Nr 28 czwartek, 9 lipca 2026 r.

Teraz aż 6 stron krzyżówek!

Życie NA GORĄCO

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



MEGHAN I HARRY

PODRÓŻ PEŁNA NADZIEI!



JOANNA RACEWICZ

TAKIEGO ŚLUBU JESZCZE W POLSCE NIE BYŁO...

MAGDALENA CIELECKA

ALEŻ PROWOKACJA! Co na to jej partner?

Skuteczne porady

- Naturalne sposoby na letnie obrzęki
- Co robić, aby w wakacje lepiej spać?
- O czym nie wolno zapominać, opiekując się osobą w podeszłym wieku?
- Czy nagrywanie rozmów jest legalne?



DANIEL OLBRYCHSKI

CZEGO DZIŚ ŻAŁUJE NAJBARDZIEJ?



EWA FARNA

Mąż do niej wróci?

ISSN 1232-6944 28

Numer w sprzedaży do: 15.07.2026

prasa.pl b13ed919a7

Kącik życzeń

- Z okazji powrotu do zdrowia, i wyjścia ze szpitala, życzę wszystkiego najlepszego babci Heni aby wracała do zdrowia. Życzy wnuczek Łukasz.

- Kochanej Cioci Halince z Rzeszowa dużo zdrowia i wszelkiej pomyślności życzy Marysia z rodziną.

- Mojemu mężowi, Piotrowi, w podziękowaniu za codzienną opiekę. Życzę Ci dużo zdrowia, cierpliwości i jeszcze większej empatii.

- Nasz Teosiu, nasz kochany, bądź od rana roześmiany. Ciocia Beata z wujkiem Piotrkiem Cię kochają i życzonka z okazji urodzinek przesyłają.

- Z okazji imienin Haliny Jaworuckiej najserdeczniejsze życzenia, dużo zdrowia i łask Bożych na każdy dzień życzy córka Izabela oraz wnuczka Patrycja z rodziną.

- Dla kochanej Babci Janiny Turowskiej ze Ślesina życzenia wszelkiej pomyślności i zdrowia przesyłają wnuki: Dawid, Wojtek i Weronika. Dziękujemy, że jesteś, wspierasz i miłością nas otaczasz. Samych szczęśliwych dni. Żyj, Babciu, jak najdłużej. Kochamy Cię.

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.





Dziennikarce trudno było opanować łzy po złożeniu przysięgi.

Przez lata żyła pod presją, teraz się to zmieni.

Joanna Racewicz

Poślubiła samą siebie!

Wdowa po tragicznie zmarłym oficerze Biura Ochrony Rządku Pawle Janeczku (†37) podzieliła się w mediach społecznościowych wzruszającymi kadrami z samoślubu. Joanna Racewicz zdradziła przy tym, że jednostronna ceremonia to najpiękniejsza uroczystość w jakiej do tej pory uczestniczyła. Moment, w którym pierwszy raz w życiu powiedziała: „Wybieram siebie" przyniósł jej spokój i poczucie bezpieczeństwa, którego tak bardzo brakowało jej po traumatycznych przejściach. Taki ślub nie ma mocy prawnej, ale ma wymiar psychologiczny. W przypadku 52-letniej dziennikarki uroczystość poprzedziły trzytygodniowe przygotowania pod okiem ekspertów. Jak ujawniła pani Joanna, były to codzienne ćwiczenia z lustrem, medytacje. Prowadziła też zeszyt refleksji.

To nie samotność

Niegdysiejsza gwiazda telewizji podkreśla, że powiedzenie sobie „tak" nie oznacza „nie" dla świata. „To nie jest celibat ani manifest, że nikogo mi nie trzeba. To nie jest też wyrzeczenie się życia. Nie ma w tym akcie niczego wrogiego wobec mężczyzn. Żadnego z nich. Nie rzucam wyzwania Bogu, religii ani sakramentom. Przeciwnie. Nigdy nie byłam bliżej miłości jak tego dnia. Tej miłości, która jest najważniejszym przykazaniem" – napisała na Instagramie.

Wśród komentarzy nie brakuje słów uznania dla Joanny Racewicz. „Ślubowanie wierności samej sobie to piękny, niezwykle dojrzały krok", „Powrót do siebie to najpiękniejsza podróż jaką można odbyć...", „Oby każda kobieta miała odwagę wybrać siebie – bez poczucia winy, za to z miłością i spokojem" – ekscytują się internautki.

Fot. okładka: East News, Forum, Akpa (3), materiały redakcyjne

eprasa.pl b13ed919a7

Anna Lewandowska

Adiós, kochana Barcelono!

Żegna słoneczną stolicę Katalonii i zaczyna z rodziną nowy etap za oceanem. Teraz kierunek: Chicago, gdzie Robert Lewandowski (37) będzie grał w klubie Chicago Fire, po tym jak zakończył piękną przygodę z FC Barcelona. Ta przeprowadzka to dla niej istna rewolucja i 37-latka nie zamierza zgrywać twardzielki – wyznała, że bardzo ją to stresuje. A nawet, że „cholernie się boi"! – Myśl o tym, że muszę się spakować, zostawić to, co zbudowałam, i zacząć trochę od nowa, po prostu mnie przeraża – wyznaje. A to nie wszystko: – Martwię się o dziewczynki i ich emocje, o nową szkołę, o to, jak odnajdą się w zupełnie nowym świecie.

A jednak, mimo stresu i łez, stoi u boku męża, wierna jego marzeniom; przecież są jedną drużyną...



Nie zamierza kryć swoich emocji: – Jako kobieta mam prawo czuć lęk. Mam prawo czuć się przytłoczona.



Cztery szczęśliwe lata w Barcelonie, którą pokochała, zostają za nią.



Russell Crowe

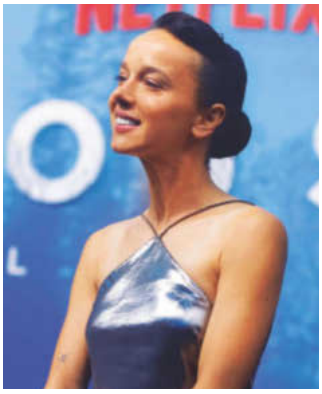
Zakochany i szczuplejszy

On umie łączyć przyjemne z pożytecznym. Przy okazji festiwalu filmowego w Taorminie, gdzie Russell Crowe (62) promował film „Norymberga", zabrał ze sobą ukochaną, młodszą o 19 lat Britney Theriot, by spędzić kilka dni we Włoszech. Na czerwonym dywanie uwagę przyciągnęła też szczuplejsza sylwetka aktora. Crowe, który jeszcze niedawno ważył ponad 120 kg, ograniczył alkohol i dba o zdrowie. Miłość wyraźnie mu służy.

Monika Brodka

Wielka radość?

Czy artystka znów będzie mamą? Ostatnio na jej internetowym profilu pojawiła się nowa sesja zdjęciowa, gdzie widać zaokrąglone kształty. Monika Brodka (38) znana jest z dyskrecji i oddziela życie prywatne od kariery zawodowej. Jest w związku z Mikołajem Sygudą, operatorem i realizatorem teledysków. Pod koniec 2024 roku ujawnili, że spodziewają się pierwszego dziecka, a w marcu ub. roku powitali je na świecie.





Irena Santor

Uhonorowana

Jej pojawienie się na Festiwalu Gwiazd w Międzyzdrojach wzbudziło nie lada sensację, a witalność – szczery podziw. Irena Santor (91) odcisnęła dłoń na Promenadzie Gwiazd. Wcześniej spotkała się z fanami, rozdawała autografy i pozowała do wspólnych fotografii. Nie obyło się bez wspomnień. – Pierwszy raz byłam tu w tym samym momencie, kiedy pierwszy człowiek postawił stopę na Księżycu! – śmiała się.

eprasa.pl/t/ed919a7

Fot.: Adobe Stock, Instagram.com/joannaracewicz (2), Forum (2), Akpa (3)

Marta Nawrocka

Lato czeka!

Koniec roku szkolnego dał Pierwszej Damie i prezydentowi RP powody do radości. Ich córka Kasia skończyła pierwszą klasę podstawówki, a na zakończenie roku poszła z mamą. Marta Nawrocka (40) z dumą towarzyszyła córce w tej ważnej chwili. Prezydent Karol Nawrocki (43) pochwalił się w mediach społecznościowych cenzurką syna, Antka – nastolatek pierwszy rok w liceum zakończył ze świetną średnią ocen i dostał świadectwo z biało-czerwonym paskiem. – Misja zakończona sukcesem! – napisał dumny tata. Teraz czas na odpoczynek. Część wakacji cała rodzina spędzi zapewne razem w ośrodku prezydenckim w Juracie. **IG**



Marta Nawrocka z Kasią w drodze na zakończenie roku szkolnego.

Karol Nawrocki pochwalił się świadectwem syna Antka.



Jest wspaniałym kumplem, wspaniałym przyjacielem, wspaniałym tatą i partnerem – zachwala ukochanego gwiazda.

Ran

Ewa Wencel

Marzy o wyprowadzce

Praca jest jej wielką pasją, a teatr od lat daje jej poczucie spełnienia, ale Ewa Wencel (70) nie ukrywa, że ilość obowiązków w roli dyrektorki bywa czasem przytłaczająca. To właśnie wtedy coraz mocniej kiełkuje w niej myśl o wyprowadzce na wieś. – Coraz ciężej żyje mi się w chaosie i hałasie. Chciałabym zaszyć się w ogródku, oddychać świeżym powietrzem, odpocząć w cieniu drzew, posłuchać muzyki, poczytać lub popisać w ciszy, w spokoju – wyznała w rozmowie z „Kobietą i Życiem". Póki co, namiastką własnego kawałka zieleni jest taras, gdzie codziennie rano pije kawę.



Anne Hathaway



Leci bocian, leci!

Aktorka szykuje się do roli życia: znów będzie mamą! 43-letnia gwiazda i jej mąż, producent Adam Shulman, wychowują już dwóch synów – Jonathana (10) i Jacka (7). Podczas gali „Odysei" w Nowym Jorku olśniła w czerwonym kombinezonie i... szpilkach. Wcześniej widziano ją radosną z bliskimi na Lazurowym Wybrzeżu, gdzie rozsądnie kryła się w cieniu. Fani nie mają wątpliwości – to będzie najpiękniejsza premiera sezonu!



Taksówka się spóźnia? Ale najważniejsze, że nie pada. Zawsze jest czas na rozmowy.

Fot.: Facebook.com/Karol Nawrocki - popieramy, East News (2)

eprasa.pl b13ed919a7

Halina Mlynkova

dka w samo południe



Są nierozłączni i wciąż nie widzą świata poza sobą.

Takiej piosenkarki dawno już nie widzieliśmy! W centrum Warszawy wypatrzyliśmy artystkę na romantycznej randce z ukochanym, muzykiem Marcinem Kindlą (46). Para spacerowała, trzymając się za dłonie, by w końcu wybrać klimatyczną restaurację, w której serwują doskonałe owoce morza.

Przy stoliku rozmawiali bez pośpiechu, co chwilę wybuchając śmiechem i popijając aperitif przed posiłkiem. Widać było, jak uważnie słuchają się nawzajem. Ale nie brakowało też czułych spojrzeń, zwłaszcza po frutti di mare, które zajadali z apetytem, ale bardzo dystyngowanie! Powoli także delektowali się lampką białego wina, które nalał im kelner do kieliszków – do tych morskich frykasów. Na pierwszy rzut oka widać było, że świetnie czują się w swoim towarzystwie. Następnie zamówili przez aplikację w telefonie taksówkę i odjechali.

I po burzy spokój…

Przez cały ten czas, artystka promieniała. Uśmiech nie schodził jej z twarzy, a w oczach widać było spokój. Jej słowa o tym, że jest najszczęśliwszym człowiekiem na ziemi – wciąż są tak samo aktualne. A przecież nie zawsze tak było… Zanim los postawił na jej drodze Marcina, przeszła przez bolesną lekcję życia. Jest po dwóch rozwodach: z aktorem Łukaszem Nowickim (53), z którym spędziła dziewięć lat i ma syna Piotra (22), oraz z czeskim producentem Leszkiem Wronką (64), z którym rozstała się w 2020 roku, po pięciu latach. Piosenkarka wyjawiła potem, że była ofiarą przemocy psychicznej oraz zdrad. – To był straszny czas i bardzo samotny – wspominała.

Dziś dla Halinki Mlynkovej (49) to już zamierzchła przeszłość. Artystka ma poczucie bezpieczeństwa, które odzyskała u boku ukochanego, z którym wspólnie wychowuje ich synka Leona (5). I wreszcie może cieszyć się słońcem w swoim życiu i takimi chwilami, jak to popołudnie w centrum Warszawy.

Dziś jej uśmiech jest prawdziwy, nie robi dobrej miny do złej gry!

eprasa.pl b13ed919a7

Reni Jusis

To nie jest łatwe wyznanie

W nowej piosence zdradza, że codzienność ją przerosła.



Szczerze przyznaje, że trudno było jej odnaleźć siebie w wirze domowych obowiązków.

To prawdziwy powrót w wielkim stylu! Reni Jusis (52), ostatnio rzadko widywana, znów o sobie przypomniała. Jej nowy singiel „Kiecka" to bardzo osobista historia. Reni śpiewa o sobie – o kobiecie, która przez lata dawała innym wszystko, często zapominając o własnych potrzebach.

Kolejna pasja, kolejny etat...

– Prowadzimy dom, zajmujemy się dziećmi. To jest czasami drugi, nawet trzeci etat pracy, nieopłacanej, którą często wykonujemy, zapominając o sobie – wyznaje dziś szczerze. Sama dobrze wie, co to znaczy.



Kuchenny blat – jak w piosence, to też jej rzeczywistość.

Gdy na świat przyszli Teofil (16) i Gaja (14), całkowicie oddała się macierzyństwu. Ale było to dla niej wyzwanie. – Przez pierwsze pół roku śniło mi się zdanie: „Oddajcie mi moje życie!"... – wspominała. Tęskniła za sceną, ale wybrała rodzinę. Przeniosła się do Trójmiasta. – Miałam też dosyć betonowej dżungli. Tęskniłam za ciszą i zielenią – zdradziła w wywiadzie.



Bardzo oddana roli mamy.

W efekcie została jedną z prekursorek ekologicznego stylu życia w Polsce. – Wydałam wtedy książkę „Poradnik dla zielonych rodziców", więc dołożyłam sobie kolejną pasję i kolejny etat. Ale to odbiło się brakiem czasu dla siebie – opowiada.

Po rozwodzie z ojcem dzieci, Tomkiem Makowieckim (43) uczyła się nowej codzienności. – Jeśli jesteś 10 lat z dziećmi i potem dzielimy się i masz weekend bez dzieci, to czuję się dziwnie, obco... W moim przypadku to było trudne – przyznała.

Dziś koncertuje, ale scena to tylko dodatek. – To nie ma nic wspólnego z codziennym życiem. Zwykle chodzę w dresie, czasami jestem potargana. Kiedy dzwoni moja siostra i pyta się, co u mnie słychać, to lubię jej odpowiadać: „Wielki świat, kuchenny blat" – przyznaje.

Monika Richardson

Wtedy szłam po swoje

Wciąż pamiętamy dawne prezenterki telewizyjnej Dwójki. Okazuje się, że kiedy w połowie lat 90. minionego wieku dołączyła do nich młodziutka wówczas Monika Richardson (54), nie miała wcale łatwego zadania. Dzisiaj mówi otwarcie, że rywalizacja była codziennością, a pomimo uśmiechów i klasy, jaką wszystkie panie prezentowały, między nią a Grażyną Torbicką, Agatą Młynarską czy Katarzyną Dowbor codziennie trwała walka na śmierć i życie! – Ja w powyciąganej czarnej koszulince i powycieranych spodniach, znam języki obce, jestem bezczelna, idę po swoje! – wspominała w niedawnej rozmowie. – Czy można było mnie lubić? Pewnie trudno... – dodała.



Dziennikarka nie miała łatwego startu w zawodzie.

Fot.: Akpa (2), East News, Forum, Facebook.com/Filip Łobodziński, Instagram.com/renijusisofficial (2)

eprasa.pl b13ed919a7



Tata dwójki dzieci, jedną z córek pożegnał w 2015 roku.



Niesie bagaż dramatycznych wspomnień.

Filip Łobodziński

Rozliczył się z przeszłością

Jeszcze nigdy nie był tak szczery w stosunku do swojego ojca: „Nie dopilnował...", „Sprawa w sądzie toczy się siódmy rok".

Dziennikarz podzielił się niedawno wspomnieniami o swoim nieżyjącym już ojcu. Mogłoby się wydawać, że przechowuje same dobre historie z przeszłości, a jednak tak nie jest. Okazuje się, że niesie przez życie wielki bagaż negatywnych emocji w stosunku do niego i wciąż próbuje zrozumieć człowieka, który podejmował niezrozumiałe dla niego decyzje, które kładą się cieniem na obecne życie Filipa Łobodzińskiego (67).

Tajemnice po latach

Wspominając ojca w obszernym wpisie na swoim Facebooku, opisuje go jako człowieka chłodnego, surowego, nieokazującego uczuć. W jego domu – jak pisze – brakowało mu miłości.

– Obydwoje [...] mieli trudności z wyrażaniem ciepłych uczuć wobec mnie, jedynaka; dla osób z zewnątrz mogło to robić wrażenie hodowli – wyznał o rodzicach. – Rozmawiał ze mną jak z bliskim współpracownikiem.



Już jako dorosły mężczyzna dowiedział się, że miał siostrę, która zmarła.

Największy żal dotyczy jednak tego, czego ojciec mu nie powiedział za życia. Łobodziński dopiero po jego śmierci dowiedział się, że miał przyrodnią siostrę, Ewę... – Nie dopilnował tego, by mi opowiedzieć, że on też stracił córeczkę z pierwszego małżeństwa – ujawnił smutną prawdę dziennikarz.

Dowiedział się tego dopiero kilka lat po jego śmierci od najmłodszego brata ojca.

To nie wszystko. Ojciec nie zadbał także o relację syna z dziadkiem. – Nie doprowadził do tego, bym poznał jego ojca. Dziadek chciał mnie poznać – wspomina Filip Łobodziński. Informacja o śmierci dziadka dotarła do niego przypadkiem, wiele miesięcy po fakcie. – Podziwiałem jego inteligencję, erudycję, zdolność do wyłapywania fałszów. Tylko nie u siebie samego – napisał o tacie na Facebooku.

Okazuje się jednak, że te wszystkie emocjonalne rany z przeszłości to nie jedyne, z czym obecnie mierzy się Filip Łobodziński. Po śmierci ojca wyszło na jaw, że cały majątek został przepisany drugiej żonie. Syn nie otrzymał należnego mu zachowku i od siedmiu lat walczy o swoje prawa w sądzie.

Dziennikarz opisał też kulisy dramatycznej rozmowy z macochą: – Jego żona, która zapewne od początku ich związku (przez wiele lat na kocią łapę) dążyła do takiego rezultatu – gdy po śmierci ojca powiedziała mi o testamencie, a ja wtedy wspomniałem o zachowku, należnym mi z mocy oczywistych i niekwestionowanych przepisów prawa cywilnego, odmówiła i zagroziła, że gdy będę się upierał przy zachowku („bo tak robią tylko ludzie niegodziwi"), to źle się to dla mnie skończy. Dziennikarz ujawnił także, że jego ojciec nie ma grobu, gdyż postanowił oddać ciało akademii medycznej.

Kłębek wyrzutów sumienia

– Sam jestem ojcem – ojcem, który z pewnością wielokrotnie nawalił, nie był lub się zagapił. Ale też wielokrotnie zdał egzamin i zasłużył na szacunek i miłość swoich córek – wyznał w sieci Filip Łobodziński.

Z pierwszą żoną Anirą Wojan doczekał się Julii Mafaldy Viviani, natomiast z małżeństwa z Magdaleną Szkolnikowską miał córkę Marię, która w 2015 roku przegrała walkę z glejakiem mózgu – Pamiętam chwile, gdy obydwie czuły się, z mojej winy, źle (...) Jestem kłębem wyrzutów sumienia – zdradził.

A jednak codziennie stara się, bo wie jakie to ważne, by dzieci wiedziały, że są kochane i szanowane. **AF**

eprasa.pl b13ed919a7

Marcela Leszczak i Małgorzata Tomaszewska

Przyjaciółki od serca?

Obie rozstały się z ojcami swoich synów, a chłopcy są rówieśnikami. Enzo, z drugiego małżeństwa Małgorzaty Tomaszewskiej (37) z pochodzącym z Turcji Ahmetem, ma 9 lat. Tak samo Fryderyk – owoc związku Marceli Leszczak (34) z Michałem Koterskim. Obie panie przyjaźnią się i wspierają, a ostatnio, korzystając z pięknej pogody, były z dziećmi w parku. Obie długowłose i zgrabne wyglądały jak siostry, a i ich synowie oglądani z tyłu, przypominali bliźniaki. – Który syn jest czyj? Stwierdziłyśmy, że są do siebie podejrzanie podobni – napisała pod wspólnym kadrem prezenterka. A ojciec Frysia w komentarzach dodał: – Coś czuję że oni wywiną razem jeszcze nie jeden numer.

Fot.: Akpa (3), Instagram.com/malgorzata_tomaszewska, Instagram.com/ewa_farna93



Nie tylko one wyglądają jak rodzeństwo...



Marcela i Michał rozstali się niemal rok temu.



Paparazzo sfotografował rodzinę na spacerze w Warszawie.



Dominika Serowska mówi, że cieszy się, że Romeo będzie miał rodzeństwo, bo dzieciom lepiej wychowywać się we dwójkę.



Dostrzegli, że są fotografowani! Zareagowali śmiechem. Ciąża już nie jest ich sekretem!

Dominika Serowska i Marcin Hakiel

Wielka radość po raz drugi

Nie planowali tej ciąży, ale cieszą się, że ich syn będzie miał rodzeństwo.

Chcę mieć dużo dzieci! Z naszą ginekolog już planujemy kolejne dziecko. Nie wiem, czy Dominika mnie nie zabije, że to powiedziałem do kamery – mówił Marcin Hakiel (43) kilka miesięcy temu. I jego marzenie zaczyna się spełniać! Ich syn Romeo ma półtora roku, a oni już powiększają rodzinę. Partnerka tancerza, Dominika Serowska (34), oficjalnie potwierdziła, że jest w drugiej ciąży.

– Teraz czuję się trochę lepiej, ale przyznam, że tę ciążę znoszę znacznie gorzej niż pierwszą – powiedziała „Na żywo". Zaś oboje przyznają, że właśnie dlatego wstrzymywali się z upublicznieniem tej wiadomości, bo pierwsze tygodnie nie były najłatwiejsze.

Była to dla nas niespodzianka

To nie koniec zwierzeń. Dominika Serowska wyznała również, że... ta ciąża była wpadką! – Pierwszą mieliśmy zaplanowaną i wyczekiwaną, ale teraz była to dla nas niespodzianka. Chociaż... może Marcin ją zaplanował, ale ja nic o tym nie wiem – wyjaśniła, śmiejąc się.

Zna już płeć kolejnego członka rodziny, ale nie chce jej jeszcze wyjawić. – Fajnie, że Romeo będzie miał rodzeństwo, i że nie będzie między dziećmi dużej różnicy wieku. Uważam, że mimo wszystko dobrze się stało, bo możliwe, że po dłuższej przerwie trudniej byłoby mi się zdecydować na kolejnego malucha – podzieliła się z „Na żywo" Dominika Serowska.

