Nr 36 czwartek, 3 września 2026 r.

Teraz aż 6 stron krzyżówek!

Życie NA GORĄCO

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



AGNIESZKA WŁODARCZYK I ROBERT KARAŚ

NAJWYŻSZA PORA COŚ ZMIENIĆ!



MARTYNA WOJCIECHOWSKA

DOPADŁ JĄ SYNDROM PUSTEGO GNIAZDA?



DOLLY PARTON

NAJWAŻNIEJSZA BYŁA MIŁOŚĆ...



JULIA WIENIAWA

Nie za wiele tym razem RYZYKUJE?

Skuteczne porady

- *Co robić, żeby naszym stawom zawsze było ciepło?*
- *Jak zadbać o większą ilość błonnika w diecie?*
- *Sprytny sposób na zięcia mitomana*
- *Takie serniki nigdy się nie znudzą*



MATEUSZ PAWŁOWSKI

Na nich zawsze może liczyć

ISSN 1232-8944 36

Numer w sprzedaży do: 9.09.2026

Pocenie się jest nam niezbędne, ale...

Pocenie się jest rzeczą naturalną, która gwarantuje utrzymanie prawidłowej temperatury ciała. Z drugiej jednak strony, zwłaszcza gdy jest nadmierne, powoduje mnóstwo kłopotów, choćby natury estetycznej. Dobry dezodorant pomoże uporać się z tym problemem.



Wysoka temperatura otoczenia, wysiłek fizyczny (ciepło wytwarzane w wyniku pracy mięśni) sprawiają, że nasz organizm nagrzewa się szybciej. Ma on jednak naturalny system chłodzenia, który zapobiega przegrzaniu się. Takim czynnikiem chłodzącym jest pot. Mechanizm chłodzący organizmu działa tak, że dzięki rozszerzaniu się naczyń krwionośnych więcej krwi dociera pod powierzchnię skóry, gdzie ulega schłodzeniu. Jeśli to nie wystarcza, organizm zaczyna wydzielać pot, który przez małe kanaliki wypływa na powierzchnię skóry. Parując pot odbiera ciepło skórze i krwi, która pod nią przepływa i oddaje otoczeniu.

Latem zwłaszcza, pod wpływem wysokiej temperatury na zewnątrz, ale także z powodu stresu, czy złej diety pocimy się obficie. Największym problemem związanym z poceniem się jest nieprzyjemny zapach. Nie jest to jednak zapach samego potu, ale skutek działania bakterii. Nadmierne pocenie się, przykry zapach to dolegliwości natury estetycznej, które jednak mogą być powodem poważniejszych problemów, tym razem natury emocjonalnej, czy społecznej. Wstydzimy się nieprzyjemnego zapachu, obfitego pocenia, stresuje nas to w codziennym życiu, odbiera pewność siebie, często przez tę dolegliwość unikamy kontaktów z ludźmi. Tymczasem możemy się z nią i jej skutkami uporać dość prostymi sposobami.

Po pierwsze: nośmy odzież, bieliznę, buty z naturalnych surowców, tak aby skóra mogła swobodnie oddychać. Po drugie: trzeba pamiętać o higienie, szczególnie w upalne dni i podczas wysiłku fizycznego. Po trzecie: niezbędny jest dobry dezodorant, który będzie skutecznie neutralizował przykry zapach. Ważne też, aby był on przyjazny dla skóry.

Na rynku mamy tak duży wybór produktów, że trudno wybrać odpowiedni. Czym się więc kierować? Warto po prostu sięgnąć po sprawdzony produkt, jak dezodorant Super Deo firmy Reutter, któremu zaufało wielu klientów w Europie i to od wielu lat. Przede wszystkim zwróćmy uwagę, czy jest to produkt oryginalny, bo tylko taki gwarantuje odpowiednią jakość. Po posmarowaniu skóry dezodorantem Super Deo powstaje ultra cienka antybakteryjna warstwa ochronna. To ona właśnie usuwa przykry zapach potu pod pachami, czy stopami, delikatnie je przy tym pielęgnując. Jest bezwonny, więc nie kłóci się zapachem z ulubionymi perfumami. Nie zawiera alkoholu i jest odpowiedni dla każdego rodzaju skóry, dla pań, panów, młodzieży. Nie zostawia też plam na ciele i ubraniu. Super Deo jest produktem oryginalnym i doskonale działa przez cały dzień, a jedno opakowanie wystarcza nawet na rok.

Dezodorant Super Deo jest dostępny w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich.

Pierwszorzędny dezodorant!

Super Deo jest niewielki, ale ma ogromną moc!

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



DOSTĘPNY W APTEKACH I SKLEPACH MED.-ZIEL.

Uwaga! – Nie zostawia plam! Testowany dermatologicznie.

Super Deo to wypróbowany oryginalny dezodorant!

Cena: **ok. 19 zł**

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

Marta Wierzbicka

Nie może się z tym pogodzić

To dla niej bolesna strata. Marta Wierzbicka (35) opublikowała na Instagramie poruszający wpis o odejściu ukochanej suczki Lilu, którą razem z mężem adoptowali ze schroniska. Aktorka nigdy nie ukrywała, że zwierzęta zajmują bardzo ważne miejsce w jej życiu, a Lilu była dla niej „absolutnie wszystkim, najwspanialszym pieskiem na świecie, największą miłością". Z ukochanym traktowali ją jak członka rodziny. A kiedy zachorowała, robili wszystko, by została z nimi jak najdłużej, czule się nią opiekując. „Nie wierzę w to. Nie godzę się na to i chyba nigdy się z tym nie pogodzę" – napisała zrozpaczona Marta Wierzbicka.



Po adopcji robiła wszystko, by suczka miała u niej najpiękniejsze życie.



Aktorka od samego początku traktowała Lilu jak członka rodziny.

Fot. okładka: East News (3), Akpa (2)



Katie Holmes i Jason Bard Yarmosky

Razem już oficjalnie

Mówiono, że Katie Holmes (48) wróciła do swej pierwszej miłości – Joshuy Jacksona, z którym grali parę w kultowym serialu lat 90. „Jezioro marzeń". On wystąpił w filmie, który wyreżyserowała, ale nie mają romansu. Gwiazda spotyka się z młodszym o dziewięć lat malarzem, Jasonem Bardem Yarmoskym, i właśnie zaprezentowali się oficjalnie jako para podczas gali Guild Hall Summer w stanie Nowy Jork. Nie szczędziła mu czułych gestów.

Meghan i Harry

Wrócili po cichu

Niedawno niespodziewanie ogłosili, że po sześciu latach porzucają słoneczną Kalifornię i wracają do Wielkiej Brytanii. I stało się! Harry (41) i Meghan (45) z dziećmi, Archiem i Lilibet, wylądowali w Birmingham. Sussexowie wypisywali się z rodziny królewskiej z hukiem, ale powrót odbył się po cichu – bez oficjalnego powitania, a rodzina szybko odjechała w dyskretnej kolumnie aut. Zamieszkają poza Londynem, najpewniej w Cotswolds, w hrabstwie Gloucestershire.





Filip Gurłacz

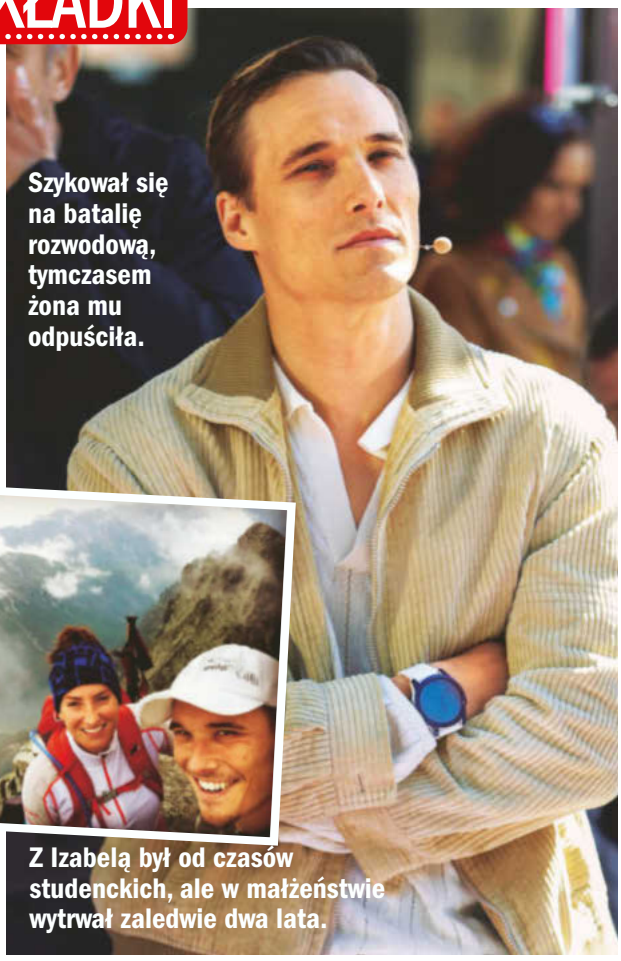
Z czym na dobre się uporał?

W filmie „Odzyskany", który niedawno miał premierę, zagrał mężczyznę, który zmaga się z nałogami. Filip Gurłacz (36) twierdzi, że bohater, w którego się wcielił, przypomina jego samego sprzed lat, gdy często imprezował i nie stronił od używek. Aktor przyznaje, że był to straszny czas, kiedy sięgnął dna. Ale to już przeszłość. – Dziś nie piję i nie biorę żadnych dragów, a w marcu rzuciłem papierosy – zapewnia.

Fot.: Instagram.com/Marta Wierzbicka-Sokolik (2), Akpa, Getty Images, Instagram.com/meghan.markle.official

Maurycy Popiel

Już po rozwodzie!



Szykował się na batalię rozwodową, tymczasem żona mu odpuściła.

Wbrew medialnym doniesieniom 36-letni aktor nie zakończył małżeństwa w zeszłym roku. Orzeczenie kładące kres jego wieloletniemu związkowi z aktorką Izabelą Warykiewicz-Popiel (42) zapadło dopiero 24 sierpnia br. – Muszę przyznać, że dziwnie jest po prawie dwóch latach zobaczyć człowieka, z którym kiedyś dzieliło się życie, a dziś siedzi się z nim w jednej sali sądowej i czeka na zakończenie pewnego etapu. Mogłam walczyć o orzekanie o jego winie, bo argumentów by nie zabrakło, ale odpuściłam. Nie potrzebuję wyroku, żeby wiedzieć co się wydarzyło w naszym małżeństwie – wyznała nam po rozprawie była już żona Maurycego Popiela.

Z Izabelą był od czasów studenckich, ale w małżeństwie wytrwał zaledwie dwa lata.



Takich powitań będzie teraz znacznie więcej.

Szukam sobie na razie jeszcze miejsca w tym wszystkim.

G gniaz

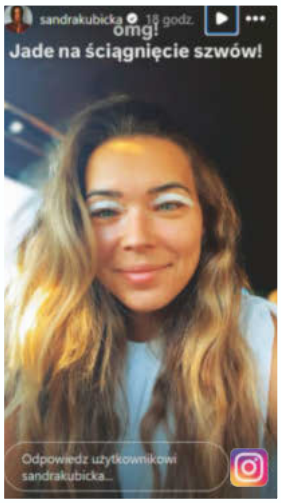
Przez lata była mamą, która potrafiła stawiać czoła najtrudniejszym wyzwaniom. Teraz Martynie Wojciechowskiej (51) przyszło zmierzyć się z jednym z tych, których nie da się pokonać odwagą, doświadczeniem ani kolejną podróżą. Jej córka Marysia dorasta i opuszcza rodzinny dom. Dostała się na studia daleko od domu. Tak sama chciała...

– To jest trudny temat, bo oczywiście bardzo się cieszę, moja córka dostała się na wymarzone studia w innym mieście, dokładnie wszystko tak jak chciała i tak jak sobie planowała od lat i się bardzo cieszę, jestem w ogóle dumna – mówi Wojciechowska.

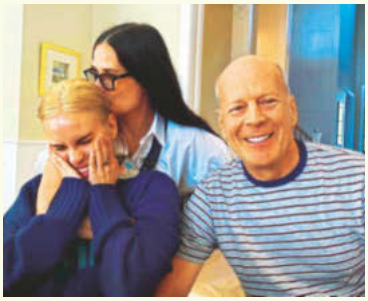
Sandra Kubicka

Nie ma na co czekać

Modelka nie zamierzała zwlekać dłużej z odmładzaniem! Trzydziestojednolatka właśnie poddała się operacji plastycznej powiek. – Branża do tego mnie zmusiła – ogłosiła ponuro Sandra Kubicka, dając do zrozumienia, że jej kariera byłaby skończona, gdyby nie usunęła nadmiaru skóry nad oczami. Ale z drugiej strony... Sandra cały proces przygotowań do zabiegu, a potem rekonwalescencji, relacjonowała na Instagramie – także swoje emocje przed wejściem do gabinetu, gdy we łzach donosiła, że to są „też chyba łzy wzruszenia i szczęścia, bo nie będę ukrywać, że jest to jakiś mój kompleks. I dzisiaj zmieniam coś dla siebie".



Tallulah Willis



Wielka radość

Smutne dni Bruce'a Willisa (71), chorującego na afazję, rozświetlił promyk radości. Najmłodsza córka aktora i jego byłej żony, Demi Moore, 32-letnia Tallulah, poślubiła muzyka Justina Acee. Para zaczęła spotykać się w styczniu 2023 roku, a pod koniec roku 2024 Justin oświadczył się ukochanej. Długo wyczekiwany ślub odbył się niedawno w Sun Valley w stanie Idaho, gdzie Tallulah spędziła dzieciństwo.

Fot.: Akpa (2), Reporter, Instagram.com/martyna.world (2), Instagram.com/isssma, Instagram.com/sandrakubicka



Z Marią wędrowały po świecie, M&M – pisała o nich mama.

Martyna Wojciechowska

dy rodzinne do pustoszeje...

Radość miesza się jednak ze świadomością, że skończy się pewna codzienność. Dziennikarka przyznaje, że wcześniej sądziła, iż moment wyprowadzki córki przejdzie znacznie łagodniej. Ale syndrom opuszczonego gniazda uderza z dużą siłą.

Tęsknota bardziej podzielona

– Uważam, że jako mama dałam radę, skoro ona ma tę odwagę, żeby swoje marzenia spełniać i że wylatuje z gniazda, ale czy jest smutek? No raczej. Myślałam, że nie będzie, szczerze myślałam, że mnie to nie będzie dotyczyło i że syndrom opuszczonego gniazda to w ogóle jest dla innych, ale nie dla mnie – przyznaje.

Teraz sama musi nauczyć się nowego układu. – Szukam sobie na razie jeszcze miejsca w tym wszystkim – mówi szczerze. Uważa, że rodzicielstwo to także przygotowanie dziecka do momentu, w którym będzie chciało pójść własną drogą. A kiedy ten dzień nadchodzi, pozostaje pogodzić dumę z tęsknotą.

Martyna Wojciechowska wychowywała Marię sama. Tata dziewczyny, nurek Jerzy Błaszczyk, zmarł po walce z nowotworem dekadę temu. Podróżniczka ma też w Tanzanii dwie przysposobione córki, Kabulę, która jest prawniczką i Tatu. Teraz, gdy i Marysia będzie daleko, mama będzie po prostu bardziej dzieliła tęsknotę...



Wiedziała, że ta chwila kiedyś nadejdzie. Ale łatwo nie jest.

Allan Enso

Przy niej rozkwita

Od roku jest szczęśliwie zakochany w pięknej Katarzynie. Ta miłość dodaje mu skrzydeł.



Poprzedni związek Allana skończył się z hukiem. W nowym, jak twierdzi, odnalazł spokój.

Szczęścia dwa! – jako pierwsza skomentowała słowa swojego syna na Instagramie Edyta Górniak, dodając ikonkę serduszka i gołąbka pokoju. Allan Enso (22) właśnie świętował pierwszą rocznicę związku z ukochaną, Katarzyną Grzączkowską. Z tej okazji opublikował serię romantycznych zdjęć i podzielił się bardzo osobistym wyznaniem. – Ostatni rok, dzięki Tobie, był nie tylko najpiękniejszym w moim życiu, ale tak wiele mnie nauczył, rozwinął i sprawił, że moja dusza rozkwitła – napisał. Podziękował jej za ciepło, światło i pokazanie mu innej perspektywy świata. – Dziękuję za Twoją wspaniałą duszę, kocham Cię – zakończył, życząc jej i sobie kolejnych wspólnie przeżytych, magicznych lat.



Mama – Edyta Górniak – we wszystkim go wspiera. Polubiła jego ukochaną i bardzo im kibicuje.

Katarzyna nie jest związana z show-biznesem. Wiadomo, że poznała bliżej sławną mamę swojego chłopaka. I wygląda na to, że ich relacja układa się wyjątkowo dobrze. Allan zdradził już nawet jakiś czas temu, że jego mama i partnerka bardzo się zaprzyjaźniły.

Dla Edyty Górniak to ważne. Przy poprzednim związku syna – z Nicol Pniewską – też była bardzo zaangażowana w związek syna, ale mocno się rozczarowała. Po rozstaniu młodych doszło do publicznego konfliktu piosenkarki z Bartem Pniewskim, ojcem Nicol i ówczesnym menedżerem Allana. Walczyła o dobre imię syna jak lwica.

Katarzyna nie zabiega o popularność, choć ostatnio coraz mniej się ukrywa. Była z Allanem na „Tańcu z Gwiazdami", na kilku branżowych wydarzeniach, a także widziano ją na obiedzie z Edytą Górniak w Sopocie. To sporo, jak na młodą kobietę, która – jak twierdzi Allan – woli trzymać się z dala od show-biznesu.



Ukochana muzyka nie jest związana z show-biznesem, choć na czerwonym dywanie nieźle sobie radzi.

Joanna Krupa

Żąda zwrotu pieniędzy

Chciała być zdrowa, a tylko straciła pieniądze. Joanna Krupa (47), która choruje na Hashimoto, poddała się w prywatnej klinice w USA eksperymentalnej terapii z wykorzystaniem komórek macierzystych. – Efekt ten nie został osiągnięty, a poziom przeciwciał tarczycowych nadal pozostaje podwyższony – napisała na Instagramie. Kuracja była bardzo kosztowna, modelka chciała więc ubiegać się o zwrot pieniędzy. – Mimo moich prób polubownego rozwiązania sprawy kontakt z ich strony całkowicie się urwał – wyznała. Dlatego teraz szuka innych osób, które zostały oszukane przez klinikę.



Modelka nie odzyskała zdrowia, za to straciła pokaźną kwotę.

Fot.: Akpa (2), East News, Reporter, Instagram.com/allanenso, Instagram.com/beatatada, Instagram.com/_johnson_johns_

Dziecko? Nie wchodziło w grę

Beata Tadla

Takiej szczerości nikt się chyba nie spodziewał. Dziennikarka mówi wprost: nie zdecydowała się na drugą ciążę z lęku o życie.



Z małym Jankiem – szczęśliwa, że w końcu mogła wziąć go na ręce.



Mąż Michał okazał się tym jedynym. I nie wymagał od niej poświęcenia.

Gdy spotyka się dwoje ludzi z przeszłością i decyduje razem budować przyszłość, zwykle pojawia się w rozmowach temat wspólnego dziecka, które scementuje związek i połączy przyrodnie rodzeństwo. Jak wyznała teraz Beata Tadla (51), takie rozmowy toczyły się także i w jej małżeństwie z Michałem Cebulą. Ale – trwały krótko.

Biznesmen, którego poznała dzięki upartej swatce, przekonanej, że ci dwoje są dla siebie stworzeni, wniósł do ich związku syna, dziś 12-letniego. Dziennikarka też ma jedynaka, Janka. – W sumie mamy dwóch synów – mówi jako dumna macocha.

Nie tylko kwestia wieku

Jak się dziś okazuje, małżonkom całkowicie i od początku odpowiadał taki układ. Nie planowali powiększania rodziny. – Nie chciałabym mieć wtedy wspólnego dziecka. Ja już nie, nie, nie. Od razu to też uznaliśmy, że to jest oczywiste – wyznała Beata w podcaście „Bliżej". – Też z uwagi i na wiek, i na milion różnych okoliczności – dodała.

Jej stanowczość w tej sprawie można zrozumieć.

Jan jest owocem małżeństwa Beaty Tadli z dziennikarzem Radosławem Kietlińskim (52). Syn wyrósł na wspaniałego mężczyznę, który zaangażował się m.in. w sprawę wojny w Ukrainie, pomagając w odbudowie tamtejszych miast. Pani Beata jest z niego bardzo dumna i kocha go nad życie. Zawsze marzyła o dziecku, ale po porodzie wiedziała już, że Janek pozostanie jedynakiem.

Tamten poród wspomina bowiem jako... „stanie nad grobem". Ciąża była przenoszona. Beata leżała kilka dni w szpitalu, ale do porodu było wciąż daleko. W końcu podjęto decyzję o cesarskim cięciu. – Zostałam na sali operacyjnej zakażona gronkowcem złocistym, przez co rozwinęła się sepsa. Dzień po tym, jak wypisano mnie do domu, właściwie w tej samej dobie, już byłam z powrotem w szpitalu i... gasłam. Osiem na dziesięć przypadków sepsy jest śmiertelnych. Przynajmniej wtedy tak było. Uratowało mnie właśnie to, że miałam młody organizm, bo pewnie gdybym była starsza i może nie taka silna, to mogłoby to inaczej się skończyć... – wyznała.

Pamięta, że miała ponad 40 stopni gorączki, leżała pod dwiema kołdrami i drżała z zimna, majaczyła. – Organy jeden po drugim zaczęły odmawiać posłuszeństwa. Serce powiększone, wątroba powiększona, nerki przestają pracować. No i do tego wdało się takie obustronne zapalenie płuc.

Strach był silniejszy od żalu

Bardzo długo dochodziła do siebie, noworodkiem zajmowali się rodzice dziennikarki, przerażeni jej stanem. Jak mówi teraz, żal, że nie zdecydowała się na drugie dziecko przychodził, ale szybko znikał. – Bałam się. Jednak taki moment, kiedy właściwie stoisz nad grobem, to jest trauma. Ją trzeba po prostu przepracować i potem przez kilka lat ten lęk o utratę życia gdzieś tam we mnie po prostu siedział. Ja się bałam szpitali, bałam się lekarzy. Zresztą boję się do dzisiaj – dodała.

Na szczęście dziś jest zdrowa, dba o siebie, pilnuje badań profilaktycznych. I jest szczęśliwa, że kwestia dziecka ani przez chwilę nie poróżniła jej z ukochanym Michałem. Który w dodatku wniósł do życia jej i Janka swoje dziecko. – W sumie mamy dwóch synów. Oczywiście to są różne pokolenia – zastrzega Beata, ale wie, że za kilka lat różnica wieku przestanie być wielkim problemem i dwaj młodzi mężczyźni – przyrodni bracia – znajdą wspólny język.

Natalia Niwińska



Dziś mówi wprost, że przeżyła traumę. Pewien lęk w niej do dziś pozostał.

Agnieszka Włodarczyk i Robert Karaś

Czy lubią za sobą tęsknić?

Właśnie wyszło na jaw, jak wpływają na nich chwile rozłąki.



Najlepiej czują się, gdy są blisko siebie.



Ich synek potrzebuje stabilizacji, dlatego czas znaleźć miejsce dla siebie.

