Nr 37 czwartek, 10 września 2026 r.

Teraz aż 6 stron krzyżówek!

Życie NA GORĄCO

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



LESZEK LICHOTA I KATARZYNA BARAN

TO SPOJRZENIE MÓWI WSZYSTKO!



KRZYSZTOF IGOR KRAWCZYK

MA DOŚĆ POMIJANIA GO I LEKCEWAŻENIA

MARYLA RODOWICZ

MARZENIA nie do spełnienia?

Skuteczne porady

- *Menopauza zwiększa ryzyko niektórych chorób*
- *Przyczyny opornego nadciśnienia tętniczego*
- *Kiedy możesz przestać płacić alimenty?*
- *Szybko, smacznie i zdrowo – dania z ryb*



EWA CHODAKOWSKA

17 SZCZĘŚLIWYCH LAT I... ROZWÓD!



HELENA ENGLERT

Nie chce być tylko „córką”

ISSN 1232-8944

Numer w sprzedaży do: 16.09.2026

Kącik życzeń

- Kochanemu Synusiowi Błażejowi Gowin z Żywca, w dniu urodzin moc najpiękniejszych wrażeń, dużo zdrowia, szczęścia, pomyślności. Kochamy Cię - Mamusia, córka Zuzia, Bartuś, Kasieńka z rodziną.

- Z okazji 80. rocznicy urodzin w podziękowaniu za codzienną opiekę dużo zdrowia, cierpliwości i miłości dla kochanego męża Stasia życzą żona Zuza, syn Adam oraz wnuki Adrian i Daniel.

- Michał Wojsa obchodzi 15. urodziny. Z tej okazji życzymy Ci dużo zdrowia, szczęścia, dobrych wyników w nauce. Życzenia przesyłają: prababcia Cecylia, babcia Ela, dziadek Janusz, mama Aneta i wujkowie Mariusz i Kamil.

- Wspaniałej córce Elżbiecie, która 15 sierpnia obchodziła 55. urodziny wszystkiego najlepszego, zdrowia, szczęścia i błogosławieństwa Bożego życzy kochająca mama Otylia.

- Genowefie i Wiesławowi Kocemba z okazji 60. rocznicy ślubu zdrowia, sił i codziennej radości wraz ze słowami wdzięczności życzy córka Beata z rodziną.

Życzenia do publikacji w „Życiu na Gorąco" prosimy przesyłać następującą drogą:

1. Adres pocztowy:
Życie na Gorąco, ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa,
dopisek: Kącik życzeń
2. E-mail: zng@bauer.pl
Państwa życzenia będziemy publikowali wg kolejności zgłoszeń.





Z ojcem ma świetny kontakt, z przyrodnim bratem już mniej.



Na ramówce TVP cieszyła się rocznicami: ślubu i ćwierćwiecza na scenie.

Patrycja Markowska

Kontakt z bratem? Tak, ale sporadycznie

Na ramówce TVP pojawiła się w doskonałym nastroju. I nie sposób się dziwić. Zaśpiewała tam, zapowiadając wyjątkowy koncert z okazji 25-lecia swojej obecności na scenie, który nazwała spełnieniem swoich marzeń. – W tym roku w jednym terminie zbiegły się dwa ważne wydarzenia! – stwierdziła Patrycja Markowska (46)

Bo kolejnym powodem do radości jest druga rocznica ślubu artystki z restauratorem, Tomaszem Szczęsnym. – Nasz ślub w Węgorzewie był jednym z najpiękniejszych dni w naszym życiu... – przyznała, dodając: – To wielkie szczęście mieć u swojego boku najlepszego przyjaciela i osobę, którą się kocha.

Piosenkarka odnalazła w tym związku szczęście po 16 latach relacji z aktorem, Jackiem Kopczyńskim, z której ma, pełnoletniego już dziś, syna – Filipa.

To był całkiem spory skandal

Podczas spotkania padło także znacznie trudniejsze pytanie – o przyrodniego brata Patrycji, Piotra, syna Grzegorza Markowskiego (72) z krótkiej relacji, gdy muzyk miał zaledwie 15 lat. Narosło wokół tego wiele kontrowersji. – W tamtych, młodzieńczych czasach wynikł z tej znajomości całkiem spory skandal, bo wszystko to działo się w moim rodzinnym mieście, Józefowie... – opowiadał sam Markowski „Twojemu Imperium".

Zapytana, czy miewa z bratem kontakt, Patrycja Markowska odpowiedziała krótko: – Nie, raczej sporadyczny – powiedziała. Po chwili dodała: – To nie jest dla mnie jakby temat... Tak naprawdę chyba nie chciałabym tego komentować, bo potem to generuje kolejne i kolejne tematy i nagłówki...

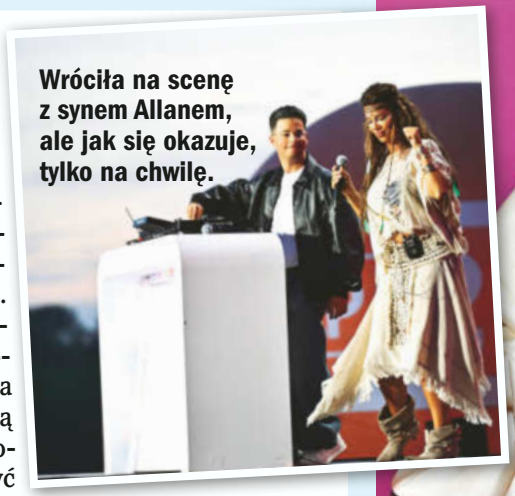
Fot. na okładce: East News, Akpa (2), Forum, Newspix.pl

Edyta Górniak

Seria zaniedbań, koniec współpracy!



Czara goryczy przelała się, artystka nie wytrzymała!



Wróciła na scenę z synem Allanem, ale jak się okazuje, tylko na chwilę.

To miał być wielki powrót Edyty Górniak (53) na scenę. Artystka dała serię koncertów w ramach trasy „Lato z Radiem i Telewizją Polską". Ale okazało się, że nie będzie wspominać tego czasu najlepiej. – Po 36 latach współpracy z Telewizją Polską doczekałam się, że produkcja zamykającego trasę letnią koncertu w Białych Błotach – zapomniała włączyć na antenę mój mikrofon. O innych zaniedbaniach nawet nie wspomnę... – napisała w oświadczeniu na Instagramie – Jestem w szoku i po tym, co działo się za kulisami, a także na scenie i na antenie (...) Na taką ilość zaniedbań i brak profesjonalizmu – nigdy nie będzie mojej zgody – można było przeczytać. Ostatecznie zerwała współpracę.



Jennifer Lawrence

Nie ukrywa, że to robi

Wygląda promiennie, ale ostatnio przyznała się, że korzysta z zabiegów medycyny estetycznej. – Stosuję niewielkie dawki botoksu. Nie mogę pozwolić sobie na zbyt wiele zabiegów, bo moja twarz musi być ruchoma – powiedziała Jennifer Lawrence (36). Aktorka wyznała również, że od dawna marzy o usunięciu poduszek tłuszczowych z policzków. Nie robi tego jednak z obawy, że zmiana rysów twarzy byłaby zbyt widoczna i prowokowałaby plotki.

Helena Englert

Ma dość bycia córką sławnych rodziców

Stanęła do rywalizacji w nowej edycji „Tańca z Gwiazdami". Helena Englert (25) podobno poprosiła produkcję, by w show nie mówiono o niej „córka Jana Englerta i Beaty Ścibakówny", co najwyżej, że „talent ma w genach". Młoda aktorka nie chce, by jej własne osiągnięcia ginęły w cieniu rodziców. – Wie, że taka narracja działa negatywnie na jej odbiór przez publiczność – dowiadujemy się za kulisami show.





Ziemowit Pędziwiatr

Zbiera gratulacje

Prezenetr pogody TVP w minionym tygodniu zmienił stan cywilny, stając na ślubnym kobiercu z Katarzyną Bronowską. Świadkiem Ziemowita Pędziwiatra (50) był Robert El Gendy (46), który zadbał też o niezapomniany wieczór kawalerski przyjaciela. – Zebrać ekipę z całej Polski do Barcelony na mecz i do samego końca utrzymać w tajemnicy skład i cel, to było moje zadanie – zdradził świadek na Instagramie.

Fot.: Akpa (3), East News, Adobe Stock, Reporter (2), Instagram.com/kasia_boh

Ewa Chodakowska

Ich miłość nie przetrwała

Aż trudno uwierzyć, że to naprawdę koniec! Przez lata tworzyli zgodne małżeństwo, dziś każde rusza w swoją stronę. Ewa Chodakowska (44) i Lefteris Kavoukis (51) rozstają się po 17 latach wspólnego życia. Trenerka podkreśla, że nie było zdrady ani osoby trzeciej, a także sporu o kwestie związane z rodzicielstwem. Problemem miała okazać się praca. – Zdominowała wszystkie nasze płaszczyzny – przyznała. Teraz pozostaje jeszcze kwestia wspólnego majątku, który według „Faktu" może być wart ponad 200 mln zł. Para nie miała intercyzy. Prywatnie ich drogi się rozchodzą, ale w biznesie nadal wiele ich łączy.



Jeszcze niedawno wyglądali jak para, której nic nie jest w stanie rozdzielić.



Marian Lichtman z Trubadurów zawsze stał po stronie juniora.