Na pytanie, czy jeśli urodzi się dziewczynka, dostanie na imię Julia, żeby pasowało do Romea, partnerka Marcina Hakiela roześmiała się. – Imię mamy już wybrane – oświadczyła. – Damy znać we właściwym czasie...

eprasa.pl b13ed919a7

Ewa Farna

Czy mąż jeszcze wróci?

Jedna chwila, ogrom emocji. Gwiazda musiała przerwać koncert.



Obchodzi jubileusz w wielkim stylu!

To dla niej wyjątkowy rok: właśnie mija dwadzieścia lat od chwili, gdy rozpoczęła swoją muzyczną drogę. Jubileusz polsko-czeska gwiazda uczciła z rozmachem, organizując trzy wielkie koncerty w praskiej Fortuna Arenie. Dla artystki ten sukces miał jednak jeszcze bardziej osobisty wymiar.

Piękne słowa o wielkiej miłości

Podczas występu na scenie niespodziewanie pojawił się jej mąż, gitarzysta Martin Chobot (37). Jego obecność wywołała ogromne emocje widowni, ponieważ muzyk pięć lat temu zdecydował się odejść z zespołu żony – i od tamtej pory nie występował już z nią na scenie. Publiczność przyjęła go entuzjastycznie.

– Muszę na chwilę przerwać koncert i uświadomić sobie, że to się dzieje – powiedziała ze sceny wzruszona artystka.

Szczególne znaczenie miał także utwór, który małżonkowie wykonali razem. Była to piosenka „Ta o nás", napisana przez nich specjalnie z myślą o ślubie w 2017 roku. Do tej pory para nie decydowała się na jej publiczne wykonanie. Tym razem, z okazji jubileuszu wokalistki, postanowili zaprezentować go zachwyconym fanom.

A ci zaczęli się też zastanawiać, czy wspólny występ pary może oznaczać coś więcej i Martin Chobot znowu dołączy do zespołu żony? Na razie jednak małżonkowie nie zdradzają swoich planów, ale ich wspólny występ w Pradze bez wątpienia stał się jednym z najpiękniejszych momentów jubileuszowych koncertów Ewy. Fani czekają na więcej!

W tym roku Ewa z mężem świętują 9. rocznicę ślubu.

Artur Dziurman

Co uważa za swoją misję?



Pochodzą z różnych światów, ale stworzyli harmonijny związek.

Niedawno gościł w programie „Dzień dobry TVN" i dał się poznać widzom z całkiem innej strony. Artur Dziurman (62), który na ekranie często gra nieprzystępnych twardzieli, prywatnie jest zupełnie inny – pełen ciepła i empatii. Właśnie dlatego kilkanaście lat temu założył jedyny w Polsce profesjonalny teatr osób niewidomych.

Granie w tym teatrze stało się dla aktorów amatorów szansą na odzyskanie sensu życia. Artur Dziurman nie kryje, że praca jest ciężka, bez taryfy ulgowej. – Wykręcam koszulkę z potu, jeżeli mamy trzy czy cztery godziny próby – zdradził. Do domu wraca zmęczony, ale z poczuciem satysfakcji.

Czeka tam na niego ukochana żona – Justyna Drukała-Dziurman. Gdy się poznali, oboje byli po przejściach.

– To było spotkanie: Humphrey Bogart, Audrey Hepburn – wspomina aktor. Oboje prowadzili auta i gdy światło sygnalizacji zmieniło się na czerwone, zatrzymali się na równoległych pasach i wymienili spojrzenia. To wystarczyło, by zapragnęli się bliżej poznać.

I choć pochodzą z różnych światów – on jest artystą, a jego żona – pracownikiem naukowym na Uniwersytecie Jagiellońskim, udało im się stworzyć szczęśliwy związek.

– Artur urzekł mnie swoją prawdziwością, szczerością i chyba ekspresją. Uśmiechem i bezpośredniością. Ale najbardziej wrażliwością. To nie jest częsta cecha u mężczyzn – wyznała żona artysty.

Mają jedną zasadę – nie rozmawiają w domu o pracy. Ale teatr kochają oboje – żona nie opuszcza żadnej premiery męża i całym sercem go wspiera w jego szlachetnej misji.

eprasa.pl b13ed919a7



Jest pełna energii i gotowa na kolejne wyzwania.

Magdalena

Przekr swoje g

Eksperymentuje i na scenie, i w życiu prywatnym, łącząc je z tym zawodowym. Co nią kieruje?

Najpierw była doba na scenie – 24-godzinny performance „The Second Woman" na Malta Festival nie był zwykłym aktorskim zadaniem, ale eksperymentem z wytrzymałości, emocji i gotowości na spotkanie z drugim człowiekiem.

Przez całą dobę Magdalena Cielecka (54) grała scenę miłosnej rozmowy albo rozstania z setką partnerów wyłonionych w castingu – aktorów i amatorów. Każde spotkanie trwało około dziesięciu minut, a scenariusz był tylko punktem wyjścia. Reszta zależała od energii między artystką a jej partnerem.

Trochę sztuka, trochę sport

Przed startem aktorka nie ukrywała, że ma obawy.

– Trochę się czuję jak sportowiec. Mam głupawkę, pewnie z nerwów i ekscytacji. Czuję ciężar wyzwania i tę wielką niewiadomą, bo nie wiem, co mnie czeka – mówiła. Po wszystkim okaza-

eprasa.pl b13ed919a7

Cielecka

acza ranice



Reakcje na jej występ w teledysku Kasi Lins były czasem skrajne.



Po dobie grania non stop czuła, że poznała się lepiej.



Po raz pierwszy spotkała się ze swoim ukochanym na planie.

łło się, że organizm zareagował inaczej, niż można było się spodziewać. – Czegoś takiego nie przeżyłam. Emocje były mega wysokie. Ani przez chwilę nie poczułam zmęczenia, a nie zmrużyłam oka. Totalną adrenalinę dawało wsparcie widowni – podsumowała.

To nie jedyny dowód na to, że Cielecka wciąż ma apetyt na nowe doświadczenia. Przed nią kolejny krok, który może wzbudzić emocje: zagra na ekranie z Bartoszem Gelnerem, swoim partnerem w życiu prywatnym. Do tej pory pojawiali się razem na deskach warszawskiego Nowego Teatru i nie przepadają za hałasem wokół ich relacji. A sensacji wokół niej nie brakło, bo 16 lat różnicy wieku wytykano im do znudzenia, jakby związek z młodszym mężczyzną był co najmniej grzechem głównym.

Sami jednak konsekwentnie trzymają się z dala od nadmiernego ekshibicjonizmu. Nie ukrywają się, ale też nie robią ze swojego życia prywatnego medialnego spektaklu. – Mam wrażenie, że nie wykładamy się jakoś „na patelnię" i bardzo sobie to cenimy. To przychodzi z jakąś taką naturalnością – to nie jest tak, że się gdzieś ukrywamy – mówiła niedawno aktorka.

Będą czułości na ekranie?

W trzecim sezonie „Zatoki szpiegów" ta zasada zostanie przełamana. Cielecka wcieli się w baronessę Natalię von Hahn, która mocno namiesza w życiu serialowego Franza Neumanna.

Sama aktorka zapowiada: – Gram postać baronessy, kogoś w typie bohaterki „Pożegnania z Afryką". Łączy ją z bohaterem Bartosza Gelnera romantyczna relacja, ale jednocześnie są dla siebie śmiertelnym zagrożeniem, prowadzą ryzykowną grę pełną pasji i zniszczenia. Efekty tej współpracy zobaczymy w przyszłym roku.

Do tego dochodzi jeszcze niedawny odważny teledysk Kasi Lins do piosenki „Sexy Doll". Cielecka wcieliła się w nim w kobietę-manekina i zagrała z wyobrażeniami o kobiecości, cielesności oraz byciu oglądaną. – To było wyzwanie, ale satysfakcja jest ogromna! Sami zobaczcie i oceńcie, ja się jaram – pisała aktorka.

A w tle wciąż pozostają zarzuty o reklamowanie alkoholu – właśnie odbyła się kolejna rozprawa, następna zaplanowana jest na wrzesień. Bez względu na jej rozstrzygnięcie, Magdalena Cielecka nie zatrzymuje się w miejscu.

– Doświadczam, uczę się, czasem ryzykuję, przyglądam się, co to ze mną robi – mówiła w jednym z wywiadów. I widać, że zdecydowanie wprowadza tę zasadę w życie.

Klaudia Czarnecka

Fot.: Forum (2), Instagram.com/kasialins, Agnieszka Jurek-Opalińska / TVP

eprasa.pl b13ed919a7



W wywiadach podkreśla, że życie poza Pałacem Buckingham pozwala mu spędzać więcej czasu z dziećmi.



Zawsze razem, bez względu na wszystko mówią jednym głosem.



Rozmowa z królem Karolem III otworzy nowy rozdział w rodzinnych relacjach!

Spotkan może zmieni

Meghan i Harry

Jeszcze niedawno taki scenariusz wydawał się czystą fantazją. Dziś coraz częściej mówi się o nim całkiem serio. Po latach napięć, książce „Spare" i publicznych oskarżeniach pod adresem brytyjskiej rodziny królewskiej, książę Harry (41) i Meghan Markle (44) szykują się do podróży do Wielkiej Brytanii. A najważniejszym punktem tej wizyty ma być spotkanie z królem Karolem III.

Wyjątkowo trudne cztery lata

Oficjalnym powodem lipcowej podróży Sussexów są przygotowania do Invictus Games Birmingham 2027 – projektu szczególnie bliskiego sercu Harry'ego, które stworzył z myślą o rannych weteranach wojennych.

Jednak w Londynie emocje budzi przede wszystkim fakt, że Meghan i Harry planują przylecieć z dziećmi – Archiem (7) i Lilibet (5). Byłaby to pierwsza od lat podróż całej czwórki do ojczyzny Harry'ego – ostatni raz rodzina pojawiła się w komplecie podczas obchodów Platynowego Jubileuszu królowej Elżbiety II w czerwcu 2022 roku. Lilibet miała wtedy zaledwie rok.

Dziś dzieci są starsze, bardziej świadome i i gotowe do budowania więzi z kuzynami. A czas płynie nieubłaganie – także dla ich dziadka, który zmaga się z chorobą nowotworową i ma boleśnie odczuwać upływający czas.

Na drodze do rodzinnego zjazdu stoi jednak przeszkoda: kwestia bezpieczeństwa. Po rezygnacji z pełnienia obowiązków w 2020 roku Sussexowie utracili prawo do finansowanej przez państwo ochrony policyjnej. Podczas pobytów w Wielkiej Brytanii Meghan i Harry nie mogą więc liczyć na eskortę, z której korzystają aktywni członkowie monarchii.

Książę próbował walczyć o zmianę tej decyzji na drodze sądowej, lecz bez powodzenia.



Kiedyś Harry i jego ojciec byli ze sobą bardzo blisko.

Bardzo różne scenariusze

To właśnie brak państwowej ochrony – dysponującej większymi uprawnieniami i dostępem do informacji o zagrożeniach niż prywatni ochroniarze – ma być głównym powodem wahań Sussexów. W grę wchodzą

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



Harry od dawna chce odbudować relacje z coraz starszym ojcem. Jednak każdą decyzję omawia z żoną, która wciąż pamięta dawne krzywdy.

ie które ć wszystko

różne scenariusze. Jeden zakłada, że Harry przyleci sam, by spotkać się z ojcem i dopilnować spraw związanych z Invictus Games. Inny – że podróż całej rodziny zostanie skrócona albo przełożona do czasu znalezienia satysfakcjonującego rozwiązania.

Tak czy inaczej – najważniejsze pozostaje spotkanie z królem. Choroba Karola III miała wpłynąć na sposób, w jaki ojciec i syn postrzegają swoją relację. W obliczu zdrowotnych problemów sprawy, które jeszcze niedawno wydawały się nie do przejścia, dziś mogą wyglądać inaczej.

Monarcha – jak twierdzą komentatorzy – nie chce tracić kolejnych lat na konflikt. Coraz wyraźniej dostrzega, jak cenny jest czas spędzony z rodziną. Harry z kolei także coraz częściej mówi o potrzebie odbudowy rodzinnych więzi. To nie znaczy, że dawne rany się zagoiły – raczej że pojawiła się gotowość, by przynajmniej zrobić pierwszy krok i odbudować wzajemne zaufanie.

Eksperci podkreślają jednak, że nawet serdeczne spotkanie z królem nie oznacza automatycznego zakończenia konfliktu. Jedna rozmowa nie wymaże lat napięć. Może jednak stać się początkiem drogi. A w tej historii najważniejsze są przecież więzy krwi – i nadzieja, że nawet po najtrudniejszym rozdziale można spróbować napisać kolejny.

Ewa Tarasiuk

REKLAMA

Wątroba i tłuszcz

Tłuszcz wpływa na wygląd całego ciała. Prawidłowe spalanie tłuszczu i jego skuteczny rozkład to podstawa dobrego samopoczucia.

Za dużo dobrego?



Nadużywasz uroków życia?

Wątroba ma kluczowe znaczenie dla metabolizmu, wyglądu i samopoczucia. Zbyt dużo węglowodanów, alkoholu i tłustych potraw mocno ją obciąża i wpływa na funkcjonowanie układu żółciowego.
W diecie naszych przodków 33% kalorii pochodziło z białka, podczas gdy dziś to jedynie 15%. Białko wspiera funkcjonowanie wątroby, a nadmiar węglowodanów i alkoholu zwiększa jej obciążenie, sprzyjając odkładaniu się tłuszczu.
Przy złej diecie warto wspierać pracę wątroby i metabolizm tłuszczów. Pomocne mogą być składniki preparatu **Active Liver** na bazie ostropestu plamistego. Zawiera on również cholinę, substancję podobną do witamin z grupy B, która wspomaga rozkład tłuszczów i ich zamianę w energię.

„Witamina" dla wątroby

Skandynawski suplement diety **Active Liver** powstał na podstawie badań wpływu ostropestu na funkcjonowanie wątroby.
To preparat roślinny, który dla wielu osób może być wsparciem jako codzienna „witamina" dla wątroby. Wystarczy jedna tabletka dziennie.



Żyję pełnią życia!

Jette i jej mąż kochają dobre jedzenie. *„Lubimy dobre jedzenie i wino, często jemy poza domem. Wiemy, że to nie jest najzdrowszy styl życia, dlatego codziennie przyjmujemy tabletki Active Liver.*
To naturalny sposób, który pomaga utrzymać prawidłową funkcję wątroby i metabolizm tłuszczów. Biorę jedną tabletkę codziennie do śniadania.
Dzięki temu czuję się dobrze. Chcę być aktywna przez wiele lat i w pełni cieszyć się życiem. Z całego serca polecam Active Liver każdemu, kto chce zadbać o wątrobę i sylwetkę" – mówi Jette.



☑ Ostropest pomaga utrzymać prawidłową funkcję wątroby.
☑ Karczoch wspiera trawienie.
☑ Cholina przyczynia się do prawidłowej funkcji wątroby i metabolizmu tłuszczów.

Zapytaj o ACTIVE LIVER™ skandynawskiej firmy New Nordic

Dostępny **w aptekach i na www.newnordic.pl** w opakowaniach **zawierających 30 tabletek.** W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę.

Kod BLOZ 3795421 ułatwi zamówienie produktu.



NEW NORDIC

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

eprasa.pl b13ed919a7

Eduardo Santam

Rozpiera go du

Dziś czuje się spełniony zarówno zawodowo, jak i w życiu rodzinnym. Ale nigdy nie ukrywał, że jego droga była pełna poważnych błędów.



Skrzywdziłem wiele kobiet, z którymi byłem w związku, a one także raniły mnie... – mówił.

Miał 20 lat, gdy zaczął studiować aktorstwo w szkole Televisy. Do jego grupy należała Itatí Cantoral, którą dziś oglądamy w „Marii z przedmieścia" (TV Puls), ale tych dwoje zakochało się w sobie dopiero na planie telenoweli „Salud, Dinero y Amor" (tłum. red. „Zdrowie, bogactwo i miłość") z 1997 roku. W końcu pobrali się, a na świat przyszli ich synowie, bliźnięta Eduardo i Roberto Miguel. Małżeństwo jednak nie przetrwało...

Aktorzy rozwiedli się, gdy chłopcy mieli trzy lata. Dziś o tamtym okresie opowiada 26-letni już Eduardo junior, który poszedł w ślady rodziców. – Nie pamiętam czasów, gdy byli razem. Od zawsze raz mieszkaliśmy z mamą, a raz z tatą. Jako dziecku mi się to podobało, bo miałem podwójne święta i urodziny – wspominał.

Kłopoty z wiernością

Media rozpisywały się, że powodem separacji Eduarda seniora i Itatí był romans aktora z Susaną González, która grała jego ukochaną w „Białym welonie". Rzeczywiście, doszło do zdrady, ale Cantoral nie miała pretensji do rywalki. Już wcześniej spisała swój związek na straty. – Z naszej więzi nie zostało nic. Różnił się też nasz pomysł na karierę. Jeszcze przed rozwodem sama zaczęłam spotykać się z innym mężczyzną. Kiedy Eduardo się o tym dowiedział, to był koniec – wyznała. Eduardo i Susana byli razem przez trzy lata. – To nie był bajkowy romans, nie udało się nam – skomentował aktor.

Swoją obecną żonę, Mayrín Villanuevę, poznał na planie „Yo amo a Juan Queredón" (tłum. red. „Kocham Juana Querendóna"). Początkowo zaprzeczali, że coś ich łączy, bo Mayrín była żoną Jorge Pozy („Mroczne pożądanie"), z którym ma dwoje dzieci, Sebastiána i Rominę.

W 2009 r. Mayrin i Eduardo powiedzieli sobie „tak"



Manuel z „Więzów przeszłości" to oddany rodzinie producent muzyczny. Z czasem z żoną Caroliną (Yadhira Carrillo, na zdj. z przodu) oddalają się od siebie, co popycha go do zdrady.

Fot.: Getty Images (3), mat. prasowy

eprasa.pl b13ed919a7

arina

ma



Eduardo Zucchi (zdj.), syn Santamariny i Itatí Cantoral (zdj.), kręci telenowelę „El Renacer de la Luna”.

i doczekali się narodzin Julii. Choć ich małżeństwo przechodziło kryzysy, udało się je uratować dzięki terapii dla par. – Nauczyłem się mówić o emocjach. Kiedyś uważałem, że mężczyzna nie powinien płakać. Dziś wiem, że łzy są balsamem dla duszy – komentował efekty sesji aktor.



„Juegos de amor y poder” to trzeci projekt, gdzie zagrał z ukochaną Mayrín (tu z producentem Carlosem Bardasano).

Niezbyt łatwy powrót na szczyt

Jednym z największych demonów Santamariny był alkohol. Pierwsze problemy pojawiły się, gdy miał 15 lat. – Procentowe napoje sprawiały, że nieśmiały chłopiec, którym byłem, zyskiwał pewność siebie. Z czasem stały się nieodłączną częścią mojego życia – opowiadał.

Wyznał, że zdarzało mu się w stanie nietrzeźwym pojawiać na planie, a także prowadzić samochód, co doprowadziło do dwóch wypadków. Poza tym zdradzał swoje partnerki, uczestniczył w ekscesach z kilkoma kobietami, a także korzystał z usług prostytutek. – Płaciłem za towarzystwo, ale chodziło mi raczej o rozmowę, wypełnienie pustki, bo przeżywałem depresję – wyjawił.

Przełom nastąpił niemal trzy dekady temu, gdy dołączył do Anonimowych Alkoholików. Od tamtej pory nie wypił ani kropli alkoholu. Wytrwać w trzeźwości pomogła mu także historia ojca – uzależnienie doprowadziło go do śmierci. Santamarina nie chciał podzielić jego losu.

Dziś aktor ze spokojem patrzy na swoje życie prywatne i zawodowe. Ma na koncie udane filmy, role teatralne i kilkadziesiąt telenowel – w Polsce możemy oglądać go m.in. w „Więzach przeszłości”, „Bezdusznej” i „Rubi”.

Bardziej cieszą go sukcesy dzieci jego i Mayrín. Oprócz syna Eduarda aktorstwo wybrali też Romina i Sebastián. – Roberto kończy studia inżynierskie i jako jedyny nie chce pracować w show-biznesie, a Julia jest jeszcze młoda i nie wiadomo, czym się zajmie. Ale jestem ze wszystkich dumny jak paw – mówi. Oby ich dobra passa wciąż trwała.

Bogumiła Deka

REKLAMA

Nowe wydanie specjalne!



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

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

eprasa.pl b13ed919a7

Lenka

Posłani pr

Jako dziecko została sama, ale los dał jej kochających rodziców.



To najwspanialsi ludzie, jakich znam – mówi o rodzicach.



Lenka Kliment od adopcyjnych rodziców dostała bezmiar miłości.

To, że nie jest ich biologiczną córką, rodzice powiedzieli jej niedługo po siódmych urodzinach. Lenka Kliment (37) dobrze pamięta tamten dzień. – Zrozumiałam wtedy, że jestem dziewczynką z bajki, którą często opowiadali mi na dobranoc – mówi tancerka. – To była historia o maleństwie porzuconym przez mamę i tatę, do którego jednak uśmiechnęło się szczęście, bo znalazła je para cudownych ludzi.

Egzotyczne korzenie

Do domu państwa Tvrzowów w Ostrawie Lenka trafiła, mając cztery miesiące. Pani Yveta i jej mąż marzyli o gromadce pociech, ale nie mogli mieć dzieci. – Poszliśmy do biura adopcyjnego, złożyliśmy podanie i czekaliśmy dwa lata, zanim poznaliśmy naszą córeczkę – opowiada pan Roman. – Wziąłem ją w ramiona, a ona uśmiechnęła się do mnie. Już była moja – wzrusza się.

Lenka dorastała otoczona miłością. Nie czuła potrzeby, by odszukać ludzi, którzy powołali ją do życia. Wiedziała, że ojciec pochodził z Kuby. Ma po nim „egzotyczną" urodę. – W podstawówce dokuczano mi z powodu ciemniejszej skóry. Rodziców bolało to, że jestem z tego powodu szykanowana – wspomina. – Teraz to atut.

eprasa.pl b13ed919a7

Kliment

zez anioła



Jest ktoś, kto trwa do ostatka, ktoś, kto nie umie zdradzić – matka – napisała pod zdjęciem z mamą.



Synek Cristian jest oczkiem w głowie Leny i jej męża, tancerza Jana Klimenta.

Tancerka była w dzieciństwie „córeczką mamusi". Pani Yveta poświęcała jej całą swoją uwagę, bywała wręcz nadopiekuńcza. – Nie chciała mnie puszczać na rower czy na rolki, bo cały czas się bała, że coś mi się stanie – twierdzi Lenka. – Do 15. roku życia odprowadzała mnie na zajęcia taneczne i odbierała z nich. Roman Tvrz, choć też martwił się o bezpieczeństwo córki, dawał jej więcej swobody niż mama. – Tata miał luz – śmieje się mistrzyni parkietu.

Pewnego dnia rodzice pokazali jej zdjęcie małej dziewczynki, którą zamierzali adoptować. – Wzięli ją z tego samego domu dziecka co mnie. Właściwie to zrobili mi prezent, bo o swoich planach powiedzieli mi w moje urodziny – mówi tancerka. – Bardzo się ucieszyłam, że będę miała siostrę.