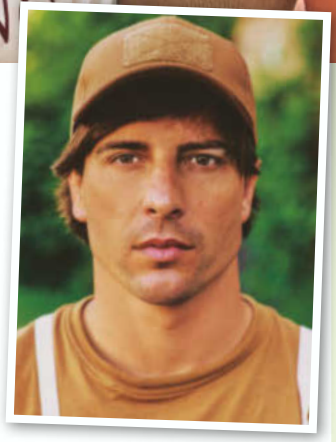
Niektóre pary uważają, że czas spędzony osobno jest im potrzebny, ale nie w tym przypadku. Częste rozstania coraz mocniej odbijają się na codzienności Roberta Karasia (37) i Agnieszki Włodarczyk (46). Sportowiec w rozmowie z Plejadą przyznał, że choć krótkie wyjazdy związane z pracą są jeszcze do zaakceptowania, dłuższa nieobecność w domu staje się dla nich dużym obciążeniem.

Karaś nie ukrywa, że rozłąki nie działają na ich związek odświeżająco. Wręcz przeciwnie. – Jest to trudne. Aga zawsze miała problemy z zasypianiem, a jak mnie nie ma, to też jest jej ciężko. Jeszcze wzięliśmy ostatnio pieska – wyznał. Jak dodał, coraz częściej dochodzą do wniosku, że ciężar codzienności nie powinien spoczywać na barkach aktorki. – Nie może być nigdy na jednej osobie takiego dużego bagażu i staramy się tego unikać – podkreślił.

Idzie nowy etap

Już niedługo Karaś zaliczy swój telewizyjny debiut. Jesienią widzowie TTV zobaczą go w reality show „Nasi w mundurach". Udział w wojskowym projekcie oznacza jednak kolejną rozłąkę. – Takie programy – jak tutaj na przykład – na parę dni, jest ok, ale też jest ciężko, jeżeli chodzi o taką rozłąkę i brak powrotu do domu na noce – powiedział sportowiec.

Na decyzje pary wpływa także ich syn. Milan jest coraz starszy i wkrótce pójdzie do szkoły, dlatego rodzice myślą o stabilizacji. – Będzie trzeba to miejsce zamieszkania i miejsce docelowe wybrać, żeby on też nie miał stresu, że co chwilę coś zmieniamy – tłumaczył Robert Karaś. Jak zaznaczył, czas nieustannych podróży powoli się kończy.



Sportowiec niedługo pojawi się w programie TTV „Nasi w mundurach".

Krzysztof Czeczot

Wyzwanie tylko dla orłów?



Jako prowadzący sprawdza się doskonale.

Sama wiedza nie wystarczy. Równie ważne są refleks, dobra pamięć, umiejętność kojarzenia faktów oraz zachowanie zimnej krwi pod presją upływającego czasu. A Krzysztof Czeczot (47) musi to wszystko ogarnąć i zapanować nad emocjami uczestników. W każdym odcinku jest ich troje, mierzą się z naprawdę trudnymi pytaniami i zadaniami sprawdzającymi różne kompetencje. Zwycięzca odcinka awansuje do kolejnego, zaś pozostali stają do dogrywki. Taki jest, prowadzony przez aktora, program „Omnibus – szybcy i mądrzy", który wraca z drugim sezonem i wchodzi w nową odsłonę. Teleturniej przenosi się do TVP2 i będzie emitowany w weekendy o godzinie 18:15.

Fot.: Instagram.com/agnieszkawlodarczykofficial (2), materiały prasowe TVN, Natasza Mludzik/TVP

REKLAMA



Biegunka, ból brzucha, wzdęcia

Dlaczego nie powinieneś ignorować tych objawów

To zagadka niemal tak stara jak sama nowoczesna medycyna: dlaczego tak wielu dorosłych wciąż cierpi na dolegliwości jelitowe, takie jak biegunka, ból brzucha i wzdęcia – bez możliwości ustalenia ich przyczyny?

Z czasem dla tych niewyjaśnionych objawów zaczęto używać określenia „drażliwego jelita", które później przyjęło formę c zespół jelita drażliwego.

Obecne odkrycia naukowe dają nadzieję milionom osób cierpiących na IBS.

Czym jest zespół jelita drażliwego?

Zespół jelita drażliwego objawia się nawracającymi dolegliwościami jelitowymi, takimi jak biegunka, ból brzucha, wzdęcia i zaparcia. Objawy te mogą występować naprzemiennie, w kombinacji lub pojedynczo, a ich intensywność, częstotliwość i czas trwania są zmienne.

Dla osób dotkniętych tym schorzeniem stanowi to znaczne obciążenie w codziennym życiu i może poważnie ograniczać jakość życia.

Wyniki badań wskazują możliwą przyczynę – aktualne badania dochodzą do wniosku, że częstą przyczyną zespołu jelita drażliwego jest uszkodzona bariera jelitowa.

Te mikroskopijne uszkodzenia bariery jelitowej umożliwiają patogenom i niepożądanym substancjom przenikanie do ściany jelita i drażnienie układu nerwowego jelit. Może to prowadzić do typowych objawów, takich jak biegunka, ból brzucha czy wzdęcia.[1]

Przełom w badaniach

Na podstawie tych odkryć rozpoczęto poszukiwania skutecznego rozwiązania. W ich trakcie włoscy naukowcy natrafili na szczególny szczep bakterii bifido: B. bifidum MIMBb75. Jego wyjątkową cechą jest zdolność fizycznego przylegania do komórek nabłonka jelitowego – podobnie jak plaster na ranie. Naukowcy postawili pytanie: czy dzięki przyleganiu bakterii do bariery jelitowej uszkodzenia mogą się zmniejszyć, a tym samym czy zmniejszą się także nawracające objawy, takie jak biegunka, ból brzucha i wzdęcia?

Odpowiedź uzyskali w dwóch kolejnych badaniach o najwyższym standardzie naukowym („złoty standard"). Wykazano w nich imponującą skuteczność tego szczepu zarówno w jego pierwotnej, jak i inaktywowanej cieplnie formie w łagodzeniu objawów zespołu jelita drażliwego.[2,3]

Od pomysłu do produktu

Szczep bakterii B. bifidum MIMBb75 w swojej dalszej, ulepszonej, inaktywowanej cieplnie formie jest dostępny wyłącznie w wyrobie medycznym Kijimea IBS PRO.

Kijimea IBS PRO jest dostępny w aptekach bez recepty. Jeśli nie jest dostępny na miejscu, apteka może zamówić produkt z hurtowni w ciągu kilku godzin. Można go również wygodnie kupić bezpośrednio u producenta na stronie kijimea.pl.

Ważne: tylko Kijimea IBS PRO działa dzięki unikalnemu efektowi „plastra" – żaden inny preparat nie zawiera tego specjalnego szczepu bakterii.

Nowość

Dla Twojej apteki: Kijimea IBS PRO

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



(GTIN 4260344399437)

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

[1]Wood JD. Effects of bacteria on the enteric nervous system: implications for the irritable bowel syndrome. J Clin Gastroenterol. 2007;41 Suppl 1:S7-S19. doi:10.1097/MCG.0b013e31802f1331. • [2]Guglielmetti S et al. Randomised clinical trial: Bifidobacterium bifidum MIMBb75 significantly alleviates irritable bowel syndrome and improves quality of life – A double-blind, placebo-controlled study. Aliment Pharmacol Ther. 2011;33(10):1123-1132. • [3,4]Andresen V, Gschossmann J, Layer P. Heat-inactivated Bifidobacterium bifidum MIMBb75 (SYN-HI-001) in the treatment of irritable bowel syndrome: a multicentre, randomised, double-blind, placebo-controlled clinical trial. Lancet Gastroenterol Hepatol. 2020;5(7):658-666. doi:10.1016/S2468-1253(20)30056-X. • Zdjęcie ma charakter ilustracyjny.

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

Julia Wieniawa

Po prostu robi swoje

Od lat słyszy, że nie umie śpiewać i nie nadaje się do jury. Tymczasem właśnie spełnia kolejne marzenia.

Życie zatoczyło koło! Sześć lat temu parkiet „Tańca z Gwiazdami” stał się dla Julii Wieniawy (27) niemal drugim domem. W parze ze Stefano Terrazzino, aktorka i wokalistka walczyła o Kryształową Kulę i dotarła aż do finału. Ostatecznie musiała uznać wyższość modelki, Edyty Zając, ale jej występy długo były wspominane jako jedne z najbardziej efektownych w tamtej edycji. Teraz Julia wróci do programu. Tyle że zamiast na parkiet, zasiądzie za stołem jurorskim.

Elektryzujące połączenie

– Negocjacje trwały długo, bo obie strony wiedzą, czego od siebie wzajemnie oczekują. Wiem, że Julia wniesie do jury „Tańca z Gwiazdami” nową energię i jestem bardzo ciekawy tego, jak odnajdzie się za stołem jurorskim u boku Czarnej Mamby, Rafała i Tomka. To będzie elektryzujące połączenie! – nie ukrywa satysfakcji dyrektor programowy Polsatu, Edward Miszczak. Julia Wieniawa zastąpi Ewę Kasprzyk.

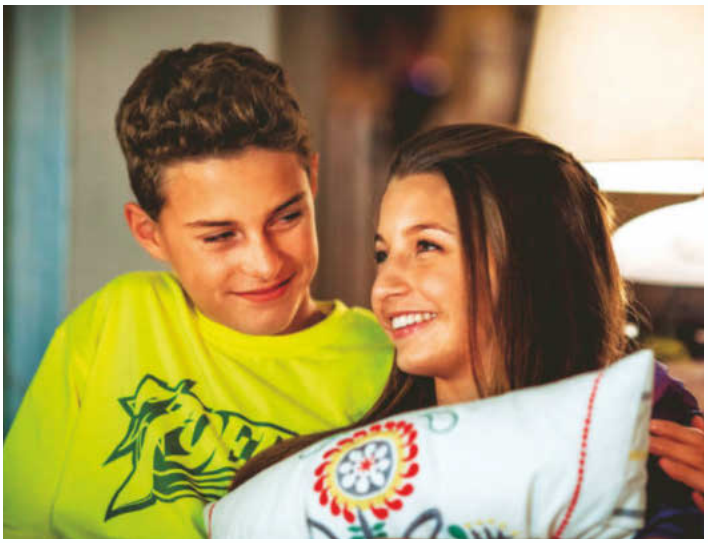
To dla niej kolejny awans w telewizyjnej karierze. Ma już przecież doświadczenie. Była jurorką w show TVN – „Mam Talent!” – u boku Agnieszki Chylińskiej i Marcina Prokopa. I choć nie brakowało głosów, że jest za młoda, by oceniać innych, miejsce w jury utrzymała przez trzy sezony.

Krytyka towarzyszy jej zresztą niemal od początku kariery. Kiedy jako nastolatka pojawiła się w serialu „rodzinka.pl”, szybko przekonała się, że popularność oznacza także komentarze na temat wyglądu i talentu. Później dostało się jej za śpiew, aktorstwo, stroje, a nawet sposób wypowiadania się.

Julia Wieniawa nie udaje, że tego nie widzi. Niedawno, po komentarzach dotyczących jej sylwetki, odpowiedziała wprost: – Najgorsze jest to, że wiele z tych komentarzy napisały kobiety.

Ostatnio znowu jej się oberwało. Julia stanęła na scenie z wielkim Andreą Bocellim. W Gdańsku, podczas koncertu słynnego włoskiego tenora, zaśpiewali razem „Canto della terra”. Kilka dni później występ powtórzyli w Warszawie. To nie była mała klubowa scena ani telewizyjne talent show. Julia wystąpiła u boku artysty należącego do światowej czołówki. – Nadal nie wiem, czy to nie był sen. Zaśpiewać u boku Andrei Bocellego to jedno, ale ciepło, z jakim mnie przyjął, wzruszyło mnie chyba jeszcze bardziej. Dawno nie czułam takich emocji – cieszyła się.

Ale, oczywiście, komentarze pojawiły się natychmiast. Jedni byli zachwyceni, inni wytykali jej niedoskonałości wokalne. Ten schemat gwiazda zna aż za dobrze. Cokolwiek zrobi, ktoś zawsze próbuje udowodnić jej, że nie powinna.



Ogromną popularność zdobyła jako nastolatka, grając Paulę, dziewczynę Tomka Boskiego, w serialu „rodzinka.pl”.



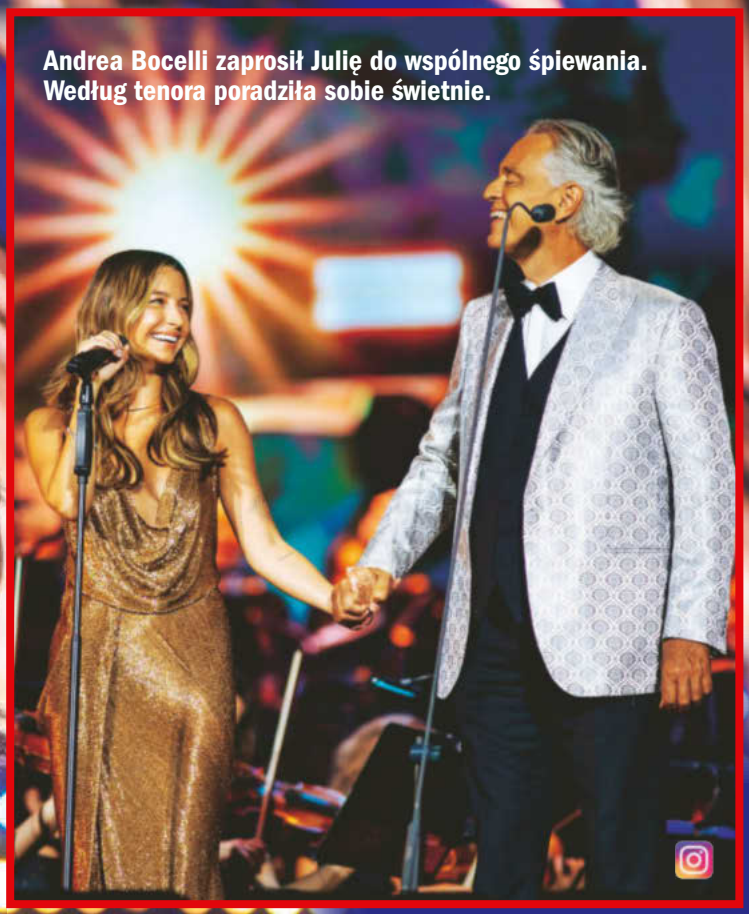
Sześć lat temu spektakularnie prezentowała się na parkiecie „Tańca z Gwiazdami”. Teraz zajmie fotel jurorski.

Nie zważa na krytyków

Tyle że Julia Wieniawa robi swoje. Nie zrezygnowała z muzyki, choć wielokrotnie słyszała, że nie potrafi śpiewać. Wydała dwa albumy – „Omamy” i „Światłocienie” – a ten drugi zyskał nawet status złotej płyty. Nie wycofała się z telewizji, choć po debiucie w „Mam Talent!” kwestionowano jej kompetencje. Nie zamierza się zmieniać i rezygnować z własnych marzeń. I najwyraźniej wybrała własną metodę na krytyków: zamiast ich przekonywać, po prostu robi następny krok.

Fot.: Akpa (2), Forum, Instagram.com/juliawieniawa

Andrea Bocelli zaprosił Julię do wspólnego śpiewania. Według tenora poradziła sobie świetnie.



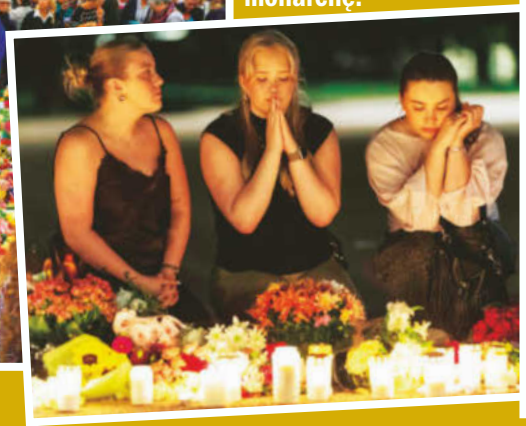
Kocham to, co robię. Uważam, że jeśli robisz coś z pełnym zaangażowaniem i sercem, to świat w końcu to zauważy – twierdzi.

REKLAMA





Tłumy zgromadziły się przed Pałacem Królewskim w Oslo, by opłakiwać króla.



Do pogrzebu trumna będzie wystawiona w kaplicy pałacowej, by każdy mógł przyjść i pożegnać monarchę.



Harald V

Cała Norwegia płacze po śmierci Haralda V. Stery w królestwie objął jego syn, Haakon VIII.

Żegnaj, ulubiony królu

Norwegia straciła króla Haralda V w piątek o 6.35. Chwilę później flagi opuszczono do połowy masztu. Wiadomość ścisnęła serca Norwegów: przez 35 lat był nie tylko symbolem kraju, ale też „swojakiem" i „dziadkiem narodu". Widywali go nie tylko na portretach i znaczkach, lecz także w swoich miasteczkach. A uwielbiali tak mocno, że o takim poparciu politycy mogli tylko pomarzyć – sięgało 90 procent!

Skąd ta sympatia? Harald, skromny, ciepły i wyrozumiały, od 1991 roku trzymał się blisko ludzi. W Norwegii, gdzie ceni się równość, splendor nie robi wrażenia. Epatowanie tytułami, potrząsanie klejnotami? Nie tu. Przez 57 lat przemierzył kraj wzdłuż i wszerz, odwiedzając 357 gmin.

Będzie go brakowało

Od sobotniego poranka tysiące Norwegów gromadziły się przed Pałacem Królewskim w Oslo, by pożegnać swojego ulubieńca. Przed świątyniami, gdzie w niedzielę modlono się za zmarłego, ustawiały się kilometrowe kolejki.

Jednak – umarł król, niech żyje król – życie toczy się dalej. Koronę przejął syn monarchy, Haakon VIII (53). Dzień po śmierci ojca po raz pierwszy wygłosił orędzie. – Drogi tato. Dziękuję, że byłeś tak dobrym ojcem. Ciepłym i dającym poczucie bezpieczeństwa. Byłeś też serdecznym i zabawnym dziadkiem oraz kochającym i troskliwym mężem – mówił wzruszony o 89-latku. – Będzie mi brakowało jego śmiechu. Jego serdecznego sposobu podchodzenia do ludzi – wyznał.

Przez lata ludzie odpłacali się tym samym i drżeli o zdrowie Haralda już wcześniej. Gdy w 2003 r. wykryto u niego raka pęcherza, gdy później przeszedł operację zastawki serca, w 2024 r. gdy wszczepiono mu rozrusznik serca i w lutym, kiedy trafił do szpitala z infekcją i odwodnieniem. Ostatni kryzys nadszedł w sierpniu: hospitalizacja z powodu niedokrwistości hemolitycznej i bakteryjnego zakażenia krwi.

Gdy jego stan się pogorszył, natychmiast zareagowała także synowa Mette-Marit (53), dziś – królowa. Przerwała rekonwalescencję po transplantacji płuca, by być przy nim.

Powodów do wdzięczności miała wiele: przed laty zaakceptował ją, „dziewczynę z ludu" z nieślubnym dzieckiem. – Jesteś niezwykłą osobą. Masz wielką siłę woli i jesteś wyjątkowo zakochana w Haakonie – mówił w dniu ich ślubu. Wspierał synową nawet wtedy, gdy jej wizerunek ucierpiał po ujawnieniu dawnej zażyłości z Jeffreyem Epsteinem, a jej pierworodny, Marius, trafił do więzienia za przestępstwa narkotykowe, przemoc i gwałty. Mimo tych rodzinnych skandali w ostatnich latach – władca aż do końca pozostał symbolem jedności kraju.



Najwięcej żałobników zebrało się przy katedrze w Oslo oraz w Asker, w kościele parafialnym rodziny. To tu wdowie towarzyszył syn, król Haakon VIII i wnuki: następczyni tronu Ingrid Alexandra oraz książę Magnus.

Misja dobiegła końca…

Blisko 60 lat temu monarcha sam poślubił „dziewczynę z ludu", Sonję (89). I postawił wszystko na jedną kartę: jeśli nie będzie mógł jej poślubić – nie ożeni się nigdy. Upór się opłacił. Sonja podbiła serca rodaków, a do ostatnich dni

Fot.: East News (4)



Pogrzeb monarchy odbędzie się w katedrze w Oslo 9 września. Harald V spocznie w królewskim mauzoleum na zamku Akershus, gdzie pochowano też jego bliskich.



Królowa Mette-Marit wraca do sił po ratującej życie operacji. Dla teścia w szpitalu – po raz pierwszy pojawiła się publicznie.

byli ze sobą szczęśliwi. Dlatego Norwegowie mu ufali – wiedzieli, że nic, co ludzkie, nie jest mu obce.

30 sierpnia królowa Sonja przyjechała do kościoła w Asker na nabożeństwo żałobne. Trudno było ukryć emocje... – Wiem, jak wiele znaczyła dla króla i jak bardzo pomagała mu pewnie kroczyć przez życie i wypełniać misję, którą dzielili razem. Dziś mija 58 lat od ich ślubu. Wszystkiego najlepszego z okazji rocznicy, kochana mamo – mówił Haakon.

A do zakończenia królewskiej misji objechania wszystkich norweskich gmin zabrakło Haraldowi V tylko czterech wizyt. Jesienny plan był już dopięty, a gdy król poczuł się gorzej, mówiono, że Sonja wyruszy w tę podróż sama. Dziś wiadomo, że nie tylko w tę...

Anna Ratigowska



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

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

Tone™ potęga słuchu

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

Docenić ciszę

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

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

– stwierdził Jan, chwaląc Tone!



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



Ucho wewnętrzne

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

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

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

Kod BLOZ 8255901 ułatwi zamówienie produktu.



DOBRA MARKA

SUPLEMENT DIETY

NEW NORDIC

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

REKLAMA

Długie włosy, muskularna postura i groźny wzrok – to jego znaki rozpoznawcze. Jednak za wizerunkiem twardziela kryje się też emocjonalna i delikatna natura. – Najważniejsze to być sobą – podkreśla aktor.



Choć lubi grać wojowników, nie zapomina o wrażliwej stronie swojej natury. Wzruszają go opowieści o rodzinie i tradycji.

Jason Momoa
Dzikus o wrażliwym sercu

Trudno o aktora lepiej stworzonego do ról filmowych wojowników, barbarzyńców i superbohaterów. Jason Momoa (47) z łatwością podejmuje się wyzwań, które wymagają nie tylko siły, ale też ogromnej wytrzymałości. Niestraszne mu treningi kaskaderskie i wojskowe – potrafi ćwiczyć kilkanaście godzin dziennie, nawet w całkowitych ciemnościach, jak podczas przygotowań do serialu „See", którego bohaterowie stracili wzrok. Nawet złamany podczas pracy nad filmem „Conan Barbarzyńca" nos nie ostudził jego zapału, podobnie jak konieczność nauczenia się walki potężnym mieczem...

Prywatnie też nie potrafi usiedzieć w miejscu. Lubi wspinaczkę skałkową i lodową, kolarstwo górskie, snowboard i hokej na rolkach, a jego ulubioną grą jest... bijatyka „Street Fighter"!

Pamiętaj, kim jesteś!

Urodził się w 1979 roku w Honolulu na Hawajach jako jedyne dziecko fotografki Coni Lemke i malarza Josepha Momoy – rdzennego Hawajczyka i Samoańczyka. Chociaż niedługo po jego narodzinach rodzice się rozstali, Jason nie stracił kontaktu z ojcem. Od 12. roku życia spędzał każde wakacje na Hawajach, poznając rdzenną kulturę i tradycję – w tym filozofię aloha.

Joseph wpoił synowi szacunek do każdego człowieka, zwierzęcia i rośliny. Momoa pamięta o tej lekcji także na planie filmowym: z takim samym szacunkiem traktuje gwiazdy, operatorów czy członków ekip sprzątających.