Isabella Rossellini

Z Warszawy dla syna

Tegoroczne urodziny syna świętuje na odległość, bo przyjechała do Polski w związku z pracą nad kolejnym filmem. Isabella Rossellini (74) zadbała jednak o to, by Roberto (33) poczuł, że mama o nim pamięta. Złożyła mu w mediach społecznościowych czułe życzenia i zamieściła ich wspólne zdjęcie z jego poprzednich urodzin. Przy okazji pokazała też filmik z warszawskiej Starówki. Aktorka zachwyciła się jej barwami i urodą. Powiedziała, że Warszawa to piękne, pełne kolorów miasto. Choć bywała w Polsce już przed laty, stolica ponownie zrobiła na niej duże wrażenie. Tego dnia najważniejszy był jednak syn.



Fot.: Małgorzata Iwanicka, Akpa (2), East News, Reporter, Instagram.com/isabellarossellini

Tomasz Borkowy



Powrót do „Domu"

Po 26 latach od finału kultowego „Domu" Tomasz Borkowy (73) chce reaktywować serial. Pisze scenariusz. „Nowy dom" ma rozgrywać się dekadę po wydarzeniach z finałowego odcinka i toczyć wokół dzieci i wnuków głównych bohaterów. Aktor od 44 lat mieszka w Edynburgu. Czy dla serialu gotów jest wrócić do Polski? – Oczywiście zagram Talara już w wieku emerytalnym i mam nadzieję, że pozostali aktorzy będą ze mną – zapowiada.

Krzysztofa Igora Krawczyka nie zaproszono na koncert z okazji urodzin ojca.





Ewa Krawczyk i Andrzej Kosmala chwalili się wyjątkowym wydarzeniem.

Krzysztof Igor Krawczyk

Odmówiono mu nawet tego!

Zamiast radosnego, choć także nostalgicznego świętowania okrągłej rocznicy pojawiły się przepychanki, niepotrzebne emocje i pytania o to, kogo zabrakło na liście gości. TVP przygotowała wyjątkowy koncert z okazji 80. rocznicy urodzin zmarłego przed pięcioma laty Krzysztofa Krawczyka, przypadającej 8 września 2026 roku. Wydarzeniem w internecie pochwalił się Andrzej Kosmala, wieloletni menedżer i przyjaciel artysty. Na nagraniach widać również wdowę po wokaliście, Ewę Krawczyk.

Wokół rocznicowego koncertu szybko zrobiło się jednak głośno nie tylko ze względu na muzyczne wspomnienia. Jak się okazało, na uroczystości nie zaproszono jedynego syna piosenkarza, Krzysztofa Igora Krawczyka (53). Sprawę, w rozmowie z portalem Plotek, skomentował Marian Lichtman, występujący przed laty z Krawczykiem w zespole Trubadurzy, który również nie znalazł się na liście gości.

O co tu chodzi?

– Ani syn Krzysia, ani ja nie byliśmy zaproszeni na ten koncert. Cały czas trwa zemsta, bo to Kosmala sugeruje i decyduje, kto został zaproszony na ten koncert – powiedział z goryczą muzyk. Nie jest tajemnicą, że jedyny syn Krzysztofa Krawczyka od lat zmaga się z epilepsją, mieszkał w spartańskich warunkach, a sprawy spadkowe ciągną się w nieskończoność.

– Oni z Ewą na to liczą. Opóźniają sprawy. Do sądu nie przychodzą, żeby sprawa trwała sto lat. Tu chodzi tylko o pieniądze, żeby syn Krzysztofa nie miał praw do niczego – kończy Marian Lichtman.

Do sądu nie przychodzą, żeby sprawa trwała. Tu chodzi o pieniądze.

Sylwia Wysocka

Znów walczy o zdrowie

Gdy wydawało się, że odzyskuje spokój, wydarzył się dramat.



Los rzuca kłody, ona nie zamierza składać broni.

Chciała po prostu wrócić do normalnego życia. Ćwiczyła, jeździła na rowerze, planowała najbliższe miesiące. Po dramatycznych doświadczeniach sprzed kilku lat aktywność była dla Sylwii Wysockiej (63) także sposobem na odzyskanie równowagi. Niestety, kolejny wypadek znów zmusił ją do walki o zdrowie.

Wracała z zajęć fitness. Na dobrze znanej trasie na warszawskiej Ochocie jechała rowerem. – Miałam do przejechania dosłownie kawałek wąskiej jezdni. Jechałam blisko krawężnika. Nagle obok mnie pojawił się samochód. Kierowca zaczął spychać mnie z drogi tak bezwzględnie, że w końcu straciłam panowanie i upadłam – opowiada aktorka.



Chwile po wypadku rowerowym w karetce pogotowia.

Kierowca nawet się nie zatrzymał. Ranna zdołała jedynie wczołgać się na chodnik. Ktoś wezwał karetkę.



Przed nią ponownie rehabilitacja. Przetrwa i to!

Nie odpuszczać

Diagnoza była poważna: złamana ręka i mocne potłuczenia. Na ortopedę w szpitalu czekała przez siedem godzin, a później okazało się, że złamania nie udało się prawidłowo nastawić. Konieczna była skomplikowana operacja.

To kolejna trudna próba w życiu aktorki. Kilka lat temu, jak zeznawała przed sądem, została pobita przez byłego partnera i zepchnięta ze schodów w domu, w którym mieszkali ponad 30 lat. Miała połamany kręgosłup, złamaną rękę, problemy z nogą i wzrokiem. Powrót do zdrowia wymagał od niej ogromnej determinacji.

Teraz znów musi zaczynać rehabilitację. Wypadek pokrzyżował jej plany, ale Sylwia Wysocka nie należy do tych, które opuszczają gardę. – Życie od dłuższego czasu wystawia mnie na próby i testuje, ile jeszcze jestem w stanie udźwignąć. Nie poddaję się jednak – mówi.

Chce, jeszcze we wrześniu, wrócić do pracy. Pamięta też o tym, co uchroniło ją przed poważniejszymi obrażeniami. – Mam przesłanie dla tych, którzy tak jak ja kochają jazdę na rowerze: zawsze należy jeździć w kasku. Zawsze! – podkreśla.

Leszek Lichota

A miłość kwitnie

Po zakończeniu ponad 20-letniego związku nie pobył długo sam. Leszek Lichota (49), który ma z Iloną Wrońską (48) dwoje dzieci, od niedawna układa sobie życie u boku Katarzyny Baran (42). I ewidentnie widać, że uczucie nabiera większych rumieńców! Aktor i stylistka wyrwali się na romantyczny weekend do Zielonej Góry, gdzie odpoczywali we dwoje i nie szczędzili sobie czułości. Wyjazd najwyraźniej należał do bardzo udanych, bo ukochana filmowego gwiazdora podsumowała go krótko: „cudowny pobyt". Para poznała się w pracy na planie serialu „Przesmyk" i z każdym dniem jest sobie coraz bliższa.



Przy niej aktor wyraźnie mięknie z zachwytu.

Fot.: Akpa (2), Forum, archiwum prywatne (2), Instagram/mary_la_la



Martyna Wojciechowska była pod wrażeniem niedawnego występu artystki w Sopocie.

Ma w sobie mnóstwo energii, apetytu na życie i planów na przyszłość, ale nie wszystko idzie po jej myśli...

Po raz kolejny udowodniła, że nie ma sobie równych: w dziewiątej dekadzie życia zaraża publiczność wielkim temperamentem.

Maryla Rodowicz

Nic jej nie zatrzyma!

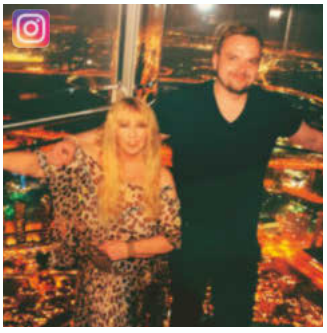
Kto jak nie ona? Pełna energii, żywiołowa i nieokiełznana, Maryla Rodowicz (80) zdaje się nie znać słowa „zwolnić" i na estradzie wciąż daje czadu! Tak było choćby podczas ostatniego Top of the Top Sopot Festival, gdzie artystka po raz kolejny udowodniła, że osiemdziesiątka nie pozbawiła jej temperamentu i pozostaje królową polskiej estrady.

– Sopot – moja miłość, Opera Leśna – moja miłość, publiczność festiwalowa – życzliwa, chętna do wspólnego śpiewania – mój wielki przyjaciel – napisała po występie wokalistka.

Nie ma dość

Grafik artystki wciąż pęka w szwach. Pani Maryla daje po kilka dużych koncertów w każdym miesiącu, a w przyszłym roku planuje wystąpić w największych halach.

– W ogóle nie mam dość. Jestem nienasycona – zdradza. I niemal od razu po sopockim występie ruszyła na kolejny, tym razem do Jawora na Dolnym Śląsku. Tam otrzymała wyjątkowy prezent – książkę „Legendy Dolnego Śląska". Lektura najwyraźniej przypadła jej do gustu.


Syn Jędrek wie, jak pocieszyć mamę.

– Tak wciągająca, jakbym czytała sobie bajki na dobranoc. „Tajemnica czarnego psa", „O skrzypku z Ogrodu Muzycznego", „O diabelskim kamieniu", „O nawiedzonym zagajniku" – dzieli się gwiazda swoimi wrażeniami.

Przy okazji Boska Maryla pozwoliła sobie na osobistą refleksję, że jest coś, czego bardzo jej brakuje. – Żałuję, że nie mam wnuczków, straszyłabym ich tymi legendami – wyznała.

Trójka dzieci gwiazdy nie planuje jednak powiększenia rodziny. Najstarszy syn, Jan (47), ceni sobie życie singla. Córka Katarzyna (44) oddaje się pasji jeździectwa n Mazurach. Najmłodszy, Jędrek (39), który po ojcu Andrzeju Dużyńskim odziedziczył smykałkę do biznesu, też skupia się na pracy.