– Lepszych rodziców mieć nie mogłam – twierdzi Lenka. – Anioł Stróż chyba stał nad moim łóżeczkiem i postarał się, aby przyszli po mnie tak wspaniali ludzie – podkreśla.

Czasem, myśląc o biologicznych rodzicach, stara się ich usprawiedliwiać. – W głębi serca jestem im wdzięczna, dzięki ich decyzji mam prawdziwą rodzinę i czuję się kochana. Tak sobie myślę, że wszystko jest po coś – mówi.

Kiedy Lenka zaczynała swoją przygodę z tańcem, często słyszała, że jest wręcz stworzona do tańców latynoskich. – Zawsze chciałam pojechać na Kubę, bo czuję w sobie te korzenie – opowiada. – Poleciałam tam w podróż poślubną z Jankiem. Ale nie miałam zamiaru szukać ojca. Mam jednego tatę, tamten jest dla mnie obcym człowiekiem.

Najlepsi przyjaciele

Odkąd Lenka mieszka w Polsce, nie ma dnia, by nie myślała o tacie i mamie. „Najlepsi przyjaciele, od zawsze i na zawsze" – napisała pod rodzinnym zdjęciem. – Nie wyobrażam sobie mojego życia bez nich – mówi. – Mogę na nich liczyć w każdej sytuacji. Dali mi bezmiar miłości, wychowali mnie i otaczają troską do dziś.

Państwo Tvrzowie od dawna już nie są razem, założyli nowe rodziny, ale Lenka wciąż jest ich „malá holčička" (małą córeczką). – To są najwspanialsi ludzie, jakich znam. Zawsze będę to powtarzać – deklaruje tancerka.

Fot.: Akpa (2), Instagram.com/lenkakliment (2)

eprasa.pl b13ed919a7

Nigdy nie miał i wciąż nie ma w sobie nic z napuszonego, hollywoodzkiego gwiazdora.



Najsłynniejszy film – „Forrest Gump". – Wciąż dostaję listy od ludzi, którzy piszą, że raz w roku cała ich rodzina ogląda ten film... – mówi.

TOM HANKS
Facet, którego wszyscy lubią

Jest trochę takim hollywoodzkim sąsiadem idealnym. Niby wielki gwiazdor filmowy, niby dwa Oscary na półce, role, które zna cały świat, mimo to w 70-letnim Tomie Hanksie nie ma nic z niedostępnego, napuszonego idola. Mówi dzień dobry, wyprowadzając psa, macha przyjaźnie ręką do staruszki mieszkającej kilka domów dalej, całuje żonę na spacerach wystrojony w sweterek stosowny dla pana w średnim wieku. Tom, fajny facet, którego nie sposób nie lubić.

Za młody na taką odpowiedzialność

Od ról takich pozytywnych facetów zaczynał. W epoce raczkujących w Polsce wypożyczalni wideo można było obejrzeć np. jedną z jego wczesnych komedii, „Skarbonkę" z 1986 r. Zagrał Waltera, który z partnerką kupuje wymarzony wielki dom, a ten okazuje się ruiną pochłaniającą wszystkie oszczędności.

Minęło kilka lat i okazało się, że ten wesołek Hanks potrafi znacznie więcej: złamać serce jako prawnik chory na AIDS w „Filadelfii", wzruszyć jako prostoduszny Forrest Gump, wyciskać łzy jako rozbitek na bezludnej wyspie w „Cast Away. Poza światem", rozmawiający z piłką do siatkówki, żeby

PERSONALIA

Thomas Jeffrey Hanks, amerykański aktor, reżyser, producent filmowy i scenarzysta. Urodził się 9 lipca 1956 r. w Concord w Kalifornii. Wystąpił w ponad 80. filmach. W Hollywood ma status wielkiej gwiazdy, wybitnego aktora oraz jednej z najcieplej odbieranych osób w branży filmowej.



W 2017 r. grupa Polaków z Bielska-Białej przysłała aktorowi do USA odrestaurowanego malucha.

Fot.: East News (3), Youtube/Cabiglio Garage

eprasa.pl b13ed919a7



Z żoną, Ritą Wilson, wciąż świetnie się dogadują.

Nie ma dróg na skróty. Boże, chciałbym, żeby były, ale ich nie ma – uważa aktor.

nie czuć się samotnie. – Nie byłem sensacją z dnia na dzień – mówi. – W pewnym momencie zrozumiałem, że nie muszę przyjmować każdej roli, jaką mi proponują. Że warto czekać na taką, która umożliwi mi pokazanie, jakim aktorem chcę być.

Za „Filadelfię" dostał Oscara dla najlepszego aktora, rok później kolejnego za „Forresta Gumpa". Na półce w domu ma też siedem statuetek Emmy i osiem Złotych Globów. Odbierając nagrodę im. Cecila B. DeMille'a za całokształt pracy aktorskiej, dziękował najważniejszej osobie w swym życiu, żonie Ricie. – Za to, że codziennie pokazuje mi, czym jest miłość – oświadczył wzruszony. O czwórce dzieci powiedział, że cieszy się, że są odważniejsze, silniejsze i mądrzejsze niż ich stary ojciec.

Wcześniejsze, pierwsze małżeństwo Hanksa, z aktorką Samanthą Lewes, rozpadło się, bo za wcześnie zdecydowali się na ślub. Poznali się na studiach, pobrali w 1978 r., mieli dwoje dzieci, syna Colina i córkę Elizabeth, rozstali się w 1985 r., a rozwód sfinalizowali dwa lata później. – Byłem zbyt młody na małżeństwo. Nie byłem jeszcze gotowy, żeby wziąć na siebie taką odpowiedzialność – wspomina.

Razem na dobre i na złe

Ritę Wilson (69) poznał, będąc jeszcze mężem Lewes. – Spojrzeliśmy na siebie i... to było to! – lubi opowiadać o tym pierwszym spotkaniu. Po ślubie w 1988 r. przyszli na świat synowie Chet i Truman. Hanks mówi, że przy Ricie niezmiennie przekonuje się, że codzienność może być romantyczna. Ale nie idealizuje związku. – Małżeństwo bywa piekielnie trudne. Ale oboje wielokrotnie daliśmy sobie dowody, że cokolwiek się stanie, razem przez to przejdziemy – mówi. – Łączy nas więź, jaka wykracza poza takie słowa jak mąż, żona, dziewczyna czy matka.

Na emeryturę się nie wybiera, mówi, że za wcześnie, ale podkreśla, że nie pracuje po to, żeby pracować. – Scenariusz ma być dobry albo przyjemny – zwierzył się magazynowi „Variety". – Ustaliłem z żoną, że jeśli nie ma jednego ani drugiego, zostaję w domu. Niczego nie muszę.

Anna Grabarczyk

REKLAMA

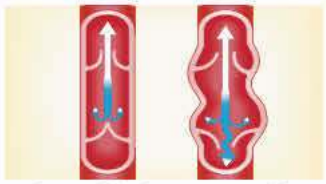


Zmęczone i ciężkie nogi?

Zmagasz się z problemem ciężkich i zmęczonych nóg? Masz problemy z chodzeniem? Wypróbuj Active Legs, szwedzki preparat w postaci tabletek, wspomagający prawidłowe funkcjonowanie żył.

Prawidłowe funkcjonowanie żył

Wiele osób zmaga się z uczuciem zmęczonych i ciężkich nóg. Ta dolegliwość często nasila się wraz z wiekiem, kiedy żyły nie są w stanie prawidłowo odprowadzać krwi z nóg do serca. Skutkiem tego może być poważne ograniczenie swobody ruchów, co ma wpływ na zmniejszenie aktywności i pogorszenie jakości życia.



Z lewej, żyła funkcjonująca prawidłowo
Z prawej, żyła z zaburzonym funkcjonowaniem

Dlaczego Active Legs jest tak pomocny?

Active Legs to produkowany w Szwecji suplement diety zawierający ziołową kombinację wyciągu z kory francuskiej sosny morskiej i liści czerwonej winorośli z dodatkiem witaminy C. Kora chroni ścianki naczyń krwionośnych i wraz z wyciągiem z liści winorośli poprawia przepływ krwi, co pomaga zmniejszyć uczucie zmęczonych i ciężkich nóg.

Korzystne działanie kory sosny

Naukowcy przeprowadzili badania naturalnych substancji roślinnych zawartych w korze sosny, które potwierdziły ich wspierający wpływ na prawidłowe funkcjonowanie żył i naczyń włosowatych.



„Od 17-go roku życia pracowałem jako rzeźnik. Praca w pozycji stojącej doprowadziła mnie do problemów z kolanami i zmusiła do operacji wszczepienia endoprotez. Teraz kiedy odkryłem **Active Legs** czuję się o wiele lepiej i mogę cieszyć się ze spacerów z moją żoną."Henning ma 84 lata. Mieszka w Danii. „Miałem zoperowane oba kolana. Czułem się tak, jakby ktoś wbijał w nie nóż. To było straszne. Muszę przyznać, że problemy z nogami odbiły się na jakości mojego życia."

Wypróbowałem Active Legs

„Moja żona przeczytała w jakimś tygodniku o preparacie **Active Legs** i namówiła mnie do jego stosowania. Po jakimś czasie poczułem się dużo lepiej i wróciłem do spacerów z żoną oraz golfa. Polecam **Active Legs** każdemu.

ZAPYTAJ O ACTIVE LEGS™ SKANDYNAWSKIEJ FIRMY NEW NORDIC

Dostępny **w aptekach i na www.newnordic.pl** w opakowaniach **zawierających 30 tabletek.**

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

Kod BLOZ 3348161 ułatwi zamówienie produktu.



NEW NORDIC

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

eprasa.pl b13ed919a7



Z Marcinem Prokopem tworzy jeden z najpopularniejszych duetów w polskiej telewizji.

Widzowie i współpracownicy doceniają ją za bezpośredniość i ciepło w kontaktach z ludźmi.

Dorota Wellman

Niezdrowe zainteresowanie

Sekret z czasów, gdy była nastolatką, zdradziła dopiero teraz!

Bardzo rzadko opowiada o swoim życiu prywatnym, a już na pewno nie o czasach, gdy była podlotkiem. Nie ukrywa jednak, że jej dzieciństwo nie było łatwe, bo w domu „się nie przelewało" i wszyscy żyli skromnie w jednym pokoju. Rodzice Doroty Wellman (65), mimo tego, że z trudem wiązali koniec z końcem, starali się zapewnić rodzinie dobry byt.

Ich mieszkanie zawsze było otwarte od rana do wieczora dla rodziny i licznych przyjaciół. – Moja mama zawsze mówiła i moja babcia to powtarzała, że w domu musi być zupa, bo zupę łatwiej podzielić. Więc zawsze był talerz zupy dla każdego – wspomina dziennikarka.

Nigdy nie żałowała, że go wybrała

Rodzice bardzo wspierali córkę. I akceptowali jej buntownicze, młodzieńcze decyzje. Uważali, że tylko w ten sposób nauczy się życia. Jest im za to bardzo wdzięczna zwłaszcza, że jeden z jej wyborów pod koniec lat 70. budził ogromne emocje. Dorota Wellman wyjawiła w podkaście „WojewódzkiKędzierski", że jako 17-latka związała się ze starszym od siebie o 23 lata mężczyzną. – Uchodziłam za grzeczną harcerkę i bardzo porządną panienkę, a nagle się okazało, że zaczęłam się spotykać z dużo starszym partnerem. Reakcja środowiska na to, że to jest niewłaściwe, uświadomiła mi, że świat zawsze będzie reagował na nasze wybory w ten sposób, a ja mam to centralnie gdzieś – wyznała.

Niestety, środowisko przyglądało się tej relacji z niezdrowym zainteresowaniem. – Tak jak moja profesor z liceum Batorego w czasie balu na studniówce. Kiedy przyszłam na nią z partnerem, zadzwoniła do moich rodziców, żeby donieść. Tu się rozczarowała, bo moi rodzice znali tego człowieka, więc nie zrobiło to na nich takiego wrażenia – zapewniła prowadząca „Dzień dobry TVN".



Z Krzysztofem Wellmanem od prawie 40 lat są małżeństwem.

Dziennikarka przyznała, że jej nastoletni związek był dla niej niezwykle istotny. – To był ważny mężczyzna, na wiele w moim życiu rzeczy wpłynął, wiele rzeczy mnie nauczył. Nigdy tego nie żałowałam, choć potem byli w moim życiu inni mężczyźni i wyszłam za kogoś innego – zdradziła.

Krzysztofa Wellmana (67), cenionego fotografa i fotosistę, poznała na planie filmu „Schodami w górę, schodami w dół", gdzie pełniła funkcję drugiego reżysera. – Zainteresowałam się nim, bo przypominał mi żołnierza izraelskiego. Poza tym wokół niego skupiali się ludzie, był i jest duszą towarzystwa. A on wodził rej, zwłaszcza wśród kobiet, kupując tym, które mu się podobały, czekolady – wyjaśniła dziennikarka.

Mężczyzna musi być dzielny

I choć na początku Krzysztof nie był zainteresowany poważną relacją, zaczęli się spotykać i spędzać ze sobą coraz więcej czasu. Pobrali się w 1988 roku i od tamtej pory są razem. Doczekali się syna Jakuba (31). Ich małżeństwo, oparte na przyjaźni i wzajemnym szacunku, jak sami określają, przypomina „włoski model" rodziny.

Co prawda „nie rzucają w siebie talerzami", ale też „nie spijają sobie z dzióbków". – To związek, w którym ciągle się gotuje, jak w tyglu, bo muszę czuć w mężczyźnie opozycję do mojej wariacji. Kogoś, kto mnie ściąga na ziemię. A Krzysztof taki jest. Męski, trochę despotyczny, dzielny, stanowczy – zapewniła Dorota Wellman.

Fot.: East News, Akpa, Forum

eprasa.pl b13ed919a7

Uczciwość popłaca!

Znalezione wcale nie znaczy niczyje



Chłopcy odebrali gratulacje i upominki od starosty Arkadiusza Orłowskiego.

Historia zaczęła się w 2024 roku. Tymon i Łukasz, wówczas uczniowie czwartej klasy, wyjechali na wycieczkę do Brodnickiego Parku Krajobrazowego. Grupa nocowała w Ośrodku Edukacji Ekologicznej „Miętowy Gaj" w miejscowości Gaj-Grzmięca.

– Zażartowałem, żeby zajrzeć pod łóżko i sprawdzić, czy nie ma tam potworów. Zamiast nich znalazłem worek – opowiada Tymon. – W środku były pieniądze. Najpierw myśleliśmy, że to banknoty z gry Monopoly, ale okazały się prawdziwe. Od razu zanieśliśmy je pani wychowawczyni.

Kobieta zgłosiła znalezisko dyrekcji ośrodka i policji.



Asp. Paweł Dominiak podkreśla, że za nieoddanie znalezisk są kary.

„Policja przypomina, że na przekazanie znalezionej rzeczy mamy 14 dni".

Dwa tygodnie, by zrobić, co słuszne

– Gdy znajdujemy rzeczy lub pieniądze, należy je przekazać do Biura Rzeczy Znalezionych – działa przy każdym starostwie powiatowym – wyjaśnia mł. asp. Paweł Dominiak, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Brodnicy. – Dotyczy to nawet drobnych przedmiotów.


Nawet drobne kwoty należy zanieść do Biura Rzeczy Znalezionych.

Pracownik biura sporządza protokół przyjęcia, a znalazca otrzymuje jego egzemplarz. To również moment, w którym może zgłosić roszczenie o znaleźne wynoszące 10 proc. wartości. Jeśli nie zrobimy tego przy przekazywaniu znaleziska, tracimy formalne prawo do nagrody, choć właściciel może ją przyznać niezależnie.

W przypadku znalezienia rzeczy w pociągu, autobusie czy sklepie należy poinformować obsługę danego miejsca.

Jeśli natomiast ktoś trafi na dokumenty, powinien przekazać je do urzędu, który je wydał (np. urzędu miasta, gminy, starostwa). Można je również oddać w najbliższym urzędzie lub na policji.

Zgodnie z przepisami znalezisko należy przekazać w ciągu 14 dni. Niewywiązanie się z tego obowiązku może zostać uznane za przywłaszczenie. Jeśli wartość przedmiotu lub znalezionej kwoty nie przekracza 800 zł, czyn stanowi wykroczenie. W przypadku wyższej wartości jest to przestępstwo zagrożone karą do roku pozbawienia wolności.

Nowe prawo, które cieszy znalazców

19 maja 2026 roku zmieniła się ustawa o rzeczach znalezionych. Obecnie, jeśli właściciel nie zgłosi się po zgubę w ciągu roku od jej przekazania do biura, staje się ona własnością znalazcy (o ile zechce ją odebrać).

Jeżeli natomiast biuro ustali właściciela, ma on sześć miesięcy na odbiór swojej własności. Informacje o nich są publikowane na stronach internetowych starostw powiatowych, w Biuletynach Informacji Publicznej oraz w serwisie dane.gov.pl.

W 2024 roku, gdy chłopcy przekazali pieniądze, obowiązywał jeszcze dwuletni termin oczekiwania na zgłoszenie się właściciela. Nie zrobił tego, więc nastolatkowie otrzymali całkiem pokaźną sumkę do podziału.

Tymon nie zdecydował jeszcze, na co przeznaczy pieniądze – rozważa zakup biletu na mecz piłkarski. Łukasz z kolei planuje odkładać na nowy rower.

Spotkali się z nimi przedstawiciele władz powiatu.

„Nie mogliśmy odmówić sobie przyjemności osobistego poznania i pogratulowania im postawy godnej naśladowania. Gratulacje należą się również rodzicom – wychowaliście wspaniałych synów" – napisał w mediach społecznościowych starosta brodnicki Arkadiusz Orłowski.

Edyta Urbaniak

Fot.: Adobe Stock, Edyta Urbaniak/archiwum, Facebook.com/Arkadiusz Orłowski Starosta Brodnicki

eprasa.pl b13ed919a7



Magda, na zmianę z siostrą, oprowadza turystów.


Z siostrą, mamą i babcią, czyli trzy pokolenia malujących kobiet.

Magdalena Boche

Moja wie

Wspomnienie Magdaleny Bochenek z dzieciństwa to piękne kolorowe kwiaty. Pokrywały ściany pokoi w jej rodzinnym domu w Zalipiu, małopolskiej wiosce słynącej ze zwyczaju malowania chat w kwiatowe wzory.

„Ja też chcę malować takie kwiaty" – mówiła jako mała dziewczynka. Podchodziła do babci i patrzyła, jak ta miesza kolory farb w słoiczkach.

– Masz, spróbuj – babcia podawała jej pędzel.

Tym sposobem, gdy miała 6 lat sama pomalowała w kwiaty piwnicę.

I tak to się wszystko zaczęło...

W domu malowały wszystkie kobiety. Prababcia, którą Magda znała tylko ze zdjęć, babcia i jej mama.

– Dawniej piece stały w środku izby i dymiły do środka. Kobiety z Zalipia nie mogły patrzeć na czarne, odymione ściany, których nie dało się zetrzeć. Wpadły więc na pomysł, aby robić na nich ozdoby. Brały szmatkę, maczały w wapnie i tworzyły ozdobne białe plamy na czarnej ścianie przy piecu. Potem gospodynie zaczęły te plamy dodatkowo ozdabiać. Szmatki zamieniły na pędzle z końskiego włosia. Dodawały naturalne barwniki z gliny. Kwiaty robiły się kolorowe i malowano je już nie tylko przy piecach – Magda relacjonuje to, co sama słyszała od babci.

Największa gorączka była wiosną. Wtedy co roku odbywał się konkurs „Malowana Chata". Nagrody były symboliczne, ale liczył się honor. Mama z babcią zamalowywały stare malunki i na nich robiły nowe. Kwiatami pokrywały również zewnętrzne ściany domu.

– Regularnie przyjeżdżała do nas telewizja przed świętami wielkanocnymi. Byłam przyzwyczajona do tego, że ekipa rozstawia kamery w salonie. My, kobiety, przebierałyśmy się wtedy w stroje krakowskie – opowiada Magda.

Mama i babcia jeździły po targach w całej Polsce, prezentowały malowane stroje, obrusy, bo także tym się zajmowały.


Malowanie to pasja, w którą wkłada całe serce.

– Pamiętam, jak były w Zakopanem i pokazywały swoje wyroby podczas Festiwalu Ziem Górskich. Wróciły zachwycone – wspomina Magda i dodaje: – To one malowały słynną krakowską restaurację „Zalipianke". Choć malowidła wyglądają już inaczej, do dziś są tam ich podpisy.

Restauracja w centrum miasta była podziwiana przez turystów i... na dobre rozsławiła Zalipie.

To jest jej miejsce na ziemi

Tymczasem Magda skończyła szkołę średnią i wyjechała na studia do Krakowa. Wybrała Uniwersytet Rolniczy.

– Tam też znajomi kojarzyli mnie z kolorowymi kwiatami, miałam je na breloczkach, koszulach, spódnicach

„Pomalowałam kwiaty na stodole, studni i poczułam się wreszcie szczęśliwa."

Fot.: Marta Osińska/archiwum domowe (5)

eprasa.pl b13ed919a7





Można tu kupić także ręcznie robione pamiątki.


Tylko tutaj czuje się szczęśliwa.

nek z Zalipia

ś jak malowana

– śmieje się Magda. – W ten sposób pokazywałam, skąd jestem i gdzie jest moje serce.

Pracowała w Krakowie, potem za granicą, ale niezmiennie tęskniła do swojego Zalipia. Dlatego wróciła.

– Wyszłam za mąż za chłopaka stąd. Przenieśliśmy się do domu położonego niedaleko mojego rodzinnego. Pomalowałam kwiaty na starym drewnianym domu, stodole i poczułam się wreszcie szczęśliwa i u siebie – mówi Magda.

Została florystką. Uczy projektowania kompozycji z kwiatów żywych, a w Zalipiu razem z babcią, mamą i siostrą prowadzą pracownię, gdzie prezentują kwiaty malowane. Współpracują z innymi twórcami ludowymi. Mają breloczki, magnesy, ubrania ręcznie malowane. Każda z kobiet w ich rodzinie maluje trochę inaczej. Mama Magdy robi piękne jednobarwne kompozycje, a siostra, która jest grafikiem, dodaje zawsze coś nowoczesnego. Magda, tak jak babcia, uwielbia mocne kolory. Jest też, na zmianę z siostrą, przewodniczką po wsi dla turystów. A w Zalipiu jest ich masa! Z zagranicy najwięcej przyjeżdża Japończyków, Włochów, Francuzów. Magda oprowadza ich po prywatnych domach, ale też pokazuje kościół, który ozdabiały kobiety ze wsi, muzeum, Dom Malarek.

Tradycja jest najważniejsza

– Zwłaszcza turyści z Japonii są bardzo zainteresowani, mają mnóstwo pytań. Uwielbiam z nimi pracować – przyznaje Magda. – W przewodniku mają Zalipie zawsze zaznaczone, dla nich to obowiązkowy do zwiedzenia punkt na mapie Polski.

Kwiatową miejscowość chętnie odwiedzają też turyści z Singapuru, Stanów Zjednoczonych, Niemiec, no i oczywiście Polacy. Zalipie, niewielka wieś pod Tarnowem, stała się słynna na cały świat. Podziwiana.