Do dziś ojciec i syn pozostają bardzo zżyci. Joseph pojawił się nawet w 2025 roku w epizodycznej roli w serialu „Wódz wojownik", którą Jason napisał specjalnie dla niego. Grał na tradycyjnej hawajskiej muszli, a wzruszony gwiazdor przyznał, że był to jeden z najbardziej poruszających momentów w jego karierze...

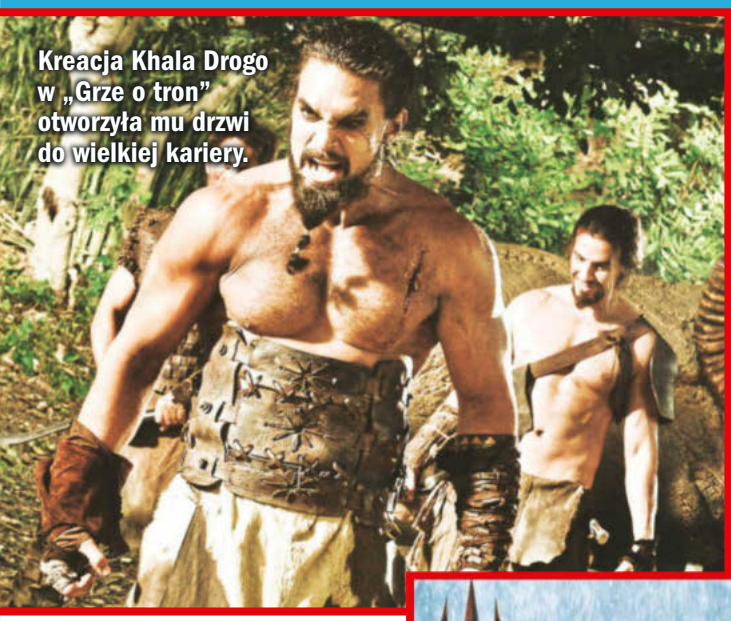
Czuły barbarzyńca

Jego przygoda z Hollywood zaczęła się... od wakacyjnej fuchy. Jako nastolatek



Dzieci są całym jego światem! Z synem Nakoa-Wolfem (17) i Lolą Iolani (19).

Fot.: Getty Images, East News, materiały prasowe HBO MAX, Warner Bros. Entertainment, Inc.



Kreacja Khala Drogo w „Grze o tron" otworzyła mu drzwi do wielkiej kariery.



„Aquaman" to zwieńczenie jego pracy nad wizerunkiem. Mimo wyzwań i kontuzji – urazów oczu i żeber oraz przepukliny – nie żałuje tej decyzji!

Momoa pracował jako ratownik, zdobywając profesjonalne przeszkolenie z ratownictwa wodnego. Kiedy nadarzyła się okazja, postanowił wziąć udział w castingu do serialu „Słoneczny patrol: Hawaje". I dostał rolę! Pomogło mu właśnie doświadczenie ratownika, którym nie mogli pochwalić się jego konkurenci...

Zanim jednak trafił na plan, jego pomysły na życie były zupełnie inne. Nie myślał o szkole aktorskiej, interesowała go za to biologia morska. Fascynacja oceanami nie minęła zresztą wraz z nadejściem sławy. Do dziś angażuje się w ich ochronę i głośno mówi o zagrożeniach, jakie niesie dla nich katastrofa ekologiczna.

Przełom w karierze nastąpił w 2010 roku, kiedy trafił na plan „Gry o tron". Rola Khala Drogo, bezwzględnego wojownika okazała się dla niego wyjątkowo trudnym doświadczeniem – zwłaszcza z uwagi na sceny przemocy i seksu. Choć przyniosła mu światową rozpoznawalność, sprawiła też, że Hollywood długo widziało w nim przede wszystkim ekranowego twardziela.

Jason podkreśla, że w każdej granej przez niego postaci kryje się cząstka jego prawdziwej, znacznie bardziej wrażliwej natury. Nie wstydzi się przyznać, że panicznie boi się koni, do łez wzrusza go muzyka, drży o przyszłość oceanów, a swoje dzieci – syna Nakoę i córkę Lolę – kocha ponad wszystko.

Rolę Aquamana, która uczyniła z niego jedną z największych gwiazd Hollywood, przyjął także z myślą o nich. A kiedy film był gotowy, dotrzymał złożonej dzieciom obietnicy. Razem poszli na hollywoodzką premierę i obejrzeli go, przez cały seans trzymając się za ręce... **PM**

REKLAMA

NOWA!
Kobieta i życie
Teraz więcej stron!



JESTEŚMY Z WAMI JUŻ 80 LAT!
Zapraszamy na urodziny!
W numerze m.in.:

- Jubileuszowy konkurs z atrakcyjnymi nagrodami
- Wzruszające historie i złote rady aktualne do dzisiaj
- Sentymentalne przepisy kulinarne, które łączą pokolenia

Miesięcznik dostępny w punktach sprzedaży prasy i urzędach pocztowych

Mateusz Dbali, by nie



Mateusz Pawłowski grał w serialu od szóstego roku życia.



Kacperek z filmową rodziną: mamę gra Małgorzata Kożuchowska, a tatę Tomasz Karolak.

Lubi spędzać czas z rodzicami, wie, że zawsze może na nich liczyć.

Zdarzało mu się nie wychodzić z roli, gdy po dniu zdjęciowym do „Rodzinki.pl" wracał do domu. – Rodzice mówili mi wtedy, żebym przestał grać Kacperka – śmieje się Mateusz Pawłowski (22). – Bo ja, zazwyczaj spokojny i stonowany, wieczorem dostawałem nagle przyspieszenia, jak moja zwariowana postać. Wydawało mi się, że on to ja, a ja to on – dodaje.

Idealny kandydat

Miał sześć lat, gdy jego tata dowiedział się, że producenci nowego serialu familijnego TVP 2 szukają chłopców, którzy mogliby zagrać braci. Uznał, że syn idealnie pasuje do roli najmłodszej pociechy serialowych Boskich.

Kilka dni później całą rodziną poszli do telewizji i ujrzeli tłum dzieciaków czekających na przesłuchanie. Mateusz zaproponował, by wybrali się do centrum handlowego i wrócili, gdy kolejka się przerzedzi. – Zdążyliśmy w ostatniej chwili – wspominał tata, pan Mariusz Pawłowski. – Mateusz okazał się najlepszy.

Urzekł wszystkich naturalnością i bezpośredniością. Po pierwszym sezonie „Rodzinki.pl", gdy było już wiadomo, że powstaną kolejne, mama pozwoliła mu zdecydować, czy chce wrócić na plan. Obawiała się, że popularność może nieco zawrócić w głowie jej synowi.

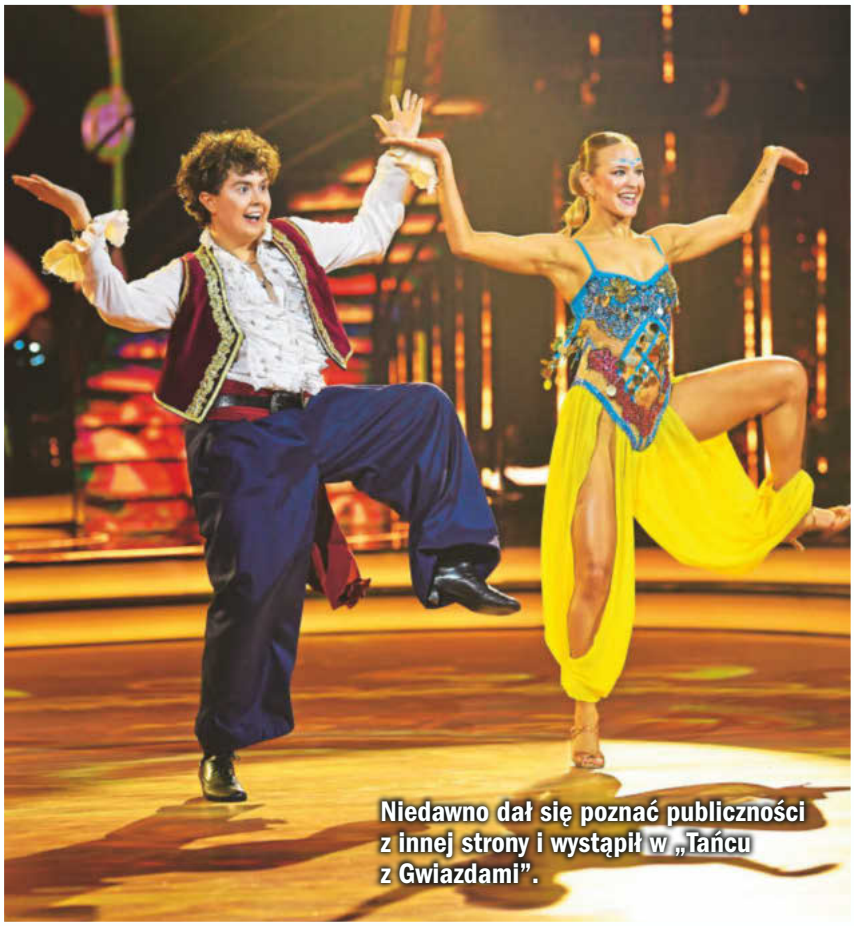
Fot.: Akpa (3), Forum

Pawłowski

uderzyła mu sodówka



Z rodzicami, którzy zaprowadzili go na casting do „Rodzinki.pl".



Niedawno dał się poznać publiczności z innej strony i wystąpił w „Tańcu z Gwiazdami".

– Rodzice powiedzieli mi, że mam na Facebooku drugi, największy fanpage w Polsce. Większy ode mnie miał tylko Robert Lewandowski – opowiada Mateusz. – Moją twarz kojarzyła wtedy chyba cała Polska. Mama dbała, żeby nie uderzyła mi sodówka.

Trzeba być sobą

Katarzyna Majchrzak-Pawłowska powtarzała synowi, że ma być sobą, bo chowanie się za bohaterem, którego gra, może źle się dla niego skończyć. Radziła też, aby nie kierował się ocenami innych.

– Wydaje mi się, że mama bardzo się cieszy i może nawet jest dumna, widząc, jak pokierowałem swoim życiem – wyznaje Mateusz. – Mam w niej duże wsparcie.

Przez pierwsze 10 lat życia był jedynakiem. Kiedy na świecie pojawiła się Natalia, bał się, że rodzice nie będą już mieli dla niego czasu. Ale mama wciąż pomagała mu w nauce, dbała, żeby niczego mu nie brakowało. Z tatą z kolei chodził na rower, oglądał filmy.

– Lubię spędzać czas z rodzicami – deklarował w wywiadach. Jest im wdzięczny za sprowadzanie go na ziemię, gdy zaczynał zadzierać nos. Nauczyli go, by zamiast zachłystywać się sukcesami, skupiał się na tym, co jeszcze może osiągnąć. – To nie w moim stylu, żeby postawić sobie gablotkę z nagrodami i się w nią wpatrywać – zapewnia. – Dzięki „Rodzince.pl" zyskałem popularność, ale nie chciałem, żeby to ona mnie definiowała.

Rodzice ze zrozumieniem przyjęli decyzję Mateusza, że po maturze pójdzie na „normalne" studia. Wybrał łączony kierunek psychologia i informatyka. Niedawno powiedział, że jednak spróbuje zdawać do Akademii Teatralnej. – Gdyby udało mi się dostać na aktorstwo, to studia na wydziale psychologii i informatyki SWPS będę kontynuował w trybie zaocznym – zapewnia.

Mateusz wie, że choć jest już dorosły może liczyć na rodziców, a zwłaszcza na rodzicielkę. – Mama zawsze będzie po mojej stronie – twierdzi odtwórca roli Kacpra Boskiego. – Nie należę do osób szczególnie rozmownych i rzadko zwierzam się ze swoich emocji, nawet mamie. Mama to po prostu mama – relacja jedyna w swoim rodzaju.



Mąż, Carl Dean, był miłością jej życia.



Pierwsze utwory nagrywała już jako nastolatka.



Do końca swoich dni tworzyła i wciąż miała nowe pomysły.

DOLLY PARTON
Nigdy nie była głupią blondynką

Informacja o śmierci gwiazdy poruszyła cały świat. W ciągu kilku godzin internet zalały słowa smutku fanów artystki oraz reprezentantów świata muzyki, filmu i polityki. Hołd Dolly Parton († 80) złożył również Donald Trump, który zdecydował o opuszczeniu amerykańskich flag do połowy masztów na tydzień żałoby.

Kto by pomyślał, że takie honory będą czynione dla dziewczyny, która przez większą część artystycznego życia zmagała się z łatkami głupiutkiej blondynki i prowincjuszki z Appalachów. Walczyła z nimi, rozbrajając je humorem i talentem. – Trzeba naprawdę dużo pieniędzy, żeby wyglądać tak tanio – mówiła, zaznaczając, że wcale głupią blondynką nie jest.

Skazana na wielką karierę

Pierwsze kroki muzyczne zaczęła stawiać dzięki dziadkowi, który jako kaznodzieja zielonoświątkowy, zachęcił ją, by dołączyła do kościelnego chóru, w którym objawił się jej talent. Szybko okazało się, że nie sposób było przejść obojętnie wobec nastolatki, która tak wykonywała hymny i pieśni gospel, że serca wiernych drżały. Nim Dolly się obejrzała nadeszły pierwsze nagrania, a na początku lat 60. stanęła na scenie Grand Ole Opry w Nashville. Szybko dostała się pod skrzydła Portera Wagonera, artysty country, który zauważył jej potencjał. Za jego sprawą błyskawicznie zyskała rozpoznawalność i stała się jedną z najważniejszych postaci amerykańskiej sceny country.

Przez kolejne sześć dekad nagrała około trzy tysiące piosenek i wykreowała takie przeboje jak: „Jolene", „9 to 5" oraz „I Will Always Love You". Ale i tego było Dolly mało. Artystka równolegle budowała bowiem swoją pozycję w kinie – zagrała m.in. w filmach „9 to 5" i „Stalowe magnolie".

Okazała się też świetną bizneswoman – stworzyła Dollywood w Tennessee, jedną z największych atrakcji turystycznych regionu.

Fot.: Forum, Instagram.com/dollyparton (3)

PERSONALIA



Wiedziała jak cieszyć się życiem i nie wahała się tego pokazywać.

Dolly Parton urodziła się 19 stycznia 1946 roku w Tennessee w wielodzietnej rodzinie. Jej talent został zauważony, gdy była dzieckiem. Zaczęła nagrywać już jako 13-latka. Za swoją działalność artystyczną otrzymała 11 nagród Grammy. Została przyjęta do Country Music Hall of Fame oraz Rock & Roll Hall of Fame. Carl Dean był jej mężem przez 59 lat. Odeszła 25 sierpnia...

Zgodnie z życzeniem gwiazda ma zostać pochowana w pościeli. Artystka tłumaczyła, że zasłużyła na prawdziwy odpoczynek.

Ogromną częścią jej spuścizny pozostaje też działalność charytatywna. Przekazywała środki na badania medyczne, pomoc ofiarom klęsk żywiołowych i edukację.

Wszystko dla miłości

Sukcesów nie brakowało, ale dla samej Dolly najważniejsze było jednak to, że przy każdym ważnym wydarzeniu w jej życiu był jej ukochany, Carl Dean. Poznali się, gdy miała zaledwie 18 lat. Dwa lata później byli już mężem i żoną.

Małżeństwo pary trwało prawie 60 lat i było niesamowicie zgodne. – Nie poślubiłem gwiazdy, lecz dziewczynę, którą kocham – powtarzał Carl. – Najlepszą decyzją w moim życiu było wyjście za mąż za faceta, który nie chciał być częścią mojego świata – odpowiadała mu z uśmiechem żona. Może właśnie dlatego, że ta relacja dawała jej tak wiele, nigdy nie zdecydowała się na dzieci.

Gdy kilka lat temu jej ukochany zachorował, nie wahała się podporządkować kariery opiece nad nim. Była przy nim aż do śmierci. Niestety, zajęta ukochanym, nie zwracała uwagi na własny stan zdrowia. – Zmagam się z pewnymi problemami, na które nie zwracałam uwagi, opiekując się Carlem. Zaniedbałam swoje zdrowie – przyznawała szczerze.

Mimo słabnącego organizmu, nie chciała zwalniać tempa. Wciąż snuła plany: o powrotach do publiczności, o wystawie poświęconej swej karierze i o autorskim musicalu. Tych projektów nie uda jej się już dokończyć.

Agnieszka Pacuła

REKLAMA

Nareszcie gęste włosy

„MOJE WŁOSY WYGLĄDAJĄ TERAZ ŚWIETNIE. KURACJA SKANDYNAWSKIM PREPARATEM **HAIR VOLUME** TRWAŁA DŁUGO, ALE ZDECYDOWANIE BYŁO WARTO". - MÓWI JOSEPHINE.



Spójrzcie na moje włosy!



★★★★★

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

Włosy są dla mnie jak biżuteria

Josephine zawsze chciała mieć gęste i błyszczące włosy. *„Wiele osób w internecie polecało skandynawskie tabletki Hair Volume. Gdy potwierdziła to mama mojej przyjaciółki, zdecydowałam się spróbować. Tak rok temu rozpoczęła się moja kuracja. Codziennie biorę jedną tabletkę. Zaufałam Hair Volume i dziś cieszę się z efektów. Moje włosy są widocznie gęstsze, bardziej lśniące i stały się moją ozdobą".*

Tajemnica Hair Volume

Hair Volume to jedyny na świecie preparat z ekstraktem z jabłek annurca z południowych Włoch, który zawiera wysokie stężenie procyjanidyny B2. Dodatkowo **Hair Volume** zawiera biotynę, skrzyp, kwas pantotenowy, cynk i inne składniki, które pomagają w utrzymaniu pięknych i gęstych włosów.

KLINICZNIE PRZEBADANY SUPLEMENT DIETY NA WŁOSY

Badania kliniczne potwierdzają skuteczność **Hair Volume**. Już po 4 miesiącach stosowania zauważono widoczne pogrubienie włosów. **8 na 10 kobiet było zadowolonych**, czuły, że ich włosy stały się gęstsze, piękniejsze i bardziej lśniące.



Zapytaj o Hair Volume skandynawskiej firmy New Nordic

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

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



THICKER HAIR CLINICALLY PROVEN TABLET BEAUTIFUL HAIR

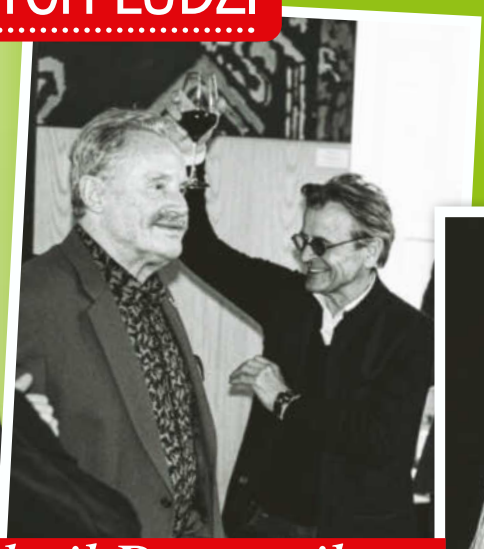
NEW NORDIC

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

30 tabletek: **BLOZ 4171451**
90 tabletek: **BLOZ 4171452**
Żelki: **BLOZ 3638561**
Szampon: **BLOZ 7938085**
Odżywka: **BLOZ 7090408**



Daniel Olbrychski w gronie bliskich przyjaciół ma wiele sławnych osobistości.



Panowie spotkali się w 2019 r. w Warszawie przy okazji drugich urodzin domu artystycznego WEDA. Tancerz był gościem honorowym.



Genialny Michaił Barysznikow tańczył solo i w duecie. Na fot. w parze z Natalią Markową, rok 1970.

Daniel Olbrychski i Michaił Barysznikow

Ci cholerni Słowianie...

O dwóch takich, co degustowali wódkę jak wytworne wino w legendarnej, paryskiej restauracji.

Bez wątpienia najwybitniejszy i najsłynniejszy tancerz baletowy XX wieku ma specyficzne poczucie humoru. Lubi też biesiadowanie z kieliszkiem mocniejszego trunku w ręku. O jednej z takich biesiad jest niniejsza opowieść. Wcześniej jednak kilka słów o jej bohaterze.

Michaił Barysznikow (78) urodził się w Rydze, a karierę zaczynał w leningradzkim Balecie Kirowa. W 1974 r. podczas tournée w Kanadzie zdecydował się pozostać na Zachodzie. Był gwiazdą American Ballet Theatre i New York City Ballet, a także choreografem i aktorem. Ze względu na niespotykaną czystość techniki i wirtuozerię na scenie wielbiciele mówili o nim: człowiek, który przeczył prawom grawitacji.

Daniela Olbrychskiego (81) nikomu nie trzeba przedstawiać.

Przyjaźń wybitnego aktora z tanecznym geniuszem trwa od dekad. Wielokrotnie spotykali się prywatnie, m.in. w Paryżu i Warszawie, a Polak zalicza słynnego tancerza do grona najważniejszych postaci w swoim życiu.

Panowie mają co wspominać, przez lata nazbierało się mnóstwo anegdot. Niektóre z nich ujrzały światło dzienne w opowieściach samego Daniela Olbrychskiego. Poniższa, z połowy lat 80. minionego wieku, zaczęła się od telefonu Barysznikowa do paryskiego mieszkania aktora przy ulicy Saint-Dominique.

Kolacja z baletnicami

– Priwiet. Eto ja. Mam wolny wieczór. Zjedzmy razem kolację – relacjonował Olbrychski rozmowę z przyjacielem w książce pt. „Dary losu", którą napisał wspólnie z żoną Krystyną. Propozycja została przyjęta, spotkali się w legendarnej restauracji Au Pied de Cochon. Okazało się, że tancerzowi towarzyszą dwie młode i piękne baletnice. Gdy dziewczyny, jak to określił aktor „coś tam delikatnie skubały, popijając soczkami", oni skupili się na opróżnieniu półlitrowej butelki „Stolicznej", co... nie trwało długo.

– Misza daje mi znak, że ma ochotę kontynuować, więc mówię do kelnera: la meme chose, mais, la meme année (to samo, ale z tego samego rocznika) – wspomina aktor. – Kelner robi okrągłe oczy i mówi: pardon? Na to Barysznikow powtarza z naciskiem: ten sam rocznik.

Wódka jak najlepsze wino

Obydwaj artyści dobrze się bawili, obserwując reakcję personelu restauracji na ich oryginalne zamówienie.

– Po paru chwilach ten-że kelner wraca w towarzystwie szefa lokalu z otuloną warstwą lodu butelką – opowiada Olbrychski. – Drżącą ręką nalewa Miszy i mnie do kieliszków jak wino do degustacji. My smakujemy też jak wytworne wino. Panienki, lekko przysypiające, wyraźnie się ożywiły. A kelner z patronem patrzą na nas z silnym niepokojem. „C'est bon (smaczne) – powiedziałem wtedy ze znawstwem. – Les champs de pommes de terre étaient bien ensoleillés (kartofliska były dobrze nasłonecznione)." Misza potwierdza i panowie odchodzą z ulgą.

Kelner i jego zwierzchnik musieli dobrze wiedzieć, z kim mają do czynienia. Ich reakcja, chociaż aktor nie słyszał słów, jakie wypowiadali, była łatwa do przewidzenia.

– Z ich gestykulacji wnioskuję, że komentują gorączkowo: „Widzisz, my rozróżniamy roczniki win, a ci cholerni Słowianie roczniki wódek. Trzeba uważać".

Fot.: Forum, Luke Jascz/MARRO, East News

Cyfrowy detoks

Stop smartfonom w szkołach


Julia uważa, że zawsze można skontaktować się z dzieckiem przez nauczyciela.