– Jeden z synów pyta, po co jeszcze jedno dziecko, jeszcze jeden człowiek na tej planecie, skoro jest przeludnienie i kiepska sytuacja klimatyczna – zwierza się wokalistka. Więc, choć marzy jej się kolejne pokolenie w rodzinie, nie zamierza wywierać na nich presji.

– Moim dzieciom dobrze jest jak jest, a ja przecież nie będę ich do niczego zmuszała – wyznaje ze spokojem wokalistka.

Co się odwlecze...?

I choć rodzina zawsze jest dla niej na pierwszym miejscu to drugą wielką miłością pozostaje scena. – Koncerty to mój żywioł, moment, gdy stoję na scenie przed publicznością, mnie uskrzydla – zapewnia z błyskiem w oku.

Niestety, do beczki miodu, po występie w Sopocie, należy dodać też łyżkę dziegciu. Za kulisami festiwalu głośno plotkowano o tym, że planowany od dawna biograficzny film o barwnym życiu piosenkarki na razie nie powstanie, choć miały ruszyć już castingi do głównych ról.

Na razie jednak prace zostały wstrzymane. – To się zawiesiło na razie, bo produkcja szuka inwestorów – przyznała Maryla w rozmowie z Eska.pl.

Mimo tych zawirowań, wokalistka nie traci pogody ducha. – Kiedy człowiek ma dużo pracy, i to takiej, którą lubi wykonywać, jest akceptowany, ba, ma liczne grono fanów, to są już wystarczające powody, żeby cieszyć się życiem – zapewnia. W 2008 roku nagrała przebój „Jest cudnie". Pani Maryla nadal mocno wierzy w te słowa i wciąż ma powody, by nadal tak uważać.

Sara James

Jaką chce być jurorką?

Życie zatoczyło koło! Sara James (18), która pięć lat temu sama wywalczyła zwycięstwo w „The Voice Kids", przyjęła propozycję powrotu do programu, ale tym razem zasiądzie w fotelu jurorskim. – Mam w sobie tyle emocji! Z tego, co czytałam, jestem najmłodszą trenerką na świecie – cieszy się. Zapowiada, że nie będzie ograniczać się do samych technicznych uwag, a skoncentruje się przede wszystkim na wspieraniu uczestników. Ona wszak przygodę ze sceną i popularnością zaczęła, będąc jeszcze dzieckiem. Wie, jak wygląda stres przed występami, bo sama go przeżyła. Doskonale też zdaje sobie sprawę, jakie jasne i ciemne strony ma sukces w branży muzycznej.



Nie ukrywa, że jest mocno podekscytowana swoją nową rolą w „The Voice Kids".



Swoją statuetkę zdobyła dwa miesiące przed trzynastymi urodzinami.

Fot: East News (3), Akpa (2), Instagram.com/anita.lipnicka, thevoicekidstvp, hanna_sleszynska_official



Piosenkarka wie, że najlepsze, co mogła dać córce, to wolność wyboru.

Ich więź jest wyjątkowo silna.

Z Johnem Porterem tworzyli zgrany duet, zarówno prywatnie i zawodowo.

Anita Lipnicka

Córka pójdzie w jej ślady?

Cieszy się, że jej jedyne dziecko chce żyć po swojemu.

Są takie momenty, które przewracają życie do góry nogami, nawet jeśli wcześniej wszystko wydawało się dobrze zaplanowane. Dla Anity Lipnickiej (51) takim przełomem były narodziny Poli – córki ze związku z Johnem Porterem (76). Nowa rola wymagała od wokalistki codziennych kompromisów i wyrzeczeń, które bywały ponad jej siły.

– Urodziłam Polę i cały czas byłam rozdarta między domem a sceną. Chciałam być przede wszystkim dobrą mamą, a rzeczywistość zmuszała mnie do pakowania walizki i wyjazdów. To były nieustanne stresy – przyznaje artystka w najnowszym wywiadzie.

W artystycznym domu Porterów nie było miejsca na rygor. Piosenkarka od początku stawiała na wychowanie w duchu wolności, wierząc, że córka sama nauczy się odróżniać dobro od zła. Zależało jej, by Pola dorastała bez presji i bez nadmiernych ograniczeń.

– Intuicyjnie wierzyłam, że ona sama zorientuje się, co jest dla niej złe i co dobre, ucząc się na własnym doświadczeniu – opowiada wokalistka.

Wyjątkowo dumna mama

Bliscy długo nie mogli się nadziwić, że artystka daje Poli aż tyle swobody. – Rodzina i przyjaciele łapali się za głowy, patrząc, jak wychowuję Polę, dziwili się, że nie stawiam jej granic – wyznaje.

Dziś Anita może być dumna z córki. 20-letnia Pola jest samodzielną, świadomą siebie kobietą, która nie zamierza budować przyszłości na sławnym nazwisku. Wybrała własną drogę – od dwóch lat mieszka w Amsterdamie, gdzie studiuje biznes i administrację.

A gwiazda, jako matka, ma jedno życzenie: – Chcę, aby Pola zawsze czuła, że ma we mnie totalne oparcie, dzięki temu sama może być wolna, płynąć, gdzie chce, i wracać, kiedy mnie potrzebuje – podsumowuje piosenkarka.

Hanna Śleszyńska

Co spędza jej sen z powiek?

W trudnym czasie może liczyć na wsparcie najbliższych.

Ma wiele powodów do radości – jej syn Kuba (31) skończył aktorskie studia i świetnie radzi sobie w zawodzie, a dzięki starszemu, Mikołajowi (41), doczekała się wnuka, dwuletniego dziś Tymka. Hanna Śleszyńska (67) ma jednak też powody do niepokoju: podupadła na zdrowiu jej mama, pani Danuta. – Zachorowała.... Moja niezawodna mama, która przez całe życie mi pomagała – zdradza w „Wysokich Obcasach" aktorka.

93-letnia seniorka, jak wiele osób w tym wieku, coraz częściej ma problemy z pamięcią. Zapomina gdzie odłożyła okulary, zostawiła klucze albo o czym rozmawiała przed chwilą. Za to... bez trudu recytuje z pamięci fragmenty dzieł naszych klasyków. – Niesamowite, że ma problem z odpowiedzią na pytanie, co jadła na kolację, a recytuje „Pana Tadeusza" – opowiada pani Hanna.

Seniorka nie traci ducha

Pani Hanna nie kryje, że wszystko podporządkowała opiece nad ukochaną seniorką. – Przyjmuję ten etap życia jako absolutnie naturalny. Uczę się cierpliwości i pokory – wyznaje.

W tym wymagającym czasie może jednak też liczyć na młodszego syna, Kubę, który zrobił sobie roczną przerwę w zawodzie, żeby zajmować się ukochaną babcią: – Włożył nadludzki wysiłek, by ją usprawnić. Kupił bieżnię, a ona tylko dla niego jest w stanie się mobilizować, by po niej wolniutko, bo wolniutko, ale chodzić – zdradza gwiazda.

Choć choroba postępuje, mama artystki nie traci ducha. Przeciwnie – potrafi podejść do swojej sytuacji z humorem. – Mama pyta: „Gdzie mam uszy?", czyli pudełeczko ze swoim aparatem. „Leży tutaj". „A zęby?". „Tam, w łazience". I obie skręcamy się ze śmiechu, aż w końcu ona pyta: „Co nas właściwie tak rozbawiło?". Takie chwile są bezcenne – zdradza aktorka. I nie przestaje wierzyć, że przed jej mamą jeszcze wiele pięknych chwil.



Aktorka nie ukrywa, że dziś najważniejsze jest dla niej zdrowie mamy.

Jest dumna, że syn Kuba chętnie zajmuje się swoją babcią.

Bogna Sworowska

Czego zamierza spróbować?



Modelka jest inspiracją dla tysięcy dojrzałych kobiet.

Zapewnia, że wspaniale czuje się w swoim wieku i w swoim ciele, jakby przeżywała „drugą młodość". Bogna Sworowska (59) udowadnia, że dojrzałość to idealny czas na nowe wyzwania i bezkompromisowe czerpanie z życia. Modelka bez wstydu przełamuje panujące stereotypy dotyczące kobiet w jej wieku, związane z menopauzą czy seksualnością.

Jest uosobieniem klasy, odwagi oraz nowoczesnego podejścia do dojrzałości. Przekonuje, że piękno i elegancja nie mają przecież terminu ważności, a nawet, że z czasem zyskują dużą wartość.

Dziś znów jest singielką, bo po 12 latach rozstała się z partnerem. – Od prawie roku żyję solo i odpowiada mi ten stan. Sama do kina, restauracji, w podróż – tak! Nie planuję wyjść za mąż, chyba żebym z miłości oszalała, wpadła w nią jak śliwka w kompot – opowiada w wywiadzie w najnowszym numerze „Twojego Stylu".

Zdradza w nim też, że zaczęła chodzić na randki. – Miałam już ich kilka, ale nadal to dla mnie coś nowego, bo od dawna nie randkowałam. Jestem otwarta i emanuję dobrą energią, więc na pewno dojdzie do spontanicznego spotkania interesującego człowieka, na to liczę najbardziej – wyznaje.

Bogna Sworowska z ciekawości zamierza również sprawdzić, jak wygląda randkowanie w sieci. – Jak to jest, jak dokonuje się wyboru i jak wyglądają randki w roku 2026? – zastanawia się. – Wiem, że wiążą się z tym różne zagrożenia, że kandydaci czasem udają kogoś innego, naciągają na pieniądze... Będę ostrożna. Obiecałam to synowi – dodaje.

Laura

Radość życia i wł

Wrażliwa optymistka o ognistym temperamencie i o wielkim sercu. Po życiowych tragediach Laura zawsze potrafi podnieść się z kolan.