Malarek z Zalipia nikt nie dofinansowuje, jak często myślą zagraniczni turyści. Mimo to wciąż malują, a umiejętności i pasję z radością przekazują kolejnym pokoleniom.

Marta Osińska

eprasa.pl b13ed919a7

LISTY CZYTELNIKÓW

Wypowiedzenie umowy a ciąża

Moja córka dostała wypowiedzenie umowy o pracę z powodu likwidacji stanowiska. Pod koniec okresu wypowiedzenia zaszła w ciążę, ale dowiedziała się o tym, kiedy umowa już wygasła. Czy to prawda, że w takiej sytuacji wypowiedzenie zostaje anulowane? – Ewa z woj. łódzkiego

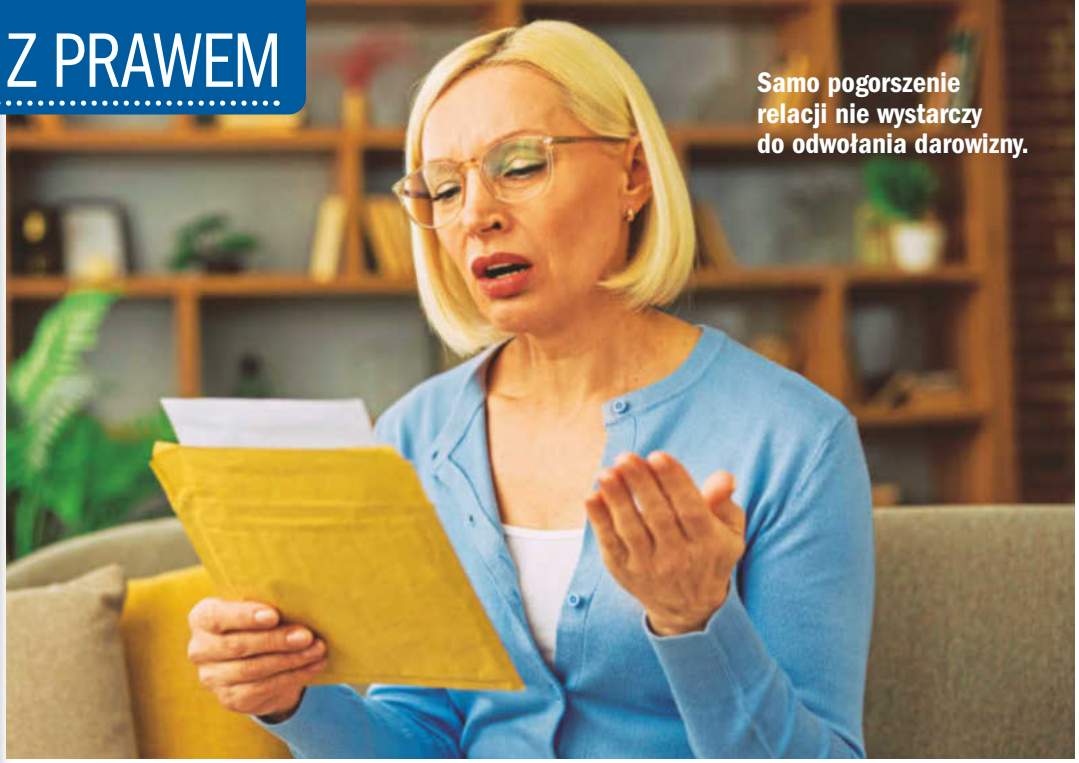
Tak. Kodeks pracy zakazuje wypowiadania umowy o pracę w okresie ciąży pracownicy. Ochrona ta obejmuje również sytuacje, gdy ciąża powstała w trakcie okresu wypowiedzenia. Córka powinna niezwłocznie przekazać pracodawcy zaświadczenie lekarskie potwierdzające ciążę wraz z pismem, w którym wskaże, że w dniu rozwiązania umowy była już w ciąży, oraz zwróci się o uznanie, iż stosunek pracy nadal trwa. Jeżeli pracodawca nie zareaguje albo odmówi przywrócenia do pracy, konieczne będzie skierowanie sprawy do sądu pracy.

Art.177, art. 264, art. 265 Kodeksu pracy Dz.U.2025.277 t.j. z dnia 2025.03.06



Drodzy Czytelnicy, na listy odpowiadamy wyłącznie na łamach pisma.

Fot.: Adobe Stock, arch. prywatne



Samo pogorszenie relacji nie wystarczy do odwołania darowizny.

Gdy darczyńca domaga się zwrotu darowizny

Kilka lat temu dostałam od partnera sporą kwotę. Zgłosiłam darowiznę w urzędzie skarbowym, zapłaciłam podatek. Teraz się rozstaliśmy i on domaga się zwrotu darowanych mi pieniędzy. Czy muszę to zrobić? – Edyta z Opola

Odwołanie darowizny jest możliwe tylko w wyjątkowych sytuacjach. Chodzi o tzw. rażącą niewdzięczność. Za taką niewdzięczność można uznać np. ciężkie znieważenie, celowe krzywdzenie czy odmowę pomocy w oczywistej potrzebie. Na odwołanie darowizny darczyńca ma rok od momentu, gdy dowiedział się o takim zachowaniu obdarowanego. Potem już tego zrobić nie może. Co więcej, nie może tego zrobić także wówczas, gdy wybaczył krzywdę, która została mu wyrządzona.

Darczyńca, który chce odwołać darowiznę, powinien przygotować pisemne oświadczenie. Nie musi tego robić notarialnie, nawet jeśli darowizna była wcześniej zawarta w formie aktu notarialnego. Wystarczy napisać: „Odwołuję darowiznę przekazaną w dniu... na rzecz..., której przedmiotem była kwota.... Podstawą odwołania jest rażąca niewdzięczność obdarowanego polegająca na...” Takie oświadczenie staje się skuteczne dopiero w momencie, gdy dotrze do obdarowanego w sposób umożliwiający zapoznanie się z jego treścią.

Jeżeli doszło do rażącej niewdzięczności i darczyńca skutecznie odwoła darowiznę, powstaje obowiązek jej zwrotu. Należy oddać taką samą kwotę, jaką się otrzymało. W przypadku odmowy zwrotu darowizny, darczyńca może dochodzić swoich roszczeń na drodze postępowania cywilnego. W takim postępowaniu sąd przede wszystkim ocenia, czy rzeczywiście doszło do rażącej niewdzięczności obdarowanego. Analizuje konkretne zachowania, ich charakter oraz stopień naganności – musi to być działanie wyjątkowo poważne, skierowane przeciwko darczyńcy, a nie zwykły konflikt czy pogorszenie relacji.



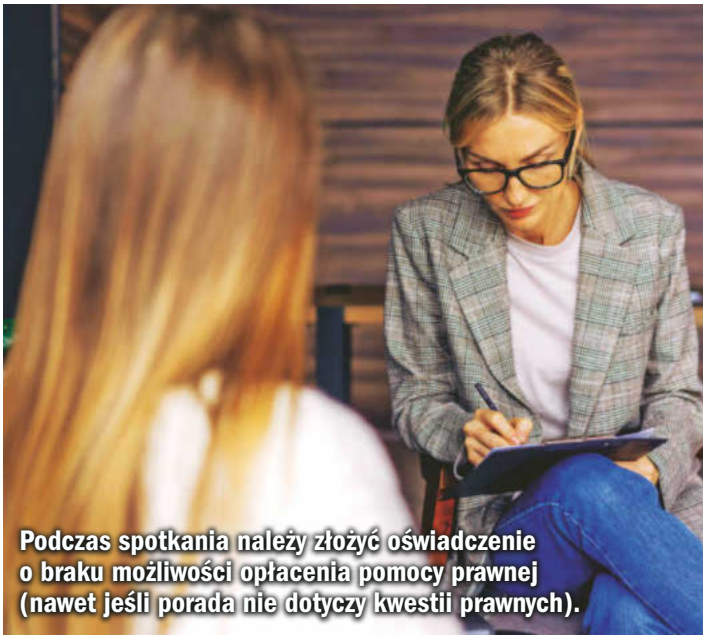
EKSPERT
Sylwia Cyrankiewicz-Gortyńska,
prawniczka

Decyzja o zwrocie darowizny należy do Pani. Z prawnego punktu widzenie nie ma Pani takiego obowiązku. Samo pogorszenie relacji nie wystarczy, by darczyńca tego żądał. Jeżeli nie doszło do rażącej niewdzięczności, to nawet pisemne odwołanie darowizny nie wywołuje skutków prawnych. Jeśli jednak zdecyduje się Pani zwrócić otrzymane pieniądze, proszę pamiętać, że nie oznacza to automatycznego zwrotu podatku. Trzeba wystąpić do urzędu skarbowego z wnioskiem o zwrot nadpłaty.

eprasa.pl b13ed919a7

W czym ci pomoże doradca obywatelski

Nie każdy problem wymaga wizyty u prawnika. Czasem potrzebne jest wsparcie osoby, która łączy wiedzę z rozumieniem realiów codziennego życia. Na tym polega nieodpłatne poradnictwo obywatelskie. **Ta forma wsparcia skierowana jest do osób, które znalazły się w trudnej sytuacji** życiowej i nie są w stanie samodzielnie z niej wyjść. W przeciwieństwie do klasycznej pomocy prawnej, nie ogranicza się wyłącznie do objaśniania przepisów. Obejmuje także praktyczną pomoc w załatwieniu codziennych spraw. **Poradnictwo obywatelskie może dotyczyć problemów prawnych**, ale nie musi. Ma znacznie szerszy zakres. Obejmuje również porady związane m.in. z finansami (w tym z zadłużeniem), sprawami mieszkaniowymi czy różnego rodzaju świadczeniami. Taką poradą będzie np. wskazanie osobie, której zmarł ktoś bliski, do jakiego urzędu powinna się udać, aby załatwić formalności, albo wyjaśnienie, jakie świadczenia przysługują temu, kto stracił pracę, i pokierowanie krok po kroku przez wszystkie niezbędne formalności. Jeśli sytuacja jest bardziej złożona i wymaga rozwiązania konkretnego problemu, doradca obywatelski pomaga znaleźć najlepsze wyjście. Wspólnie z osobą zainteresowaną analizują sytuację, omawiają różne możliwości oraz ich konsekwencje. W razie potrzeby doradca może stworzyć plan działania i wspierać w jego realizacji. **Aby skorzystać z porady, należy najpierw na nią się zapisać.** Można to zrobić online przez formularz na stronie zapisy-np.ms.gov.pl, telefonicznie (każdy powiat ma swój numer do zapisów) lub osobiście w starostwie powiatowym lub w urzędzie miasta albo gminy. Spotkanie może się odbyć w miejscu udzielania porad lub zdalnie. Nie obowiązuje rejonizacja.



Podczas spotkania należy złożyć oświadczenie o braku możliwości opłacenia pomocy prawnej (nawet jeśli porada nie dotyczy kwestii prawnych).



Rozmów, w których nie uczestniczymy, nagrywać nie wolno.

Czy nagrywanie rozmów jest legalne i kiedy można użyć nagrania?

Osoba, która bierze udział w rozmowie, może nagrywać jej przebieg bez zgody drugiej strony ani obowiązku informowania jej o tym.

Nagrania nie można natomiast udostępniać osobom trzecim ani umieszczać w internecie (np. w mediach społecznościowych), ponieważ może to stanowić naruszenie przepisów o ochronie danych osobowych. Wykorzystanie nagrania w sposób naruszający czyjeś dobra osobiste może rodzić odpowiedzialność cywilną. Wyjątkiem jest użycie go jako dowodu, np. w sporze z pracodawcą o zapłatę wynagrodzenia czy z fachowcem o niewywiązanie się z umowy. Sąd może takie nagranie dopuścić, jednak każdorazowo ocenia okoliczności sprawy.

Tego lepiej nie przewozić przez granicę



Na stronie Ministerstwa Spraw Zagranicznych informacje dla podróżujących są na regularnie aktualizowane.

Przed każdą zagraniczną podróżą warto wejść na stronę www.gov.pl/dyplomacja/informacje-dla-podrozujacych i sprawdzić zasady dotyczące przepisów celnych. **Są kraje, w których przewiezienie przez granicę niedozwolonych rzeczy może skończyć się poważnymi kłopotami.** A zakazy bywają zaskakujące. Przykładowo do Singapuru nie wolno wwozić gumy do żucia ani żadnych wyrobów tytoniopodobnych, nawet plastrów nikotynowych. E-papierosy są nielegalne w wielu krajach, w niektórych, np. w Tajlandii, za ich posiadanie można nawet trafić do więzienia. Podobnie jak za próbę przewiezienia do Egiptu drona, choćby była to jedynie dziecięca zabawka.

Fot.: Adobe Stock, mat. redakcyjny/AI (2)

eprasa.pl b13ed919a7

Listy czytelników

Córka od 8 lat jest żoną człowieka, który ją oszukuje i wykorzystuje. Niedawno uciekła z dzieckiem do mnie, ale pozwu o rozwód nie złożyła. Tłumaczę, że w tym związku nic dobrego jej nie czeka. Ona jednak uważa, że mąż się zmieni i do niego wróci.

Barbara z Legnicy

Osoby, które chcą się uwolnić od niszczącego związku, często zadają sobie pytanie: „Może gdybym była lepszą żoną, to wszystko by się nie wydarzyło?". Jest ono dowodem na uwikłanie, uzależnienie od partnera – stan, w którym trudno z kimś żyć, ale bez niego też się nie da. Pani córka wykonała pierwszy krok: wyszła fizycznie z tej relacji. Teraz pora na następny: uwolnienie psychiczne. Lecz bez wsparcia tego nie zrobi. Może Pani pomóc, o ile nie będzie Pani „poganiała" córki i nie krytykowała. Ona potrzebuje, aby ktoś ją wysłuchał, a nie udzielał „dobrych" rad. Brakuje jej przede wszystkim możliwości podzielenia się swoimi uczuciami i w ten sposób uzyskania dystansu.

Drugi tydzień proszę męża, by pojechał ze mną do sklepu meblowego i naprawił kran w kuchni. Nie ma czasu. Za to znajduje go, gdy dzwonią jego znajomi. Jednemu koledze pomaga budować taras, a drugiego wozi a to do lekarza, a to po zakupy...

Lidia z Płocka

Trudno mieć pretensje do męża, że jest pomocnym kolegą. Ale rozumiem Pani rozżalenie – gdy ktoś bliski odkłada nasze prośby, czujemy się mniej ważni. W długich związkach zdarza się, że potrzeby partnera traktowane są nieświadomie jako niezbyt pilne w porównaniu z prośbami znajomych, bo „żona poczeka, ona zrozumie". To nie jest kwestia czyjejś winy – i da się to zmienić. Zamiast czekać, aż mąż sam się domyśli, że jest Pani przykro, warto porozmawiać z nim spokojnie i szczerze: „Bardzo mi zależy, żebyś pojechał ze mną do sklepu, bo wiem, że najlepiej mi doradzisz. Czy możemy ustalić wspólnie termin?". Taki komunikat – spokojny i konkretny – daje większą szansę, że mąż wreszcie zareaguje.

Fot.: Adobe Stock

Opiekuję się mamą i czuję się wykończona

Moja 83-letnia mama ma demencję. Zapomina, że postawiła garnek na gazie czy odkręciła wodę w łazience. Wychodzi z domu i nie wie, gdzie jest. Nie chce jeść ani brać leków, bo uważa, że ją truję. Boję się iść choćby po zakupy i zostawić ją samą. Jestem już zmęczona.

To ogromny wysiłek psychiczny.

Osoby z zaburzeniami pamięci są często bardziej absorbujące niż obłożnie chorzy, bo potrzebują stałej kontroli nawet przy prostych czynnościach. Wymagają też zrozumienia i cierpliwości. Ma Pani prawo czuć się wykończona.

Zmiana myślenia.

Warunkiem właściwej opieki jest zrozumienie choroby. Zachowania mamy nie można odbierać jako złośliwości czy złej woli. Zamiast wdawać się w dyskusje i np. przekonywać, że leki nie są trucizną, lepiej znaleźć sposób na ich podanie, choćby rozpuszczając je w wodzie.

Jak postępować?

Trzeba mówić wyraźnie, krótko i powoli. Ważne, by codziennie ćwiczyć z mamą pamięć, np. śpiewać z nią piosenki, określać z pomocą kalendarza datę, oglądać zdjęcia, wspominać. Warto też zadbać o bezpieczeństwo seniorki, zabezpieczając m.in. kuchenkę, gniazdka elektryczne, balkon.

Strategia działania.

Na pewno potrzebne są dyżury rodziny i ewentualnie sąsiadów. Musi mieć Pani możliwość odpoczynku i wyjścia z domu bez lęku o to, co się stanie podczas Pani nieobecności. Pomocny może być też kontakt z OPS lub MOPS.

Nie bój się przyznać, że nie dajesz rady.

Nie będzie to dowód, że jest Pani złą córką. Lepiej przyznać, że opieka przekracza Pani możliwości fizyczne oraz psychiczne i poszukać wsparcia u innych osób lub w instytucjach do tego powołanych, niż działać u kresu sił.



EKSPERT Życie NA GORĄCO
Barbara Sas-Zalewska
Psycholog



Opieka nad chorym rodzicem wycieńcza. Pomagając bliskim, dbajmy o swoje granic i odpoczynek.

Ty też jesteś ważna

- **Zadbaj o swoje podstawowe potrzeby.** Regularne posiłki, sen, chwila ruchu czy spokojna herbata to konieczność. Pamiętaj – aby skutecznie pomagać innym, musisz najpierw zadbać o własne siły.
- **Proś o pomoc.** Nie myśl, że musisz ze wszystkim sama sobie dawać radę. Sąsiedzi, rodzina, przyjaciele, a nawet pomoc społeczna mogą odciążyć cię choćby na kilka godzin tygodniowo.
- **Zaplanuj chwilę dla siebie.** Wystarczy godzina ciszy, krótki spacer lub obejrzenie dobrego filmu. Ustal ze swoim otoczeniem, że to twój „czas regeneracji" i traktuj go jak obowiązek.
- **Szukaj kontaktu z innymi opiekunami.** Poszukaj lokalnych grup wsparcia, forów tematycznych. Wspólne dzielenie się doświadczeniem daje siłę i poczucie, że nie jesteś sama.
- **Nie zapominaj o zdrowiu psychicznym.** Jeśli zauważasz u siebie bóle głowy, rozdrażnienie, bezsenność, przewlekłe zmęczenie czy brak radości – nie zwlekaj i porozmawiaj z lekarzem.

eprasa.pl b13ed919a7



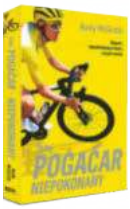
Gdy stajemy na ślubnym kobiercu, wierzymy, że będzie jak w bajce: „żyli długo i szczęśliwie". A co myślimy, obchodząc złote lub diamentowe gody? Oby to samo!

Czy małżeństwo służy naszemu zdrowiu? Odpowiedź zaskakuje...

Podejmując decyzję o ślubie, nie zastanawiamy się, jak wpłynie ona na nasze zdrowie. Naukowców jednak ten temat bardzo interesuje.

- Jako pierwszy zainteresował się nim brytyjski epidemiolog William Farr. Z przeprowadzonych analiz wysnuł wniosek, że średnia długość życia małżonków jest wyższa niż kawalerów i panien. Najkrócej zaś żyją wdowcy i wdowy. Tak to wyglądało w czasach Pana Farr'a. Od tego czasu minęło jednak 150 lat...
- Tym razem zdrowiu małżonków i singli postanowili przyjrzeć się naukowcy z Uniwersytetu w Padwie. Ich trwające 4,5 roku badania przyniosły zaskakujące wyniki. Małżeństwo rzeczywiście niesie ze sobą korzyści zdrowotne... ale głównie dla mężczyzn. Natomiast dla kobiet często jest źródłem stresu, który odbija się na ich zdrowiu. I raczej nie chodzi tu o nadmiar obowiązków. Wprawdzie aż 75 proc. pań przyznała, że to głównie na ich barkach spoczywa zajmowanie się domem i wychowywanie dzieci, ale przecież kobiety niezamężne też są matkami i gospodyniami. Wydaje się, że najbardziej stresująca dla mężatek jest konieczność dbania o to, żeby ich związek był udany. Potwierdzeniem tej teorii może być obserwacja stanu zdrowia osób, które straciły współmałżonków. O ile owdowiali mężczyźni często podupadają na zdrowiu, to kondycja kobiet z reguły się poprawia.
- Czy w takim razie warto decydować się na małżeństwo? Mężczyźni nie powinni mieć wątpliwości. Kobiety natomiast powinny pamiętać o jednym: nie sama zmiana stanu cywilnego wpływa na zdrowie, ale relacja między małżonkami. Jeśli będzie dobra – o co zadbają obie strony – to z pewnością zdrowie także dopisze.

PÓŁKA Z KSIĄŻKAMI



Tadej Pogacar Niepokonany. Andy McGrath.
Biografia najwybitniejszego kolarza naszych czasów, który mimo zaledwie 26 lat ma na koncie niemal wszystkie najważniejsze triumfy w tej dyscyplinie.



Życia nasze życia prozą wierszy malowane. Krzysztof Kilański
Jak zastrzega sam autor, to nie jest poezja nowoczesna. I dodaje: „...Wierszami wnikam do naszych uczuć, postaw, wzajemnych relacji...".



Bądź jak wilk, a staniesz się człowiekiem. Dorota Sumińska
Wierni przyjaciele, troskliwi rodzice, mistrzowie empatii. Świat zwierząt skłania nas do refleksji nad własną naturą.

Sylwia Winnik o kobietach, które wymykały się swojej epoce

Co sprawiło, że Daisy Hochberg von Pless stała się dla Ciebie tak interesującą bohaterką literacką?
Daisy pokazuje, ile można osiągnąć mimo ograniczeń. Żyła w świecie, w którym kobiety miały niewielki wpływ na decyzje społeczne i często sprowadzano je do roli ozdoby. Ona jednak budowała relacje między Anglią i Prusami, wierząc, że dialog może zapobiec wojnie. Jej los przypomina, że o wartości człowieka decydują intencje i odwaga.

Czy widzisz w historii Daisy tematy bliskie współczesnym czytelniczkom?
Tak, bo każda z nas może zobaczyć w niej część siebie: kobietę z lękami i marzeniami, która czuje, że nie jest wysłuchana. Mimo to Daisy nie przestaje szukać własnej drogi. Choć jej historia rozgrywa się w świecie bali i dworskich plotek, pozostaje opowieścią o odnajdywaniu własnego głosu.





Sylwia Winnik – autorka książki „Dama z perłą"

PATRYK GROCHALA – autor zdjęcia.

Co chciałabyś, aby czytelnicy odkryli w Daisy poza jej tytułami i legendą Pani na zamku Książ?
Chciałabym, by zobaczyli w niej nie legendę, lecz człowieka. Za urodą, bogactwem i podziwem kryła się kobieta, która popełniała błędy, szukała szczęścia i coraz mocniej odczuwała samotność. Daisy pokazuje, że można mieć wszystko, czego zazdroszczą inni, a mimo to wciąż pragnąć spełnienia.