Od pierwszego września uczniowie podstawówek nie mogą już korzystać z telefonów komórkowych ani podczas lekcji, ani na przerwach. Zakaz obejmuje także przedszkola. Przewidziano jednak wyjątki – m.in. za zgodą nauczyciela w celach dydaktycznych lub w sytuacjach zdrowotnych.

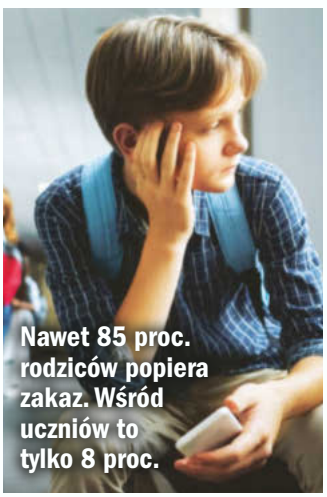

Karol Włodarczyk podkreśla, że zakaz pomoże dzieciom nawiązywać więzi.

Będą rozmawiać zamiast scrollować?

W największych miastach poparcie dla rozporządzenia przekracza 80 proc., natomiast w mniejszych miejscowościach i we wsiach ponad 70 proc. Podobne wnioski przyniósł sondaż panelu Ariadna dla Wirtualnej Polski, przeprowadzony pod koniec lipca – 75 proc. respondentów jest za.

Rzadko się zdarza, by zmiany w systemie edukacji zyskały taką aprobatę rodziców.

– Dzieciaki są wpatrzone w ekrany smartfonów. Mam nadzieję, że teraz to się zmieni, bo odcięte od wirtualnego świata, poświęcą czas rówieśnikom. Pograją w piłkę, podyskutują ze sobą, pożartują, a nawet czasem się pokłócą, co kiedyś było normą – przekonuje Julia Kamińska (34 l.) ze Szczepankowa, mama 8-letniej Marceliny.


Nawet 85 proc. rodziców popiera zakaz. Wśród uczniów to tylko 8 proc.

Choć przeciwnicy regulacji argumentują, że zakaz spowoduje brak kontaktu z rodzicem w nagłych przypadkach, jej to nie przekonuje.

– Jeśli coś niespodziewanego się wydarzy, to i tak zadzwoni do mnie wówczas nauczyciel – kwituje, dodając: – Skończy się także nagrywanie wszystkich dookoła i wrzucanie filmików do sieci, co później często wywołuje złośliwe i nienawistne komentarze pod adresem uwiecznionej osoby.

Jak podkreśla, jej córka korzysta z telefonu godzinę dziennie i ma zainstalowaną kontrolę rodzicielską. Wcześniej zdarzało się, że dziewczynka – jako jedna z nielicznych w klasie bez własnego smartfona – czuła się wyobcowana.

Pedagodzy też za, uczniowie – przeciw

Inicjatywę Ministerstwa Edukacji Narodowej popiera 62 proc. nauczycieli (sonda SOS dla Edukacji), podczas gdy wśród uczniów entuzjazm deklaruje zaledwie 8 proc. Nic dziwnego, skoro według CBOS aż 71 proc. młodych czuje się uzależnionych od smartfonów.

– Jestem świeżo po lekturze raportu „Internet dzieci 2026", z którego wynika, że dzieci w wieku od 7 do 14 lat każdego dnia spędzają online 4 godziny i 25 minut. To alarmujące dane, pokazujące, że młodzież zamiast czytania książek, jazdy na rowerze czy spotkań w swoim gronie, spędza pół dnia przed ekranem, co wpływa na przebodźcowanie, stres i problemy ze skupieniem i koncentracją. Dlatego tym bardziej jestem za tym, żeby szkoła była wolna od tej „cyfrowej epidemii" – zauważa Karol Włodarczyk, germanista z ponad dwudziestoletnim stażem, nauczyciel w szkole niedaleko Ostródy. – Jako pedagodzy powinniśmy edukować dzieci, jak mądrze i odpowiedzialnie korzystać z telefonów. Mówić o zagrożeniach nie tylko związanych z cyberprzemocą, ale też z nadmiernym użytkowaniem, które prowadzi do uzależnienia. A przede wszystkim promować aktywność fizyczną, zachwalać choćby gry planszowe, które integrują i budują więzi. Słowem – rozbudzać ciekawość „analogowego" świata, który daje nam autentyczność, rozwija kreatywność i pobudza nas w sposób, którego ekrany nigdy nie zastąpią.

Artur Krasicki

„Dzieci w wieku 7–14 lat spędzają online średnio 4 godziny i 25 minut dziennie".

Fot.: Adobe Stock, Artur Krasicki/archiwum domowe (2)



Jej dziadkowie po przyjeździe do Przytocznej.



Krzysztofa z autorskim bukietem.

Krzysztofa Uszko z Przytocznej

Cztery pokolenia wśród kwiatów

W rodzinie Krzysztofy Uszko kwiaty są od dawna, a do kwiaciarni, którą przejęła od mamy, wpadają też czasem pomóc jej córki. Mimo że to miejsce z tradycjami, właścicielka wciąż się rozwija, szkoli, niedawno zdobyła tytuł mistrza zawodu, a ostatnio otworzyła kwiatomat!

– Wszystko zaczęło się od mojego dziadka, ojca mojej mamy, Marcina Kozioła. Razem z babcią Pelagią przed wojną mieszkali w Warszawie przy ulicy Złotej. W czasie Powstania Warszawskiego ich kamienica została zbombardowana. Na szczęście przeżyli, ale nie mieli do czego wracać – opowiada Krzysztofa.

Jej dziadkowie zatrzymali się w Nieborowie, gdzie Marcin Kozioł pomagał w utrzymaniu ogrodu przy pałacu Radziwiłłów. Po zakończeniu wojny razem z żoną ruszył na ziemie odzyskane. Zamieszkali w poniemieckim domu w Przytocznej, przy którym było gospodarstwo ogrodnicze. Przejął je i zaczął uprawiać warzywa: pomidory, ogórki, sałaty. Swoje plony sprzedawał na ryneczku w pobliskiej Skwierzynie. Potem zaczął uprawiać też kwiaty, cięte i doniczkowe, robił wieńce na pogrzeby, zaopatrywał m.in. kwiaciarnie w Gorzowie Wielkopolskim.

Dziewczyna z żyłką do handlu

– Dziadek zabierał na targ moją mamę Zdzisławę, kiedy była dziewczynką. Odkryła w sobie żyłkę handlowca. Kiedy uczyła się w liceum w Gorzowie Wielkopolskim, przywoziła tu kwiaty do kwiaciarni. Dwa lata po maturze, w 1974 r. postanowiła otworzyć własną, w Skwierzynie. Sprzedawała kwiaty doniczkowe, a dodatkowo warzywa z ogrodu swojego taty. Z czasem poszerzyła asortyment o goździki, gerbery, frezje, róże – wspomina Krzysztofa.

Zdzisława Uszko po kwiaty jeździła z mężem na giełdę do Poznania. Z czasem postanowili, że zbudują szklarnie i sami będą w nich uprawiać gerbery, goździki, chryzantemy. Sprzedawali je w swojej kwiaciarni i na giełdzie w Poznaniu.

– Wychowałam się więc wśród kwiatów. Kiedy nieco podrosłam, pomagałam rodzicom w szklarniach. Pieliłam, podwiązywałam kwiaty. Musiałam wstawać o świcie, bo w ciągu dnia temperatura była nie do wytrzymania. Dzięki temu mogłam zarobić

Fot.: Gabriela Paul/archiwum domowe (5)

na własne wydatki – wspomina.

Kiedy były popularne imieniny, Dzień Kobiet, Dzień Nauczyciela, czy Wszystkich Świętych przychodziła też do kwiaciarni, bo każda para rąk była na wagę złota. Uczyła się robić wiązanki, wieńce, stroiki.

Wzbraniała się, jednak…

– Długo jednak powtarzałam, że nie będę sprzedawała kwiatów. Wiedziałam, że wiąże się to z ciężką pracą. Ale z czasem... Coraz częściej pomagałam mamie, coraz więcej umiałam i zostałam w kwiaciarni na stałe. Robiłyśmy bukiety, wiązanki tak, jak same się nauczyłyśmy – metodą prób i błędów. W tamtych czasach szkolenia florystyczne to była rzadkość – przyznaje Krzysztofa.

Prowadziła kwiaciarnię z mamą, jej dzieci wpadały tu po lekcjach. Młodsza córka – Wiktoria garnęła się do robienia wiązanek. Jaka była dumna, kiedy zrobioną przez nią kompozycję ktoś kupił. Z czasem dzieci dorosły, Krzysztofa miała więcej czasu.

Była po 40-tce, kiedy usłyszała, że w niedalekim Pałacu Środka w Chrzypsku Wielkim, znanym z uprawy tulipanów, jeden z najbardziej rozpoznawalnych florystów w Polsce, Piotr Sekunda, będzie prowadził szkolenie z bukietów i stroików ślubnych.

– Pomyślałam, że skoro to tak blisko, pojadę, zobaczę, jak pracują profesjonaliści, czegoś się nauczę. Zwłaszcza, że konkurencja nie śpi i trzeba naprawdę się starać. Dużo się nauczyłam, poznałam fantastycznych ludzi. I... wsiąkłam. Zaczęłam jeździć na kolejne szkolenia, kursy. Nie tylko w Polsce, ale nawet... w Stanach Zjednoczonych! Poleciałam z florystkami z całej



Rodzice przy kwiatomacie, który okazał się strzałem w dziesiątkę.


Wolne chwile podczas wyjazdu na szkolenie w USA.

„Zyskałam przyjaciółki – florystki z różnych miast. Cały czas się wspieramy!”

Polski. To była niesamowita przygoda. Warsztaty odbywały się na plaży! – opowiada.

Mimo, że od wielu lat pracowała jako kwiaciarka, przed 50-tką postanowiła zostać mistrzem w tym zawodzie. Uczyła się, wkuwała nazwy kwiatów po łacinie, poznawała ciekawostki florystyczne, zdała egzamin i uzyskała dyplom mistrza zawodu.

– Znajomi się pytali, po co mi to, skoro od lat prowadzę kwiaciarnię. Ale przecież człowiek, niezależnie od wieku, chce poszerzać wiedzę, rozwijać się. Dużo się nauczyłam, mam bardziej otwartą głowę. Zyskałam przyjaciółki – florystki z różnych miast. Cały czas utrzymujemy kontakty, wspieramy się, doradzamy sobie, podpowiadamy – mówi Krzysztofa.

Przyjaciółki zaczęły otwierać kwiatomaty – automaty, w których przez całą dobę można kupić bukiety. Namawiały Krzysię, żeby i ona to zrobiła. Kibicowała im i podziwiała. One jednak prowadzą swoje biznesy w większych miastach. Bała się, że w Skwierzynie, w której jest 8,5 tys mieszkańców, kwiatomat się nie sprawdzi.

Tytuł mistrza zobowiązuje

– W końcu stwierdziłam, że jak nie spróbuję, to się nie przekonam! Zainwestowałam, zrobiłam huczne otwarcie, rozreklamowałam się i... jestem zadowolona! Wiązanki z kwiatomatu kupuje sporo ludzi! Staram się, żeby były w nim kwiaty dla każdego – i klasyczne czerwone róże, i coś cukierkowego, co kupi chłopak dla swojej dziewczyny, i koszyczek z kwiatami, jak z łąki. Staram się dostosować do potrzeb klientów – przyznaje.


Córki Krzysztofy chętnie pomagają. Tu Julia...

To samo robi w kwiaciarni. Mimo że potrafi wykonać z kwiatów dzieła sztuki, dla ludzi, którzy nie lubią nowinek, przygotowuje tradycyjne wiązanki, jakie robiła jej mama. Stara się też podpatrywać, co jest na topie. Nie ma problemu, kiedy ktoś poprosi o bukiet, jaki znajdzie w internecie.

– Tytuł mistrza zobowiązuje – podkreśla Krzysztofa.

Do kwiaciarni często zagląda jej mama i chętnie robi wiązanki, a kiedy potrzebne są dodatkowe ręce do pracy – dołączają córki Julia i Wiktoria, które świetnie sobie radzą. Obie mają dryg do florystyki – w końcu kwiaty w ich rodzinie są obecne od czterech pokoleń.

Edyta Urbaniak

LISTY CZYTELNIKÓW

Komu zgłosić zaniedbanie w DPS?

Odwiedzam niedowidzącą sąsiadkę, która od niedawna przebywa w DPS-ie. Zauważyłam, że jest zaniedbana: ma nieumyte włosy i długie, brudne paznokcie. Co można z tym zrobić? – Hanna z woj. śląskiego

Dom pomocy społecznej (DPS) ma obowiązek zapewniać mieszkańcom pomoc dostosowaną do ich potrzeb, w tym wsparcie w utrzymaniu higieny osobistej. Warto porozmawiać o tym z sąsiadką. Być może sytuacja była jednorazowa albo z jakiegoś powodu seniorka odmówiła pomocy personelu. Jeśli potwierdzi, że nie otrzymuje odpowiedniego wsparcia, można zgłosić sprawę opiekunowi, pielęgniarce lub innemu pracownikowi DPS-u, który zajmuje się mieszkańcami. A jeżeli sytuacja się powtarza – dyrektorowi placówki. Gdyby interwencja nie przyniosła efektu, skargę można skierować do organu nadzorującego DPS, czyli do właściwego terytorialnie urzędu wojewódzkiego. W poważniejszych przypadkach warto zwrócić się także do Rzecznika Praw Obywatelskich.

art. 55 ustawy z 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej Dz.U.2026.639 t.j. z dnia 2026.05.13



Drodzy Czytelnicy, na listy odpowiadamy wyłącznie na łamach pisma.

Fot.: Adobe Stock (2)



Jeśli zdaniem przedsiębiorcy określonego towaru zwrócić nie można, powinien wyraźnie poinformować o tym klienta jeszcze przed zakupem.

Czy wszystkie produkty kupione przez internet można zwrócić?

Kupiłam wnukowi przez internet słuchawki, które wkłada się do uszu. Nie pasowały mu, więc poprosił, żeby je oddać. Sklep odpisał, że tego rodzaju produktów nie można zwracać. Czy słusznie? Słuchawki nie były używane, tylko mierzone. – Marta z woj. pomorskiego

Kupującym przez internet przysługuje prawo do odstąpienia od umowy w ciągu 14 dni bez podawania przyczyny. Są jednak wyjątki. Zwrot nie jest możliwy m.in. w przypadku zapieczętowanych produktów, których po otwarciu nie można ponownie sprzedać ze względów higienicznych lub ochrony zdrowia, np. niektórych kosmetyków, artykułów higienicznych czy soczewek kontaktowych. Nie można też zwrócić niektórych towarów wykonanych na indywidualne zamówienie (np. koszulki czy kubka z indywidualnym nadrukiem) i szybko psujących się.

Czy słuchawki douszne są wyłączone z prawa do zwrotu? Zdaniem Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów niekoniecznie. Nie każdy towar mający kontakt z ciałem człowieka automatycznie staje się produktem higienicznym. Znaczenie ma możliwość bezpiecznego ponownego wprowadzenia go do obrotu, a nawet rodzaj opakowania. Potwierdza to m.in. wyrok Sądu Rejonowego dla Warszawy-Śródmieścia z 24 stycznia 2024 r. (VI C 1571/23). Dotyczył konsumenta, który kupił przez internet takie właśnie słuchawki, otworzył zapieczętowane opakowanie, a następnie chciał odstąpić od umowy. Sąd uznał, że w tamtej konkretnej sprawie zwrot nie był możliwy. Zwrócił uwagę m.in. na fakt, że słuchawki znajdowały się w zapieczętowanym opakowaniu, a regulamin sklepu wyraźnie informował przed zakupem, że po jego otwarciu prawo zwrotu nie przysługuje ze względów higienicznych.



EKSPERT
Sylwia Cyrankiewicz-Gortyńska,
prawniczka

Warto więc sprawdzić regulamin sklepu oraz opis produktu. Jeśli sklep prawidłowo poinformował o ograniczeniu prawa odstąpienia od umowy, zwrot rzeczywiście może być niemożliwy. Jeśli jednak nie ma w nich informacji o wyłączeniu prawa do zwrotu, proponuję skorzystać z bezpłatnej pomocy miejskiego lub powiatowego rzecznika konsumentów. Kontakt znajdzie Pani na stronie: uokik.gov.pl/rzecznicy-konsumentow.

Urzędowe pismo odbierzesz w komputerze

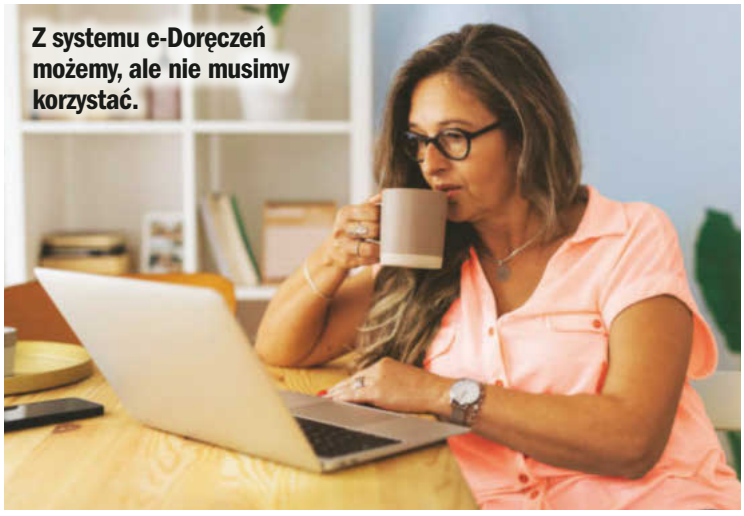
Takie ułatwienie można mieć dzięki e-Doręczeniom, czyli systemowi elektronicznych wiadomości, które są odpowiednikiem listów poleconych za potwierdzeniem odbioru.

Na czym to polega?

Urząd wysyła pismo do skrzynki, którą obsługuje się przez internet. Ma ono taką samą moc prawną jak papierowy polecony. Jeśli czekasz na decyzję z urzędu skarbowego, gminy czy starostwa, nie musisz martwić się, że listonosz zostawi awizo, a ty będziesz poza domem. Możesz je odebrać na wczasach, na działce, u rodziny, a nawet za granicą – wszędzie tam, gdzie masz dostęp do internetu. Zamiast chodzić po list na pocztę, wystarczy kilka razy kliknąć. W analogiczny sposób na to pismo odpowiesz. Bezpośrednio z komputera, bez drukowania, pakowania w kopertę, chodzenia na pocztę.

Aby korzystać z tego systemu, trzeba mieć adres do e-Doręczeń (ADE) i specjalną skrzynkę.

Przypomina ona skrzynkę e-mail, ale jest o wiele lepiej zabezpieczona. Adres i skrzynkę można łatwo założyć na portalu mObywatel.gov.pl. Po wejściu na tę stronę należy potwierdzić swoją tożsamość, logując się profilem zaufanym, aplikacją mObywatel lub bankowością elektroniczną, następnie przejść do zakładki „Twoje skrzynki", kliknąć „Aktywuj skrzynkę" i podać swój adres e-mail (na ten adres będą przychodziły powiadomienia, że w skrzynce e-Doręczeń czeka nowy list). Od czerwca 2026 r. e-Doręczenia są dostępne także w aplikacji mObywatel. Pisma można odbierać, czytać, odpowiadać na nie i sprawdzać status spraw bezpośrednio w telefonie.



Z systemu e-Doręczeń możemy, ale nie musimy korzystać.

Fot.: Adobe Stock

To nic nie kosztuje.

Dla obywateli e-Doręczenia są bezpłatne. Nie płacisz ani za założenie adresu do e-Doręczeń, ani za prowadzenie skrzynki, ani za odbieranie urzędowej korespondencji. Możesz też wysyłać pisma do urzędu bez żadnych opłat – oszczędzasz w ten sposób na znaczkach.

REKLAMA

Sposoby Mateusza Banasiuka na walkę z suszą

Coraz dłuższe fale upałów, wysychające rzeki, miesiące, podczas których deszcz pojawia się tylko sporadycznie wpływają na przyrodę, gospodarkę oraz nasze codzienne życie. Susza przestała być odległym zagrożeniem i stała się problemem, z którym mierzymy się niemal każdego roku. Choć nie mamy wpływu na pogodę, możemy zmienić swoje codzienne nawyki i zadbać o jeden z najcenniejszych zasobów, jakim jest woda.

Znany i lubiany polski aktor Mateusz Banasiuk zaangażował się w walkę z suszą. – *Dbanie o wodę i niemarnowanie jej to jedno z najważniejszych wyzwań, przed którymi stoimy jako społeczeństwo. Robimy to dla siebie, ale przede wszystkim dla przyszłych pokoleń. To jedna z wartości, które chciałbym przekazać swojemu synowi. Każdy z nas ma wpływ na to, jak gospodarujemy wodą* – podkreśla Mateusz Banasiuk, ambasador kampanii „Stop Suszy! Start Retencji!".

Co możemy zrobić na co dzień?

W domu: wybierajmy szybki prysznic zamiast kąpieli w wannie (kąpiel może zużyć nawet 200 l wody), uruchamiajmy pralkę i zmywarkę dopiero gdy są pełne. Kupujmy świadomie i ograniczajmy marnowanie żywności oraz ubrań. Mało kto wie, że do produkcji jednego T-shirtu potrzeba nawet 3 tys. litrów wody.

Na balkonie i w ogrodzie: zbierajmy deszczówkę, ściółkujmy glebę, wzbogacajmy ją kompostem i wybierajmy rośliny odporne na suszę. Podlewajmy rano lub wieczorem, gdy parowanie jest mniejsze.

W mieście: ograniczajmy betonowanie i chrońmy drzewa, które pomagają obniżać temperaturę. Zamiast wymagających trawników wybierajmy rabaty, łąki kwietne i ogrody deszczowe, które zatrzymują wodę opadową i wspierają bioróżnorodność.

Susza dotyka nie tylko rzek, jezior i lasów, ale także rolnictwa, przemysłu, turystyki i każdego z nas. Dostęp do wody ma wpływ na nasze bezpieczeństwo, zdrowie i jakość życia. Dlatego tak ważne jest, by nie tylko mówić o problemie, ale przede wszystkim działać – *Zachęcam do obejrzenia spotu kampanii „Stop Suszy! Start Retencji!" i dołączenia do mnie. Razem pokażmy, że los naszych zasobów wodnych nie jest nam obojętny. W przypadku wody naprawdę liczy się każda kropla* – apeluje Mateusz Banasiuk.



Mateusz Banasiuk, Ambasador Projektu „Stop suszy! Start Retencji!"

Trwają prace nad aktualizacją krajowego planu przeciwdziałania skutkom suszy, który pomoże lepiej przygotować Polskę na coraz częstsze okresy bezdeszczowe. Projekt współfinansowany jest z programu FEnIKS 2021–2027

Więcej informacji: www.stopsuszy.pl

Fundusze Europejskie na Infrastrukturę, Klimat, Środowisko | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | Państwowe Gospodarstwo Wodne Wody Polskie

Listy czytelników

Na emeryturze kupiłam działkę. Dwie sąsiadki szybko zaczęły się do mnie wpraszać i we wszystko wtrącać. Oceniają moje rośliny i nieproszone dają rady. Nie chcę ich urazić, ale bardzo mnie to drażni.

Iwona z Płocka

Sąsiadki jako doświadczone działkowiczki postanowiły pomóc nowicjuszce. Swoją obecnością wprowadziła Pani urozmaicenie w ich życie. Można się jednak spodziewać, że z czasem ich zainteresowanie zmaleje, więc nie warto wszczynać konfliktu. By ten kontakt nie był jednak dla Pani męką, proponuję stawiać granice, mówiąc np.: „Przykro mi, że pani się te kwiatki nie podobają. Ja je bardzo lubię" – i nie dawać się wciągać w dyskusję. Grzeczna stanowczość zwiększy szansę, że dadzą Pani spokój. Nie warto jednak całkowicie się odcinać. Dobry sąsiad to skarb, dlatego od czasu do czasu można samej zaprosić obie panie na herbatkę. W ten sposób powinny się zorientować, kto wyznacza granice kontaktu.