Kocha słońce, ciepłe morze i dobrą kuchnię. Nic dziwnego, że na Sycylii czuje się jak u siebie!

Chłodna, poukładana, nie pokazuje emocji – taka jest Zosia, postać grana przez Laurę Breszkę (38) w polsko-włoskim serialu „Felicità".

Jej dolce vita

Nowa produkcja TVP ma być hitem jesiennej ramówki stacji. A przy okazji – zrobić z Laury Breszki gwiazdę pierwszej wielkości. „Felicità" to pierwsza główna rola serialowa aktorki, i to grana... również po włosku. – Zalała mnie fala włoskich scenariuszy i byłam przerażona – opowiada przejęta artystka.

Ale poradziła sobie znakomicie! A znajomość języka.... przyda jej się nie tylko zawodowo: aktorka kupiła bowiem dom na zachodnim wybrzeżu Sycylii, w okolicach Marsali.

– Za niewielką kwotę mam stary dom z sycylijską konstrukcją, drewnianym stropem, kamienną kuchnią, pod którą pali się żywy ogień i przepiękną mozaiką podłogową. A do tego ponad pięćset metrów ogrodu z drzewami pomarańczowymi – cieszy się serialowa Zosia.

Odpowiada jej południowy styl życia i świetnie tam pasuje: Laura mówi głośno, gestykuluje, rozpiera ją energia. A do tego kocha słońce, ciepłe morza i dobrą kuchnię.

– Mam wrażenie, że sporo mnie łączy z Włochami. Podobna energia, niespieszne smakowanie życia i radość z prostych rzeczy. Do szczęścia naprawdę wystarczą mi pomidory z dobrą solą. I bilet lotniczy, który nie musi być drogi – zapewnia w rozmowie z nami.

I jeszcze – tak po włosku – rodzina i miłość. Prawdziwa włoska felicità (czyli: szczęście – przyp. red.) i duma to jej 17-letnia córka, Lea, która poszła wcześniej do szkoły i w przyszłym roku zdaje maturę.

– To dla niej trudny moment, bo musi wybierać, a przecież jest jeszcze bardzo młoda. Dobrze się uczy, ale sama nie wie jeszcze, co chce robić. Przez jakiś czas



To się nazywa Felicità!

Breszka
oski temperament

myślała o biznesie, potem zobaczyła, że jej znajomi idą bardziej w artystyczne rzeczy i zaczęła się zastanawiać, czy ona też nie powinna – relacjonuje jej mama.

Aktorka wychowuje także Daniela, syna swojej siostry, która odeszła przedwcześnie siedem lat temu, w wieku zaledwie 36 lat. Siostrzeniec ma dziś osiem lat i właśnie poszedł do trzeciej klasy. – Jak każde dziecko w jego wieku jest dość żywiołowym chłopcem – opowiada o nim gwiazda.


Dumna mama siedemnastolatki.


Związek z Mateuszem Królem nie przetrwał próby czasu.

Ambitna i obrotna

A wielka miłość? Aktorka wciąż na nią czeka. Media szeroko opisywały jej związek z Antonim Królikowskim (37). Potem, przez cztery lata, spotykała się ze znanym z serialu „Korona królów" Mateuszem Królem (38). A dziś... – Jestem otwarta na związek, ale nie za wszelką cenę. Nie potrzebuję relacji po to, żeby wypełnić pustkę – zapewnia nas.

Mówi się o niej: urodzona pod dobrą gwiazdą. Gdy kończy się jedna rola, podpisuje kontrakt na kolejną. Kiedy zeszła z planu „Na Wspólnej" i „Nad rozlewiskiem", pojawiły się nowe propozycje, m.in. „O mnie się nie martw", „Dzielnica strachu" i teraz „Felicita". – Przebojowa jest, wszystko załatwi – zachwalał kiedyś ukochaną Mateusz Król.

Bo Laura Breszka potrafi pociągnąć za rękaw, zmotywować i znaleźć sposób, żeby ruszyć z miejsca. Kiedy więc aktor stracił rolę w „Koronie królów", zaczęli wspólnie nagrywać audiobooki. – Laura motywuje, żeby wyjść, nie leżeć – opowiadał wtedy o silnej osobowości partnerki.

I ona wciąż to ma! Z taką energią i determinacją Laura z pewnością jeszcze nie raz nas zaskoczy! **ET**



Fot.: Akpa, Reporter, materiały prasowe, Instagram.com/laura.breszka

REKLAMA



Młodszy brat króla, książę Laurent, jest ojcem Clémenta Vandenkerckhove. Badanie DNA nie pozostawiło wątpliwości.



Książę Laurent i teraz już także książę – Clément.



Clément z mamą, ojczymem i przyrodnią siostrą, gdy był dzieckiem.

Filip I Belgijski

Były sprzedawca aut został księciem

Nowy członek rodziny królewskiej, ale tym razem nie noworodek. Belgijska rodzina królewska zyskała nowego księcia – 26-letniego Clémenta Vandenkerckhove. Mężczyzna jest nieślubnym synem księcia Laurenta, a więc również bratankiem obecnego króla Belgii, Filipa I.

Po oficjalnym potwierdzeniu ojcostwa Clément otrzymał tytuł, a monarcha zaprosił go na prywatny lunch.



Z ukochaną Guadalupe Borrero Ferreirą.

Przyjął bratanka z dużą serdecznością. Syn Laurenta przyznał, że od momentu ujawnienia prawdy o swoim pochodzeniu jego relacje z dworem są zaskakująco ciepłe.

Wieloletni romans księcia z gwiazdą

Jego historia zaczęła się od romansu młodszego brata króla, księcia Laurenta, z Wendy Van Wanten. Naprawdę nazywa się Iris Vandenkerckhove i była w latach 90. jedną z najbardziej znanych flamandzkich piosenkarek, modelek i aktorek. Laurent poznał ją w połowie lat 90. podczas pokazu mody w Paryżu. Randkowali przez prawie siedem lat. W 1999 roku pojawili się nawet razem na ślubie księcia Edwarda i Sophie Rhys-Jones w Wielkiej Brytanii.

Clément urodził się 16 sierpnia 2000 roku w Ostendzie, dwa tygodnie po terminie. Od początku belgijska prasa podejrzewała, że jego ojcem jest książę Laurent. Wendy nie potwierdzała tego publicznie, a Laurent przez lata nie komentował plotek. Chłopiec dostał imię Clément, które łączono z nazwą Villa Clémentine – rezydencji Laurenta w Tervuren.

Drogi księcia i gwiazdy show-biznesu ostatecznie się rozeszły. Laurent poznał Claire Coombs, córkę Brytyjczyka i Belgijki, która z wykształcenia jest geodetką. Pobrali się w 2003 roku. Mają troje dzieci: 22-letnią księżniczkę Louise oraz 20-letnich bliźniaków, Nicolasa i Aymerica. Wendy również ułożyła sobie życie. Jej partnerem został Frans Vancoppenolle, który pomagał wychowywać Clémenta.

O tym, kim naprawdę jest jego biologiczny ojciec, Clément dowiedział się od matki w wieku 16 lat. – Cztery lata później Clément zdobył numer telefonu Laurenta i odważył się zadzwonić. Rozmawiali 40 minut. Potem poznali się już twarzą w twarz, a książę zaproponował test DNA i pojechali razem do szpitala. Wynik potwierdził ojcostwo.

Tytuł księcia nie daje Clémentowi prawa do tronu, nie otrzyma państwowej dotacji i nie będzie pełnił oficjalnych funkcji. Zyskał natomiast prawa do prywatnego spadku po ojcu na równi z przyrodnim rodzeństwem.

Przez większość dorosłego życia Clément nie miał jednak nic wspólnego z królewskim ceremoniałem. Studiował grafikę, pracował jako sprzedawca samochodów, a dziś pracuje i spełnia się zawodowo w kuchni restauracji. Pasjonuje się motoryzacją i końmi, mieszka w Aalter. W czerwcu tego roku pokazał w mediach społecznościowych zdjęcie z Laurentem, nazywając go jednym

Fot.: East News, Forum, Instagram.com/clement_vandenkerckhove (2)



Filip I serdecznie powitał bratanka w rodzinie królewskiej.

z dwóch ważnych ojców. Drugim jest Frans, mężczyzna, który go wychował.

Pokochała zwykłego chłopaka

Jest też historia miłosna godna osobnego, romantycznego filmu. Clément od około sześciu lat związany jest z Guadalupe Borrero Ferreira, młodą Wenezuelką. Poznali się przez internet. Guadalupe trafiła do Europy z powodu trudnej sytuacji w Wenezueli, mieszkała najpierw w Portugalii, a później w Belgii, gdzie pracowała w piekarni supermarketu w Aalter. Clément twierdzi, że już od pierwszego ich spotkania wiedział, że to kobieta jego życia.

Guadalupe zakochała się w nim, zanim dowiedziała się, że w jego żyłach płynie błękitna krew. Oddała serce zwyczajnemu chłopakowi z Belgii. A tymczasem, w jednej chwili, 26-letni były sprzedawca samochodów, został księciem Belgii.

REKLAMA

Morwa biała

Obniżyłam poziom cukru we krwi



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

Pani Krystyna, wiele lat pracowała w służbie zdrowia. Na emeryturze nadal prowadzi aktywny tryb życia. Kiedy badania wykazały, że ma podwyższony poziom cukru we krwi przestraszyła się.
Na szczęście, córka, zachęciła mamę do wypróbowania tabletek **Zuccarin**. Preparat ten zawiera dużą dawkę wyciągu z liści morwy białej oraz chrom i pomaga utrzymać w normie poziom cukru we krwi. Po pewnym czasie poziom cukru powrócił do normy. *„W trakcie przyjmowania tabletek **Zuccarin** mój poziom cukru obniżył się."*
Pani Krystyna pamięta smak owoców morwy z dzieciństwa, zrywała je prosto z drzewa w pięknym ogrodzie rodziców. Cała rodzina cieszyła się ich smakiem, nie znając ich zdrowotnych walorów.