Fot.: materiały prasowe (5), materiały redakcyjne/AI

eprasa.pl b13ed919a7

NOWOŚCI



Letnia ochrona
Płyn Mosqitos Gorvita chroni przed owadami i słońcem. Zawiera filtry UV oraz nawilżający panthenol. Oparty na naturalnych składnikach i ma delikatną formułę.
· ok. 15 zł (100 ml)

Wodna mgiełka
Woda termalna Dermedic zawiera optymalną dla skóry dawkę wapnia, magnezu i potasu. Działa kojąco, redukuje objawy suchości. Polecana do pielęgnacji skóry wrażliwiej.
· ok. 15 zł (50 ml)



Wegańskie mycie
Aloesowy żel myjący Biotaniqe pod wpływem wody zmienia się piankę, która dokładnie oczyszcza skórę. Rozpuszcza zanieczyszczenia, odblokowuje pory bez uczucia ściągnięcia.
· ok. 24 zł (200 ml)



Specjalnie dla panów
Woda toaletowa The Absolute Scent Amber Edition s. Oliver to ciepły, elegancki oraz ponadczasowy zapach dla mężczyzn. Jest orientalno-korzenny, m.in. z piżmem, ambrą i nutą wanilii.
· ok. 110 zł (50 ml)



Fot.: Adobe Stock, materiały redakcyjne/AI, mat.prasowe (4)

Modne paznokcie bez hybrydy

Zamień popularną hybrydę na inny sposób ozdabiania. Paznokcie też będą długo dobrze się prezentować, a do tego dostaną porcję pielęgnacji w pakiecie.

SAMA DELIKATNOŚĆ

Zainspiruj się tym, co proponują obecnie gwiazdy i daj płytkom odpocząć od mocnych kolorów oraz lampy UV. Postaw na trend nazywany „clean girl nails", czyli naturalność, delikatność i minimalizm w jednym. Paznokcie się zregenerują, wzmocnią, a manikiur wykonasz samodzielnie, perfekcyjnie i z modnym efektem. Będą w kolorze nude, beżowe, rozbielone mleczne, albo z kroplą różu, brzoskwini, kawy latte czyli idealnie pasujące do dłoni już muśniętych słońcem.

ZAMIAST LAKIERU

Wybierz to co modne, a w dodatku z efektem regenerującym. Tak właśnie działają najnowocześniejsze odżywki do paznokci z delikatnym pigmentem. Znajdziesz je w propozycjach wielu firm, np. Néonail, Bielenda, Eveline Cosmetics. W zależności od rodzaju mają różne właściwości, np.



WIĘCEJ POWTÓREK

Odżywki z kolorem trzymają się zwykle kilka dni. Po tym czasie, tak jak zaleca producent, należy je usunąć zmywaczem, umyć płytkę, osuszyć i nałożyć kosmetyk ponownie.

przyspieszają odrost płytki, ale przede wszystkim otulają je stylowym połyskiem – i to już po jednej warstwie. Są łatwe do nałożenia.

DOBRE PRZYGOTOWANIE

Taki manikiur wymaga jednak doskonałego przygotowania skórek. Trzeba je zatem zmiękczyć płynem oraz odsunąć patyczkiem na boki, ewentualnie bardzo delikatnie usunąć cążkami. A jaki kształt płytki? Taki, jaki podpowiadają doświadczone stylistki paznokci. Najlepiej wymodelować je tak, jak wyglądają płytki przy nasadzie. Np. gdy są bardziej płaskie, polubią kształt prostokąta zaokrąglonego po bokach.



Dla zdrowych i mocnych pasm

Z wcierką i szamponem

Dla lepszego efektu możesz je rozmasować palcami, masażerem plastikowym lub elektrycznym.

- Jeśli chcesz rozmasować wcierkę, tonik, serum, skóra głowy nie może być brudna i zbyt przetłuszczona. Dlatego idealnie jest masowanie po myciu pasm.
- Zabieg nie musi być też za długi. Już 3-5 minut w zupełności wystarczy, by wzmocnić krążenie, dokładnie rozprowadzić kosmetyk i przyjemnie się zrelaksować, bez pobudzenia wydzielania sebum.
- Palcami i plastikowym masażerem rozprowadzisz szampon. Rozcieńcz go, nalej u nasady pasm. Zataczaj kółeczka, ale nie trzyj skóry, tylko ją lekko uciśnij i przesuwaj. Przemieszczaj się od czoła ku potylicy.

eprasa.pl b13ed919a7

Naturalne wsparcie

Hydrolat: hit pielęgnacji



Zatrzymuje cenne składniki z płatków, liści i ma wiele zastosowań.

● Jest wciąż niedoceniany, a szkoda. Zwykle zastępujemy nim ulubiony tonik, ale to nie jego jedyna rola...

● Hydrolat możesz dodać do mleczka do demakijażu, będzie przyjemniejsze w użyciu, rozrobić nim maseczkę z glinki, błota, alg, dolać do porcji maski do włosów lub zwilżyć je przed zabiegiem olejowania.

● Uniwersalne są hydrolaty z lipy, nagietka, neroli i różany, doskonałe każdej cery, także dojrzałej. A gdy po pobycie na słońcu powieki są podrażnione pomoże okład np. z hydrolatu z bławatka, czystka. Jak nawilżacz po opalaniu lub po depilacji zadziała hydrolat kokosowy, rumiankowy.

Usta jak u baletnicy

Urok różanej pomadki

Efekt tego makijażu pasuje do letniego klimatu i delikatnego manikiuru.

● Ten sposób malowani nazywa się ballet slipper lips i nawiązuje do baletek, jest delikatny i zwiewny.

● Usta są świeże jak płatki róży i jakby lekko wypchnięte do przodu. Tu królują pomadki w chłodnych odcieniach bladego różu, np. beżowo-różowe, pudrowe róże. Są satynowe, z delikatnym połyskiem lub z lekkością sztyftu, ale nie bardzo błyszczące.

● Możesz je nałożyć na bazę z pomadki nude lub wprost na usta i lekko rozmyć opuszkiem na boki. Konturówka ciut ciemniejsza mile widziana, ale roztarta np. patyczkiem kosmetycznym, a wokół niej rozświetlacz i gotowe!



Fot.: Adobe Stock (2)

REKLAMA



eprasa.pl b13ed919a7

Nie potrzebują ani talerza, ani sztućców – wystarczy jedna ręka i apetyt.

Dania „do ręki”

Zakręcone wrapy z szynką

SKŁADNIKI:
• 4 duże pszenne tortille • 1 marchewka • kilka liści sałaty • 8 plastrów szynki • 4 plastry żółtego sera • po 3 łyżki łagodnej musztardy i majonezu • sól • pieprz • 50 g suszonych pomidorów z oleju • 2 ząbki czosnku • 4 łyżki keczupu



Czas przygotowania: 25 minut
Porcje: 4 **Stopień trudności:** łatwy

PRZYGOTOWANIE:
1. Marchewkę obierz, umyj i zetrzyj na tarce o dużych otworkach. Sałatę umyj, liście bardzo dokładnie osusz na ściereczce albo w specjalnej wirówce do sałaty. Czosnek obierz i drobniutko posiekaj albo przeciśnij przez praskę. W małej miseczce utrzyj musztardę z majonezem, wymieszaj z czosnkiem. Sos przyprawy solą oraz pieprzem (do smaku).
2. Rozłóż tortille (możesz je wcześniej podgrzać na suchej patelni, po kilka sekund z każdej strony), każdą posmaruj porcją sosu. Ułóż liście sałaty, na nich szynkę, żółty ser i po kilka suszonych pomidorów. Posmaruj keczupem. Tortille zroluj i poprzekrawaj na połowy, ewent. zwiąż sznureczkiem.

Tacos z sałaty

SKŁADNIKI: • 500 g mielonej wołowiny • po 2 cebule dymki i szalotki • 4 pomidory • 2 awokado • 1/2 pęczka kolendry • 1 cukinia • 1 cebula • 1 ząbek czosnku • chili w proszku • 16 liści sałaty • 2 łyżki octu • 4 łyżki oliwy • 1 limonka • sól • pieprz

PRZYGOTOWANIE:
1. Pomidory oraz szalotki pokrój w kosteczkę. Ocet utrzyj z solą i pieprzem. Dodaj 2 łyżki oliwy, ubij gęsty sos. Dołóż do niego posiekaną drobno kolendrę (razem z łodyżkami). Sos wymieszaj z pokojonymi wcześniej warzywami. Cukinię zetrzyj na tarce, dymki posiekaj, czosnek przeciśnij przez praskę. Rozgrzej resztę oliwy i podsmaż na niej mięso, czosnek, cebulę i cukinię. Przypraw do smaku solą oraz chili.
2. Awokado rozetnij, wyjmij pestki. Wybierz miąższ i pokrój w kostkę, skrop sokiem z limonki. Liście sałaty umyj i osusz, potem złóż po dwa, napełnij mięsnym farszem. Obłóż kawałkami awokado oraz salsą.

Czas przygotowania: 80 minut
Sztuk: 8 **Stopień trudności:** średni



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

eprasa.pl b13ed919a7

Paszteciki angielskie

SKŁADNIKI: • 25 g masła • 125 ml mleka • 15 g drożdży • 10 g cukru • 300 g mąki • 2 jajka • 1 cebula • 400 g mielonej wołowiny • 2 łyżki bułki tartej • po 1 łyżce koncentratu pomidorowego i musztardy • 3 łyżki oleju • 125 g żółtego sera • 60 g korniszonów • 100 g keczupu • sól • tłuszcz

PRZYGOTOWANIE:
1. Drożdże rozetrzyj z cukrem. Mąkę przesiej do miseczki. Wsyp 1/2 łyżki soli. Masło stop, dolej mleko i 60 ml letniej wody. Dodaj do mąki. Dołóż drożdże i 1 jajko. Zagnieć gładkie ciasto. Odstaw na 45 minut. Pozostałe jajko rozbij, oddziel żółtko od białka. Cebulę posiekaj, wymieszaj z białkiem, mięsem, bułką tartą, koncentratem i musztardą. Uformuj 12 kulek, usmaż na oleju, obracając.
2. Ciasto podziel na 12 części. Formę na muffinki posmaruj tłuszczem. Wgłębienia wylep ciastem. Nałóż po klopsiku. Posmaruj żółtkiem. Posyp startym serem. Piecz 15 minut w 200°C. Podaj z keczupem i korniszonami.

Czas przygotowania: 65 minut
Sztuk: 12 **Stopień trudności:** łatwy



Zawijaski z jajkiem

SKŁADNIKI: • 6 jajek • 1 mini sałata rzymska • 1 czerwona papryka • 1 op. (ok. 70 g) kiełków rzodkiewki • 4 tortille • 8 gałązek kolendry albo natki • 200 ml sosu chili do kurczaka • 200 g szynki drobiowej

PRZYGOTOWANIE:
1. Jajka ugotuj na twardo. Wyjmij je i obierz ze skorupek, a potem pokrój w plastry. Sałatę umyj, osusz, liście porwij na kawałki. Paprykę oczyść, opłucz i pokrój w cienkie paski.
2. Kiełki opłucz na sitku, osącz. Tortille ułóż jedną na drugiej, zawiń w folię aluminiową i podgrzej w piekarniku rozgrzanym do 200°C (5–7 minut). Kolendrę (ew. natkę) opłucz, osusz i oderwij listki od gałązek.
3. Tortille rozłóż na blacie. Każdą posmaruj sosem chili. Rozłóż sałatę i kiełki, pozostawiając część do dekoracji oraz plastry jajek, paprykę, kolendrę i wędlinę drobiową. Całość ciasno zwiń i pokrój na kawałki. Gotowe zawijaski udekoruj pozostałymi kiełkami oraz odłożoną kolendrą.

Czas przygotowania: 25 minut
Porcji: 4 **Stopień trudności:** średni





Mały ser, wielka przyjemność
Ser pleśniowy Brie, Valbon, to kwintesencja francuskiego smaku. Produkowany z najlepszej jakości mleka z regionu Grand Est łączy delikatną skórkę z kremowym wnętrzem. Teraz dostępny też w nowym mini wariancie.
· Ok. 7,99 zł/125 g



Z nutą tropikalną
Lody Kokosowe z mleczną czekoladą i sosem mleczna czekolada, Grycan, to wyjątkowe połączenie egzotycznego kokosa z przyjemną słodyczą chrupiącej czekolady. Kremowa konsystencja oraz wyrazisty smak sprawiają, że deser świetnie sprawdzi się jako chwila relaksu po długim dniu.
· Ok. 18 zł/480 ml



Owocowy smak
Herbaciany Ogród, Herbapol, to seria herbatek, których owocowy smak – malinowy, leśny lub truskawka z poziomką – pochodzi z naturalnych składników. Zawierają one kawałki owoców, dzięki którym napój jest wyjątkowo aromatyczny.
· Ok. 5,99 zł/100 g

eprasa.pl b13ed919a7

Życie NA GORĄCO TRENUJ Z NAMI PAMIĘĆ

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





z Drogą Mleczną / bankiet
odrobinka, kropelka
występ w pojedynkę / brazylijski taniec
kula armatnia / odłam religijny
miara wierszowa
tam obradują posłowie
szkic o sztuce
grosz z USA
3
barwna relacja
miękki ser pleśniowy
obelisk ku czci
ukośny czworokąt
1
kromka na śniadanie
zaczarowana czapka
zasklepia skalecznie
na zdjęciu
średni rozmiar
słoik z gumową uszczelką
niejeden w kinie
szczyt w drodze na Śnieżkę
wywołuje choroby
dekret Iwana Groźnego
rumuńskie auto terenowe
rzucanie ziarna w glebę
wytwarza ją świeca zapłonowa
2
6
wzburza morskie otchłanie
łożysko rzeki
pite z kufla / rodzaj sosu
popełnia haniebne czyny
pierożek w barszczu
apopleksja
aromatyczny trunek
część uprzęży / praktyka
orzekający w zdaniu
w nim pasza dla bydła
we wnętrzu krokieta
wykonywana przez chirurga
kolejna faza negocjacji
rozumowanie
supeł
zarządzany przez dziekana
odpad z cukrowni
gody cietrzewi
rozpoczyna bójkę / miejsce pracy farmaceuty
część długu
5
duch walki
panuje nocą
na zdjęciu
widowisko, rewia
przeciwnik, agresor
żaglowy okręt wojenny
tył kutra
nie ma refleksu
długa, cienka deska
jednostka częstotliwości
4
przybył pod okienko
brak hałasu i zamieszania
ustrój dawnej Rosji
tektura dekarza
7
kogucia w boksie

1 2 3 4 5 6 7

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

Fot.: Adobe Stock (2)

eprasa.pl b13ed919a7

SZYFRÓWKA

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

6	7	4	8	9	■	10	■	11
1	■	5	■	8	9	8	6	4
11	4	12	13	14	■	9	■	13
3	■	13	■	7	■	6	■	14
5	1 U	4	13	6	12	5	4	5
■	2 C	■	15	■	5	■	7	■
11	3 Z	4	1	12	16	■	1	■
■	4 T	■	2	■	14	1	9	5
4	5 A	4	5	12	5	6	■	11
17	■	17	■	5	■	12	17	4
9	1	4	■	15	■	13	■	12
8	■	5	15	4	17	14	6	5
2	17	15	5	■	5	■	12	■
■	8	■	3	5	12	5	3	5
■	4	■	18	■	7	■	8	■
14	7	11	5	12	11	4	18	13
5	■	12	■	17	■	12	■	10
9	■	13	■	11	3	8	18	2
16	5	6	11	7	■	16	■	5
5	■	5	■	6	9	5	14	11

1 U	2 C	3 Z	4 T	5 A	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	18

4	17	16	7	5	15	8	6

SUDOKU

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

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

WYKREŚLANKA

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

BABCIA, BALANS, CHĘĆ, DORSZ, IRCHA, ISLAM, KOPEREK, KWIAT, LAUR, MIŁOŚĆ, NASTRÓJ, PAŁAC, PYTANIE, RADOŚĆ, SIOSTRA, SPOTKANIE, TROĆ, WIGILIA, ZASÓB, ZDROWIE

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

eprasa.pl b13ed919a7

TRENUJ Z NAMI PAMIĘĆ

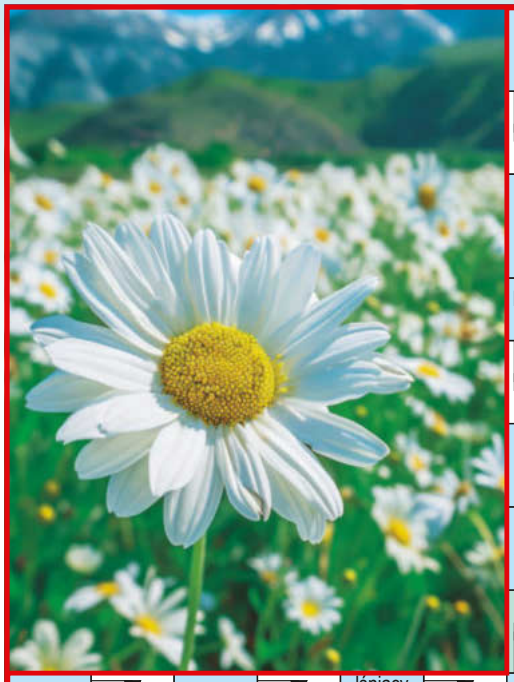
W zaznaczone kolorem pola wpisz imię lub nazwisko osoby ze zdjęcia.

po akcji
ryżowa papka / model daewoo
przystań jachtowa / turecka potrawa
pakowany w ryzy / stała opłata za usługi
ślaz / ogłoszenie w prasie
obcisła bielizna damska
pamiątka Ostatniej Wieczerzy
1
szafa albo krzesło
warzywo w rosole
wkładana do bankomatu
odezwa
w ręku pilota
ruch wód oceanu
kotlety wołowe w sosie
wypełniona pierzem
kuzyn żyrafy
na nim obraz z projektora
6
obok sejmu
bon, kupon
składak przy stanicy
falbanka przy kołnierzyku
stop miedzi
ognisty baran
targowisko
moralista / aluzja zawarta w treści, drugie dno
3
duma suma
dmie w żagle
lekarstwo na kaszel
rutyna / brak zgody
nie stereo
trunek z bukietem
bada kwanty
2
dodatek do dżinu
krzesło władcy
... pruskie w 1885 r.
struś pampasowy
domowy pył
na skrzypiące zawiasy
cyrkowa grupa
drzemka / orzech palmowy
post Araba
pogłos
uczestnik korridy
między śniadaniem a kolacją
... amerykańska, owoc
problem z chęciami dwojga
warzywo o jadalnych kłączach
kara za naruszenie prawa
domowy grzejnik wody
zaklęcie / ... afgański, pies
5
drzewo iglaste
z rodziny brzozowatych
„dom" ślimaka
w runie leśnym / dzierżawa lokalu
drapieżny kot
gładka na pniu buka
celny do kosza
po Lwie w zodiaku
ukraiński taniec
kamienna u pokerzysty
solówka diwy
pracownicy
7
powyżej kolana
przyznawana komuś
łoskot, łomot
solidny łyk
sala na szkolne apele
lis japoński
duża, barwna papuga
4
jednostka masy
1 2 3 4 5 6 7

Fot.: East News, Adobe Stock

eprasa.pl b13ed919a7

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



pracuje w hucie
sprężyste cukierki
bywa sienny
płatki zbożowe z dodatkami
tylna część samolotu
pierwiastek w białku
3
syn wujka
pasmo sukcesów
pływacki sprint
okrutne rządy
greko-katolik
szaniec
zapis dźwięku
korzenne ciasto
... Halleya
rodzaj skóry
włochaty owoc
dokuczliwy, natrętny owad
rowerowa taksówka
odmiana agatu
7
krzew o wonnych liściach
obsesja
szef rządu
schody z wody
tkanina z kokonów
zbiornik w browarze
lśniący efekt polerowania
na zdjęciu
szata księdza
pająk w jeziorze
szczęki w warsztacie
2
mszalny opłatek
słup wbijany w grunt
„Cicha ...", kolęda
pokrywa się rdzą
obudowa maszyny
kłamca, blagier
8
najdłuższa rzeka Europy
angielski grosz
szkolny dozorca
część kościoła
atak szału
niższy od tenoru
jest nim mech
ośmiu muzyków
5
wynik dodawania
6
grząski osad, muł
pobliski rejon
mignięcie flesza
nakryty obrusem
kruchy placek
piękny zapach
szkoli zwierzęta
duża, kulista śliwka
promiennik
zakwita wczesną wiosną
zasięg działania
rozbójnik morski
żart, drwina
dziecięcy figiel
nawałnica
4
tygrysia noga
zasłużona dla przestępcy
nocne widziadło
haracz
napaść
taboret
krwisty w menu
halucynacja
podbite oko
np. kajmak
1
obszar, okolica
myśliwy z Kanady
kruszywo budowlane
paliwo jądrowe
antonim zalety
waga opakowania towaru
bankowe okienko
1 2 3 4 5 6 7 8

eprasa.pl b13ed919a7

SUDOKU

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

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

WYKREŚLANKA

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

CEKINY, CĘTKA, CIEŃ, CÓRKA, FRYZURA, JUNIOR, KOSZULA, KRAWAT, MAKIJAŻ, MANKIET, NASZYJNIK, PALEC, PIKA, RÓŻA, SUKNIA, SZPILKI, TAKTYK, TEST, ŻELAZKO

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

SZYFRÓWKA

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

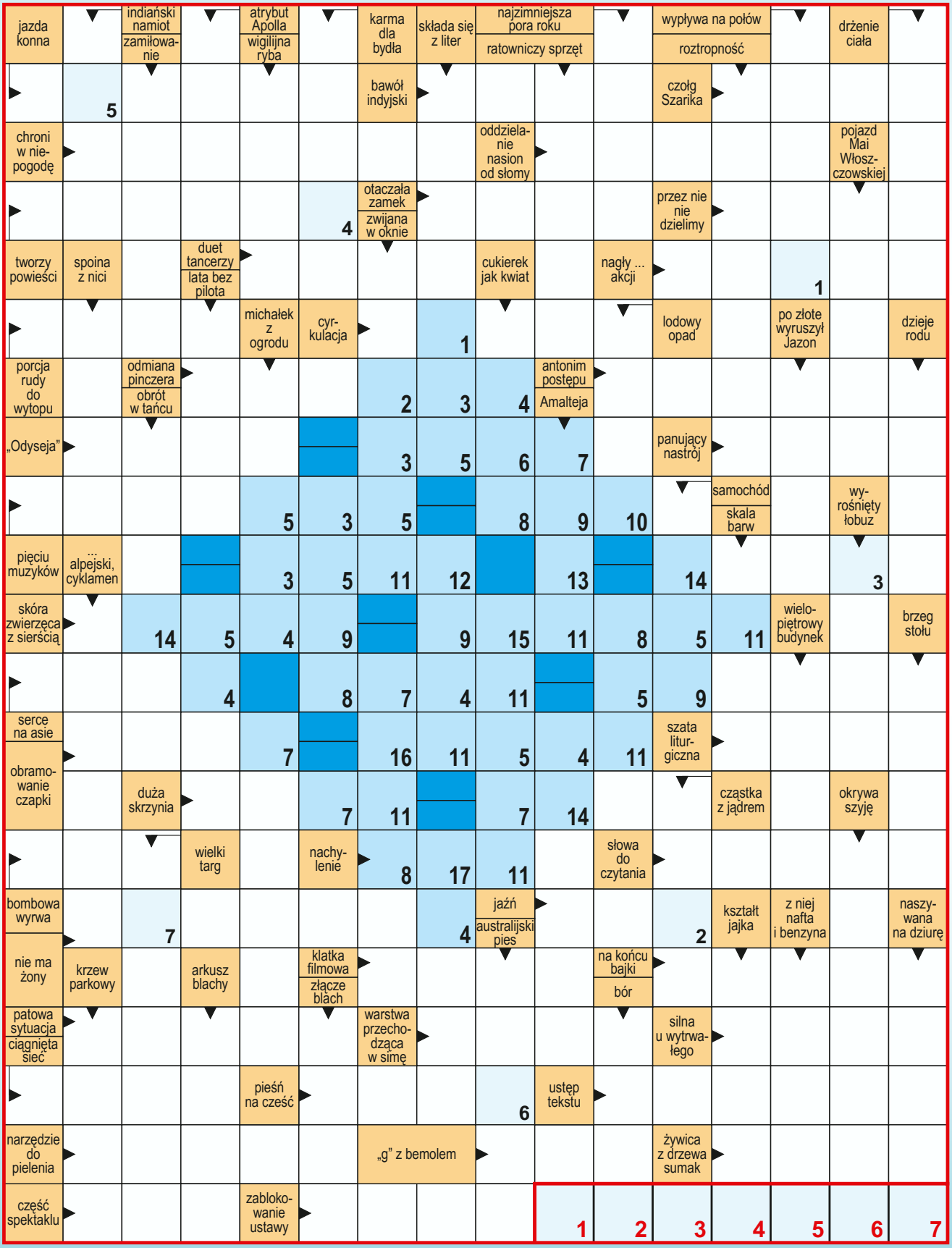
■	1	■	4	■	11	4	3	11
13	6	16	11	14	12	■	16	■
■	4	■	12	■	3	4	18	4
13	3	4	10	6	16	■	16	■
■	10	■	5	■	11	15	3	4
13	12	11	12	7	5	■	4	■
15	■	12	■	11	4	7	5	4
7	1	17	16	3	■	17	■	15
5	■	13	■	4	17	4	10	5
16	15	3	12	13	■	9	■	12
8	■	16	■	8	6	4	10	4
10	6	7	1	4	■	8	■	8
6	■	12	■	3	4	10	2	4
11	12	3	16	11	■	6	■	3
■	1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