Po rozwodzie córka rzuciła się w wir pracy. Twierdzi, że musi zapewnić byt synowi. To nieprawda – dobrze zarabia, a były mąż płaci spore alimenty. Wnuk więcej czasu spędza ze mną niż z nią. A córka mocno schudła, prawie nie śpi. Gdy z nią o tym rozmawiam, wysyłam do lekarza, złości się.

Marzena z Piaseczna

Dla córki praca stała się sposobem na ból i lęki. Będzie jej trudno pomóc, jeśli sama nie poczuje takiej potrzeby. Wizyta u lekarza jest konieczna także dlatego, że zaraz zbuntuje się jej organizm. Być może lepiej nie radzić, lecz postawić przed faktem dokonanym – umówić wizytę lekarską. Zachowanie córki może być też podświadomą prośbą o zaopiekowanie się nią. Denerwuje się, bo Pani słowa odbiera jako atak, a nie troskę. Zamiast mówić: „Jak ty wyglądasz?" czy „Zaniedbujesz dziecko", lepiej ją przytulić. Jeżeli córka zacznie mówić o swoich uczuciach, może to być początkiem wyjścia z kryzysu. Musi jednak dostać sygnał, że Pani jej nie ocenia, lecz chce pomóc.

Mój zięć opowiada niestworzone historie

Kiedy córka przedstawiła nam ukochanego, powiedział, że skończył dwa kierunki studiów. Potem okazało się, że w ogóle nie studiował. Dziś jest naszym zięciem i nadal opowiada różne historie: kupuje apartament nad morzem, zakłada firmę, jego ciotka zaprasza całą rodzinę do USA i może tam zostaną. Córka spuszcza wzrok i milczy. Sądzę, że jej też wciska bajki. Nie wiem, jak reagować, a poza tym boję się o córkę i wnuki, bo jak z takim człowiekiem żyć?



EKSPERT
Barbara Sas-Zalewska
Psycholog

Dlaczego zięć fantazjuje?

Zdarza się, że ktoś niezadowolony ze swojego życia próbuje stworzyć lepsze, nie zawsze prawdziwe. I bywa, że sam zaczyna wierzyć w ten wymyślony świat. Kłamstwa zięcia mogą wynikać z niepewności po wejściu w Państwa rodzinę – chce po prostu wypaść lepiej. Jeśli natomiast robi to poza własną kontrolą, konieczny byłby kontakt ze specjalistą. Ale sugestia może wypłynąć tylko od żony.

Córce jest ciężko.

Przede wszystkim trudno jej uwierzyć w to, co mówi człowiek, z którym założyła rodzinę, więc ma do niego ograniczone zaufanie. Zapewne też wstydzi się opowiadanych przez niego nonsensów. I to jej bardzo potrzebna jest teraz pomoc. Warto z nią porozmawiać. Ale taka rozmowa ma sens tylko wtedy, gdy córka poczuje, że Pani uwagi wynikają z chęci wsparcia, a nie negowania jej związku. Należy być przy niej, słuchać i zapytać: „Czy mogę ci jakoś pomóc?". Proszę też unikać uwag typu: „Co on znowu wymyślił?", „Jak ty z nim wytrzymujesz?".

Potrzebny spokój.

Gdy sądzi Pani, że zięć fantazjuje, warto opanować emocje i nie reagować za mocno (wybuch śmiechu, złośliwa uwaga). Radzę wziąć głęboki oddech i zmienić temat. Ujawnianie kłamstw i konfrontacja należą do Pani córki.



Zamiast oceniać czy krytykować swoich bliskich, warto zaoferować im spokój, zrozumienie i pomoc.

Jak zareagować na kłamstwo?

- **Oceń powagę sytuacji.** Kłamstwa mają dla nas różny ciężar. Zadaj sobie pytanie, czy to, co się wydarzyło, wykracza poza granice tego, co jest dla ciebie akceptowalne.
- **Rozważ przyczyny kłamstwa.** Może ono wynikać z wielu powodów: ktoś chce uniknąć niechcianych konsekwencji, uzyskać jakąś korzyść lub szuka podziwu i aprobaty innych. Zrozumienie motywacji drugiej osoby pomaga lepiej ocenić sytuację.
- **Porozmawiaj.** Ignorowanie kłamstwa i udawanie, że nic się nie wydarzyło, niesie ryzyko nasilenia oszustw w przyszłości. Wysłuchaj drugiej osoby, powiedz, co myślisz i ustal jasne granice.
- **Pozwól sobie na emocje.** Kiedy ktoś zdradza twoje zaufanie, masz prawo czuć złość i ją wyrazić. Zrób to jednak w sposób kontrolowany – powiedz: „Jestem wściekła, że mnie okłamujesz".
- **Znajdź zawór bezpieczeństwa.** Czasami powstrzymanie się od reakcji to najlepsze w danym momencie rozwiązanie. Nie kumuluj jednak uczuć – podziel się nimi z kimś, komu ufasz.

Fot.: materiały redakcyjne/AI, mat. redakcyjny



Około 60 procent z nas jest zadowolonych ze swojego snu.

Nowy trend w sypialni: „sleep divorce”

Osobne łóżka lub sypialnie kojarzą się z kryzysem w związku. Jednak także szczęśliwe pary decydują się na tzw. sleep divorce.

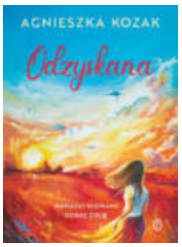
● Zgłaszanym powodem nie są wcale problemy w relacji, lecz... chrapanie partnera lub partnerki. Przyczyną bywają też inne preferencje, jeśli chodzi o godzinę zasypiania lub temperaturę w sypialni, a także zabieranie kołdry.

● Co na to eksperci? Radzą, by najpierw sprawdzić, czy problem rzeczywiście wynika z obecności drugiej osoby. Nie zawsze trzeba od razu wybierać osobne sypialnie. Często wystarczy lepiej dopasować wspólne miejsce do spania, np. zmienić poduszkę, postarać się o drugą kołdrę.

PÓŁKA Z KSIĄŻKAMI



Szkoła uczuć. Ilona Łepkowska
Po dwudziestu czterech latach Marta i Adam, rozdzieleni przez bolesne wydarzenia, spotykają się ponownie i muszą zmierzyć się z przeszłością, rodzinnymi sekretami oraz uczuciem, które nigdy nie wygasło.



Odzyskana. Agnieszka Kozak
Pełna empatii opowieść terapeutyczna oraz kreatywny workbook - do rozmyślania, wypełniania i rysowania. Niezbędnik dla kobiet, które chcą być wolne i sprawcze.

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

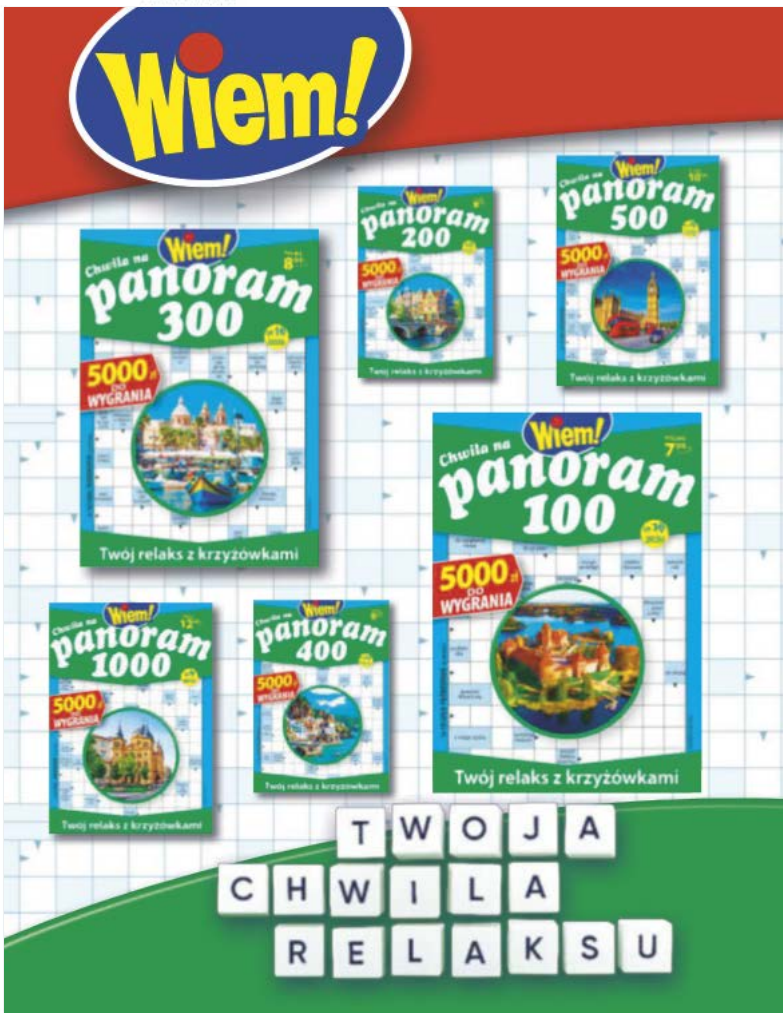
Czysta podłoga bez wysiłku

Masz dość odkurzania i mopowania podłóg? Xiaomi Robot Vacuum H50 Pro zrobi to za Ciebie.

Imponująca moc ssania 15 000 Pa usuwa kurz, sierść i drobne zanieczyszczenia. Szerokokątny system omijania przeszkód wykrywa obiekty z dokładnością do 1 mm, dzięki czemu urządzenie bez wysiłku je ominie. Podwójne ramiona robotyczne docierają tam, gdzie inne odkurzacze nie sięgają. Dynamiczna szczotka boczna automatycznie wysuwa się przy narożnikach, a rozszerzane ramiona zwiększają zasięg czyszczenia krawędzi nawet o 68%. Zbiornik na czystą wodę o pojemności 4 litrów pozwala wyczyścić nawet do 240 m² na jednym napełnieniu. Obrotowe pady mopujące symulują ręczne mycie podłogi. Zintegrowana stacja bazowa nie tylko automatycznie opróżnia i czyści urządzenie, ale również płucze i suszy mopy gorącym powietrzem. Wystarczy uruchomić aplikację Xiaomi Home, w której ustawisz harmonogram, wyznaczysz strefy zakazu i uruchomisz sprzątanie zdalnie, nawet będąc poza domem.



REKLAMA



Magia preriowych rabat

Gdy wiele roślin powoli kończy swój spektakl, rozświetlone słońcem trawy, purpurowe rozchodniki czy zwiewne werbeny zachwycają feerią barw.



Lato wita się z jesienią

Najwspanialsze połączenia gatunków, które sprawdzą się za każdym razem, to np. miskanty, purpurowe rozchodniki, trzcinniki ostrokwiatowe 'Karl Foerster' i sadziec plamisty. Doskonałym towarzystwem na każdej rabacie są wysokie, fioletowe werbeny patagońskie, które kwitną późno i długo, właściwie do pierwszych mrozów. W tle takiej rabaty świetnie sprawdzą się ostnice olbrzymie.

Malownicze barwy schyłku lata

Inspiracją do zakładania ogrodów w tym stylu są naturalne tereny preriowe Ameryki Północnej. Ich głównym założeniem jest pozostawienie rabat w dużej mierze naturze, ograniczając pielęgnację do wiosennego usuwania przekwitłych kwiatostanów. W pierwszych dwóch latach, gdy kompozycja się rozrasta, konieczne jest regularne odchwaszczanie i kontrola nasadzeń. Czasem młoda preria wymaga również okresowego nawadniania, jednak po 2-3 latach rośliny są już tak mocno ukorzenione, że nie potrzebują pomocy. Na zdjęciu: astry, sadziec plamisty, jeżówki i trawy ozdobne.

Ogniste miecze na rabacie

Niestandardowym zestawieniem w ogrodzie będą rozchodniki okazałe o purpurowych i różowych kwiatach w kompozycji z kordylinami oraz jukami 'Color Guard' (na zdj). O ile jednak juka jest całkowicie mrozoodporna, o tyle intensywnie fioletowa kordylina nie zimuje w naszym klimacie i musimy przenieść ją w miejsce wolne od mrozu – ale dla takiego efektu naprawdę warto się postarać!





Festiwal traw

Niesłabnąca popularność tej grupy roślin pokazuje, jak olbrzymi mają potencjał! Można uprawiać je w pojedynkę lub łączyć kępy o podobnej wielkości i kształcie, ale w innych kolorach. Jednak naszym zdaniem zdecydowanie warto uprawiać je w sąsiedztwie innych roślin. Turzyce, kostrzewy czy ostnice doskonale komponują się z kocimiętką i werbeną patagońską.

Zwiększ moc oddziaływania!

Zakładając rabatę preriową, ograniczmy się do jak najmniejszej liczby gatunków. Niech to będzie liczba pomiędzy 8 a 15. Sadźmy po kilka-kilkanaście sztuk w większych grupach. Rudbekie to niezawodny wybór: kochają słońce, znoszą suszę i mróz, a ich złote kwiaty długo rozświetlają kompozycję. Łącz je z trawami ozdobnymi i jeżówkami, by uzyskać naturalny, falujący krajobraz.





Gra świateł i kolorów

Preria jest najpiękniejsza późnym latem oraz jesienią, kiedy na rabacie pozostają uschnięte główki kwiatowe jeżówek czy rudbekii oraz zwiewne, puszyste kwiatostany traw ozdobnych. Dzięki rozmaitości głównie ażurowych kwiatostanów, popołudniowo-wieczorne światło tworzy piękny spektakl. Na zdjęciu: rozplenice, werbeny, krwawniki i sadźce. Pergole, trejaże oraz obeliski są mile widziane!

Fot.: AdobeStock (6)

Kremowy, kuszący i z pomysłem – aż trudno poprzestać na jednym kawałku.

Sernik bez nudy

Łaciaty z wiśniami z kompotu



SKŁADNIKI: • 25 g ciemnego kakao • 200 g mąki • 150 g cukru • 3 jajka • 100 g masła • sól • 1 słoik (370 ml) kompotu z wiśni • 500 g mielonego twarogu • 1 budyń waniliowy

PRZYGOTOWANIE:

1. Mąkę przesiej z kakao. Dodaj 50 g cukru, szczyptę soli, 1 jajko oraz zimne masło pokrojone na kawałeczki. Szybko zagnieć kruche ciasto. Zawiń je w folię spożywczą i włóż do lodówki na 30 minut.
2. Piekarnik rozgrzej do temp. 180°C. Wiśnie osącz na sitku. Twaróg zmiksuj z pozostałym cukrem, proszkiem budyniowym i 2 jajkami. Schłodzone ciasto wyjmij z lodówki. Odłóż 1/4, a resztę rozwałkuj na prostokąt. Wylep nim keksówkę (o długości 30 cm) wyłożoną pergaminem. Do masy serowej dodaj osączone wiśnie. Delikatnie wymieszaj. Masę przełóż do formy z ciastem. Pozostałe ciasto rozwałkuj, porwij na kawałeczki i ułóż je na wierzchu sernika Piecz przez 50 minut.

Czas przygotowania: 90 minut
Porcje: 12 **Stopień trudności:** średni

Cesarski z omletem szarpanym



SKŁADNIKI: • 260 g + 8 łyżek cukru • 14 jajek • 200 ml mleka • 1 kg mielonego twarogu • 160 g mąki • 125 g masła • 200 g herbatników • 2 budynie waniliowe • 250 g mrożonych malin • 50 g dżemu z malin • 30 g płatków migdałowych

PRZYGOTOWANIE:

1. Maliny rozmroź. Herbatniki pokrusz. Okruszki zagnieć z 80 g stopionego masła. Masą wylep spód tortownicy (26 cm). Zmiksuj 6 żółtek z 4 łyżkami cukru, mlekiem i mąką. Odstaw na 30 minut. Wmieszaj pianę z 6 białek. Porcjami rozgrzej na patelni 15 g masła i usmaż 2-3 omlety.
2. Rozgrzej resztę masła, dodaj 4 łyżki cukru i skarmelizuj go. Omlety porwij na kawałki, obtocz je w karmelu. Twaróg zmiksuj z 260 g cukru, budyniami i 8 jajkami. Wmieszaj połowę omletów. Masę wyłóż na spód. Piecz 50 minut w 180°C. Wystudź.
3. Maliny zmiksuj, przetrzyj i połącz z podgrzanym dżemem. Polej sernik. udekoruj resztą omletów i migdałami.

Czas przygotowania: 150 minut
Porcje: 14 **Stopień trudności:** trudny

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

Makowy piegusek ze śliwkami

PRZYGOTOWANIE:

1. Śliwki umyj, osusz, przekrój wzdłuż i wyjmij pestki. (Poza sezonem możesz też wykorzystać mrożone owoce). Twaróg, jajka, 100 g cukru i mieszankę makową wymieszaj mikserem na gładką masę. Mąkę zagnieć z masłem, szczyptą soli, resztą cukru i cukrem waniliowym na kruszonkę. Połową kruszonki wysyp tortownicę (28 cm) wyłożoną pergaminem. Dociśnij ciasto do spodu formy.
2. Na spodzie z kruszonki rozłóż połowę masy serowej z makiem. Poukładaj połówki śliwek. Przykryj je resztą masy serowej. Wierzch wygładź i posyp pozostałą kruszonką. Sernik piecz godzinę w piekarniku rozgrzanym do temp. 180°C. Wyjmij, przestudź. Przed podaniem posyp cukrem pudrem.



SKŁADNIKI: • 2 jajka • 500 g późnych śliwek • 500 g mielonego twarogu • 250 g gotowej masy makowej z puszki (bez bakalii) • 325 g cukru • 550 g mąki • 375 g masła • 1 cukier waniliowy • cukier puder • sól

Czas przygotowania: 90 minut **Porcje:** 16 **Stopień trudności:** średni



Pyszna wędlina

Kiełbasa śląska z szynki, Sokołów, to aromatyczna wędlina o delikatnym smaku i soczystej strukturze. Przygotowana z wysokiej jakości mięsa wieprzowego, smaczna i na ciepło, i na zimno. Idealna do gotowania i kanapek.

· Ok. 15,99 zł/500 kg



Intensywny smak

Grenadyna, Herbapol – słodki syrop o wyrazistym owocowym smaku i pięknym czerwonym kolorze, doskonale nadaje się do napojów, deserów, drinków oraz lemoniad, nadając im wyjątkowy aromat i atrakcyjny wygląd.

· Ok. 6,79 zł/410 ml



Chrupiąca przekąska

Migdały, Kresto, są źródłem błonnika, białka oraz zdrowych tłuszczów, dlatego świetnie sprawdzają się jako dodatek do śniadań, deserów, sałatek lub przekąska w ciągu dnia.

· Ok. 9,99 zł/100 g

REKLAMA

Bogactwo szałwii!

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

- Pozostawiają przyjemne uczucie świeżości w ustach.
- Zawierają wysokiej jakości składniki.
- Cukierki szałwiowe firmy Reutter w milionach ust na świecie.
- Dla całej rodziny!

Reutter ponad 100 lat zaufania!



PRODUKT ROKU: 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026

Dwie rośliny - jedna wyjątkowa kompozycja!

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

Reutter

Aloes:

- roślina ceniona i stosowana od wieków
- starannie wyselekcjonowany surowiec
- nie sok, lecz wartościowy ekstrakt

Trawa Cytrynowa:

- orzeźwiający, cytrusowy aromat
- nuta znana z kuchni azjatyckiej
- przyjemny, naturalny smak



SIŁA NATURALNEGO EKSTRAKTU ALOESU!!!

Aloes to roślina znana i ceniona na całym świecie od stuleci. W Cukierkach Aloesowych z Trawą Cytrynową firmy Reutter zastosowano starannie wyselekcjonowany, naturalny ekstrakt z liści aloesu — nie sok, lecz wartościowy wyciąg z rośliny. Uzupełnia go aromatyczny olejek z trawy cytrynowej, który nadaje cukierkom świeży, cytrusowy charakter. Zaufaj wyśmienitym produktom Reuttera i korzystaj z bogatego doświadczenia mistrzów, którzy od ponad 100 lat dbają, by ich fachowość przekładała się na wysoką jakość wielokrotnie wyróżnianych produktów. Dbaj o swój wybór — postaw na jakość i naturę! Cukierki Aloesowe Reuttera dostępne są w aptekach i najlepszych zielarniach

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

TRENUJ Z NAMI PAMIĘĆ

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





okrywa szyję
kuzyn łasicy
zaklęcie
sukulent o mięsistych liściach
strój do spania do przykręcania gazu
łopot ptasich skrzydeł
potocznie węgieł, narożnik
tkanina jak mgiełka
łączy kraje
polski bizon
płynie przez Szczecin
sucha kiełbasa
zakład produkujący piwo
rodzaj opału
maskotka
dekret carski
skoczna wpada w ucho
słowiczy popis
korbowy w silniku
formalne „nie”
zakrywa dziurę w spodniach
6
laudacja
wzywały rycerzy do boju
lekkie ciastko
3
płoszy złodzieja
na zdjęciu
relacja
syn Afrodyty
rowerowa prądnica
dar składany bóstwu
zmienny obyczaj
... mocza-nowa
domena wokalisty
nadaje audycję
biała gorączka
moment ostatecz-ny
wyczuwa-ny językiem
mało mówi
teledysk
waluta Kuby
zamiast kół mają płozy
4
żydowski urząd
zjawa
ulubiony uczeń
ruchoma zasłona
wąski tapczan
bilet loteryjny
harcerski oddział
dawniej o szkole
psi fryzjer
w mon-strancji
ostrzona osełką
1
na zdjęciu
graniczy z Jeme-nem
pomost w przystani
piaszczy-sta nad morzem
wolne od pracy
króluje w prima aprilis
wschodni opat
zaloty głuszców
niegdyś względy
gruba flanela bawełnia-na
2
część grzbietu z łopatką
bursztyn
... Krymski, państwo tatarskie
5
1
2
3
4
5
6

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

Fot.: Adobe Stock (2)

SZYFRÓWKA

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

1	2	3	9	6	■	10	■	11
5	■	2	■	9	10	12	13	9
8 T	7 E	6 N	5 I	4 S	■	2	■	13
13	■	9	■	12	■	14	■	7
5	6	4	11	7	13	8	9	14
■	5	■	2	■	3	■	4	■
1	7	4	8	5	2	■	11	■
■	1	■	5	■	4	4	2	13
13	9	3	9	14	15	8	■	9
9	■	9	■	9	■	14	7	6
3	7	13	■	4	■	2	■	2
7	■	2	14	2	6	16	7	14
10	7	3	2	■	2	■	6	■
■	3	■	1	2	4	12	8	2
■	13	■	2	■	15	■	7	■
6	5	7	8	9	11	7	14	12
7	■	3	■	14	■	3	■	2
14	■	2	■	13	3	7	5	13
13	2	6	5	2	■	13	■	9
2	■	2	■	6	9	8	7	4

1	2	3	4 S	5 I	6 N	7 E	8 T	9
10	11	12	13	14	15	16	■	■

13	2	14	5	7	14	2

SUDOKU

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

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

WYKREŚLANKA

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

CELOWNIK, CHOMIK, EMERYT, FAUNA, KOŻUCH, KRAB, LORD, MIANO, OTUCHA, OWOC, POWIEŚĆ, ROBAK, SPÓR, STEARYNA, SZELF, ŚLIWKA, ŚMIECH, TOWAR, TRZPIEŃ, UŁAN, WIEŚ