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

Liście morwy - przełom!

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



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

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

Zapytaj o Zuccarin™ skandynawskiej firmy New Nordic

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



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

SUPLEMENT DIETY





Jak potoczą się dalsze losy Beth i Ripa w Teksasie? Przekonamy się w drugim sezonie „Rancza Duttonów".

Cole Hauser

Twardziel o gołębim sercu

Hollywood długo nie miało na niego pomysłu, obsadzając go zazwyczaj w rolach drugoplanowych. Teraz nie wyobraża sobie bez niego powrotu do Montany i uniwersum „Yellowstone".

Z żoną i dwójką synów uciekł z głośnego Los Angeles, wybierając dom na Florydzie.

Zawsze był gdzieś obok głównych bohaterów. Grał ich kumpla, wroga albo mało liczącego się współpracownika. Zresztą dziś Cole Hauser (51) żartuje, że to właśnie była jego specjalność – grać postacie, których... nikt nie jest w stanie zapamiętać.

W latach 90. kojarzony był z rolami impulsywnych, pewnych siebie młodych mężczyzn. Miał w sobie energię buntownika: jasnorude włosy, szczupłą sylwetkę i swego rodzaju manierę, która z jakiegoś powodu nie przykuwała uwagi na dłużej. Hollywood długo nie wiedziało więc, co z nim zrobić. Dla jednych był za bardzo charyzmatyczny na postaci drugoplanowe, dla drugich z kolei za mało wyrazisty na główną rolę.

Rodzinna scheda

Tym bardziej więc można powiedzieć, że Cole Hauser przeszedł jedną z najbardziej wyrazistych przemian w amerykańskiej telewizji ostatnich lat. Wraz z rolą Ripa Wheelera w serialu „Yellowstone", a następnie w spin-offie „Ranczo Duttonów" (SkyShowtime) Hauser stworzył postać oszczędną w słowach, surową, ale jednocześnie wyjątkowo lojalną. Zaczął grać minimalistycznie, koncentrując się na napięciu, kon-

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



W serialu „Chase", przed 16 laty, aktor wcielił się w agenta Jimmy'ego Godfreya.

trolowanych gestach i niskim, spokojnym tonie głosu. W ten właśnie sposób Cole Hauser sprawił, że jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki – zniknął aktor, a pojawił się wzór współczesnego kowboja.

Rola Ripa Wheelera wymagała również fizycznej przemiany – większej masy mięśniowej, atletycznej sylwetki i opanowania pracy z końmi oraz bydłem. Hauser trenował jazdę konną, rzucanie lassa i ćwiczył siłowo w terenie. Od początku chciał bowiem wyglądać jak człowiek, który naprawdę żyje na ranczu, a nie jak gwiazda siłowni.

Paradoksalnie, urodzony w Santa Barbara, Hauser miał wszystko, by „mieć łatwiej". Jego matka była producentką, spadkobierczynią potentata filmowego, Harry'ego M. Warnera, ojciec aktorem, a dziadkowie znanymi scenarzystami.

Ale dzieciństwo Cole'a dalekie było od bajkowego. Częste przeprowadzki, brak stabilizacji i presja do kultywowania rodzinnej tradycji sprawiły, że szkoła szybko zeszła na drugi plan. Sam aktor przyznawał w wywiadach, że nie był typem grzecznego ucznia. Raczej zagubionym dzieciakiem, który szukał swojej drogi.

W latach 90. zaczął pojawiać się w produkcjach, które dziś są już kultowe, takich jak „Buntownik z wyboru".

Jednak dopiero jako Rip Wheeler stworzył jedną z najbardziej magnetycznych postaci, a jego początkowo burzliwa relacja z Beth Dutton (Kelly Reilly) stała się jednym z najmocniejszych wątków „Yellowstone" oraz „Rancza Duttonów". Co ciekawe, ich ekranowa chemia nie jest przypadkiem. Aktorzy podkreślają że darzą się ogromnym zaufaniem, co pozwala im grać sceny balansujące między przemocą a czułością.

Poza zgiełkiem

Prywatnie Hauser, od roku 2006, związany jest z aktorką Cynthią Daniel, z którą ma troje dzieci. – Rodzina daje mi stabilność, której brakowało mi gdy sam byłem dzieckiem przenoszącym się z jednego planu filmowego na kolejny – mówi Hauser, dodając, że to właśnie bliscy nadają jego pracy sens i równowagę. Rodzina oraz... cisza.

Poza planem filmowym Cole Hauser prowadzi bowiem życie dalekie od hollywoodzkiego zgiełku. Najlepiej czuje się w otoczeniu natury, wśród koni, otwartych przestrzeni i ciszy niosącej ukojenie. Pasjonuje się jeździectwem oraz kulturą amerykańskiego Zachodu, dlatego praca przy „Yellowstone" była nie tylko aktorską szansą, ale też prawdziwą frajdą. **JP**

REKLAMA

KONIEC z nawracaniem hemoroidów!





Tabletki doustne
Procto-Hemolan control*:

- **wzmacniają żyły** od wewnątrz i działają na nie **ochronnie**
- **7 dni kuracji wystarczy,** by hemoroidy nie nawracały*

*Na podst. pkt. 5.1 ChPL Diosmina zwiększa napięcie żylne i działa ochronnie na naczynia. W naczyniach żylnych zmniejsza rozszerzalność żył oraz zastój żylny. W mikrokrążeniu zmniejsza przepuszczalność włośniczek i zwiększa ich opór. Dawkowanie: 3 tabl. na dobę przez 4 dni, a następnie 2 tabl. na dobę przez kolejne 3 dni, podczas posiłków. Procto-Hemolan control, 1000 mg, tabletki. **Skład:** jedna tabletka zawiera 1000 mg diosminy (*Diosminum*). **Wskazania do stosowania:** Leczenie objawowe w przypadku nasilenia dolegliwości związanych z żylakami odbytu (hemoroidy). **Podmiot odpowiedzialny:** Aflofarm Farmacja Polska Sp. z o.o. **Lek OTC**

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania i tylko wtedy, gdy jest to konieczne. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

oderwij i zapytaj w aptece o
Procto-Hemolan control

Jan Komasa

Pozwalali m



W dzieciństwie z tatą i trojgiem rodzeństwa.



Jan Komasa, podobnie jak trójka rodzeństwa, wybrał artystyczną ścieżkę.

Fot.: Akpa (3), Instagram.com/zofia_urszula_komasa

Tata jest dla niego wzorem, mama poświęciła karierę dla dzieci.

Reżyser, którego film „Boże Ciało" był w 2020 roku nominowany do Oscara, wspomina, że rodzice zawsze mu powtarzali, że bez wiary w siebie nie odniesie sukcesu. – Pozwalali mi popełniać błędy, akceptowali wszystkie moje pomysły, ale mówili, że wszystko można zrobić jeszcze lepiej, że da się więcej – mówi Jan Komasa (44).

Dom otwarty

Nie pamięta, żeby w dzieciństwie nudził się choć przez chwilę. – Mama szczelnie wypełniała nasze kalendarze różnymi zajęciami dodatkowymi – opowiada. – Moje rodzeństwo i ja chodziliśmy na tenisa, basen, angielski i zajęcia plastyczne. Mama dbała o to, żebyśmy chcieli się rozwijać. Tato z kolei wyczulił mnie na sztukę, pokazywał, co nią jest, a co nie.

Pani Gina Komasa była w młodości wokalistką gospel. W latach 70. występowała z zespołem Spirituals and Gospel Singers, mogła zrobić wielką karierę. Zrezygnowała z własnych ambicji, gdy urodził się Janek, niedługo po nim bliźnięta Maria i Szymon, a na końcu Zofia.

– Wzrastaliśmy w poczuciu, że jesteśmy ważni, a rodzice znają nasze potrzeby i marzenia – twierdzi reżyser. – Wychowałem się

u popełniać błędy



Jako reżyser na planie filmu „Miasto 44”.



Rodzice Gina i Wiesław Komasowie. Ich talenty odziedziczyły dzieci.

w domu, w którym okazywało się innym uwagę i czułość – mówi z wdzięcznością.

Jan często podkreśla w wywiadach, że rodzina jest sensem jego życia.

– Jesteśmy wszyscy bardzo zżyci, trzymamy się razem, inspirujemy nawzajem – ujawnia.

Ojciec, wybitny aktor i pedagog Wiesław Komasa (77), jest dumny z czwórki swoich pociech. Pierworodny Jan jest cenionym na świecie filmowcem, Szymon znakomitym śpiewakiem operowym, Mary wokalistką, a Zofia kostiumografką. Wszyscy mają wykształcenie muzyczne.

– W naszym mieszkaniu w jednym pokoju grało pianino, w drugim wiolonczela, a w trzecim coś jeszcze. Był też pies, który ciągle szczekał, a ja w toalecie uczyłem się ról – śmieje się pan Wiesław Komasa. – Prowadziliśmy przy tym otwarty dom. Teraz patrzę na to jak na jakieś szaleństwo.

Pokonali ją razem

Tato był dla Jana niedoścignionym wzorem. – Gdy został profesorem zwyczajnym, był młodszy ode mnie. Na warszawskiej Akademii Teatralnej wychował kilka generacji aktorów – opowiada reżyser kultowej „Sali samobójców”. – Sam jest fantastycznym aktorem, sprawdza się w filmie, teatrze, telewizji. Może by mnie to wszystko przytłoczyło, gdyby nie fakt, że nigdy nie „przywalał” mnie własnymi osiągnięciami. Ważniejsze były moje osiągnięcia – dodaje.