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

13	3	12	2	10	12	1	4

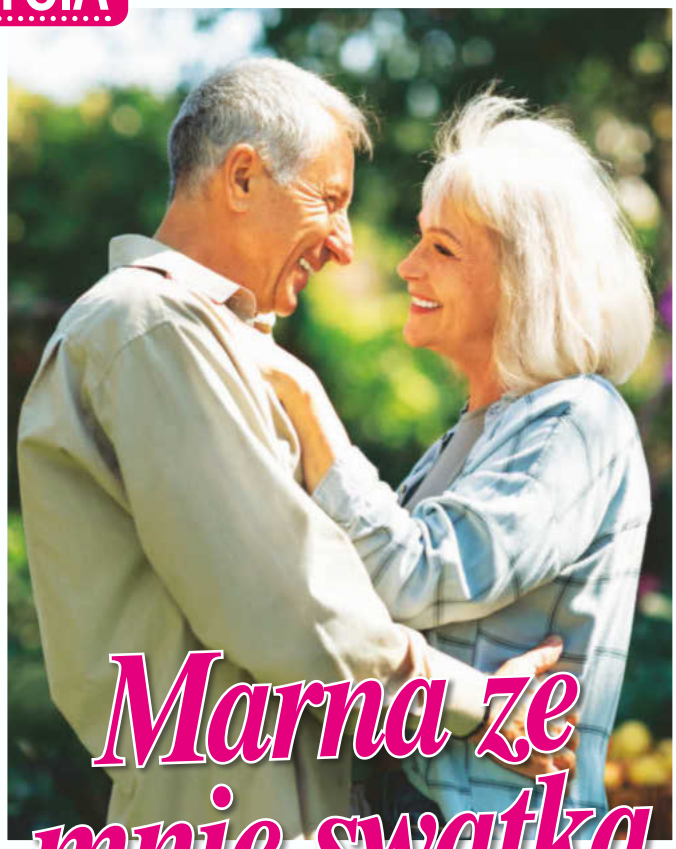
eprasa.pl b13ed919a7

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

eprasa.pl b13ed919a7



Marna ze mnie swatka

Chciałam zbliżyć dwoje samotnych ludzi, ale nic nie poszło zgodnie z planem.

Odkąd zostałam wdową, wszyscy wokół – dzieci, sąsiedzi, nawet pani z warzywniaka – pytali, czy nie czuję się samotna i czy nie planuję kogoś poznać. A ja zawsze odpowiadałam, że nie. Bo jak tu myśleć o nowym mężczyźnie, skoro Stefan przez czterdzieści lat był najlepszym mężem na świecie? Mój świętej pamięci małżonek był czuły, troskliwy i – co najważniejsze – świetnie tańczył. A ja od najmłodszych lat kochałam taniec. Nawet dziś, kiedy tylko słyszę w radiu walca, stopy same rwą mi się do tańca. Ale nie o mnie tu chodzi! Ja swoje dobre lata już przeżyłam, ale chciałam, by inni też odnaleźli swoje szczęście. Tak Krysia na przykład rozwiodła się wiele lat temu i była sama jak palec, a dobra z niej dziewczyna. Ostatnio żaliła mi się, że odkąd dzieci wyprowadziły się na swoje, nie ma do kogo ust otworzyć. Wtedy pomyślałam o Janku, sąsiedzie z domku obok, który był młodszym bratem mojej koleżanki ze szkolnej ławy. Bardzo go lubiłam, choć Jasiu zawsze był trochę nieśmiały, ale za to z sercem na dłoni. Pomyślałam: „Idealny kandydat dla Krysi". Powiedziałam jej o nim i obiecałam, że zaaranżuję jej z nim spotkanie.

Zaczęłam działać, gdy tylko spotkałam sąsiada na ulicy przed domem.

– Dzień dobry, Janku! – zagadnęłam radośnie. – Jak tam zdrowie?

Miałam dobre chęci, ale wiadomo, że nimi jest wybrukowane piekło...

– Dzień dobry, Zosiu, jak to zdrowie... Raz lepiej, raz gorzej, ale ostatnio nie narzekam – odpowiedział, uśmiechając się nieśmiało.

– To dobrze! – pokiwałam głową. – Bo wiesz, chciałam cię z kimś poznać... Mam taką miłą koleżankę... Krysia to anioł nie kobieta. Jest miła, lubi spacery i piecze najlepsze na świecie ciasto drożdżowe. Może byś się z nią kiedyś umówił?

Janek zaczerwienił się po uszy, ale minę miał jakąś nietęgą.

– Zosiu... – zaczął i umilkł, a ja od razu wyczułam, że nie pasuje mu moja propozycja. Może byłam zbyt bezpośrednia...

„Janek to wrażliwy mężczyzna, a jak tak walę prosto z mostu", zrugałam się w duchu.

– Z całym szacunkiem dla Krysi... Pewnie jest wspaniałą kobietą, ale ja... – odezwał się znowu. – Ale ja właściwie...

– Nie jesteś zainteresowany?... – podchwyciłam, a on potrząsnął głową.

– Jestem, i to bardzo, ale... tobą. Ja zawsze miałem słabość do ciebie! – wypalił nagle, patrząc mi prosto w oczy.

Stanęłam jak wryta. Do mnie?! Przecież miałam być swatką, a nie panną, a raczej wdową na wydaniu!

– Jasiu, co ty mówisz?! – zaśmiałam się nerwowo. – Ja już swoje przeżyłam ze Stefanem... – westchnęłam.

– Dobry to był człowiek, a jaki tancerz!

– Ja też nieźle sobie radzę na parkiecie – rzucił z błyskiem w oku. – Niedługo będzie festyn i potańcówka, możesz mnie sprawdzić...

– No, nie wiem... – próbowałam się wymigać.

– Daj mi szansę, Zosiu – poprosił Janek i dodał z dumą: – Raz nawet na wczasach wygrałem konkurs taneczny.

Zaniemówiłam, bo przypomniałam sobie, co zawsze mówił Stefan, że dobry tancerz to skarb, a tu proszę, trafił mi się drugi taki w jednym życiu? Czy to w ogóle możliwe? „Tylko co ja powiem Kryśce?", myślałam w popłochu.

Co gorsza, ona zadzwoniła tego samego wieczoru.

– I co, Zosiu, umówiłaś mnie z tym sąsiadem?

– Nie, Krysiu, ciebie nie... – wyznałam ze wstydem i zaraz zaczęłam się kajać: – Ale za to chyba sama się umówiłam!

– Z tym Jasiem?! – wybuchła śmiechem moja przyjaciółka. – No patrz, jaka z ciebie dobra swatka!

– Sama jestem w szoku – przyznałam. – Ale chyba dam się zaprosić na festyn.

– Pewnie, umów się – namawiała mnie.

Następnego dnia Janek przyszedł z kwiatami. W ogrodzie rozbrzmiewały dźwięki starego gramofonu.

– Zosiu, zatańczymy?

– Z przyjemnością, Janku – odpowiedziałam, czując, jak serce bije mi szybciej niż na szkolnej potańcówce.

I tak, śmiejąc się i pląsając po werandzie, pomyślałam, że życie potrafi zaskoczyć nawet najbardziej zatwardziałą wdowę. Może i marna ze mnie swatka, ale za to szczęśliwa tancerka.

Fot.: Adobe Stock

eprasa.pl b13ed919a7



Dbaj o jakość życia!

Kolagenowe SOS - działaj, nie czekaj

Kolagen to bardzo ważny składnik ludzkiego organizmu i jeden z głównych budulców naszej skóry. Nie bez powodu nazywany jest białkiem młodości. Co zrobić, gdy zaczynają boleć stawy, łydki, gdy pojawiają się zmarszczki, cellulit, wypadają włosy i zaczyna nam go brakować? Zastosuj wypróbowany i doskonały KolagenCito!

Kolagen stanowi aż 80 proc. włókien skóry właściwej, odpowiadając za jej nawilżenie, jędrność i elastyczność, a także odnowę na poziomie komórkowym. Znaleźć go można w tkance łącznej, gdzie tworzy swego rodzaju rusztowanie dla skóry. Włókna kolagenowe są niezwykle mocne i wytrzymałe. Szacuje się, że jedno włókno o średnicy 1 mm jest w stanie utrzymać obciążenie nawet do 10 kg!

Kolagen jest ważny dla odbudowy całego naszego organizmu. Korzystnie wpływa na układ krwionośny i trawienny, kontroluje przebieg procesów metabolicznych oraz warunkuje dobrą kondycję bioder, kolan, łokci, kręgosłupa, barków. Pomaga też dbać o ciśnienie krwi, rozluźnia naczynia krwionośne, rozszerza tętnice i pozwala na oczyszczanie ich ścian z tłuszczu.

Utrata kolagenu wraz z wiekiem

Niestety, wraz z upływem czasu włókna kolagenowe słabną i ulegają rozpadowi. Pierwsze ubytki kolagenu, w postaci delikatnych zmarszczek, można zauważyć już po 25. roku życia. Stopniowo, wraz z wiekiem, rozpad ten postępuje szybciej, co objawia się zwiększeniem ilości zmarszczek, utratą wiotkości skóry i zmianą owalu twarzy w okolicach 40. roku życia. Na ubytki kolagenu szczególnie wrażliwe są okolice powiek i oczu, ponieważ skóra w tych obszarach jest niezwykle cienka, z ograniczoną ilością gruczołów łojowych. Powieki często zaczynają opadać.

Niestety nie jesteśmy w stanie zahamować całkowicie procesu utraty kolagenu. Możemy go jednak opóźnić. Warto wspomagać się produktami z zawartością kolagenu. Na rynku jest ich wiele, dlatego szukajmy tych wysokiej jakości, z opatentowaną formułą i najlepszym składem.

Takim wysokogatunkowym produktem jest KolagenCito renomowanej niemieckiej firmy Reutter, posiadającej ponad 100 lat doświadczenia, który w swoim składzie ma także witaminę C, wspierającą proces odbudowy włókien kolagenowych. Jedna pastylka KolagenCito w składzie ma dawkę aż 400 mg cennego kolagenu. Zaleca się ssanie do trzech pastylek dziennie.

Kupując dobroczynny KolagenCito masz pewność, że to produkt 100% oryginalny, gdyż jest chroniony prawem patentowym na świecie! W dobrej cenie można go kupić w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich, ok. 43 zł.

KolagenCito – bestseller!

Znakomity, niemiecki, opatentowany produkt – postaw na jakość!

- Kolagen to ważny, sprężysty budulec, m.in.: ścięgien, kości, stawów, chrząstki, dziąseł, naczyń krwionośnych.
- Kolagen czynnie wspomaga jędrność skóry, łagodzi zmarszczki oraz cellulit.
- Znakomity dla uprawiających sport.



1 pastylka KolagenCito zawiera aż 400 mg kolagenu

Reutter – ponad 100 lat zaufania! Perfekcja tkwi w detalach i recepturze!

eprasa.pl b13ed919a7

Jak zadbać o siebie i bliskich, gdy temp

Ciepło, cieplej, gorąco!

Kolejne fale upałów z temperaturami powyżej 30°C stwarzają ryzyko przegrzania organizmu. Jak zapobiegać takiej sytuacji i co robić, kiedy jednak do niej dojdzie?

Gdy przegrzany organizm traci zdolność termoregulacji, nie jest w stanie oddać nadmiaru ciepła. Dochodzi wówczas do niebezpiecznych zmian biochemicznych – ich skutkiem są zaburzenia świadomości i udar cieplny. Najczęściej występuje udar słoneczny, związany z nadmierną ekspozycją na słońce. By do niego doszło, czas operacji słonecznej nie musi być wcale długi – niebezpieczny może okazać się już godzinny pobyt na ostrym słońcu z odkrytą głową i karkiem.

PIERWSZE SYGNAŁY

● **Na przegrzanie naszego ciała wskazują:** krople potu na czole i pod nosem, wilgotna skóra, zaczerwienienie twarzy (czasem bladość), silne pragnienie, świadczące o odwodnieniu organizmu, słabość nóg, dojmujący brak sił, ból, zawroty głowy podczas zmian pozycji, mdłości, wymioty, słaba orientacja.

● **Sygnały te potraktuj poważnie i natychmiast zacznij działać, a jeśli nie masz siły, poproś o pomoc.** W przeciwnym razie twój stan może szybko ulec pogorszeniu.



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

OBJAWY ŚWIADCZĄCE O UDARZE CIEPLNYM

● **Dochodzi do niego, gdy temperatura ciała chorej osoby przekracza 40°C (zjawisko hipertermii).** Pojawiają się również:
– **kurcze mięśni kończyn dolnych**, związane z odwodnieniem i zaburzeniami elektrolitowymi,
– **trudności w sformułowaniu zdania**, bełkotliwa mowa,
– **splątanie** – chora osoba nie poznaje twarzy bliskich osób, nie wie, co się z nią dzieje,
– **przyspieszona akcja serca** (kołatanie, kaszel, ból w klatce piersiowej), tętno osiąga 120-140 uderzeń na minutę (norma to od 60 do 100),
– **drgawki** (mogą wyglądać bardzo podobnie do napadu padaczki),
– **niedowłady,** zaburzenia czucia,
– **omdlenie** (świadomość wraca zwykle po kilku-kilkunastu sekundach),
– **utrata przytomności** (świadomość długo nie wraca, ciało chorej osoby nie reaguje na bodźce); może dojść do obrzęku mózgu i ciężkich zaburzeń świadomości (śpiączki); stanowi to bezpośrednie zagrożenie życia.

PIERWSZA POMOC

● **Chorą osobę powinniśmy jak najszybciej przeprowadzić lub przenieść do chłodnego, zacienionego miejsca z dobrym przewiewem.** Można też zanurzyć ją w chłodnej wodzie, jednak nie zawsze mamy taką możliwość. Pierwszym krokiem powinno być jednak wezwanie pogotowia (zadzwoń pod numer 112), następnym – przykładanie chłodnych okładów w okolicy karku, pachwin i pod pachami. Dobre efekty daje również energiczne wachlowanie wilgotnej skóry chorego.

● **Gdy udar przydarzył się na plaży, najlepiej skropić ciało chorej osoby chłodną wodą z butelki** (nie zimną, bo może spowodować obkurczenie naczyń w skórze i jeszcze bardziej upośledzić wymianę ciepła z otoczeniem). Jeśli chory jest przytomny, daj mu do picia wodę lub inny chłodny płyn.

● **Jeżeli przegrzana osoba straciła przytomność, ułóż ją w pozycji bezpiecz-**



Wysokie temperatury mogą być niebezpieczne dla zdrowia, szczególnie podczas długotrwałego przebywania na słońcu. Wystarczy zasiedzieć się podczas picia porannej kawy na tarasie...

WAŻNE ZASADY NA CZAS UPAŁÓW

1. Regularnie nawadniaj organizm. Pij wodę przez cały dzień, nawet jeśli nie odczuwasz pragnienia. W czasie upałów organizm traci więcej płynów wraz z potem, dlatego warto zwiększyć ich podaż.
2. Unikaj słońca w najgorętszych godzinach. Między 11:00 a 16:00 promieniowanie słoneczne i temperatura są najwyższe. Ogranicz wtedy aktywność na zewnątrz.
3. Noś lekką i przewiewną odzież. Jasne ubrania wykonane z naturalnych materiałów ułatwiają odprowadzanie ciepła. Chroń głowę kapeluszem.
4. Ogranicz wysiłek fizyczny. Ćwiczenia i ciężka praca na świeżym powietrzu zwiększają produkcję ciepła przez organizm. Najlepiej planować je rano lub wieczorem.
5. Szukaj chłodnych miejsc i regularnie się schładzaj Przebywaj w cieniu lub klimatyzowanych pomieszczeniach, a w razie potrzeby stosuj chłodne prysznice lub okłady.

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

eprasa.pl b13ed919a7

eratura rośnie?



nej (na boku z podkurczoną nogą). Najpierw jednak sprawdź, czy oddycha. Gdy stwierdzisz brak oddechu, pozostaw ją w pozycji na plecach, pod kark podłóż wałek z ręcznika, odchyl głowę i natychmiast zacznij resuscytację: 30 razy mocno uciskaj podstawą dłoni okolicę mostka, a następnie wykonaj u chorego dwa wdechy (jego nos zatkaj palcami). Powtarzaj aż do przyjazdu karetki.

W SZPITALU

● **Otrzymasz bardziej specjalistyczną pomoc.** Udar cieplny wymaga nawodnienia chorej osoby, dożylnie podaje się także elektrolity oraz, w razie potrzeby, leki przeciwobrzękowe.

KTO JEST NARAŻONY?

● **Najwyższe ryzyko przegrzania organizmu istnieje w przypadku niemowląt i małych dzieci.** Drugą grupę stanowią osoby starsze, zwłaszcza z chorobami współistniejącymi – wysokim ciśnieniem, arytmią, niewydolnością serca, cukrzycą. Podwyższone ryzyko mają też osoby pijące zbyt mało płynów oraz chorzy na otyłość. Bardziej narażeni są też ludzie nadużywający alkoholu.

● **Ryzyko udaru cieplnego mogą zwiększać leki moczopędne (diuretyki), preparaty antyalergiczne, antycholinergiczne (skopolan, atropina), beta-blokery, antydepresanty oraz leki uspokajające.**

Letnie obrzęki? Dasz sobie z nimi radę!

Ich przyczyną jest zwykle zatrzymanie wody w organizmie. Podpowiadamy, jak pozbyć się opuchlizny.

Co możesz zrobić?

● Pij wodę. Paradoksalnie, aby pozbyć się wody z organizmu, trzeba dużo pić. Bo gdy organizm ma zbyt mało płynów, zaczyna je gromadzić, chroniąc się przed odwodnieniem. Codziennie wypijaj półtora litra wody mineralnej, a oprócz niej jeszcze inne płyny, np. soki naturalne, herbatę zieloną i herbatki owocowe.

● Nie nadużywaj soli i słonych przekąsek. Sól zawiera jony sodu, które w nadmiarze powodują zatrzymywanie wody w tkankach. Im więcej jesz słonych rzeczy, tym bardziej tworzą się i powiększają obrzęki. Sól zastąp świeżymi i suszonymi ziołami, sokiem z cytryny, chrzanem.

● Mocz nogi (i dłonie) w occie jabłkowym. Do miski z letnią wodą dodaj szklankę octu jabłkowego i mocz stopy codziennie po 15 minut. W przypadku obrzęków innych części ciała, np. łydek, możesz robić okłady – do 1/2 litra letniej wody dodaj 1/4 szklanki octu jabłkowego, mocz gazę i przykładaj na 15 minut do opuchniętych miejsc.

● Zrób zimy kompres. Zanurz gazę w lodowatej wodzie, odciśnij nadmiar wody i przyłóż na opuchnięte nogi czy dłonie. Możesz użyć gotowego kompresu żelowego schłodzonego w zamrażalniku (przed przyłożeniem owiń go w ściereczkę).

● Jedz pomidory i banany. Są bogate w potas regulujący gospodarkę wodną w organizmie. Z pomidorów możesz wyciskać i pić świeży sok, a banany zmiksować z kefirem czy jogurtem naturalnym.

● Pij herbatki z ziół o działaniu moczopędnym. Możesz przygotować napar z pokrzywy, bratka czy skrzypu, mniszka lekarskiego. Wystarczy pić 1-2 szklanki naparu ziołowego dziennie. Jeśli jednak chorujesz przewlekle, np. masz chore nerki czy serce, najpierw skonsultuj z lekarzem, czy dane zioło będzie dla ciebie odpowiednie.

● Pij napar z pietruszki. Łyżkę suszonego korzenia pietruszki zalej półtorej szklanki wrzątku. Parz pod przykryciem przez 15 minut. Przecedź i pij 2–3 razy dziennie po 1/4 szklanki.



W letnich miesiącach częściej sięgaj po arbuza. Jest bogaty w potas, a przy okazji pomoże usunąć nadmiar sodu z tkanek.

eprasa.pl b13ed919a7

Bąblowica często prz

Dlaczego nie wolno jeść nie

Jaja tasiemca mogą trafiać do gleby, wody i na rośliny, zachowując zdolność do zakażania przez wiele miesięcy.



Czterdziestoczteroletnia pacjentka została skierowana na badanie USG brzucha z powodu zaparć i niewielkich dolegliwości bólowych w podbrzuszu. W czasie badania uwidoczniono w wątrobie torbiel o cechach typowych dla bąblowca. Zmiana nie była duża, zlokalizowana głęboko w miąższu narządu. W badaniu ogólnym nie stwierdziłem nieprawidłowości. Wyjaśniłem, że torbiel jest efektem zagnieżdżenia się w wątrobie larw tasiemca bąblowca, a zgłaszane dolegliwości nie są związane z jej obecnością. Chora nie musiała być operowana. Przy zmianie tej wielkości i lokalizacji wystarczyło leczenie farmakologiczne.

PRZYCZYNY

● **Bąblowica jest chorobą odzwierzęcą, spowodowaną przez larwy tasiemca bąblowcowego.** Ostatecznym żywicielem tego pasożyta jest pies (w przypadku bąblowicy jednokomorowej wywołanej przez Echinococcus granulosus) lub lis (w bąblowicy wielokomorowej spowodowanej przez Echinococcus multilocularis). Zwierzęta te zarażają się, zjadając mięso zwierząt zakażonych larwami.

● **Dorosła postać tasiemca produkuje jaja, które z kałem zwierzęcia dostają się do ziemi i mogą zanieczyszczać owoce, warzywa czy grzyby.** Człowiek zaraża się, zjadając takie zanieczyszczone produkty.