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

TRENUJ Z NAMI PAMIĘĆ

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



ryba z rodziny karpiowatych
owoc na rodzynki
składany nożyk kieszonkowy
taniec rewiowy
ucieczka, radość
dziura, szpara
wisi na skoblu
środek zastępczy
spory, waśnie
kask bojowy
indonezyjska wyspa
2
bielik lub zys
baszta
strzelisty styl XIV w.
zaleta moralna
kwiat z kolcami
reszka
zagięcie na sukni
prowadzi na posesję
8
skocznia dla deskorolkarzy
„noga" grzyba
rozczarowanie
czynni działacze
4
asysta, wsparcie
w nim larwa
7
dawny radny
autor utworów narracyjnych
deszczowa w tropikach
gulgocze w zagrodzie
wrzucane do kominka
fiskalna na ladzie
z niego kasza jaglana
1
praca pługiem
obcy danej potrawie
płaci nim Irańczyk
święty ptak dawnego Egiptu
wzgląd
rezydencja z ogrodem
kończy rundę
usterka maszyny
staropolski zwrot grzecznościowy
waluta RPA
bezpieczne miejsce
mowa ulicy
tętnica główna
wafel z ciasta naleśnikowego
5
likier kminkowy
na firmowej wizytówce
pożywny napój
sukces zawodowy
zespół jazzowy
winegret, beszamel
pies o krętej sierści
wydobyta ruda
Dubaj albo Abu Zabi
entuzjasta, miłośnik czegoś
wyprawa, wyjazd
ściera warzywa
lokal z bufetem
wymarły dziki koń
słomka do picia
załoga, zespół
rywal Jelcza
leczy ją czas
glony do sushi
tatami
żołnierski medal
list bez podpisu
jednostka masy
niemieckie auto
klatka filmowa
włoski wiatr
żarłacz tygrysi
maneż
6
rupieć
wawrzyn
język krasuli
3
dwie skarpetki
ogon lisa
rechoczący płaz

1	2	3	4	5	6	7	8

Fot.: East News, Adobe Stock

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



perski namiestnik prowincji
obchód terenu
odgłos skoku do wody
zbiór danych na dysku
złącze spod palnika
tytuł cesarza Japonii
koralowy twór
cyrkowa grupa
na zdjęciu
graniczy z Kolumbią
smażone chrusciki
po-stronki fantazji
zastępuje zasłony
tortilla z farszem
skorowidz
„... do młodości”
gra na koniach
żółw
do produkcji rajstop
dawniej zysk
bliźniak z garażem
kostur
kłapouch
„... na kraterze”, powieść
pierwszy sakrament
1 kg wody
fałszywa nuta
ktoś z rodziny
utwór Petrarki
elektro-niczna muzyka taneczna
grosz z USA
sala szkolna
nad zlewem
opłata za usługi
transport drogą szynową
uliczna ankieta
uliczny chodnik
zaleta, przymiot
pochyłość
piąte u wozu
niska kanapa z oparciem
duch, widmo
obóz cygański
odprowa-dza nadmiar wód
z oczepina-mi
cierpiał męki
handlarz aut
stop z huty
ozdoba przy warkoczu
kłamstwo na resorach
fragment, kawałek
model Fiata
czarna borówka
zdarzenie
cukrowy syrop
armia
epoka geo-logiczna
osnowy z wątkiem
borsucza kryjówka
umowa o pracę
wektor jednost-kowy
nie stereo
resort
absolwent szkoły filmowej
naczelne miejsce
japoński trunek z ryżu
w ekwi-punku alpinisty
dowódca drużyny wikingów
ptasi przełyk
kruszywo budowla-ne
kawalera czyni mężem
puszczyk
flara
pochyłość
broń kowboja
szara grabu
popielata papuga

1 2 3 4 5 6 7 8

SUDOKU

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

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

WYKREŚLANKA

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

DZIEŃ, farelka, FRYTKI, KLEPKA, KŁĄCZE, OKOŃ, OSKRZELA, PŁYTA, PODŁOŻE, POSADA, PRZEŁOM, SATYRYK, SIEŃ, SKOBEL, SKROŃ, SZLAM, TIPS, TYTOŃ, WĘDZISKO, WŁÓKNO, WYCIE

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

SZYFRÓWKA

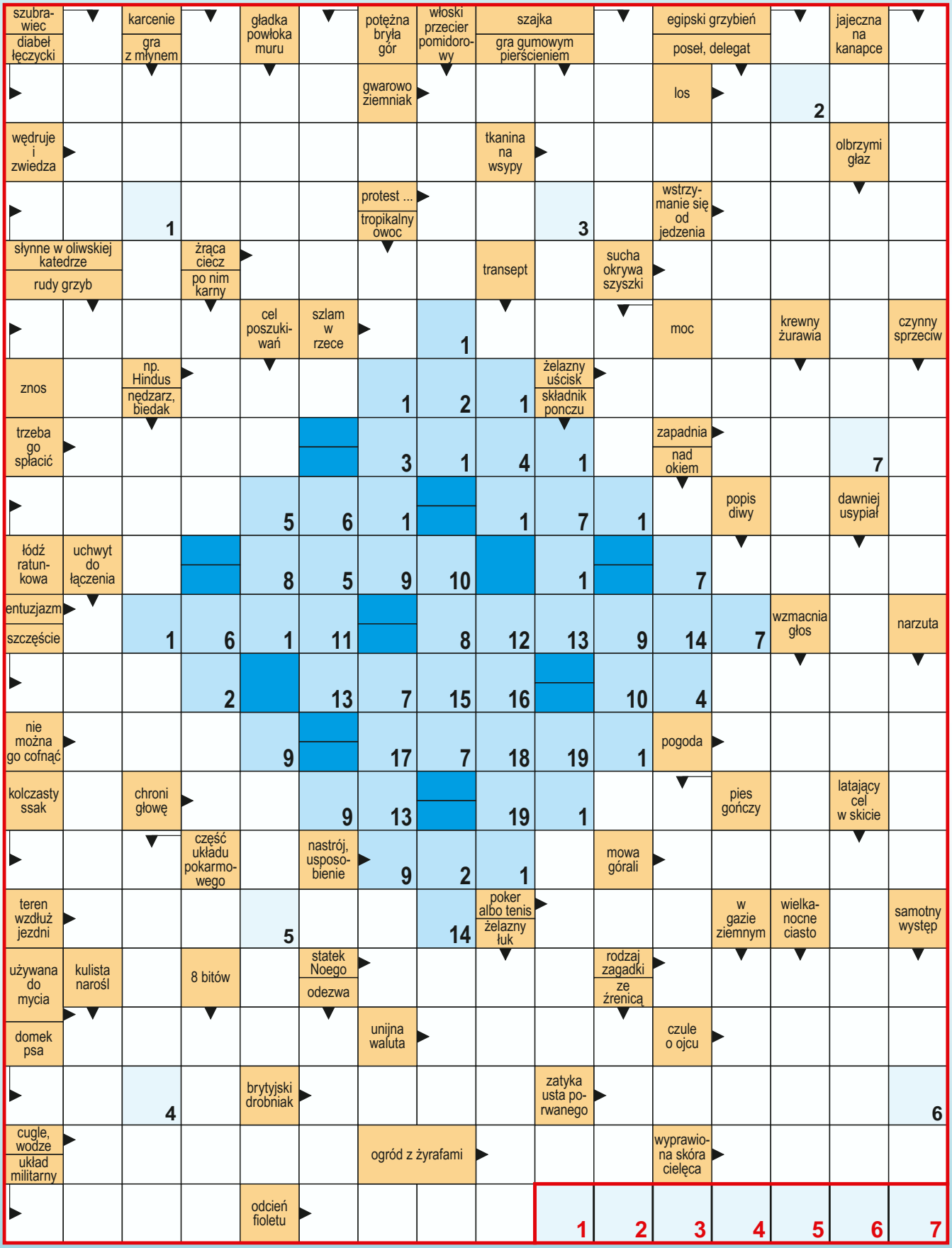
Wypełnij krzyżówkę, pamiętając, że tym samym liczbom odpowiadają te same litery. Rozwiązanie odczytasz, zastępując liczby właściwymi literami.

■	2	■	6	■	7	8	4	5
5	4	3	8	7	5	■	5	■
■	9	■	7	■	6	8	9	2
4	5	3	10	2	1	■	5	■
■	11	■	12	■	10	13	2	14
15	5	11	5	13	5	■	4	■
■	■	3	■	16	4	14	16	9
11	3	9	16	11	■	16	■	2
15	■	2	■	4	2	4	2	11
5	7	10	15	2	■	5	■	15
1	■	12	■	7	5	9	3	5
3	16	10	1	5	■	11	■	13
5	■	16	■	1 N	2 O	3 T	4 K	5 A
6	16	14	4	10	■	7	■	■
■	4	■	9	16	11	2	9	3
7	10	16	7	■	15	■	5	■
■	16	■	10	11	3	2	3	5
3	9	2	1	■	2	■	14	■
■	4	■	4	5	9	3	16	14
4	5	7	5	■	12	■	9	■

1 N	2 O	3 T	4 K	5 A	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	■	■

7	9	15	2	11	10	16	12

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



Mój chłopak nie miał bladego pojęcia o gotowaniu, ale był ambitny i postanowił się nauczyć. Musiałam mu pomóc.



Bo ja wszystko przyprawiam miłością

Moja mama zawsze powtarzała, że droga do serca mężczyzny wiedzie przez żołądek. I coś w tym było, bo rodzice nigdy się nie kłócili. Ona doskonale wiedziała, jak zażegnać małżeński konflikt. Wystarczyło, że podsunęła tacie schabowego z kapustą albo kanapki z pastą jajeczną, a złość natychmiast mu przechodziła.

Kiedy trochę podrosłam, mama zabrała się za moją edukację kulinarną. Pod jej okiem opanowałam niełatwą sztukę gotowania.

Ostatnio, gdy poznałam fajnego faceta, ta umiejętność bardzo mi się przydała. Obserwowałam, jak ukochany wcina moje dania i aż pękałam z dumy.

– Ala, co ty robisz, że to wszystko jest takie dobre? – zapytał raz po obiedzie.

– Czy ja wiem... Ja po prostu lubię gotować.

– No, ale tobie wszystkie potrawy wychodzą takie smaczne. W tym musi być jakaś tajemnica – nie dawał się zbyć.

– To prawda. Gdy gotuję dla ciebie, wszystko przyprawiam... – zawiesiłam głos i zażartowałam: – ...miłością. A tak na poważnie to widzisz, jak człowiekowi na kimś zależy, to się dla niego stara...

– Rozumiem... – westchnął.

– Myślisz, że można się tego nauczyć? Bo ja też chciałbym tak dobrze gotować... Oczywiście dla ciebie...

– Pewnie, chcieć to móc – podparłam się mądrością ludową.

Żadnej z potraw Bartka nie dało się zjeść, choć on bardzo się starał...

Uśmiechnęłam się i pewnie zapomniałabym o całej sprawie, gdyby nie fakt, że od tej pory mój narzeczony zaczął gotować.

Następnego dnia już na klatce schodowej poczułam swąd spalenizny. Całe mieszkanie wypełniał siwy dym i koszmarny odór spalonego mięsa. Bartek nie wiedział, że trzeba dać trochę tłuszczu na patelnię.

– No wiesz, nie było tego w przepisie. Napisali, żeby wrzucić mięso na rozgrzaną patelnię, no to wrzuciłem... – tłumaczył się. – Nie było ani słowa o oleju. No i przywarło, a potem zwęgliło się. Ale spoko, zrobię jaja sadzone do kartofli.

Zjedliśmy więc breję z ziemniaków i jajecznicę, w której było pełno skorupek. Myślałam, że ta porażka zniechęci mojego lubego do dalszych prób, ale niestety... Kolejnego dnia Bartuś zaserwował mi spaghetti z sosem pomidorowym. Ta banalnie łatwa potrawa też mu nie wyszła. Makaron był więcej niż al dente, czyli twardy, a sos zbyt mocno doprawiony. Już po spróbowaniu miałam spaloną jamę ustną, ale mimo wszystko zjadłam swoją porcję. Nie chciałam sprawiać ukochanemu przykrości.

– Smakowało ci? – zapytał, a ja z wymuszonym uśmiechem pokiwałam głową. – To może chcesz dokładkę?

– Nie! – zawołałam. – To znaczy, smakowało, ale wiesz... już się najadłam.

– A ja myślę, że to spaghetti wcale nie było dobre – zasępił się Bartek. – A tak się starałem... Dla ciebie...

– Każdy początek jest trudny – rzuciłam kolejną złotą myśl, żeby go pocieszyć.

– Ale tobie gotowanie przychodzi z łatwością – westchnął z zazdrością.

– To może jednak ja zajmę się kuchnią? – zaproponowałam.

– Daj mi jeszcze jedną szansę – poprosił.

Dałam, bo czego się nie robi dla ukochanego?...

To, według zapewnień szefa kuchni, miał być średnio wysmażony stek. Niestety, Bartek albo trzymał go zbyt długo na ogniu, albo kupił zły gatunek wołowiny, w każdym razie razie trudno było nawet ukroić kawałek, a pogryźć go już się w ogóle nie dało.

– Twarde jak kamień! – jęknął Bartek. – Prędzej można nim w kogoś rzucić i zabić, niż zjeść. Chyba nie powinienem gotować...

Ostrożnie pokiwałam głową, bo oczywiście nie chciałam go urazić.

– To prawda, ale nie martw się – rzuciłam i zdobyłam się na prawdziwy heroizm: – Będziemy razem gotować i nauczysz się.

No i od tego dnia zaczęliśmy pichcić we dwoje. Z czasem mój chłopak krok po kroku opanował wszystkie znane mi tajniki gotowania. Ostatnio zaczął nawet trochę eksperymentować w kuchni, i to z powodzeniem. Wygląda na to, że uczeń przerósł mistrza. Nie mam nic przeciwko temu, bo wiem, że on robi to dla mnie...

Fot.: Adobe Stock



POZIOMO

3) państwo ze stolicą w Wilnie
5) łaźnia fińska
6) ... Buckingham w Londynie
7) zrodzona z morskiej piany w pobliżu Cypru
8) stolica Chorwacji
9) Cristiano..., portugalski piłkarz
11) góry z Mont Blanc
14) najdłuższa rzeka Włoch
16) środek lokomocji popularny w Amsterdamie
19) szwedzki zespół muzyczny
21) pieśń z Lizbony
22) holenderski kwiat
23) znane włoskie kąpielisko
24) Big..., londyńska wieża zegarowa
25) bułka z Paryża
28) owoc z zielonym miąższem, uprawiany również w Europie
29) amfiteatr w Rzymie
30) sąsiad Słowaka
31) francuskie wino

PIONOWO

1) ostre danie znad Balatonu
2) zawieja w Karpatach
4) miasto ze słynnym całunem
5) ... Familia, secesyjny kościół w Barcelonie
10) wzgórze w centrum Aten
12) mieszkaniec Salzburga
13) ... Karola w Pradze
14) słodki przysmak, z którego słynie Belgia
15) patron Irlandii
17) średniowieczni wojownicy ze Skandynawii
18) włoska potrawa z ryżu
20) Brandenburska w Berlinie
23) podawany do piwa na Oktoberfest
24) mieszka w Monachium
26) Błękitna... na Malcie
27) metal kojarzony ze Słowenią

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

Przed zabiegiem ustabilizuj cukrzycę i ciśnienie

Gdy czeka cię operacja kolana

Jest konieczna, jeśli uszkodzenie w kolanie powoduje niestabilność, blokowanie, narastające zniszczenie stawu oraz wtedy, gdy leczenie zachowawcze nie działa.

Dzięki przygotowaniu się do zabiegu znacznie obniżysz lęk i napięcie towarzyszące oczekiwaniu. Zmniejszysz również ryzyko ewentualnych powikłań. Dolegliwości pooperacyjne szybciej miną i wcześniej odzyskasz pełną sprawność.

FIZJOTERAPIA

● Ćwiczenia pod okiem rehabilitanta warto jest rozpocząć kilka tygodni przed operacją. Wzmocnią mięśnie ud i pośladków, które są odpowiedzialne za stabilizację stawu kolanowego. Zwiększysz siłę mięśniową i zakres ruchu kolana, obniżysz napięcie mięśniowe, co z kolei skróci czas zabiegu.

● Fizjoterapia przedoperacyjna ma ponadto wpływ na gojenie się tkanek – zmniejszysz ryzyko zrostów, które mogłyby stanowić problem w odzyskaniu sprawności.



EKSPERT Życie na gorąco
dr Rafał Mikusek, specjalista ortopedii i traumatologii narządu ruchu w enel-sport w Warszawie

PRZYSTOSUJ DOM

● Usuń w mieszkaniu zbędne meble – uzyskasz więcej przestrzeni do poruszania się o kulach. Zagrożenie stanowią też dywany – łatwo o zahaczenie się lub poślizgnięcie i upadek.

● Potrzebne będą: stabilne krzesło z podłokietnikami, **kule łokciowe** (powinny być dopasowane do twojego wzrostu) oraz **chwytak rehabilitacyjny** do podnoszenia przedmiotów z podłogi.

DOKUMENTACJA MEDYCZNA

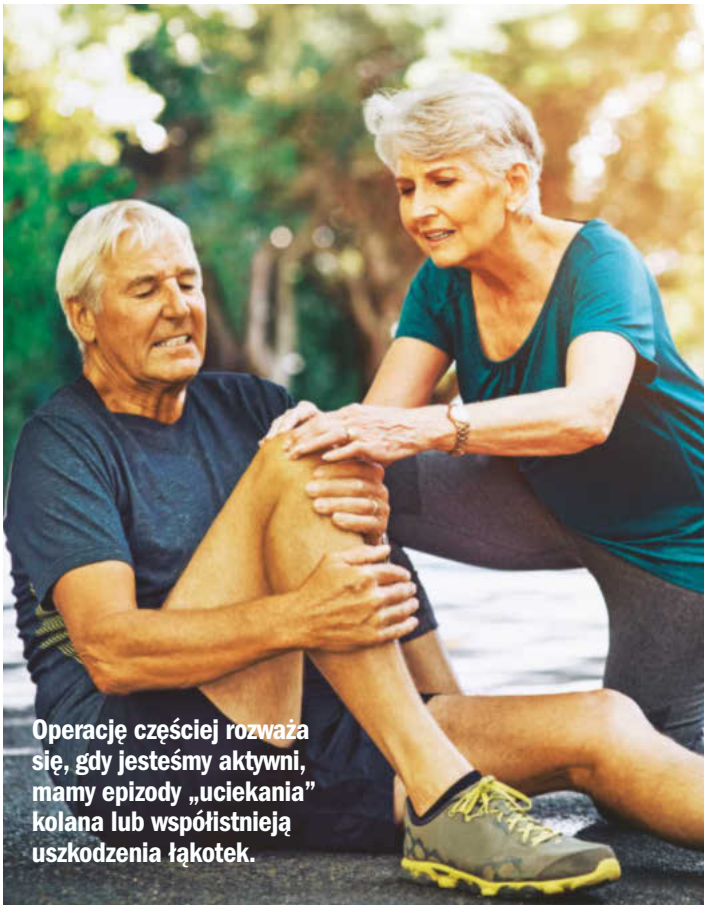
● Włóż do teczki wyniki badań – płyty ze zdjęciami i wydruki z opisem badań obrazowych oraz wyniki badań laboratoryjnych. Jeśli ich nie masz, złóż wniosek o wydanie dokumentacji w wersji papierowej i na płycie.

SKIEROWANIE

● Uzyskasz je od lekarza rodzinnego lub ortopedy mającego kontrakt z NFZ. Pamiętaj, że decyzja o operacji zależy nie tylko od wyników badań obrazowych. Bierze się również pod uwagę stopień nasilenia bólu w skali od 1 do 10.

WYBÓR OŚRODKA

● Najlepszą opcją jest szpital wyspecjalizowany w zabiegach robotycznych. Dają one mniej powikłań i większą gwarancję szybkiego powrotu do sprawności. Wybierz ośrodek, w którym wykonuje się 150-300 zabiegów robotycznych rocznie.



Operację częściej rozważa się, gdy jesteśmy aktywni, mamy epizody „uciekania" kolana lub współistnieją uszkodzenia łąkotek.

● Zapytaj także swojego ortopedę, ile zabiegów z użyciem robota ma na swoim koncie. Gdy zdecydujesz się na konkretny ośrodek, telefonicznie umów się na wizytę kwalifikacyjną.

KONIECZNE BADANIA

● Wykonasz je w szpitalu, w którym będziesz operowana. Dostaniesz skierowanie na: **rentgen klatki piersiowej, rentgen stawu kolanowego, EKG, tomografię** komputerową lub **rezonans** magnetyczny (badania obrazowe są kluczowe przy wyborze metody operacji, np. artroskopii, wszczepieniu protezy stawu), **badania laboratoryjne** – morfologia, CRP, OB, parametry układu krzepnięcia, kreatynina, mocznik, transaminazy.

ZAŚWIADCZENIE O SANACJI ZĘBÓW

● Wyda ci je stomatolog. Najlepiej zawczasu wylecz zęby i usuń kamień. Osłabiony po zabiegu organizm nie będzie wówczas narażony na atak groźnych bakterii.

LEKI I NAWADNIANIE

● W czasie kwalifikacji poinformuj anestezjologa i ortopedę o zażywanych lekach i suplementach. Na 14 dni przed zabiegiem odstaw leki przeciwkrzepliwe, pozostałe stosuj według zaleceń. Pij dużo wody (2-2,5 l).

Fot.: Adobe Stock, mat. prasowy/enel-med

Jak przygotować stawy na pierwsze chłody

Rześkie poranki i zamglone wieczory końca lata mają wiele uroku, niestety bardzo szybko „czujemy je w kościach”.


Nie masz ochoty na spacer, bo cały dzień pada? Poćwicz w domu.

Ból i sztywność

● Stawom potrzebne jest ciepło. W chłodniejsze dni mięśnie i ścięgna łatwiej się napinają. Organizm szybciej „usztywnia” okolice stawów, aby chronić je przed zimnem. O tej porze roku częściej zmienia się także ciśnienie i wilgotność powietrza. U części osób takie zmiany nasilają odczuwanie bólu.

● Dodatkowo, gdy pogoda robi się kapryśna, mniej wychodzimy z domu, a stawy potrzebują ruchu. Kiedy jesteśmy aktywni, płyn w stawie lepiej krąży i staw pracuje bez zarzutu. Gdy ruchu jest mniej, sztywność powraca.

Co możemy zrobić?

● Najważniejsza jest codzienna aktywność. Sprawdzą się spacery, jazda na rowerze, pływanie, nieforsowne ćwiczenia w domu. Co rano warto rozruszać stawy w bezpiecznym zakresie: wykonuj krążenia barków, powolne zginanie i prostowanie kolan, łagodne ruchy nadgarstków i kostek.

● Ubieraj się tak, by nie marznąć, zwłaszcza rano i pod wieczór. Noś warstwy ubrań. Chroń biodra, kolana i kostki. Zakładaj dłuższe i cieplejsze skarpetki w wietrzne dni.

● Warto wspierać stawy od środka. Jedz regularnie, pilnuj białka, warzyw i zdrowych tłuszczów (ryby morskie, orzechy i oliwa sprzyjają lepszej ruchomości stawów). Pij wodę – odwodnienie nasila zmęczenie i skurcze. Dbaj o masę ciała, bo nadmiar kilogramów obciąża kolana i biodra.

● Wysypiaj się, odpoczywaj w ciągu dnia. Przemęczenie zwiększa wrażliwość na ból.

● Gdy staw mimo to zacznie dokuczać, pomoże ciepły prysznic, sweter lub koc. Warto mieć w domu maść rozgrzewającą, np. na bazie torfu leczniczego – ciepło i masaż złagodzą dolegliwości.