Kiedy w 2022 roku pan Wiesław zachorował na szpiczaka, jego dzieci przeżyły szok. – Nie mieliśmy nigdy raka w rodzinie, a nagle przyszedł nie wiadomo skąd. Tato nawet nie wiedział, że od raka pękł mu kręgosłup i mimo bólu grał monodram. My też nie wiedzieliśmy, co będzie. Pamiętam dzień, w którym poczułem, że tato zaczął się od nas oddalać. Jakby się z nami żegnał. Opowiadałem mu wtedy o sobie, żeby ściągnąć go z powrotem – wspomina Jan dramatyczne chwile dla ich całej familii.

Na szczęście Wiesławowi Komasie udało się pokonać chorobę. Wielka w tym zasługa pani Giny, która troskliwie się nim opiekowała, oraz dzieci, które bardzo go wspierały.

JOANNA RAWIK

Żeby ściany otaczały mnie jak najściślej

Zawsze byłam samotnikiem i świetnie się z tym czuję – twierdziła.



Podczas występu stała na scenie niemal bez ruchu. Czarowała głosem.

Szczupła, tajemnicza, ubrana na czarno. Podczas występów, choćby na festiwalach w Opolu, gdzie triumfowała, stała na scenie bez ruchu i śpiewała niskim głosem. Nie bez powodu Joannę Rawik nazywano polską Edith Piaf albo Juliette Gréco znad Wisły. Odeszła 15 sierpnia w wieku 92 lat.

Kiedy walisz głową

Urodziła się w Czerniowcach w Rumunii, na terenie dzisiejszej Ukrainy. Matka Joanny Schamoty, bo tak brzmi jej prawdziwe nazwisko, była Rumunką, a ojciec Polakiem. Przyszła gwiazda nie mówiła po polsku aż do 13. roku życia. Dopiero w 1947 roku rodzina zamieszkała we Wrocławiu. Gdy Joannę wyrzucono z liceum za kontakty z bikiniarzami, zatrudniła się jako maszynistka w tamtejszym Wydawnictwie Ossolineum.

Wkrótce, skuszona stypendium i darmowym internatem, związała się ze Studium Teatralnym Byrskich w Kielcach. Czuła jednak, że teatr nie jest dla niej. Zdała egzamin aktorski, ale szybko zrezygnowała ze sceny na rzecz estrady. Jej muzyczna przygoda zaczęła się od jazzu. Wtedy też narodziła się Joanna Rawik. Przeczytała słynną powieść Remarque'a „Łuk Triumfalny" i odnalazła siebie w jej bohaterze.

– Jego nazwisko pasowało do mnie i stało się moim pseudonimem – wspominała po latach. Współpracowała z wieloma zespołami, koncertowała w kraju i za granicą, nagrywała płyty. Występowała w popularnym, radiowym „Podwieczorku przy mikrofonie", w filmach i serialach.

Ale bogate było także jej życie uczuciowe. Jej pierwszym mężem był aktor Sta-

PERSONALIA

Urodziła się 31 stycznia 1934 roku w Czerniowcach, należących przed wojną do Rumunii, wielonarodowym mieście, które dało jej znajomość kilku języków i porządne mieszczańskie wykształcenie. Została aktorką, ale szybko zrezygnowała ze sceny na rzecz estrady. Współpracowała z wieloma zespołami, koncertowała w kraju i za granicą, nagrywała kolejne płyty. Występowała w radiu, w filmach i serialach. Zmarła 15 sierpnia 2026 roku w Warszawie.

W 2021 roku świętowała 60-lecie pracy na scenie.

Fot.: East News (2), Forum, materiały prasowe Pomaton EMI



Joannę Rawik nazywano polską Edith Piaf albo Juliette Gréco znad Wisły.

Nie miała wątpliwości, że to Ignacy Gogolewski ukształtował ją jako artystkę.



nisław Gronkowski. Przez ich mieszkanie na mansardzie krakowskiego Teatru Starego przewijały się tłumy artystów. – Stanisław był nadzwyczajnym, delikatnym i kochającym mnie jak nikt człowiekiem – wspominała. – Był ode mnie starszy o kilkanaście lat, co dawało mi luksus opieki i troski. Pewnie nie odeszłabym od niego, bo on mi pomógł stać się tym, kim jestem, ale z drugiej strony potrafił powiedzieć: rozpaczasz, walisz głową w ścianę, a za sto lat nikt nie będzie wiedział, kim byłaś i że w ogóle byłaś!

Ptak w gnieździe

Po rozwodzie i przeprowadzce do Warszawy poznała Ignacego Gogolewskiego. Nie miała wątpliwości, że to on ukształtował ją jako artystkę, kiedy więc odszedł, życie straciło dla niej sens.

Napiła się koniaku, odkręciła gaz i położyła się przed otwartymi drzwiczkami kuchenki.

Nie wiadomo, jak by się to skończyło, gdyby nie zaniepokojony kolega z radia, który wyważył drzwi. Joanna Rawik przeżyła śmierć kliniczną, ale w końcu stanęła na nogi mocniej, niż kiedykolwiek wcześniej.

– Po latach doszłam do wniosku, że ta próba samobójcza mnie uratowała – wyznała kiedyś. Potem związała się z pływakiem olimpijskim Markiem Petrusewiczem, walczącym wtedy z nałogami i chorobą Buergera, przez którą stracił nogę.

W ostatnich latach rzadziej śpiewała, za to skupiła się na pisaniu. Mieszkała sama na wysokim piętrze jednego z wieżowców na warszawskim Mokotowie.

– Chcę się czuć jak ptak w gnieździe. Żeby ściany otaczały mnie jak najściślej i żeby nikt w domu na noc nie zostawał – opowiadała. – Zawsze byłam samotnikiem i świetnie się z tym czuję...

REKLAMA

Detox

Wspieraj oczyszczanie wątroby z toksyn i schudnij!



Odkładająca się tkanka tłuszczowa na brzuchu, pośladkach i udach... Może przyczyną wzrostu wagi jest Twoja wątroba?

Stłuszczona wątroba uniemożliwia utratę wagi

Zmęczenie, problemy z trawieniem, ale przede wszystkim trudności z utratą wagi, to typowe objawy stłuszczonej wątroby. Niestety skutkiem złej diety jest odkładanie się warstw tłuszczu w środku i wokół wątroby, co zaburza jej funkcje oczyszczające. Organizm zawierający zbyt wiele toksyn nie jest w stanie zmetabolizować zapasów tłuszczu, które w konsekwencji odkładają się na brzuchu, udach i pośladkach.

Dlatego też warto wspierać oczyszczanie wątroby i jej regenerację, co może pomóc w odzyskaniu energii i zgubieniu kilku kilogramów.





Oczyść swoją wątrobę stosując Active Liver

Sekret skuteczności tabletek **Active Liver** leży w wysokiej zawartości bioaktywnych składników znajdujących się w naturalnych ekstraktach roślinnych (z ostropestu plamistego, karczocha, kurkumy, czarnego pieprzu), które wspierają stymulację i oczyszczanie wątroby, a także pomagają przywrócić jej prawidłowe funkcje. Skuteczność preparatu zwiększa zawartość choliny, która wspomaga metabolizm tłuszczów i przywraca prawidłowe funkcjonowanie wątroby. Wątroba uwolniona od tłuszczu blokującego jej prawidłową pracę może na nowo usuwać toksyny z organizmu. To prawdziwy detox, który ułatwia utratę wagi.

Jedna ziołowa tabletka skandynawskiego suplementu diety **Active Liver** dziennie to niepowtarzalna szansa na pozbycie się nadwagi i odzyskanie dobrej formy.

Zapytaj w aptece o ACTIVE LIVER™ skandynawskiej firmy New Nordic

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

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

Kod BLOZ 3795421 ułatwi zamówienie produktu.



NEW NORDIC

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

Aleksander Bardini

Ucieczka ocaliła mu życie

Przetrwał koszmar okupacji dzięki pomocy przyszłej żony i jej rodziny.



Legendarny aktor i reżyser, uznawany za jeden z największych autorytetów polskiego teatru.

Znany był z doskonałego przygotowania przedstawień teatralnych.

Kiedy wybuchała wojna, Aleksander Bardini miał 26 lat i mieszkał we Lwowie. W wypełnianych po latach ankietach Związku Artystów Scen Polskich na pytanie, co robił w czasie okupacji hitlerowskiej, aktor i reżyser pisał: „robotnik przy niwelacji dróg, pomocnik murarski, sanitariusz, od 1942 do 1944 ukrywałem się". Sanitariuszem był w szpitalu żydowskim na terenie getta. W dniu likwidacji placówki niemiecki żołnierz, widząc, że ubrany w biały fartuch Bardini pomaga wyjść bezwładnemu choremu do czekającej na zewnątrz ciężarówki, wymamrotał do niego po niemiecku: .„Co tu jeszcze robisz, idioto, uciekaj i chowaj się". Tak właśnie zrobił.

Przez cały czas musiał się kryć

Ukrywał się w pewnym domu pod Lwowem. Kiedy ktoś pukał, wchodził do dołu pod werandą i nakrywał się deską z ziemią i trawą. Tak doczekał późnej jesieni 1942 roku. Jednak nie chcąc dłużej narażać życzliwych mu gospodarzy, wrócił do okupowanego przez nazistów miasta. Tam przygarnęła go rodzina, u której w początkach wojny wynajmował pokój. Trzy siostry Aftanasow mieszkały przy ulicy Zyblikiewicza, dwie z mężami i dziećmi.