● **Do zakażenia może też dojść na skutek przeniesienia jaj na brudnych rękach.** W jelicie z jaj wykluwają się larwy, które później przedostają się przez ścianę jelita do krwioobiegu i wędrują do różnych narządów, przy czym najczęściej miejscem docelowym jest wątroba, rzadziej płuca, kości, mięśnie, nerki czy mózg. Bąblowica to dość rzadka, ale groźna, choroba. W Polsce stwierdza się rocznie około 40-70 przypadków – głównie u osób dorosłych.

DOLEGLIWOŚCI

● **Bąblowica w większości przypadków przebiega bezobjawowo.** Torbiele wytworzone przez larwy rosną powoli, w połowie przypadków 5 mm na rok. Mogą osiągać wielkość od kilku do około 30 centymetrów.

● **Jeśli pojawiają się objawy, są one niespecyficzne: uczucie rozpierania w nadbrzuszu, wzdęcia, nudności, zaparcia.** Kiedy torbiel zlokalizowana jest w wątrobie blisko dróg żółciowych, może wywołać żółtaczkę, zaś umiejscowienie blisko dużych naczyń może spowodować objawy nadciśnienia wrotnego.

● **W przypadku lokalizacji w kościach może dojść do patologicznych złamań.** Jeśli larwy zagnieżdżą się w płucach, może pojawić się przewlekły kaszel. Natomiast pojawienie się torbieli bąblowca w mózgu wywołuje objawy ogniskowe, jak osłabienie siły kończyn czy napady padaczkowe.

POSTĘPOWANIE

● **Bąblowicę często rozpoznaje się przypadkowo, w czasie badań USG brzucha czy RTG klatki piersiowej wykonywanych**

OGRANICZ RYZYKO ZAKAŻENIA

● Pasożyt bytuje w organizmach zwierząt leśnych. Jego nosicielami jest około 30 proc. lisów. Jaja tasiemca bąblowca mogą znajdować się na sierści, pysku, języku, a zwłaszcza w ich odchodach. Stąd przenoszą się na jagody, poziomki, borówki. Mogą również znajdować się na liściach i w mchu.

● Po powrocie z lasu myj ręce mydłem aż do łokci! Potem dokładnie umyj owoce pod bieżącą wodą. Następnie wrzuć je na 5 minut do wody o temperaturze 60°C (w takiej giną jaja), odcedź i ponownie wypłucz. Myj też owoce mrożone (jaja tasiemca mogą przeżyć w mrożonkach nawet kilka miesięcy).

Fot.: Adobe Stock

eprasa.pl b13ed919a7

ebiega bezobjawowo

mytych jagód



Leśne owoce rosnące na niskich krzaczkach bywają skażone przez chore zwierzęta jajami tasiemca. By się ustrzec choroby, dokładnie myj owoce (i ręce!) po powrocie do domu.

INNE CHOROBY „Z LASU”

Czym jeszcze możemy się zakazić?

- Zagrożeniem może okazać się kontakt z wodą lub glebą zanieczyszczoną moczem dzikich zwierząt. Istnieje wtedy ryzyko leptospirozy. Choroba może mieć różny przebieg: od łagodnych objawów grypopodobnych po ciężkie uszkodzenie narządów.
- Zbierając jagody czy grzyby, można zetknąć się z bakteriami wywołującymi tularemię („gorączkę zajęczą”). Jej rezerwuarem są np. zające, króliki i gryzonie. Do zakażenia może dojść przez kontakt z chorymi zwierzętami, ukłucia kleszczy lub owadów. Objawy obejmują gorączkę, osłabienie, powiększenie węzłów chłonnych oraz owrzodzenia skóry w miejscu wniknięcia bakterii.

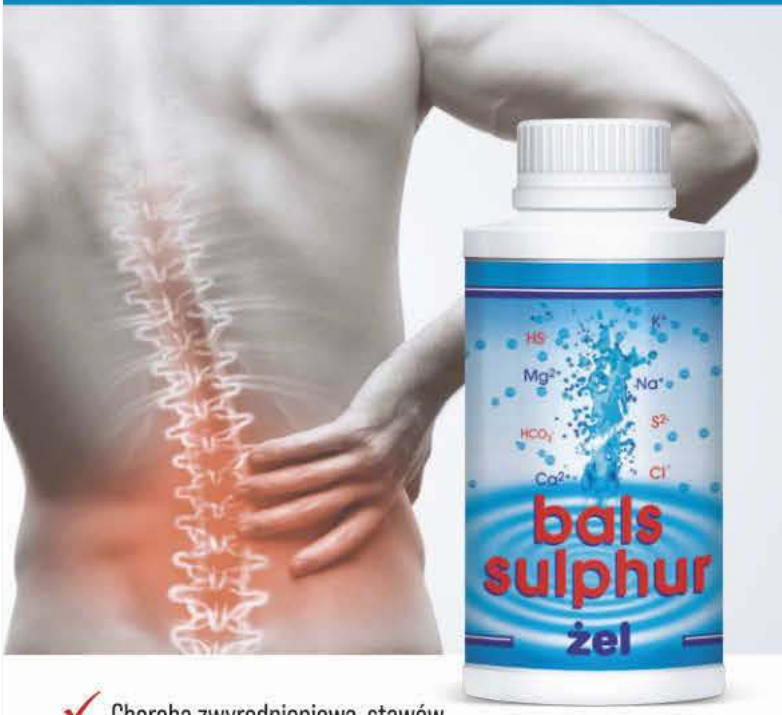
z innego powodu. Zwykle badanie ogólne jest prawidłowe, czasem lekarz może stwierdzić powiększenie wątroby w badaniu brzucha. W badaniach laboratoryjnych można stwierdzić eozynofilię (czyli zwiększenie odsetka krwinek białych kwasochłonnych, choć nie jest to objaw spotykany w każdym przypadku).

- **Badanie przeciwciał przeciwko antygenom bąblowca nie jest wykonywane rutynowo, ponieważ może dawać wyniki fałszywie dodatnie, jak i fałszywie ujemne.** W przypadku wątpliwości wykonuje się biopsję zmiany, ale nie jest to często stosowana metoda ze względu na ryzyko wydostania się larw z torbieli i ich rozsiew w organizmie. A w razie podejrzenia bąblowicy mózgu – tomografię komputerową/rezonans magnetyczny głowy.
- **Gdy bąblowiec przyczaił się w jednym miejscu, a torbiel, w której bytuje, jest mała, lekarz może przepisać ci leki przeciwpasożytnicze (albendazol).** Terapia trwa minimum dwa miesiące. Duże guzy usuwa się chirurgicznie.
- **Jeśli bąblowiec zaatakował już wiele narządów, zabieg nie wchodzi w grę.** Leki przeciwpasożytnicze trzeba wtedy przyjmować do końca życia.

REKLAMA

MOŻESZ POKONAĆ BÓL KRĘGOSŁUPA

ZASTOSUJ LEK Z UZDROWISKA BUSKO-ZDRÓJ!



- Choroba zwyrodnieniowa stawów
- Reumatoidalne zapalenie stawów (rzs)
- Zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa (zzsk)
- Stany pourazowe narządu ruchu
- Bóle i obrzęki po stłuczeniach i zwichnięciach
- Bólowe zespoły: szyjne, barkowe i lędźwiowo-krzyżowe

LEK BEZ RECEPTY DOSTĘPNY W APTEKACH

Skład: w 100 g produktu leczniczego znajduje się substancja czynna: 96,5 g 2,1% wody chlorkowo-sodowej (solanki) siarczkowej, jodkowej z Szybu Soleckiego Uzdrowiska Solec-Zdrój Sp. j. Postać farmaceutyczna: żel. Pozwolenie Ministra Zdrowia nr R/3545.

Podmiot odpowiedzialny: Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne Sulphur Zdrój Exim Sp. z o.o., 28-100 Busko-Zdrój, ul. Boh. Warszawy 116a

www.sulphur.com.pl, tel. 41-378-78-93

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

BALS SULPHUR ŻEL SIARCZKOWY



eprasa.pl b13ed919a7

PREPARATY Z APTEKI

Clear Brain

Preparat zawiera kombinację wyciągów roślinnych, witamin, minerałów i jodu, które pomagają w utrzymaniu prawidłowych funkcji poznawczych (pamięci, uwagi, koncentracji). Do kupienia w aptekach oraz na newnordic.pl (ok. 66 zł).





Urofort®

To roślinny lek pozyskiwany ze świeżych ziół nawłoci, mącznicy i pokrzywy. Zalecany w leczeniu zarówno łagodnych, jak i nawracających zakażeń układu moczowego (ok. 21 zł).

Hexatiab

Kapsułki dopochwowe ze srebrem TIAB stosuj w leczeniu infekcji bakteryjnych, mieszanych oraz przy nieprawidłowej cytologii. Kupisz je bez recepty (ok. 39 zł).



Cefavit B12

Tabletki do żucia z wysoką dawką witaminy B12 zmniejszą uczucie zmęczenia i znużenia, pomogą w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego, ale też w produkcji czerwonych krwinek (ok. 35 zł).



Properio

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



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

Wakacje z cukrzycą bez wyrzeczeń



Spacer brzegiem morza, zwiedzanie miasta, pływanie – wakacyjne aktywności pomagają obniżać poziom cukru. Pamiętajmy jednak, że większy wysiłek może zmienić nasze zapotrzebowanie na insulinę lub leki.

Warto wiedzieć

Zmiana rytmu dnia to jedna z najczęstszych pułapek. Późne śniadania, długie zwiedzanie bez przekąski czy kolacja o 22.00 mogą rozregulować glikemię. Zachowaj orientacyjne godziny posiłków i miej przy sobie małą, zdrową przekąskę: garść orzechów, jogurt naturalny, kanapkę pełnoziarnistą.

Choroba nie powinna nam odbierać prawa do radości podróżowania. Dobre planowanie, odrobina uważności i elastyczne podejście sprawią, że twoje wakacje będą przyjemne, ale i bezpieczne.

LEKI A SŁOŃCE

● **Metformina, pochodne sulfonylomocznika, a szczególnie insulina tracą stabilność w temperaturze powyżej 25°C.** Przechowuj je zawsze w pokojowej temperaturze, nigdy w nasłonecznionym samochodzie czy na plaży. Podczas plażowania (jeśli musisz je zabrać ze sobą, bo pora zażywania przypada w tym czasie) trzymaj leki w termicznym etui lub specjalnym pojemniku na leki z wkładem chłodzącym. Na wycieczki zabieraj tylko dzienną dawkę, resztę zostaw w chłodnym pokoju hotelowym. Uwaga – insulina zmętniała lub zmieniająca kolor nie nadaje się do użytku. Nawet jeśli termin ważności jeszcze nie minął – nie stosuj jej!

CO KŁAŚĆ NA TALERZ

● **Kuszą frytki, gofry i lody.** Diabetyk nie musi z nich całkowicie rezygnować, ale warto stosować zasadę małej porcji i kompensacji ruchem. Tradycyjne przysmaki znad morza – świeże ryby czy zupy rybne – to zdrowsze alternatywy. Pamiętaj, że restauracyjne porcje bywają większe niż domowe – zamów połowę dania lub podziel się z towarzyszem podróży. Nawet na wakacjach warto trzymać się zasady: połowa talerza to warzywa – wybieraj surówki zamiast ziemniaków czy ryżu.

UWAŻAJ NA STOPY

● **Na plaży staraj się nie chodzić boso – drobny kamyk czy rozgrzany piasek mogą spowodować uraz, który przy cukrzycy goi się trudniej.** W wodzie noś specjalne buty – chronią przed skaleczeniami i ukłuciami. Wieczorem dokładnie oglądaj stopy przy dobrym świetle. Jeśli nie czujesz bólu, możesz nie zauważyć drobnych skaleczeń. Smaruj zranienia preparatem z dodatkiem srebra, szybciej się zagoją.

RUSZAJ SIĘ MĄDRZE

● **Pływanie, górskie wędrówki, długie spacery plażą to najczęstsze i najzdrowsze urlopowe rozrywki.** Pamiętaj jednak, że wysiłek fizyczny obniża poziom cukru. Jeśli przyjmujesz leki zwiększające wydzielanie insuliny lub samą insulinę, przed aktywnością zjedz porcję węglowodanów, np. kanapkę z pełnoziarnistego chleba albo sałatkę z makaronem. Podczas dłuższych wycieczek rób regularne przerwy na przekąskę i pomiar glikemii, jeśli stosujesz insulinę. Zawsze miej przy sobie coś słodkiego, to uratuje cię przed spadkiem cukru.

eprasa.pl b13ed919a7

DLACZEGO LATEM GORZEJ ŚPIMY

Częściej się budzisz albo nie możesz zasnąć? To nie tylko wina temperatury.



Wieczorem unikaj czarnej i zielonej herbaty oraz yerba mate – zawierają pobudzającą kofeinę. Lepiej wypij filiżankę melisy.

Długie dni rozregulowują wydzielanie melatoniny – światło wieczorem sugeruje mózgowi, że to jeszcze nie pora na spanie. Do tego dochodzi przegrzanie organizmu, wahania ciśnienia, a u wielu z nas zmiany hormonalne, które nasilają nocne wybudzenia.

JAK SOBIE POMÓC?

1. Nie wychładzaj sypialni „na lodówkę". Zbyt zimne powietrze z klimatyzacji pogarsza sen, bo organizm musi się adaptować. Lepszy efekt daje przewietrzenie mieszkania o świcie i zasłonięcie okien na cały dzień.

2. Weź ciepły, nie chłodny prysznic przed snem. Ciepła woda rozszerza naczynia krwionośne, a gdy wyjdziesz z łazienki, ciało zacznie się naturalnie schładzać – to sygnał dla mózgu, że nadchodzi noc.

3. Jedz kolację z odrobiną węglowodanów (np. kasza, kromka chleba na zakwasie). Niewielki wzrost insuliny ułatwia transport tryptofanu do mózgu (to aminokwas niezbędny do produkcji melatoniny, która wpływa na zasypianie).

4. Zaskakująco skuteczne bywa „uziemienie" przed snem, tj. kilka minut boso na balkonie albo w ogrodzie. Kontakt z naturalnym podłożem pomaga w uspokojeniu układu nerwowego oraz obniżeniu napięcia.

5. Ogranicz światło po 21:00. Ciepłe, przytłumione (zamiast niebieskiego ekranu telefonu) wyciszy cię lepiej niż „tabletka na sen".

ZIOŁOWE WSPARCIE

● Warto sięgnąć po zioła o działaniu uspokajającym i nasennym. Melisa i lawenda łagodzą napięcie nerwowe oraz ułatwiają zasypianie, zwłaszcza gdy bezsenność ma podłoże stresowe. Kozłek lekarski (waleriana) skraca czas zasypiania i pogłębia sen, a chmiel pomaga przy nocnych wybudzeniach. Zioła najlepiej stosować regularnie, nie tylko w sytuacji awaryjnej. Możesz pić nasenne napary lub sięgnąć po gotowe krople z apteki.

Fot.: Adobe Stock

REKLAMA

SEDOMIX®

UKOI NERWY, POMOŻE ZASNĄĆ

Lek
dostępny w aptekach i sklepach zielarskich bez recepty

Wskazania do stosowania

Sedomix jest lekiem roślinnym tradycyjnie stosowanym w pobudzeniu nerwowym o działaniu **uspokajającym i ułatwiającym zasypianie.**

Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na którykolwiek składnik produktu leczniczego. Lek Sedomix zawiera alkohol i z tego powodu jest przeciwwskazany pacjentom cierpiącym na uszkodzenia wątroby, niewydolność nerek, alkoholizm, padaczkę, uszkodzenia mózgu, choroby umysłowe.

Tradycyjny produkt roślinny z określonymi wskazaniami wynikającymi wyłącznie z długotrwałego stosowania. Produkt złożony. Płyn doustny.

POLSKI LEK od 30 lat NA RYNKU

Podmiot odpowiedzialny:
Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne „Leki Natury" Tadeusz Polański Sp. z o.o.
ul. Zielona 30, 08-500 Ryki

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

eprasa.pl b13ed919a7

Czarnogóra – Kotor



MIASTO pięknie dopełnia krajobraz – z jednej strony pionowe ściany gór, z drugiej zaś spokojna woda.

Miasto wtulone w krajobraz

Góry opadają tu pionowo do morza, tworząc naturalny amfiteatr, w którym płynie codzienność Kotoru.

Ciekawe!

- Kotor znajduje się w jednej z najgłębszych i najbardziej osłoniętych zatok Adriatyku, co historycznie czyniło go trudnym do zdobycia od strony morza. Miasto przez wieki było pod wpływem Republiki Weneckiej, co widać w architekturze i symbolice.
- W lipcu i sierpniu jest tu gorąco – temperatury często sięgają 30-35 stopni.
- Do Kotoru regularnie zawijają duże statki wycieczkowe, które cumują tuż przy starówce. Rejs takim promem to popularny i modny sposób na wypoczynek.

Fot.: Adobe Stock (5)

Miasto leży w jednym z najpiękniejszych zakątków Bałkanów – w Zatoce Kotorskiej, często nazywanej najdalej wysuniętym na południe „fiordem" Europy. Oznacza to jedno: gdzie nie spojrzeć, widok jest pocztówkowy.

Serce miasta

Średniowieczna starówka wpisana jest na listę UNESCO. Uliczki układają się w nieregularną mozaikę. Łatwo się tu zgubić, a jeszcze łatwiej... nie chcieć się odnaleźć. Miasto odsłania się stopniowo – przez wąskie przesmyki między domami z jasnego wapienia, pod łukami i balkonami, które niemal stykają się nad



WYCIECZKOWCE wpływające do Kotoru poruszają się powoli przez wąskie gardło zatoki.

eprasa.pl b13ed0d5a7



ZATOKA KOTORSKA to wąski fragment Adriatyku, który bardziej przypomina górskie jezioro niż morze. Widoki zmieniają się tu co kilka kilometrów – od stromych zboczy po urokliwe miasteczka.

TUTEJSZA KUCHNIA opiera się na prostocie i bliskości morza – świeże owoce morza i lekkie białe wina są tu naturalnym wyborem, szczególnie w upalne dni.



NA STARYM MIEŚCIE zachowało się wiele budynków z okresu średniowiecza i renesansu, które dziś pełnią funkcję mieszkań, sklepów, restauracji i butikowych hoteli.

głową. Światło Adriatyku wpada tu ostro i punktowo, jakby wybierało, co ma zostać zauważone.

Wejście przez Bramę Morską zmienia nastrój. Hałas współczesności zostaje za plecami, a jego miejsce zajmuje stukot kroków i chłód kamienia. Tuż za nią jest Plac Broni – historyczne centrum miasta, niegdyś służące do wojskowych zgromadzeń, dziś to miejsce spotkań przy kawiarnianych stolikach.

Warto wejść na mury obronne, prowadzące do twierdzy św. Jana. Choć pokonanie 1350 schodów brzmi jak wyzwanie, to widok z góry jest jednym z tych, które trudno potem wyrzucić z głowy. Zatoka, wijąca się między górami, wygląda jak rzeka zawieszona między światami.

Rytm południa

Kotor smakuje morzem. W konobach (tawernach) królują owoce morza: grillowana ośmiornica, mule w białym winie, świeże kalmary i ryby. Do tego lokalne wino – vranac lub krstač. Kolacje nie kończą się o konkretnej godzinie, tylko wtedy, gdy pojawia się poczucie, że noc trwa już wystarczająco długo...

Między stolikami i kamiennymi schodami żyje równoległe miasto – kocie. Zwierzaki są wszechobecne. Leżą na kamiennych stopniach, przecinają uliczki z powolną pewnością siebie, zajmują miejsca, które wydają się należeć do nich od zawsze.

Kiedy zapada wieczór, miasto zwalnia. Lampy odbijają się w kamieniu, muzyka sączy się z małych barów, a zatoka ciemnieje powoli. Zupełnie jakby ktoś przyciszał świat...

eprasa.pl b13ed919a7

DAMIAN DAMIĘCKI I GRAŻYNA

Czekał na nią i się docze

Byli narzeczeństwem aż przez 14 lat, bo on bał się, że papier coś popsuje. Gdy w końcu się złamał, postawił ukochanej jeden warunek.

Urzeka cudownym głosem, urodą, elegancją i klasą. Nawet ci, którzy nie kochają operetki, stają się miłośnikami Grażyny Brodzińskiej (75), jeśli choć raz mieli okazję zobaczyć ją na scenie. Choć często śpiewa o miłości, jej serce od dawna jest zajęte, Ale i Damianowi Damięckiemu (84) rozkochanie jej w sobie nie przyszło łatwo.

Zainteresowała się jego bałaganem

Poznali się na koncercie, na którym oboje występowali. On nie mógł oderwać oczu od jej kasztanowych włosów, jej uwagę najpierw zwróciły narciarskie buty w starej ortalionowej torbie. Odszukała właściciela, który opowiadał o bankiecie u siebie w domu, po którym zostawił stertę brudnych naczyń w zlewie. Był po rozwodzie z reżyserką Barbarą Borys-Damięcką i jako kawaler z odzysku nie stronił od zabawy. Dziś aktor śmieje się, że Grażyna zainteresowała się nie nim, ale jego bałaganem.

Zaprosił ją do kina, odprowadził do domu, ale nie był zaproszony do środka. Śpiewaczka była wtedy zajęta kimś innym, więc zaproponowała aktorowi, żeby zostali przyjaciółmi. Zgodził się, żeby nie tracić jej z oczu. Do dziś przechowuje kalendarz, w którym przy dacie ich poznania widnieje czerwone serduszko. – Będę czekał tak długo, jak będzie trzeba. Będę czekał na ciebie – powiedział jej wtedy. – Mój partner wyjechał na stałe za granicę. Ani mi się śniło opuszczać kraj. A Damian czekał. I doczekał się – opowiadała po latach Grażyna.

Nie od razu się pobrali, byli narzeczeństwem przez 14 lat! Damian bał się, że papier coś popsuje, ale w końcu się złamał. Postawił tylko warunek: jeśli uda się załatwić formalności w ciągu dwóch dni, wtedy się pobiorą. Ukochana załatwiła

Są niezwykle dobraną parą, a ich przyjaciele twierdzą, że taka miłość zdarza się tylko w książkach albo filmach.



Panowie z klanu Damięckich: Grzegorz i Damian, a na drugim planie Mateusz i zmarły niedawno Maciej.

Fot.: Akpa, PAP, East News, Reporter

eprasa.pl b13ed919a7

BRODZIŃSKA kał!



W 1987 roku oboje witali w Warszawie papieża Jana Pawła II.



W „Wesołej wdówce" Grażyna Brodzińska wciąż nie ma sobie równych!

i już nie miał wyjścia. Jego syn, Grzegorz Damięcki, był świadkiem na ślubie.

Urok smaków nieskażonych

Aktor twierdzi, że życie z gwiazdą łatwe nie jest. Pytanie, które najczęściej jej zadaje, brzmi: czy jutro śpiewasz? Jeżeli tak, to ona musi się wyspać i żadna siła nie może jej w tym przeszkodzić. Raz zdarzyło się, że na występ w Katowicach zapomniała butów. – Damian, nie namyślając się, wsiadł w auto, przywiózł mi je i wrócił do Warszawy, bo wieczorem grał przedstawienie. Którego mężczyznę stać na taki gest? – śpiewaczka nie może nachwalić się męża.