● Skontaktuj się z lekarzem, jeśli ból trwa dłużej niż 2-3 tygodnie lub budzi cię w nocy.

Fot.: Adobe Stock

REKLAMA

STOP reumatycznym bólom stawów

REUMA BLOK AKUT FORTE

Ból stawów od czasu do czasu dokucza każdemu. Jeśli jednak odczuwasz go podczas codziennych czynności, nie możesz rano wstać z łóżka lub masz ograniczenia w uprawianiu sportu, jest to znak ostrzegawczy poważniejszego problemu, którego nie należy bagatelizować.



- Zmniejsz reumatyczne bóle stawów dzięki **REUMABLOK® AKUT FORTE**, maści zawierającej borowinę, czyli torf leczniczy, który jest jednym ze sprawdzonych środków na bóle stawów, mrowienie i drętwienie.
- Dodatkowo zawarte naturalne ekstrakty z żywokostu, tarczycy bajkalskiej, rozmarynu i bazylii aktywują naturalne mechanizmy przeciwzapalne, łagodzą obrzęki oraz wspomagają regenerację stawów, a regularny masaż maścią rozluźnia zesztywniałe stawy i poprawia ich ruchomość.
- Ten wyrób medyczny jest skuteczny zarówno w przypadku reumatycznych bólów stawów, jak i w chorobach wyrodnieniowych stawów oraz w przypadku ich przeciążenia.

Producent: Simply You Pharmaceuticals a.s.
Podmiot odpowiedzialny za reklamę: Simply You Poland sp. z o.o.

SimplyYou Poland

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

Choroba jest wywoływana przez

Czy to na pewno ukąsze

Gdy nagle pojawia się żywoczerwony, bolesny rumień skóry, który wyraźnie się powiększa, możemy podejrzewać różę.

Pięćdziesięciopięcioletnia pacjentka zgłosiła się do mojego gabinetu z powodu bolesnej, czerwonej zmiany na lewej łydce. Rumień pojawił się kilka dni wcześniej i powiększał stopniowo. W dniu wizyty u chorej wystąpiła wysoka gorączka, dochodząca do 39 stopni. Kobieta zauważyła też, że puchnie jej lewa stopa. W czasie rozmowy przypomniała sobie, że kilka dni przed pojawieniem się zmiany w miejscu tym ugryzł ją komar. W czasie badania stwierdziłem, że zaczerwienienie ma około 10 cm średnicy, jest ostro odgraniczone od otaczającej skóry, lekko wypukłe, napięte i ma gładką, lśniącą powierzchnię. Zmiana była bolesna i piekąca przy dotyku. Badania laboratoryjne wykazały podwyższony poziom parametrów zapalnych – CRP i leukocytozy. Rozpoznałem różę. Zleciłem antybiotyk (amoksycylinę), leki przeciwgorączkowe i przeciwbólowe, a na zaczerwienienie okłady z soli fizjologicznej.

PRZYCZYNY

● **Jest wywoływana przez zakażenie paciorkowcem, Streptococcus pyogenes,** bakterię, która w normalnych warunkach bytuje na błonach śluzowych nosa, jamy ustnej i odbytu oraz na skórze u 15-20 proc. ludzi.

● **Do zakażenia dochodzi na skutek drobnego skaleczenia.** Bakteria wnika przez nie do tkanki podskórnej i wywołuje stan zapalny. Choroba najczęściej występuje u osób starszych i małych dzieci, ale spotyka się ją w każdym wieku.

● **Czynniki sprzyjające pojawieniu się róży to: cukrzyca, upośledzenie odporności** (np. w chorobie nowotworowej, sterydoterapii, chemioterapii), **nadużywanie alkoholu, upośledzenie odpływu limfatycznego i obrzęki** (np. po mastektomii, w niewydolności żylnej czy po operacjach miednicy) oraz **owrzodzenia skóry.**



Początek choroby jest nagły. Wystąpieniu zmian na skórze towarzyszą dreszcze oraz wysoka gorączka, przekraczająca 39°C.

OBJAWY

● **Róża w większości przypadków umiejscawia się na twarzy i na kończynach, rzadziej na tułowiu.** Podstawowym objawem choroby jest ostro odgraniczone od otoczenia zaczerwienienie.

● **Zmiana jest wyraźnie wypukła w stosunku do otaczającej skóry, napięta, gładka i lśniąca.** To efekt obrzęku tkanki podskórnej. Ponadto zmiana oraz jej najbliższa okolica są tkliwe na dotyk, mogą przy tym piec oraz swędzieć.

● **Inne objawy to wysoka gorączka przekraczająca 39 stopni, złe samopoczucie, dreszcze.** Natomiast na skutek zastoju limfy mogą się dodatkowo pojawić obrzęki.

POSTĘPOWANIE

● **W przypadku wystąpienia zmiany przypominającej różę należy jak najszybciej zgłosić się do lekarza pierwszego kontaktu.** On zdecyduje, czy rozpocząć leczenie, czy skierować pacjenta do szpitala.

● **Rozpoznanie nie jest trudne, zmiana jest charakterystyczna i zwykle nie budzi wątpliwości.**

● **Badania laboratoryjne mają jedynie charakter pomocniczy:** we krwi stwierdza się podwyższony poziom CRP, leukocytozy, ASO (antystreptolizyny O, czyli przeciwciał przeciw paciorkowcom).

● **Czasem konieczne może być wykonanie badania**

Z CZYM MOŻNA POMYLIĆ RÓŻĘ

● Chorobą zakaźną podobną do róży jest cellulitis (to bakteryjna infekcja skóry, nie cellulit!). W odróżnieniu od niej jednak, cellulitis dotyczy wyłącznie tkanki podskórnej. Po niespecyficznych objawach ogólnych pojawia się zaczerwienienie i obrzęk, jednak zmiana widoczna na skórze jest słabiej odgraniczona od otoczenia oraz zdecydowanie bardziej rozległa.

● Natomiast w porównaniu z alergią czy pokrzywką zmiana w róży jest bardziej bolesna niż swędząca i zwykle towarzyszy jej gorączka.

● A w porównaniu z zapaleniem żył rumień w róży jest rozlany i „idzie" na boki, nie wzdłuż przebiegu naczynia.

Fot.: Adobe Stock

nie owada?



USG żył kończyn dolnych, by wykluczyć zakrzepicę.

● **W większości przypadków leczenie odbywa się w domu.** Lekarz po ustaleniu rozpoznania zaleci antybiotyk – zwykle jest to pochodna penicyliny, a w razie uczulenia na tę grupę klindamycyna. Aby zmniejszyć dolegliwości stosuje się leki przeciwbólowe i przeciwgorączkowe – paracetamol i NLPZ (np. ibuprofen, ketoprofen, diklofenak), okłady z soli fizjologicznej lub maść z heparyną. W razie dużych obrzęków lekarz może włączyć lek moczopędny.

● **Kiedy lekarz skieruje nas do szpitala?** Wskazaniem jest ciężki stan pacjenta, obciążenia (takie jak podeszły wiek, zaburzenia odporności) oraz brak poprawy po leczeniu ambulatoryjnym. W szpitalu zostanie podany antybiotyk dożylnie.

● **Prawidłowo leczoną różę można całkowicie wyleczyć, ale przechorowanie jej nie daje trwałej odporności.** Możliwe są również nawroty choroby, a zmiany zwykle występują w tym samym miejscu.

● **Powikłaniem choroby może być kłębuszkowe zapalenie nerek lub gorączka reumatyczna.** Dlatego kilka tygodni po wyleczeniu powinniśmy zgłosić się na wizytę kontrolną, w trakcie której lekarz zleci badanie ogólne moczu – w celu oceny funkcji nerek.

CO ROBIĆ, BY ZNÓW NIE ZACHOROWAĆ

- Dbaj o dobrą odporność – dieta powinna być urozmaicona, bogata w witaminy i mikroelementy. Wysypiaj się.
- Prawidłowo (i do końca) lecz każdą infekcję – dotyczy to zarówno banalnego przeziębienia, jak i poważniejszych zakażeń, np. anginy.
- Dbaj o prawidłowy poziom cholesterolu oraz cukru we krwi, trzeba też leczyć nadciśnienie i choroby serca.
- Kontroluj kondycję żył kończyn dolnych – zastój i obrzęki sprzyjają wystąpieniu róży.
- Właściwie dezynfekuj nawet te najdrobniejsze rany, unikaj skaleczeń i zadrapań, szczególnie w okolicy nosa i ust.

REKLAMA

Tabletka, która wspiera sprawność umysłu, pamięć i koncentrację

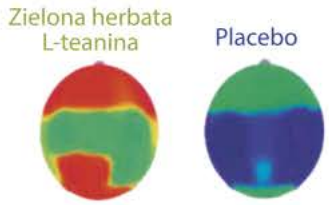


Zapominasz imion? Gubisz drogę? Czujesz się zagubiony, gdy się śpieszysz?

Wspomniane symptomy pojawiają się z wiekiem i dotyczą wielu ludzi. **Clear Brain**, innowacyjny, skandynawski preparat w tabletkach, przyczynia się do utrzymania prawidłowych funkcji poznawczych: pamięci, uwagi i koncentracji. Pomaga osobom w każdym wieku.

Wyniki badań są zaskakujące

Tabletki **Clear Brain** są bogate w aminokwas L-teaninę, występujący w zielonej herbacie. Badania rezonansem potwierdzają wzrost aktywności mózgu już po godzinie od zażycia L-teaniny.
Wyniki badań pokazują, jak wyciąg z zielonej herbaty pobudza obszary mózgu odpowiedzialne za pamięć i koncentrację – aktywne czerwone fale. U osób, którym podano placebo (obojętną tabletkę) takiej aktywności nie dostrzeżono, a bardziej widoczne były nieaktywne, niebieskie fale.



Orzech włoski

Clear Brain zawiera wyciąg z orzecha włoskiego, granatu i kory sosny. Zawarte w nim witaminy zasilają mózg w składniki odżywcze, witaminę B, niezbędną do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego, kwas pantotenowy, przyczyniający się do zachowania sprawności umysłu, i jod, wpływający na zachowanie funkcji poznawczych, pamięci i koncentracji.

ZACZNIJ ZAŻYWAĆ SUPLEMENT DIETY CLEAR BRAIN!



Ruth jest aktywną emerytką, która zawsze ma coś do zrobienia: *„Kiedyś panowałam nad wszystkim, ale od jakiegoś czasu czułam się zdezorientowana. Zwykłe, codzienne czynności zaczęły mi sprawiać trudność. Teraz codziennie zażywam tabletkę* ***Clear Brain*** *i funkcjonuję lepiej."*

★★★★★

PRODUKT ROKU 2025 wg ŚWIATA FARMACJI
w kategorii
„Preparaty poprawiające pamięć i koncentrację - dorośli"
na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

Zapytaj o Clear Brain™ skandynawskiej firmy New Nordic

Dostępny **w aptekach i na www.newnordic.pl** w opakowaniach zawierających **60 tabletek.**
W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę. **Kod BLOZ 3348221 ułatwi zamówienie produktu.**



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

Postaw na błonnik

Co pomoże rozruszać leniwe jelita



Sprawna praca jelit ważna jest nie tylko dla trawienia, ale też dla odporności.

Warto wiedzieć

Jeżeli cierpimy na syndrom leniwego jelita, dobrze jest na stałe włączyć do diety jabłka. Sięgaj codziennie po jedno, najlepiej rano na czczo i koniecznie ze skórką. Tuż pod nią znajduje się sporo pektyn, które pobudzają pracę narządu i trawienie.

Na początku pojawia się uczucie ciężaru, dyskomfortu w brzuchu, wzdęcia, a z czasem coraz częstsze zaparcia. Takie dolegliwości zwykle oznaczają syndrom leniwego jelita. Praca narządu ulega spowolnieniu wskutek siedzącego trybu życia, niewłaściwej diety, a także stresu. Jak w zdrowy sposób pobudzić je do działania?

PO PIERWSZE WODA

● **Ten narząd potrzebuje jej i to bardzo dużo, bo aż 10 litrów dziennie!** Nie oznacza to, że aż tyle mamy przyjmować każdego dnia – wystarczą ok. 2 litry (resztę jelita „wymienią" z nawodnionymi komórkami). Warto dostarczać wodę organizmowi systematycznie, co oznacza jej ciągłe popijanie, 3-4 razy w ciągu godziny po kilka łyków. Wybierajmy niegazowaną mineralną w temperaturze pokojowej, a oprócz niej soki warzywne i owocowe – najlepiej świeżo wyciskane. Pracę narządu polepszy też picie herbatek ziołowych, np. z kopru włoskiego, melisy. Unikaj natomiast napojów gazowanych, mocnej kawy i herbaty.

WIĘCEJ RUCHU

● **Siedzący tryb życia (za dużo czasu spędzanego przed telewizorem, na kanapie, w samochodzie) powoduje osłabienie mięśni brzucha.** To sprzyja spowolnieniu pracy jelit. Dlatego codzienna dawka ruchu jest niezbędna. Dobrze rozruszać się już po obudzeniu, kiedy jeszcze jesteśmy w łóżku. Wystarczy prosta gimnastyka: na zmianę przyciągaj kolana do brzucha, a potem oba jednocześnie. Poświęć godzinę w ciągu dnia na aktywność. Najkorzystniejsze są jej formy w pozycji wyprostowanej, np. energiczny spacer, pływanie. Warto ćwiczyć również pilates – świetnie wzmacnia mięśnie głębokie i brzucha.

CODZIENNIE BŁONNIK

● **Staraj się dodawać warzywa do każdego posiłku, zwłaszcza surowe. Im mniej przetworzone, tym więcej błonnika dostarczą.** Jeśli już poddajesz je obróbce, niech będą półtwarde, nigdy rozgotowane. Zamiast białego pieczywa wybieraj pełnoziarniste, razowe lub żytnie z ziarnami. Jedz kasze (zwłaszcza grube, jak gryczana, pęczak) i płatki zbożowe. Zadziałają jak miotełka oczyszczająca jelita, wyregulują rytm wypróżnień.

NATURALNE PROBIOTYKI

● **Produkty fermentowane, czyli kefir, maślanka, jogurt, twarogi, a także wszelkie kiszonki, to źródło bakterii kwasu mlekowego.** Są cenne i bardzo potrzebne jelitom, ponieważ regulują skład mikroflory, hamują namnażanie się bakterii gnilnych i chorobotwórczych, a także wpływają pozytywnie na ruchy jelit.

PREPARATY Z APTEKI

Cukierki Głogowe

firmy Reutter, z wysokiej jakości ekstraktem głogu, wspomagają pracę serca i działają regulująco na krążenie krwi. Do kupienia w aptekach oraz sklepach zielarskich (ok. 11 zł).



Venoforton



Ten wieloskładnikowy lek ziołowy poprawia krążenie, redukuje uczucie ciężkości i obrzęki nóg, pomaga przy objawach zimnych nóg i drętwienia palców. Niweluje również zawroty głowy, szumy uszne (ok. 25 zł).

Cefavit B12

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



Kelo-cote®

To nowoczesny, silikonowy plaster w żelu do leczenia blizn. Wygładza i spłaszcza powierzchnię blizny, rozjaśnia ją, łagodzi swędzenie, wpływa na normalizację produkcji kolagenu (ok. 149,89 zł).



Calming

Dzięki starannie dobranym składnikom, jak szafran, waleriana, melisa i GABA (kwas gamma aminomasłowy), preparat pomaga się wyciszyć, przywrócić równowagę i poprawić jakość snu (ok. 32 zł).



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

UŁATWIA WYPRÓŻNIANIE, NIE PODRAŻNIAJĄC JELIT[I]



Nr 1
WŚRÓD PREPARATÓW NA WYPRÓŻNIANIE Z BŁONNIKIEM[III]

WYSOKA ZAWARTOŚĆ BŁONNIKA ROZPUSZCZALNEGO

BAKTERIE KWASU MLEKOWEGO Z TECHNOLOGIĄ LAB2PRO™

PREBIOTYK



SUPLEMENT DIETY

- ✓ Wysoka zawartość błonnika - aż 86%
- ✓ Działanie, które nie rozleniwia jelit[I]
- ✓ Pomaga kontrolować poziom cholesterolu[I,II]



SUPLEMENT DIETY

Wypróbuj Colon Crunchy!

Codzienne źródło błonnika dla zdrowia Twoich jelit[I]

Więcej informacji na www.colonc.pl. I. Działanie łupiny nasiennej babki jajowatej, która reguluje pracę jelit i ułatwia wypróżnianie. II. Dotyczy osób dorosłych. III. Na podstawie wewnętrznej analizy przeprowadzonej przez Orkla Care S.A. z wykorzystaniem danych pochodzących z następującego źródła: IQVIA Poland Pharmascope za okres MAT 01/2026; OTC3: 03C1 Fibre Laxatives, jednostki standardowe, odzwierciedlające szacunki rzeczywistej aktywności. Prawa autorskie IQVIA. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Polska – Pieniny

Na pienińskim



DLACZEGO TRZY KORONY – nie wiadomo, skoro wapiennych turni jest pięć... Najłagodniejszy szlak na szczyt wiedzie z Czorsztyna.

Ciekawe!

- Jesienny redyk w Szczawnicy w tym roku odbędzie się 8-10 października (o noclegi w uzdrowisku warto zadbać już teraz).
- Warto wypożyczyć rower i zrobić sobie wycieczkę tzw. Drogą Pienińską, która biegnie nad samym Dunajcem, do Czerwonego Klasztoru z XIV w., już po słowackiej stronie, by poznać burzliwą historię klasztoru oraz dzieje brata Cypriana, autora zielnika. Mnich zgromadził w nim okazy 300 roślin Pienin i Tatr. Wycieczka w obie strony (startujemy w Szczawnicy) to ok. 2,5 godziny.

Fot.: Adobe Stock (5)

Trzy Korony, dwa zamki i niesamowita rzeka. Tylko tyle, a mamy jedno z najbardziej malowniczych miejsc w Polsce.

Pieniny, wciśnięte między Beskidy a Tatry, czarują. Musi tkwić ziarno prawdy w legendach o ich powstaniu i udziale nadprzyrodzonych mocy – tak są osobliwe! Nawet geolodzy nie mają zgodnej tezy dotyczącej powstania tych gór.

Czas na przygodę

Choć ich najwyższym szczytem jest Wysoka, to Trzy Korony są gwiazdą – podobno powstały, gdy św. Kinga rzuciła za sobą koronę, uciekając przed Tatarami...

Spływ Dunajcem na tratwach (złączonych czółnach) to turystyczny unikat na skalę europejską i nie lada atrakcja. Rozpoczyna się na przystani w Kątach, kończy



SPŁYW DUNAJCEM gwarantuje niezapomniane przeżycia. Flisacy przy okazji opowiadają lokalne legendy i anegdoty.

szlaku



DWA ZAMKI
na przeciwległych brzegach Jeziora Czorsztyńskiego to wyjątkowy widok. Świetnym pomysłem na wycieczkę jest rejs promem.



SZCZAWNICA
ma urok alpejskiego miasteczka. Plac Dietla z fontanną i pobliską pijalnią wód to miejsce spotkań.

JESIENNY REDYK
czyli sprowadzenie owiec z hal, to wyjątkowe wydarzenie. Przyciąga do Szczawnicy wielu turystów. Odbywają się pokazy pasterskie, warsztaty, koncerty regionalnych zespołów, a sam przemarsz owiec przez miasto jest spektakularny!

w Szczawnicy lub Krościenku. Po drodze Trzy Korony, Sokolica i słowacki Czerwony Klasztor. Po jednej stronie Polska, po drugiej – Słowacja. Najbardziej niezwykłym odcinkiem jest tzw. przełom Dunajca – to tu rzeka wije się 10 km między wapiennymi skałami, zamiast wybrać krótszą, trzykilometrową trasę. Dlaczego akurat tak płynie – to już jej tajemnica.

Na miłośników wycieczek czeka też wąwóz Homole. Ogromne głazy, mostki, rzadkie rośliny i krystalicznie czysty potok, który tworzy liczne kaskady, sprawiają, że trudno tu zachwycić się tylko raz.

A gdy starczy sił, by dojść do Kamiennych Ksiąg, można dowiedzieć się, jaki los spotka świat. Bo jak podają legendy, właśnie na tych wapiennych skałach został zapisany.

Piękne widoki roztaczają się też ze szczytu Palenicy. Na górę można dostać się kolejką krzesełkową lub po godzinnym spacerze.

Urocza Szczawnica

Uzdrowisko przyciąga kuracjuszy już od XIX w. Panujący tu mikroklimat i źródła wody leczą wiele dolegliwości.

Przy Placu Dietla i w Dolnym Parku stoją piękne, zabytkowe wille.

Warto także przysiąść na promenadzie nad miło szemrzącym potokiem Grajcarkiem. Na koniec dnia zaś wybrać się na rejs po Jeziorze Czorsztyńskim. W promieniach zachodzącego słońca położone na przeciwległych brzegach jeziora średniowieczne zamki, w Niedzicy i Czorsztynie, stają się najpiękniejszym tłem do pamiątkowego zdjęcia.

IRENA SZCZUROWSKA I JAROSŁAW ABR

Ich szczęśliwe

Aktorka długo nie była pewna, czy chce odciąć się od życia u boku cenionego pisarza.

Irenę Szczurowską okrzyknięto jedną z najpiękniejszych polskich aktorek lat 60. i 70.

Zostawił po sobie piosenki, które wciąż brzmią znajomo: „Bohdan, trzymaj się", „Mówiłam żartem", „Widzisz, mała" czy „Piosenka o okularnikach". Ale jego życie nie mieściło się tylko w nutach. Jarosław Abramow-Newerly (†93) był kompozytorem, a także dramatopisarzem, prozaikiem, satyrykiem i scenarzystą filmowym. I to właśnie prywatna historia mogłaby posłużyć za gotowy scenariusz – z miłością, zachwytem i bolesnym zwrotem akcji.

Kiedy współtworzył Studencki Teatr Satyryków i pisał dla niego skecze oraz piosenki, na jego drodze pojawiła się ona: piękna dziewczyna z Krakowa, młodsza o osiem lat. Abramow-Newerly szybko dostrzegł w niej coś wyjątkowego. Ściągnął Irenę do Warszawy, pomógł jej wejść w świat sceny i ułatwił debiut. Była połowa lat 60., a o tej parze zaczęto mówić coraz głośniej. Wpatrzeni w siebie, widywani w klubach i na salonach stolicy, wyglądali jak ludzie, których omina wszystkie życiowe burze.



Leszek Teleszyński uznawany był za najprzystojniejszego aktora z Krakowa.

Sielanka mogła trwać długo

Irena Szczurowska (84) bardzo szybko zaczęła pracę w warszawskich teatrach, a telewizja również nie kazała na siebie czekać. Abramow-Newerly miał obok siebie żonę, która stawała się gwiazdą, a ona – mężczyznę cenionego i wszechstronnego, który wydawał się pewnym oparciem. Sielanka mogła trwać długo. Los dopisał jednak do tej opowieści jeszcze jednego bohatera.