„Wezwano stolarza, który zabił kąt deskami. Deski zalepiono gliną z wapnem, poczem ustawiono aż do sufitu półki na prowiant. Z korytarza przebiliśmy do bunkra dziurę o średnicy zwykłej beczki. Dziurę tę zasłonięto dębowym wieszadłem. Jedna deska wieszadła otwierała się jak drzwi. Kiedy rozlegał się na schodach odgłos kroków albo dzwonek, biegłem do wieszadła, otwierałem drzwi i właziłem do dziury. Drzwi zamykano za mną i wieszano płaszcze. W dziurze siedziałem na czworakach, póki nie minęło niebezpieczeństwo" – wspominał po latach.



Był mentorem dla młodych twórców – prowadził programy telewizyjne, w których wyszukiwał talenty.

Fot.: East News (2), Forum

Dzięki temu przeżył. A po wyzwoleniu, w kwietniu roku 1945, ze starszą od siebie o osiem lat Julią Aftanasow wzięli ślub. Zbliżyła ich do siebie jeszcze jedna rzecz.

Kilka miesięcy wcześniej Julia znalazła się w śmiertelnym niebezpieczeństwie. W styczniu 1945 roku została aresztowana przez NKWD. Powodem prawdopodobnie była okoliczność, że jej rodzina ze strony mamy miała pochodzenie niemieckie, o czym ktoś „życzliwy" musiał donieść Sowietom. Julia była już w ciąży. Aleksander Bardini słał do więzienia czułe listy, maść na świerzb i szukał sposobu wyciągnięcia ukochanej zza krat.

Zawsze mogli na siebie liczyć

Bardini poprosił o pomoc Bronisława Dąbrowskiego, dyrektora teatru, w którym wtedy pracował. Ten pojechał do Kijowa, do Wandy Wasilewskiej. Wpływowa komunistka znała Bardiniego z czasów pierwszej sowieckiej okupacji, kiedy reżyserował jej sztukę. Zadzwoniła do samego Ławrientija Berii, który w tamtym czasie kierował NKWD, a ten wydał polecenie, by Julię jak najszybciej wypuścić z więzienia.

Córka Bardinich, Maria, przyszła na świat w sierpniu 1945 roku we Lwowie. Kilka dni później cała rodzina wyjechała do Polski. Małżeństwo Aleksandra i Julii przetrwało pół wieku, do jego śmierci w 1995 roku.

Przez ten czas uchodziło za jedno z najtrwalszych, opartych na zaufaniu i bardzo trudnych wspólnych przeżyciach. **TP**

Święto Róży

Kutno zachwyca tysiącami barw i zapachów

Święto Róży w Kutnie! Organizowane od ponad pięćdziesięciu lat wydarzenie tradycyjnie we wrześniu przyciągnęło do miasta turystów i miłośników tych kwiatów. A róże cieszą tu przez całą jesień, aż do pierwszych przymrozków!



– Od dziecka przyglądałam się wystawie – mówi Wioleta Maciejewska.



– Spotykają się mieszkańcy i turyści, profesjonaliści i amatorzy – wylicza Tadeusz Pałka.

Gdzie nie spojrzeć, wonne rabaty

Różana tradycja sięga w Kutnie początków XX wieku, gdy kwiaty te stały się znakiem rozpoznawczym miasta, a także powodem do lokalnej dumy. Mamy tu m.in. Park im. Romualda Traugutta – rosną tam tysiące krzewów różanych różnych odmian, które kwitną mimo pogarszającej się aury.

W ostatnich latach posadzono tu około 100 tysięcy róż – są wszędzie: na rondach, skwerach i w parkach, przy dworcu kolejowym, choćby przed Urzędem Stanu Cywilnego i Kutnowskim Domem Kultury. Rosną też w prywatnych ogrodach i na balkonach bloków. Mieszkańcy się w to angażują...

– Od dziecka z fascynacją przyglądałam się temu, jak powstaje wystawa. Pamiętam atmosferę przygotowań, pracę ludzi i to, jak z pojedynczych kwiatów oraz pomysłów powstawały zachwycające kompozycje – opowiada Wioleta Maciejewska, koordynatorka Biura Święta Róży w Kutnowskim Domu Kultury.

Na tegorocznej imprezie były m.in. aranżacje florystyczne twórców z Polski i zagranicy. Ważnym elementem są także instalacje i pokazy artystyczne w Parku Traugutta. Na Ogólnopolskiej Wystawie Róż organizowanej przy wsparciu Polskiego Towarzystwa Różanego co roku prezentowane są najróżniejsze odmiany tych kwiatów, od klasycznych po nowatorskie. Odbywa się też Profesjonalny Konkurs o Złotą, Srebrną i Brązową Różę, a także plebiscyty publiczności. Popularnością cieszy się Amatorski Konkurs Różany, który skupia działkowiczów i ogrodników-hobbystów.

Zatrzymajmy się, by powąchać róże

– Koncerty, spotkania, strefy gastronomiczne, a także drugi Festiwal „Róża i Wino" tworzą przestrzeń swobodnej zabawy i świętowania. Szczególną rolę odgrywa też postać Królowej Róż. Wybrana w castingu Kutnianka, staje się ambasadorką Święta Róży, a jej kwiatowe stylizacje, przygotowywane przez uznanych florystów, są przykładem artystycznego podejścia do promocji kultury i miasta – uśmiecha się pani Wioleta, sekretarz Polskiego Towarzystwa Różanego.

Po studiach na Uniwersytecie Łódzkim wróciła do rodzinnego miasta, by współtworzyć wydarzenie, które jako dziewczynka obserwowała z takim zachwytem, a w 2009 roku sama została Królową Róż.

– To właśnie tu ujawnia się radosny charakter wydarzenia: spotykają się różne pokolenia, mieszkańcy i turyści, profesjonaliści i amatorzy. I w tym właśnie tkwi jego siła, czar i piękno – zauważa Tadeusz Pałka, producent róż i właściciel szkółki w Stoku koło Końskowoli, od ponad dwudziestu lat współpracujący z Miastem Róż, dodając: – Z ręką na sercu mogę powiedzieć, że to święto nie ma sobie równych, bo jest nie tylko najstarszym i największym różanym wydarzeniem w kraju, ale łączy ogólnokrajową tradycję florystyczną z wyjątkową tożsamością Kutna.

Artur Krasicki



Kutno we wrześniu zamienia się w różaną stolicę Polski.

„To nie są tylko kwiaty. To tygodnie pracy, emocje i ogromna pasja".

Fot.: z archiwum Kutnowskiego Domu Kultury (3)



Mąż jej całym sercem kibicuje.

„Potrzebuję kontaktu z życzliwymi ludźmi, ich dobrej energii…”

Ewa Dolec

Wzajemna

Dorastałam w Warszawie. Moja mama przybyła tu za pracą z małej miejscowości koło Krakowa. Tata, rodowity Warszawiak, był kucharzem. Całe lata oboje pracowali w gastronomii. Dostaliśmy małe mieszkanko na Mariensztacie. Było na poddaszu – zaczyna opowieść Ewa.

Ona to mieszkanie uwielbiała, ale dzieci ze szkoły, jak to dzieci: śmiały się, że mieszka na strychu. Do tego jej tata lubił zaglądać do kieliszka, co też nie umknęło uwadze rówieśników.

– Byli i tacy, co nazywali mnie „córką pijaka”. Było mi przykro, aż w końcu obudziło to we mnie pozytywny bunt. „Ja wam jeszcze pokaże, co może osiągnąć córka pijaka” – tak się odgrażałam w duchu – wspomina Ewa.

Wielka radość i… trudne chwile

Traf chciał, że miała fantastyczną nauczycielkę ścisłych przedmiotów, która zaraziła ją miłością do chemii.

– W ogóle lubiłam się uczyć. Dzięki temu zdałam do bardzo dobrego liceum im. Mikołaja Reja, do klasy biologiczno-chemicznej. Egzamin wyszedł mi świetnie i po rozpoczęciu roku, na apelu, dostałam nagrodę przy całej szkole za wysoki wynik – wyjaśnia Ewa.

Potem poszła za ciosem i po maturze postanowiła zdawać na wydział chemii Uniwersytetu Warszawskiego. Gdy przyszedł czas ogłoszenia wyników, z bijącym sercem szła pod tzw. ścianę płaczu, na której wywieszano listę przyjętych.

– Zobaczyłam swoje nazwisko. Umieszczono mnie na pierwszym miejscu, bo zdobyłam największą liczbę punktów! Byłam pierwszą osobą w mojej rodzinie, która dostała się na wyższe studia. I to z przytupem. Duma mnie rozpierała – przyznaje z uśmiechem.

Była znakomitą studentką, nauczyła się też świetnie angielskiego. Jednak w jej życiu nie zabrakło również gorzkich zawirowań. Jeszcze w trakcie studiów zakochała się. Niestety, zawarte wówczas małżeństwo okazało się niewypałem.

– Mąż zostawił mnie dla innej – mówi krótko Ewa.

Skoncentrowała się na pracy. Przez lata pracowała kancelarii rzeczników patentowych, gdzie była asystentką rzecznika. Wykonywała tłumaczenia korespondencji do klientów i od klientów, tłumaczyła teksty techniczne na angielski np. fragmenty opisów patentowych. Równocześnie pracowała w jednym z warszawskich biur tłumaczeń, gdzie robiła tłumaczenia techniczne dla znanych firm międzynarodowych. Miała poczucie, że bierze udział w czymś naprawdę ważnym. Opracowania napisane specjalistycznym językiem – to było coś, z czym miała styczność na co dzień.