Ale i on miał chwilę słabości, gdy w jego samochód uderzył rozpędzony TIR. Aktor w poważnym stanie trafił do szpitala. Żona nie odstępowała wtedy ukochanego na krok.

– Ja jestem poukładana, on nie. Lubię potrawy przyprawione, on smaki nieskażone. On lubi wieś, ziemię, sadzenie drzew, ja zaś wolę podróże i relaks w luksusie – wylicza Grażyna.

Gdy nie pracują, co zdarza się rzadko, zamykają się w domu i są wtedy tylko dla siebie. Albo jadą nad rzekę do swojej chatki. Chodzą razem po zakupy, sprzątają. Tylko w kuchni aktor urzęduje sam, bo twierdzi, że takiej artystce nie wypada gotować.

Najnowsze trendy: Kolagen

Więcej niż lifting twarzy



Skandynawski preparat **Skin Care™ Wypełniacz Kolagenowy** to przełom w pielęgnacji skóry. Zmniejsza widoczność drobnych linii i zmarszczek, poprawia jędrność i sprężystość oraz nawilża skórę. Poprawia jej wygląd bez konieczności stosowania igieł i inwazyjnych zabiegów liftingujących. Wystarczy jedna tabletka dziennie.

Skin Care Wypełniacz Kolagenowy skutecznie działa na głębsze warstwy znajdujące się pod powierzchnią starzejącej się skóry. Kremy przeciwzmarszczkowe, działają powierzchownie, nie docierają tak głęboko i nie przyczyniają się do produkcji kolagenu w głębszych warstwach skóry.

Skin Care Wypełniacz Kolagenowy to mocno skoncentrowany naturalny suplement diety, dla każdego, komu zależy na wygładzeniu drobnych linii i zmarszczek. Zawiera kolagen pochodzenia morskiego podobny do kolagenu naturalnie występującego w skórze, a także ekstrakty z owoców granatu, pomidora oraz astaksantynę. Zawiera również witaminę C, która przyczynia się do prawidłowej produkcji kolagenu i chroni komórki przed stresem oksydacyjnym.

Składniki zawarte w Skin Care przedostają się przez układ krwionośny do wszystkich żywych komórek organizmu.

Badania kliniczne **Skin Care Wypełniacz Kolagenowy** wykazały zmniejszenie widoczności drobnych linii i zmarszczek już po 14 dniach.



Irytowały mnie zmarszczki mimiczne

Lone, 58 lat.

*„Chciałam coś wreszcie zrobić z moimi zmarszczkami na czole. Kiedy koleżanka powiedziała mi o preparacie **Skin Care Wypełniacz Kolagenowy** zaintrygowało mnie to, że produkt ten zawiera zarówno kolagen jak i witaminę C, która pomaga skórze go wytwarzać. Kupiłam więc pierwsze opakowanie i zaczęłam codziennie rano brać jedną tabletkę.*

*Stosuję Skin Care od kilku miesięcy i nie tylko widzę, ale też czuję, że moja skóra stała się bardziej jędrna, gładka i nawilżona. Mam też poczucie, że zmarszczki mimiczne stały się mniej widoczne. Jestem bardzo zadowolona i na pewno będę nadal codziennie brać **Skin Care Wypełniacz Kolagenowy.**"* – mówi Lone.

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

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

Kod BLOZ 3149241 – ułatwi zamówienie produktu.



NEW NORDIC

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

REKLAMA

eprasa.pl b13ed919a7

7 ŻYCIE W... OBRAZACH

TOMASZ KAMMEL

Wciąż jest w znakomitej formie i udowadnia, że czas może być sprzymierzeńcem.

Trudno nie uśmiechnąć się na myśl o jego energii, klasie i niezmiennym uroku. Tomasz Kammel od lat obecny w naszych domach, wciąż zachwyca spokojem, kulturą słowa i elegancją, która nigdy nie wychodzi z mody. Jest jednym z tych prowadzących, którzy potrafią stworzyć atmosferę bliskości – bez względu na to, czy stoi na wielkiej scenie, czy rozmawia z gościem w kameralnym studiu. Dojrzałość tylko dodała mu charyzmy – 55 lat, tyle właśnie kończy uwielbiany przez Polaków prezenter telewizyjny. W jego przypadku to piękny rozdział pełen doświadczeń, dystansu i męskiego wdzięku, który działa lepiej niż niejedna metryka.



Korzenie

1 Urodził się 12 lipca 1971 roku w Cieplicach Śląskich-Zdroju. Po ukończeniu Szkoły Podstawowej nr 4 w Jeleniej Górze uczył się dalej w Zespole Szkół Licealnych i Mistrzostwa Sportowego w Karpaczu.



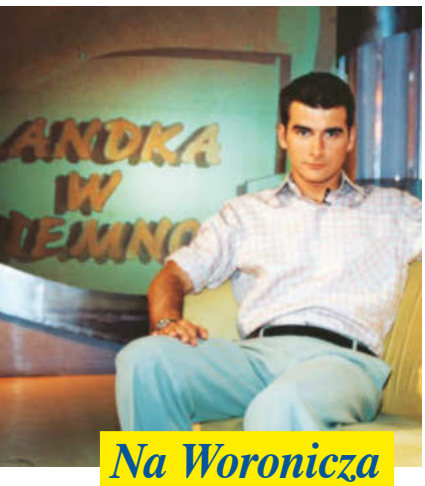
Za chlebem

2 Po maturze jak wielu Polaków i rówieśników w tamtym czasie wyjechał w celach zarobkowych do Niemiec. Także podczas studiów wyjeżdżał do Monachium, ale pracował już w zakładach produkujących samochody.



Dyplom musi być!

3 Ukończył germanistykę w Wyższej Szkole Pedagogicznej w Zielonej Górze, ale chyba ani przez chwilę nie myślał o tym, że będzie „cudze dzieci uczył". Już wtedy raczej marzył o karierze na małym ekranie.



Na Woronicza

4 W 1997 roku rozpoczął pracę w Telewizji Polskiej. Był spikerem, prowadził magazyn filmowy „Filmidło", a następnie był gospodarzem wielu programów rozrywkowych, chociażby kultowej „Randki w ciemno".

Rodzina to jest siła

5 Zawsze był lojalny wobec najbliższych. W pewnym momencie jego menadżerem został ojciec, mieszkający wtedy w Niemczech Christian Kammel. Niestety, tata lubianego prezentera zmarł w grudniu 2021 roku.





Życie uczuciowe

6 Wciąż pozostaje kawalerem. Przez kilka lat był związany z Katarzyną Niezgodą, wieloletnią członkinią zarządu i wiceprezesem jednego z dużych banków, ale ich drogi ostatecznie się rozeszły.

eprasa.pl b13ed919a7





Wciąż na topie

7 Prowadził festiwale piosenki, choćby takie jak w Opolu, gdzie w 2020 roku witał na scenie z honorami pierwszą damę polskiej piosenki, Marylę Rodowicz. Może już niedługo znów z uśmiechem przywita widzów?

Horoskop dla Ciebie

od 9.07 do 15.07



Baran 21.03.–20.04.

Zacznij tydzień spokojniej, choć w sercu lato szaleje. Zrób coś tylko dla siebie. Wieczorem zadzwoń do wnuków, usłyszysz ważne słowa.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
7, 19, 28, 33

Byk 21.04.–20.05.

Masz w głowie tysiąc myśli! Spisz plany, wybierz jeden pomysł. Krótka wycieczka lub spotkanie ożywi twoje letnie dni.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
3, 18, 25, 39

Bliźnięta 21.05.–21.06.

W środku lata twoje serce świeci jak słońce. Ubierz się odważniej, pokaż swój styl. Komplement, który usłyszysz, poprawi ci humor.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
6, 15, 29, 38

Rak 22.06.–22.07.

Lipcowe światło zachęci cię do zmian w domu. Przestaw kwiaty, odśwież kolory. Mała odmiana nastroi cię do spotkań z bliskimi.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
5, 14, 27, 32

Lew 23.07.–23.08.

Nadchodzi dobry moment na małą przygodę. Może kino, może nowa trasa spaceru. Twoja radość szybko udzieli się innym.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
9, 13, 30, 35

Panna 24.08.–23.09.

A może spróbujesz czegoś nowego? Prosta gimnastyka, inny serial, nowa książka. Twoja otwartość przyciągnie ciekawych ludzi.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
3, 19, 28, 33

Waga 24.09.–23.10.

Na balkonie lub w ogrodzie wypij wolną kawę. Zapisz stare przepisy, ktoś je kiedyś odkryje. Nie upieraj się dziś przy swoim.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
4, 12, 21, 36

Skorpion 24.10.–22.11.

Dom w tym tygodniu będzie twoją przystanią. Uporządkuj pamiątki, wrócą dobre wspomnienia. Ktoś z rodziny poprosi cię o mądrą radę.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
2, 11, 24, 31

Strzelec 23.11.–21.12.

Czy naprawdę wszystko musi być idealne? Odpuść kilka obowiązków. Zamiast sprzątać, wybierz spacer i popatrz na lipcowe niebo.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
1, 17, 22, 34

Koziorożec 22.12.–20.01.

W tym tygodniu słuchaj swojej intuicji! Ktoś powie za dużo, ale ty zachowasz spokój. Wieczorem pozwól sobie na słodką przyjemność.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
8, 20, 26, 37

Wodnik 21.01.–19.02.

Zaplanuj tydzień, ale zostaw miejsce na niespodzianki. Telefon od dawnej znajomej odmieni twoje plany. Przyjmij zaproszenie bez wahania.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
10, 16, 23, 40

Ryby 20.02.–20.03.

Lipcowe wieczory sprzyjają marzeniom. Posłuchaj ulubionej muzyki, zapal świeczkę. Sen podsunie ci delikatną, ale ważną podpowiedź.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
2, 18, 24, 36

Fot.: Akpa (4), Adobe Stock, East News (2), Wikimedia Commons/Si_sebol

ebessa.pl b13ed919a7

Daniel Olbrychski

Największym szczęściem jest żyć



Nadal jest w świetnej formie. Ale dba o nią codziennie.

Fot.: Forum, East News, Akpa

Ma 81 lat, ale nie zwalnia tempa. Gra w teatrze, spotyka się z czytelnikami i właśnie dołączył do obsady „Rancza". Zdradza, jakie ma relacje z bliskimi i co daje mu radość.

Jak przyjął Pan wiadomość, że zagra w serialu „Ranczo"?

To było dla mnie ogromne i wzruszające wyróżnienie. Od razu zgodziłem się na udział w serialu. Czuję, że samą obecnością w „Ranczu" pokazuję, jak bardzo kocham ten serial. To dla mnie prawdziwy zaszczyt.

W kogo się Pan wcieli?

W serialu zagram Ignaca Japycza, kuzyna słynnych Japyczów. To zupełnie nowa postać, która pojawi się w Wilkowyjach.

Ma Pan tremę przed wejściem na plan?

Ogromną! Czuję się trochę tak, jakbym znów debiutował u Andrzeja Wajdy w „Popiołach". To wielka radość, ale też odpowiedzialność. Przecież mam pojawić się na słynnej ławeczce, gdzie wcześniej siedzieli Leon Niemczyk i Franciszek Pieczka. To zobowiązuje. Zdjęcia rozpoczynam na początku lipca. Będę dojeżdżał na plan z wakacji w Drohiczynie na Podlasiu, co jest wyjątkiem, bo latem zwykle nie pracuję.

Jak wyglądają Pana wakacje?

Bardzo spokojnie. Oglądam Tour de France, potem Tour de Pologne, czytam książki, jeżdżę na rowerze, konno. Po prostu odpoczywam i staram się nacieszyć każdym dniem.

Ale chyba trudno mówić o emeryturze, bo ciągle Pan pracuje.

To prawda, gram w sześciu spektaklach teatralnych. Do tego dochodzą spotkania autorskie związane z książką „Dary losu", którą napisałem wspólnie z żoną. Książka bardzo dobrze się sprzedaje, więc spotykamy się z czytelnikami w całej Polsce.

Od lat wraca temat ślubu kościelnego z Pana żoną, Krystyną Demską-Olbrychską. Czy taki ślub jest jeszcze możliwy?

PERSONALIA

Aktor teatralny, filmowy i serialowy. Na świat przyszedł 27 lutego 1945 roku w Łowiczu, ale dzieciństwo spędził w Drohiczynie. W młodości uczył się gry na skrzypcach, uprawiał boks, szermierkę i judo. W 1963 rozpoczął studia w Państwowej Wyższej Szkole Teatralnej w Warszawie, ale aktorski egzamin eksternistyczny złożył dopiero w 1971 – naukę przerwały mu liczne role. Zagrał w blisko 180 filmach kinowych i telewizyjnych u takich reżyserów jak Andrzej Wajda, Kazimierz Kutz i Krzysztof Zanussi. Trzykrotnie żonaty, ojciec trójki dzieci.

eprasa.pl b13ed919a7



Wnuk Antoni, to jego oczko w głowie – wiążą ich więzy krwi, ale także miłość do białej broni.

Wymyślono, że moja postać w „Ranczu" pojawi się także konno. Tak więc mój osobisty koń również zagra w serialu – zdradził.



Wprawdzie niekoniecznie nam po drodze ze wszystkim, co Kościół w Polsce w ostatnich latach nam serwuje, ale znamy wielu wspaniałych księży i nie wykluczam, że taka ceremonia jeszcze przed nami. To także byłaby jedna z radości życia.

Skoro mowa o rodzinie – jak dziś wyglądają Pana relacje z wnukiem Antonim?

Wspaniale. Antoni jest dla nas kimś wyjątkowym. Nie tylko dlatego, że od lat pozostaje niepokonanym mistrzem świata w szermierce historycznej. To przede wszystkim niezwykle mądry, prawy i wartościowy człowiek.

Często się widujecie?

Tak. Antoni ma problemy z kolanem, wynikające z wyczynowego uprawiania sportu, więc pomagamy mu w kontaktach z lekarzami. Staramy się wspierać go, jak tylko możemy, bo na to zasługuje.

A jakie ma Pan dziś relacje z synem Rafałem?

Bardzo dobre. Powiedziałbym nawet, że tak dobrych relacji, jakie mam ostatnio, nie miałem z nim przez całe życie. Odwiedzamy się, utrzymujemy bliski kontakt i bardzo się z tego cieszę.

Jest Pan dumny z tego, jak sobie poradził?

Bardzo. Udało mu się pokonać problemy związane z nikotyną i alkoholem. Jest dziś w fantastycznej formie – zarówno fizycznej, jak i psychicznej. Sam wykonał ogromną pracę, a ja mu po prostu kibicuję.

Pan przez całe życie był bardzo aktywny fizycznie.

I nadal jestem. Choć oczywiście sport zostawia ślady. Mam wymienione oba biodra i protezę kolana. Ale jak żartuję, Pan Bóg nie wymyślił człowieka na tyle lat życia, za to na szczęście są części zamienne.

Dba Pan o formę?

Regularnie. Jeżdżę konno, na rowerze, a w domu mam salkę bokserską, gdzie ćwiczę codziennie. Ruch jest bardzo ważny. Dzięki temu można trochę spowolnić proces starzenia.

A czy jest coś, czego Daniel Olbrychski dziś żałuje?

Może czasem żałuję, że nie zawsze zachowywałem się w życiu mądrze. Każdy popełnia błędy. Być może kogoś kiedyś skrzywdziłem. Ale to już niech pozostanie moją tajemnicą. Staram się jednak patrzeć przede wszystkim na to, co dobre i cieszyć się każdym dniem.

Co daje Panu radość i szczęście w życiu?

Posłużę się cytatem Tołstoja, chociaż może Rosjan w tej chwili nie wypada cytować, ale jednak wielkich artystów rosyjskich, tak. Tołstoj powiedział: Największym szczęściem w życiu jest żyć. Absolutnie tę filozofię uznaję i wszystko, co dotyczy każdego dnia. Praca, miłość, przyjaźń – to jest szczęście.

Rozmawiała Anna Zielińska

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

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

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

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

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

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

Sekretariat: Karolina Bednarska + 48 882 743 054

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

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

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

eprasa.pl b13ed919a7

Trudno się dziwić, że na twarzach rodziców uśmiech nie gości często.



Brooklyn z żoną. Mówi się, że to Nicole kieruje jego życiem.

Rodzina Beckhamów

Wojna na wyniszczenie?

Zamiast pojednania pojawiają się kolejne uszczypliwości. Konflikt przybiera na sile.

Ci, którzy wierzyli, że rodzinny konflikt Beckhamów z czasem wygaśnie, mylili się. Między Brooklynem Beckhamem (27) a jego rodzicami – Davidem (51) i Victorią (52) – wciąż nie widać oznak pojednania, a każdy następny gest tylko podsyca emocje.

Najpierw głośno było o reklamie serwisu dostarczającego do domu różne produkty, DoorDash, w której Brooklyn boleśnie żartował z piłkarskiej legendy ojca. Bo jak czytać sytuację, gdy oddaje bilety na mecz kurierowi i mówi, by przekazał je komuś innemu, bo on woli posiedzieć w domu. Według Page Six za udział w kampanii miał otrzymać około miliona dolarów. – To trochę tandetne. Natomiast wszystko, co przynosi mu zysk, jest dobre – pokazuje, że jego marka istnieje i kwitnie – przyznał informator portalu.

Słowa, które mają zaboleć

Potem nadszedł Dzień Ojca. Victoria i David opublikowali rodzinne zdjęcia z dziećmi, nie pomijając także Brooklyna. Według informacji „The Sun" ich najstarszy syn był tym oburzony. – Jest naprawdę wściekły. Prosił ich, by zostawili go w spokoju, a oni wciąż publikują posty z jego udziałem – pisano.

Chwilę później Brooklyn znów uderzył. Publicznie świętował 84. urodziny swojego teścia, miliardera Nelsona Peltza, ojca jego ukochanej Nicole (31). Do wspólnego zdjęcia dopisał: „Bardzo się cieszę, że mogłem dziś świętować z Tobą ten dzień! Dziękuję, że jesteś najlepszym teściem". Wcześniej, zamiast złożyć życzenia Victorii z okazji brytyjskiego Dnia Matki, opublikował... fotografię z teściową.

Iskry lecą. A najbardziej smutne jest to, że w miejscu, gdzie kiedyś były wspólne rodzinne uroczystości i wzajemne wsparcie, dziś pojawiają się dystans i gesty, które tylko nieustannie pogłębiają podział.

Fot.: Cover Images/East News (2), GIDE/Backgrid/East News, Logo Życie na Gorąco

eprasa.pl b13ed919a7

Agnieszka Kowalska-Bednarz

Z Bałut na wielką scenę życia

Aktorką chciała być zawsze i podskórnie czuła, że to marzenie się spełni.

Wychowała się na cieszących się ponurą sławą łódzkich Bałutach. Agnieszka Kowalska-Bednarz (65) uważa, że to ukształtowało jej silny charakter. – W swojej dzielnicy czułam się bezpiecznie, bo solidarność i honor były tam czymś ważnym. Wieczorami wracałam z zajęć ze szkoły muzycznej w klasie fortepianu i włos z głowy mi nie spadł. Byłam dziewczyną z dobrego domu, moja mama była botanikiem, a ojciec profesorem, inżynierem elektroenergetykiem na Politechnice Łódzkiej – wspomina absolwentka Wydziału Aktorskiego na łódzkiej Filmówce.

Ważna jest odporność na krytykę i nieużalanie się nad sobą.

Miłość do zawodu przeważyła

Sam talent nie był dla niej wystarczającym powodem, by osiągnąć sukces w zawodzie. – Konieczna jest przede wszystkim żelazna dyscyplina i silna psychika. Ważna jest wytrzymałość na krytykę i nieużalanie się nad sobą. Ból jest nieodłącznym elementem aktorskiego rzemiosła, bez którego trudno iść naprzód i rozwijać warsztat. Tak zwana „strefa komfortu", o której dziś tyle się mówi, prowadzi po prostu donikąd – uśmiecha się pani Agnieszka.

Jej życie nie było usłane różami. Choć miłość i uznanie fanów były dla niej kojącym balsamem. A to za sprawą kultowej już dziś produkcji Magdaleny Łazarkiewicz – „Ostatni dzwonek", gdzie koncertowo zagrała Meluzynę, wychowawczynię zbuntowanej klasy maturalnej.

Była wówczas aktorką Teatru im. Słowackiego w Krakowie i przez myśl jej nie przeszło, że zagra w produkcji, która po latach zostanie uznana za jeden z najcelniejszych manifestów pokoleniowych schyłku PRL-u. – Kiedy film wszedł na ekrany mieszkałam w USA, gdzie od jakiegoś czasu przebywał starszy brat. Opiekowałam się rezydencjami, zaczęłam też pracę w modelingu, jednak miłość do aktorstwa przeważyła. Po dwóch latach wróciłam do Polski i wówczas zorientowałam się, że „Ostatni dzwonek" dla wielu okazał się filmem przełomowym, gdyż w bezkompromisowy sposób pokazał zderzenie młodych ludzi z komunistyczną rzeczywistością – dodaje aktorka.



W filmie Magdaleny Łazarkiewicz „Ostatni dzwonek" z 1989 roku.

Na szczęście nie dała się złamać

Po powrocie zza Oceanu na stałe zakotwiczyła w Teatrze im. Jaracza w Łodzi. Pojawiała się też na scenach łódzkiego Teatru Nowego i warszawskiego Teatru Studio, wykładała również w łódzkiej PWSFTViT. W filmach nie grała zbyt często, bo każdą wolną chwilę poświęcała dorastającej córce i życiowemu partnerowi, Aleksandrowi Bednarzowi (†72). – Byliśmy z Olkiem zaczadzeni teatrem. Dużo razem pracowaliśmy. To był piękny czas w moim życiu – zwierza się pani Agnieszka.

Ten okres przerwała jednak śmierć partnera w 2013 roku. – To był trudny czas, ale nie mogłam się załamać, bo musiałam zająć się córką i zaopiekować chorymi rodzicami, którzy niestety odeszli kilka lat temu – zdradza.

Nie ukrywa, że osobiste dramaty, po drodze była też zwycięska walka z nowotworem, sprawiły, że stała się silniejsza, ale i wyciszona. – Staram się żyć aktywnie. Ostatnio wróciłam z Lizbony. Jestem towarzyską osobą, co nie oznacza, że nie lubię swojej samotności. Najlepiej odprężam się na działce pod Łodzią, gdzie z zapałem grzebię w ziemi. Kocham kwiaty, naturę – mówi na koniec aktorka. **AK**



Do życia podchodzi dziś ze spokojem i dystansem.

Fot.: Artur Krasicki, East News

eprasa.pl b18ed919a7

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

HEDGRO 8-W-1 MAX zmienia 4-godzinną harówkę w 90-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.**

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.

DO 90 MINUT PRACY NA 1 ŁADOWANIU!

LEKKIE I ŁATWE W OBSŁUDZE

* Masa urządzenia bez akumulatora.

W ZESTAWIE OTRZYMUJESZ:

- Narzędzie HEDGRO 8-W-1 MAX
- Akumulator litowo-jonowy 1300 mAh (90 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 wydajnym akumulatorem Li-Ion, daje do 90 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)

LIPCOWA OFERTA TELEFONICZNA:
Zadzwoń i zamów za 299 zł!

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

EKSPRESOWA DOSTAWA KURIEREM
Płatność przy odbiorze – 0 zł przedpłaty

Zadzwoń TERAZ:

☎ 71 300 30 12

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

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