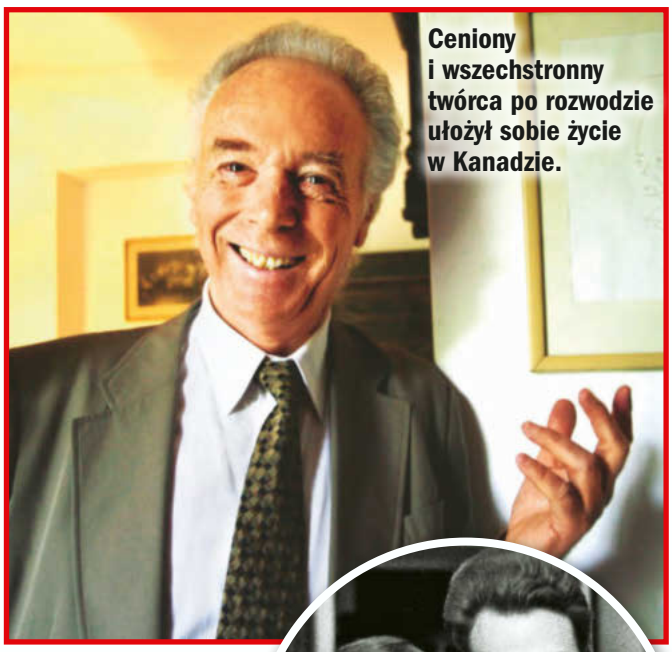
Pod koniec 1970 roku do Warszawy dotarła wiadomość, że Leszek Teleszyński (79), okrzyknięty wtedy najprzystojniejszym aktorem z Krakowa, ma dołączyć do zespołu Teatru Narodowego.

W stolicy zrobiło się o nim głośno, a wkrótce także o tym, że jego serce bije już nie dla dawnej narzeczonej, lecz dla Ireny. Szczurowska była wówczas żoną Abramowa-Newerlego, a ich małżeństwo miało za sobą czwartą rocznicę.

Aktorka długo nie była pewna, czy chce odciąć się od życia u boku cenionego pisarza. Zapewniła jednak, że kiedy przyjdzie właściwy moment, sama powie mężowi prawdę. Teleszyński, chcąc być jak najbliżej niej, zrezygnował z etatu w Teatrze Narodowym i przeniósł się do Teatru Polskiego, gdzie Szczurowska pracowała już od kilku lat.

Wkrótce traf sprawił, że mieli zagrać razem w „Księżniczce na opak wywróconej". Aktor, który dotąd występował u boku Ireny,

AMOW-NEWERLY cztery lata



Ceniony i wszechstronny twórca po rozwodzie ułożył sobie życie w Kanadzie.

musiał zrezygnować z roli, a Leszek dostał szansę, która zmieniła wszystko. Na scenie byli tak wiarygodni, że o ich namiętnych scenach zaczęła mówić cała Warszawa.



Jarosław Abramow-Newerly był kompozytorem i prozaikiem. Pracował m.in. z Agnieszką Osiecką

Siadał na widowni i patrzył

Plotki, że nie tylko grają zakochanych, dotarły do Abramowa-Newerlego. Pisarz nie zbył ich wzruszeniem ramion. Przez kilka tygodni wieczór w wieczór siadał na widowni i patrzył, jak Irena jest w ramionach innego. W końcu przestał łudzić się, że to tylko teatr. Gdy uwierzył, że oni wcale nie grają, załamał się.

Szczurowska i Teleszyński mogli być razem, ale ich związek również nie okazał się prosty. Nad parą zaczęły zbierać się czarne chmury. Po rozwodzie Irena nie wpuściła już do swojego życia żadnego mężczyzny. Opuściła Warszawę i wróciła do Krakowa.

Jarosław Abramow-Newerly ułożył sobie życie na nowo. W 1985 roku wraz z kolejną żoną, Wandą, biologiem z doktoratem z wirusologii, wyjechał do Kanady. Mieszkali tam do jej śmierci w 2016 roku, kiedy twórca wrócił do Warszawy. Zmarł 9 sierpnia 2026 roku...

Fot.: East News (2), mat. prasowy, Forum

REKLAMA

Nowe wydanie specjalne!



- **Niestrawność** – profilaktyka, terapie, naturalna apteczka
- **Kłopoty z trawieniem** – najważniejsze fakty, sprawdzone porady
- **Najczęstsze choroby** – objawy, badania, sposoby leczenia i zdrowa dieta

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

7 ŻYCIE W... OBRAZACH

KATARZYNA NOSOWSKA

Rockowa ikona, żona, matka i pisarka. Kończy 55 lat i wciąż wymyka się schematom.



Niekłopotliwa córka

1 Jako nastolatka nie była buntowniczką. Słuchała rodziców i za ich namową poszła do technikum odzieżowego, choć szkoły generalnie nie lubiła. Dopiero pod koniec szkoły odkryła rock i zaczęła śpiewać w szczecińskich zespołach.



Miłość i kryzys

4 W 2001 r. związała się z gitarzystą grupy Hey, Pawłem Krawczykiem. Zdradził ją i dużo pił. Przez lata żyła w ciągłym napięciu, kontrolując, ile wypił i w jakim jest stanie; u siebie rozpoznała współuzależnienie. Kryzys niemal ich rozdzielił, ale przetrwali, w 2018 r. wzięli ślub.

To duża sztuka – być na scenie przez ponad trzy dekady i śpiewać piosenki, które niezmiennie brzmią prawdziwie. Katarzyna Nosowska, chociaż kończy 55 lat, dla fanów zawsze będzie Kasią. Najpierw z zespołem Hey, potem solo stała się jednym z najważniejszych głosów polskiego rocka – wrażliwym, ironicznym i szczerym.

Prywatnie nie zawsze było jej do śmiechu. Przeżyła nieudane miłości, zdradę i kryzys związku z mężem, Pawłem Krawczykiem, który zmagał się z alkoholizmem. Wyznała też, że kiedyś wręcz żebrała o miłość, jednak dziś mówi o sobie z większą czułością. Z mężem zaczęła wszystko od nowa. Szczególna więź łączy ją z synem Mikołajem (30).

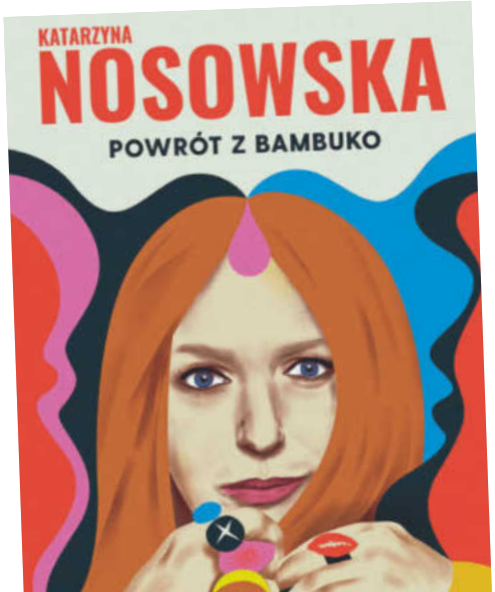
Przyjaciółki od serca



2 Jej przyjaźń z aktorką Agatą Kuleszą zaczęła się wcześnie. Poznały się około 3. roku życia na statku, bo ich ojcowie byli marynarzami i pływali razem. Później mieszkały na jednym osiedlu i uczyły w tej samej klasie w podstawówce.

Definiuje emocje

5 Pisarstwo wyrosło z jej potrzeby nazywania emocji i obserwowania codzienności. Od 2018 r. wydała trzy książki: „A ja żem jej powiedziała...", „Powrót z Bambuko" i „Nie mylić z miłością". Kolejnej na razie nie zapowiedziała.





Narodziny supergrupy

3 W 1992 r. muzyk Piotr Banach zaprosił ją do powstającej grupy Hey. Kilka miesięcy później nieśmiała z natury Kasia była wokalistką zespołu, który wywołał w Polsce heyomanię, zaś pisane przez nią teksty stały się jej artystycznym znakiem firmowym.



Trzy dekady z Mikim

6 Z synem Mikołajem (30) łączy ją nie tylko rodzinna bliskość, ale też praca. Występowali na scenie, a teraz prowadzą podcast „Bliskoznaczni", w którym z humorem rozmawiają o życiu. Jego ojcem jest muzyk, Adam Krajewski.

Fot.: Akpa, Reporter, Instagram.com/nosowska.official (3), Facebook.com/Katarzyna Nosowska, YouTube.com/latwogang8538, materiały prasowe, arch./123RF/Picsel (13)





Ogolona dla sprawy

W kwietniu br. wsparła charytatywny stream Łatwoganga zbierającego pieniądze dla Fundacji Cancer Fighters. Obiecała zgolić głowę, gdy zbiórka przekroczy 55 mln zł. Słowa dotrzymała, a za maszynkę chwyciła... Agata Kulesza!

Horoskop dla Ciebie

od 3.09 do 9.09

Baran 21.03.–20.04.

Ten tydzień doda ci odwagi. Zrób pierwszy krok w sprawie, którą odkładasz. Jesienny poranek sprzyja spacerom i nowym pomysłom.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
7, 19, 28, 34

Byk 21.04.–20.05.

Masz teraz dar rozmowy! Wykorzystaj to. Zadzwoń do dawnej koleżanki. Jedno zdanie od ciebie poprawi jej i twój nastrój.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
6, 11, 21, 30

Bliźnięta 21.05.–21.06.

Tydzień sprzyja małym występom! Pochwal się ukrytym talentem przed wnukami. Twoja radość na pewno doda im odwagi.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
1, 9, 24, 31

Rak 22.06.–22.07.

Czy nie czas na małe pojednanie? Zrób pierwszy krok i wyślij ciepłą wiadomość. Harmonia wróci szybciej, niż myślisz.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
8, 20, 25, 36

Lew 23.07.–23.08.

Nawet krótka wycieczka ożywi cię. Rusz się! Wybierz chociażby nową drogę do sklepu. Zobaczysz coś, co poprawi ci humor.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
10, 16, 22, 35

Panna 24.08.–23.09.

Lubisz nowinki, prawda? Naucz się jednej prostej funkcji w telefonie. Wnuki będą zaskoczone twoją sprytną stroną.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
3, 13, 21, 34

Waga 24.09.–23.10.

Na spokojnie dopniesz domowe sprawy. Zrób porządek w szafce z pamiątkami. Przy filiżance herbaty wrócą miłe wspomnienia.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
2, 15, 23, 37

Skorpion 24.10.–22.11.

Dom będzie teraz twoją przystanią. Ugotuj coś prostego dla bliskich. Ciepło z kuchni ogrzeje również i twoje serce.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
3, 18, 26, 39

Strzelec 23.11.–21.12.

Drobne plany zapisane na kartce wyjdą najlepiej. Uporządkujesz papiery i myśli. Wieczorem zasłużony odpoczynek z książką.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
5, 14, 27, 33

Koziorożec 22.12.–20.01.

Emocje będą silne. Nie duś ich w sobie, ale mów spokojnie. Wieczorny spacer pomoże puścić to, co cię męczy.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
4, 17, 29, 38

Wodnik 21.01.–19.02.

Przyda się plan działania na najbliższy tydzień. Podziel obowiązki na małe kroki. Na końcu tygodnia będziesz z siebie dumna.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
12, 18, 32, 40

Ryby 20.02.–20.03.

Serce podpowie ci dobrze! Zaufaj pierwszemu odczuciu przy ważnej decyzji. Spokojny wieczór przy świecy ukoi myśli.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
2, 19, 28, 39



Piękna aktorka z optymizmem patrzy w przyszłość.

Personalia

Urodziła się 29 września 1968 roku w Przedborzu w Łódzkiem. Ukończyła studia na Wydziale Lalkarskim wrocławskiej filii PWST w Krakowie. Widzowie pokochali ją za rolę Barbary Mileckiej w „Klanie". Ze związku z przedsiębiorcą, Edmundem Boruckim, ma córkę, 18-letnią Idalię.

Fot.: East News, Forum, Instagram.com/aldona_orman

Aldona Orman

Nie na wszy

Aktorka wybrała się z córką w wyjątkowy rejs. W rozmowie z nami dzieli się wrażeniami z tej wyprawy i nie tylko.

Tegoroczny urlop spędziła Pani z córką na statku wycieczkowym. Jakie wrażenia?

To była fantastyczna przygoda i chociaż początkowo podchodziłam dość sceptycznie do tego pomysłu, to cieszę się, że dałam się namówić. Rejs najnowszym i najnowocześniejszym statkiem po Morzu Śródziemnym okazał się wypoczynkiem, którego z Idalią nie miałyśmy okazji wcześniej doświadczyć.

Dlaczego początkowo była Pani sceptyczna?

Zazwyczaj wybieram na wypoczynek miejsca, w których nie ma zbyt wielu ludzi. Uwielbiam hotele dające przestrzeń. Statek okazał się na tyle świetnie wyposażony i rozplanowany, że dużo ludzi widziałyśmy jedynie w momencie wejścia na pokład w Barcelonie. Cieszę się, że wybrałyśmy się na ten rejs. To były wymarzone wakacje pod każdym względem.

Co zrobiło na Paniach największe wrażenie?

Zachwyciło nas, że na tym statku tak wspaniale wszystko jest przygotowane, przemyślane i zaplanowane, aby każdy znalazł dla siebie coś, co go interesuje. Byłyśmy na południu Sardynii, gdzie wynajęłyśmy motorówkę, aby zwiedzić wybrzeże. Następnego dnia był Neapol, a później Rzym, Genua, Marsylia. Przepiękne widoki i niezapomniane zachody słońca z tarasów statku oraz odkrywanie wspaniałej włoskiej kuchni. Przekonałyśmy się, że taka forma wypoczynku bardzo nam odpowiada.

Podobno zostałyście nawet zaproszone przez kapitana na mostek.

Tak. Kapitan opowiedział nam o pracy swojej i oficerów statku, którzy na służbie zmieniają się co 4 godziny, aby wszystko świetnie funkcjonowało. Zdradził też kilka informacji na temat technicznych detali statku. Razem z córką byłyśmy zachwycone nowoczesnością tego wycieczkowca.

Taki wspólny wyjazd jeszcze bardziej zacieśnia więzi?

Z całą pewnością tak, ale my z Idalią jesteśmy bardzo blisko od samego początku. Mamy podobne podejście do życia, nawet lubimy te same potrawy. Nie wyobrażamy sobie życia bez sushi, po które córka chciała sięgać już jako mała dziewczynka. Może jednym z powodów miłości do tego japońskiego przysmaku jest to, że gdy byłam w ciąży, to sushi było jedną z moich ulubionych zachcianek (śmiech). Oczywiście, muszę dodać, że ani wcześniej, ani później tak nie było.

Ta relacja matki i córki nigdy nie była wystawiona na próbę?

stko mamy wpływ



Idalia jest piosenkarką. Obie panie mają podobne podejście do życia.



Rejs wycieczkowce po Morzu Śródziemnym okazał się przygodą życia.

Idalia była bezproblemowym dzieckiem. Od zawsze była bardzo pracowita, ambitna i otwarta na komunikację, co w świecie nastolatków nie jest normą. Starałam się na każdym etapie jej dorastania być mamą wspierającą i zawsze obecną. Córka wie, że zawsze może liczyć na moją radę, ale nigdy nie chciałam być mamą narzucającą swoje idee, bo wiem, że to nie prowadzi do niczego dobrego.

Żyją Panie w zgodzie z modelem mama-przyjaciółka?

Nie wiem czy matka tak do końca może być przyjaciółką swojej córki. Wydaje mi się, że to zależy od etapu relacji. Idalia od zawsze była bardzo obowiązkowa, ale też miała świadomość, że pod pewnymi względami ma mamę bardzo wymagającą. Od początku stawiałam mocny nacisk na jej edukację. W relacji czysto przyjacielskiej chyba nie ma takich wymagań. Ta przyjacielskość w naszym wydaniu głównie przejawia się w otwartości, zrozumieniu i czasie, który zawsze dla siebie znajdujemy.

Muszę zapytac o Pani zdrowie. Czy wszystko już w porządku?

Trzy lata temu na planie serialu pękł mi tętniak i gdyby nie natychmiastowa reakcja ekipy, to mogłoby mnie już tutaj nie być. Dziś badam się regularnie, ale nie popadam w paranoję, bo wiem, że nie na wszystko mamy wpływ. Robię regularnie angliorezonans i wiem już, na co muszę zwracać szczególną uwagę. Mam też świadomość, że dana choroba czy przypadłość może bardzo długo nie dawać żadnych objawów. Staram się być czujna i z optymizmem patrzę w przyszłość.

Rozmawiał: Eryk Priebe

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

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

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

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

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

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

Sekretariat: Karolina Bednarska
+ 48 882 743 054

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

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

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

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



Ponoć przyjaźnił się z Romi od ponad dwóch dekad, zanim zostali małżeństwem.

Angelina Jolie i James Haven

Koniec z tajemnicami

Przez lata był „bratem Angeliny Jolie" – człowiekiem stojącym tuż obok jednej z największych gwiazd świata, ale jednak w tle. Dziś odważył się wyjść nie tylko z jej cienia.

Długo brakowało mu odwagi, ale teraz to zrobił. James Haven (53) publicznie ogłosił, że jest gejem. – Zawsze wiedziałem, kim jestem – przyznał. – Teraz chcę życia, wybieram miłość, nie lęk.

Z pewnością nie musiał lękać się siostry. Więź Angeliny Jolie (51) z bratem zawsze była bliska i chwilami ocierała się o skandal. Trudno zapomnieć moment, kiedy na gali Oscarów w roku 2000, gdy zdobyła statuetkę za rolę w „Przerwanej lekcji muzyki", przed kamerami pocałowała Jamesa w usta. – Jestem w szoku i jestem zakochana w moim bracie – oświadczyła.

Opowiadała, że ich relacja wynikała z rodzinnych doświadczeń i wspólnego dorastania. Nie było tajemnicą, że w ich domu nie działo się dobrze. Ojciec, słynny aktor Jon Voight, porzucił rodzinę, a uwielbiana przez rodzeństwo matka, Marcheline Bertrand, długo chorowała, odeszła przedwcześnie. – Kochamy się głęboko i troszczymy o siebie – wyznała Jolie publicznie, podkreślając, że James był przy niej w najważniejszych momentach kariery i życia.

Oszukana, ale lojalna

To ciekawe, że teraz Angelina nie zabrała głosu, a przecież chyba wiedziała o orientacji brata, chroniła go. Czy milczała też dwa lata temu, gdy się żenił? W sierpniu 2024 r. James Haven poślubił Romi Marie Imbelli. Żona wniosła o unieważnienie małżeństwa po zaledwie dwóch tygodniach od ślubu. W dokumentach, do których dotarł „Us Weekly", jako podstawę wskazano oszustwo.

A jednak to Romi stanęła u boku Jamesa i wsparła go, gdy postanowił dokonać coming outu. – Zawsze będę go kochać – wyznała, dodając, że nie jako męża, lecz jako rodzinę i najlepszego przyjaciela. I stwierdziła, że oboje zaczynają teraz nowy rozdział, bez bagażu cudzych sekretów.

Sławna siostra zawsze była po jego stronie. Ale od dawna nie widziano ich publicznie razem.

Fot.: Getty Images, Instagram.com/romi_hairandbeauty

Włodzimierz Matuszak

Uśmiech jest dobry na wszystko

Ma na koncie wiele ról, jednak w pamięci widzów zapisał się przede wszystkim jako poczciwy proboszcz.



Kocha łowić ryby – wtedy najlepiej odpoczywa.

Żal niczego nie zmieni, a jedynie zatruwa życie.

Mimo że od zakończenia emisji serialu minęło ponad szesnaście lat, Włodzimierz Matuszak (79) nadal jest utożsamiany z postacią księdza, a fani kultowej dziś produkcji ciągle proszą go o autografy i wspólne zdjęcia. Popularność nigdy jednak nie była dla niego problemem, bo przyjmował ją jako konsekwencję uprawianego zawodu. – W aktorstwie piękne i pociągające jest chwilowe życie życiem skrajnie innym, niż własne. Choć kiedy gra się dobrotliwego duchownego niezmiernie trudno pozwolić sobie na ludzkie zachowanie, a tym bardziej słabości – twierdzi.

Zakochany ksiądz

Po zdjęciu z anteny „Plebanii" aktor nie dostawał propozycji. – Serial bardzo mocno utkwił nie tylko w pamięci widzów, ale i tych, którzy decydują o angażowaniu aktorów. Prawda jest jednak taka, że zazwyczaj gramy tam, gdzie możemy i tam, gdzie nas chcą. I na tym również polega urok naszej pracy – twierdzi otwarcie aktor.

„Plebanii" zawdzięcza coś jeszcze – na planie poznał swoją drugą żonę. I choć wielu skazywało jego związek z Karoliną Nolbrzak (45) na porażkę, on nie przejmował się kąśliwymi opiniami, bo był pewny, że uczucie, które połączyło go z młodszą o 34 lata aktorką było ważniejsze od zgryźliwych sądów otoczenia. Konsekwentnie nie wypowiadał się jednak o swoim związku i nie pojawiał na branżowych imprezach.

I tej zasady trzyma się do dziś. – Z prostej przyczyny – życie prywatne jest prywatne. Wielokrotnie proponowano nam wspólne wywiady, sesje okładkowe i wizyty w programach telewizyjnych, ale zawsze odmawialiśmy. To się nie zmieniło i raczej nie zmieni – wyjaśnia.

Pan Włodzimierz przyznaje, że w życiu kieruje się uczciwością wobec siebie i innych. Nikogo też nie udaje i nie rozpamiętuje przeszłości. Zamiast tego skupia się na tym, co przed nim i wyciąga wnioski.

– Żal niczego nie zmieni, a jedynie zatruwa życie. Ważne jest dla mnie nietrwonienie czasu i energii na sprawy „z katalogu bezsensu". Mam tu na myśli na przykład produkowane przez różnej maści pismaków bzdury publikowane na łamach brukowców czy portali plotkarskich. Nie reaguję, bo nie widzę sensu dialogu na takim poziomie. Zamiast tracić czas i nerwy na polemikę, wolę przeznaczyć je na przyjemności – zauważa aktor, który pod koniec sierpnia ubiegłego roku, po czternastu latach wspólnego życia z panią Karoliną, wziął z nią ślub.

Właśnie żonie poświęca teraz najwięcej czasu, choć aktorstwa do końca nie zostawił. Można go zobaczyć w komediowym spektaklu „Kogut w rosole", z którym często jeździ po kraju...

Ale ma też marzenie, by... zdobyć licencję pilota. Jego największą pasją jest bowiem lotnictwo, które fascynuje go od dzieciństwa. – Dowiedziałem się, że mój wiek nie stanowi przeszkody. Jeżeli więc zdrowie pozwoli, zamierzam zrobić kurs – wyjawił ostatnio.

Życie jest piękne!

A zapytany gdzie tkwi sekret jego dobrego samopoczucia odpowiada prosto, że w... uśmiechu. – To patent na wszystko. Załatwiając najbardziej przyziemne sprawy z uśmiechem wiele zyskuję. Pani w sklepie poda świeższe mięso, w urzędzie załatwi sprawę od ręki, sąsiad przytrzyma windę, a bliska osoba uśmiechnie się z wzajemnością. Życie jest piękne! – stwierdza. **AK**



Z Karoliną Nolbrzak są razem od kilkunastu lat.

Fot.: Akpa, Forum

SPRZĄTAJ SZYBKO I BEZ WYSIŁKU!

IDEALNY NA PREZENT

REKLAMA

„Kurzojad wyczyści na błysk każdy kąt!”

ZAMÓW za 99 ZŁ!

ZMIEŃ PORZĄDKI W CZYSTĄ PRZYJEMNOŚĆ!

BEZPRZEWODOWY

MINIODKURZACZ „KURZOJAD”

POTĘŻNA SIŁA SSANIA

do szybkiego sprzątania w domu i samochodzie

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

1 ŁADOWANIE do 30 MINUT PRACY







BEZWORKOWY ZBIORNIK

2 KOŃCÓWKI – PŁASKA I SZCZOTKOWA

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

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

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

Przywitaj nieskazitelnie czystą przestrzeń z miniodkurzaczem „Kurzojadem”!

ZADZWOŃ I SPRZĄTAJ Z PRZYJEMNOŚCIĄ!

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

Zadzwoń teraz na numer:

56 300 31 05

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

Oferta obowiązuje do wyczerpania zapasów.

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