Mnóstwo pracowała i miała poczucie, że robi coś ważnego.

Gdy świat jeszcze tak nie pędził

Ułożyło jej się też w życiu osobistym. Wyszła za mąż po raz drugi, gdy była już dojrzałą kobietą. Zamieszkała w domu, który wybudowała jej mama, jeszcze w latach osiemdziesiątych, w Zielonce pod Warszawą.

– Dom był malutki, dwa pokoje z kuchnią. Ale był ocieplony i miał piękny ogród. Ten ogród stanowił dla mnie wielką wartość – opowiada Ewa.

Rosły tam dalie, róże… A także porzeczki i drzewa

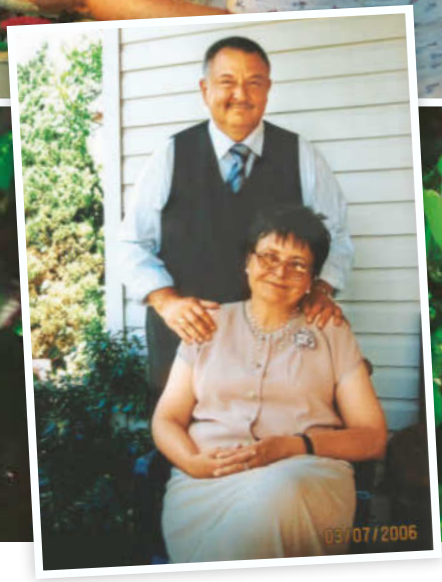
Fot.: Marta Osińska/archiwum domowe (5)



Ewa uwielbia spędzać czas w ogrodzie.



Życzliwe wymiany osładzają życie!



Jako dojrzała kobieta trafiła na tego jedynego.

ka-Młoduchowska z Zielonki

pomoc jest bezcenna

orzechowe. Była też mała szklarnia z ogórkami i pomidorami. W wolnych chwilach, gdy Ewa nie zajmowała się ogrodem, haftowała: zasłonki do okien, obrusy, serwetki.

– Ilekroć szłam do znajomych, brałam coś ze sobą. Albo wykonaną przez siebie serwetkę, albo porzeczki z ogrodu – kontynuuje Ewa i podkreśla, że „wymiana między ludźmi" to coś, czego nauczyła się wiele lat temu, gdy świat jeszcze tak nie pędził.

– To w piękny sposób łączy ludzi. Ja tobie, ty mnie – przekonuje.

I tak na przykład, kiedy chciała nauczyć się obsługi komputera, poprosiła pewnego studenta informatyki o pomoc. W zamian za to sama uczyła go angielskiego. Miała w tym wprawę i doświadczenie, bo od dawna dawała korepetycje z angielskiego i chemii, równolegle z pracą na etacie.

Jak mówi, te korepetycje to była dla niej okazja do kontaktu z młodymi ludźmi, których zawsze bardzo lubiła. Kiedy więc przeszła na emeryturę, ale nie chciała rezygnować z uczenia. Pięć lat temu zgłosiła się, gdy szkoła dała ogłoszenie, że szuka nauczyciela. Została nauczycielką chemii klas siódmych i ósmych.

– Naprawdę uwielbiam tę pracę – uśmiecha się Ewa.

Korepetycje w altanie

Jednak w lutym 2026 r. musiała przerwać ją na jakiś czas. Poślizgnęła się na lodzie i złamała rękę, dostała zwolnienie. Gdy tylko ręka wydobrzała, zaczęła bardzo tęsknić za pracą i kontaktem z ludźmi.

Brakowało jej go, zwłaszcza że mąż przebywał na leczeniu, a ona nie chciała spędzać całych dni samotnie. Był czerwiec tego roku, gdy dała ogłoszenie na lokalnym forum internetowym w Zielonce. Oferowała korepetycje w zamian za... pomoc w ogrodzie albo smaczne ciasto. Zapraszała na lekcje do swojej altanki w ogrodzie.

Wpis zrobił ogromne wrażenie na internautach. Ale był też przypomnieniem o wartościach, o jakich wiele osób na co dzień zapomina. A Ewa ma konkretne przekonania.

– Pieniądze same w sobie szczęścia nie dają. Brzmi może górnolotnie, ale ja naprawdę tak uważam – mówi. – Sama nie mam samochodu, nie marzę o zagranicznych podróżach. Potrzebuję natomiast kontaktu z życzliwymi ludźmi, ich dobrej energii.

Nie kryje, że dzięki ogłoszeniu poznała wiele ciekawych osób. W zamian za naukę angielskiego pewien pan wyremontował jej domek gospodarczy. Inna pani przynosiła pyszne kotlety, kolejna zrobiła prasowanie haftowanych serwetek Ewy. Po czerwcowym ogłoszeniu przyjechał też mężczyzna z córką, przygotowującą się do matury z matematyki. Alpinistę, który pracuje myjąc okna w wieżowcach, uczyła angielskiego.

– Staram się najlepiej jak umiem. Najważniejsze dla mnie jest to, że poznaję fajnych ludzi. A gdy doda się do tego wzajemną życzliwość, powstaje coś naprawdę bezcennego – kończy Ewa z przekonaniem.

Marta Osińska

LISTY CZYTELNIKÓW

Leki wykupisz w dowolnej aptece

Czy receptę na lek refundowany wystawioną nad morzem mogę zrealizować w aptece w swoim mieście? – Agnieszka z woj. dolnośląskiego

Tak. Niezależnie od tego, w jakim województwie recepta została wystawiona, lek można wykupić w każdej aptece w Polsce. Co więcej, recept wystawianych na dłuższy okres leczenia, w tym tzw. rocznych, nie trzeba już realizować w całości w jednej placówce. Do niedawna po wykupieniu części leków z rocznej recepty po kolejne musieliśmy wrócić w to samo miejsce. Bywało to uciążliwe, zwłaszcza podczas wyjazdów lub gdy w aptece zabrakło potrzebnego preparatu. Jednak od 1 lipca 2026 r. można kontynuować realizację tej samej e-recepty także w innych aptekach. Ponieważ jednak nie wszystkie placówki obsługują częściową realizację recept, warto wcześniej o to zapytać. Mapa aptek, które dają taką możliwość, jest na stronie: pacjent.gov.pl/wykupisz-leki-w-dowolnej-aptece.

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 8 grudnia 2011 r. w sprawie ogólnych warunków umów na realizację recept (...) Dz.U.2025.1207 t.j. z dnia 2025.09.02



Fot.: Adobe Stock (2), archiwum prywatne

Drodzy Czytelnicy, na listy odpowiadamy wyłącznie na łamach pisma.



Rezygnacja z nauki bez uzasadnionej przyczyny, połączona z niepodejmowaniem starań o własne utrzymanie, może być podstawą do uchylenia obowiązku alimentacyjnego.

Alimenty na dorosłe dziecko. Kiedy rodzic może powiedzieć „dość”?

Córka ma 23 lata. Mieszka ze mną i jest na moim utrzymaniu. Dostaje też alimenty od ojca. Ostatnio po raz drugi przerwała studia i nie jest zdecydowana, czy chce na nie wrócić. Ma chłopaka, wspomina o małżeństwie. Czy jeśli rzeczywiście wyjdzie za mąż albo całkowicie zrezygnuje z nauki, nadal będziemy musieli ją utrzymywać? – Ewa z woj. świętokrzyskiego

Rodzice są zobowiązani do alimentowania dziecka tak długo, jak długo nie jest ono w stanie utrzymać się samodzielnie. Jednocześnie mogą uchylić się od tego obowiązku, jeżeli pełnoletni syn czy córka nie dokłada starań, aby się usamodzielnić. Chodzi o sytuacje, gdy celowo nie podejmuje pracy, bez uzasadnionej przyczyny porzuca studia albo zaniedbuje naukę i w ten sposób przedłuża swoją zależność finansową od rodziców. Sądy od lat wskazują, że rodzice nie mają obowiązku bezterminowego utrzymywania dorosłego dziecka, które nie podejmuje realnych starań, aby się usamodzielnić, lub odkłada wejście w samodzielne życie (m.in. wyrok Sądu Najwyższego z 14 listopada 1997 r., sygn. akt III CKN 217/97).

Rodzice znajdujący się w podobnej sytuacji często wyznaczają dorosłemu dziecku konkretny termin na podjęcie pracy lub przedstawienie planu dalszej nauki. Takie działania nie są wprawdzie obowiązkiem prawnym, ale mogą później stanowić dodatkowy argument, że dziecko dostało realną szansę na usamodzielnienie się, ale z niej nie skorzystało.

Sam ślub nie powoduje automatycznego wygaśnięcia obowiązku alimentacyjnego rodziców. Po jego zawarciu obowiązek wzajemnej pomocy i przyczyniania się do zaspokajania potrzeb rodziny spoczywa jednak w pierwszej kolejności na małżonkach. Jeżeli córka założy własną rodzinę, sąd będzie brał pod uwagę również możliwości finansowe jej męża.

Jeśli alimenty zostały zasądzone wyrokiem sądu lub ustalone w ugodzie, rodzic nie powinien samodzielnie przestawać ich płacić. W takiej sytuacji należy wystąpić do sądu z pozwem o uchylenie obowiązku alimentacyjnego. Dowodami mogą być m.in. dokumenty potwierdzające rezygnację ze studiów, brak aktywności zawodowej czy zawarcie małżeństwa. Ostatecznie to sąd oceni, czy córka w dalszym ciągu wymaga alimentów, czy też jest już w stanie sama się utrzymywać.



EKSPERT
Sylwia Cyrankiewicz-Gortyńska,
prawniczka

REKLAMA



POWIEDZ ZDECYDOWANE „NIE" CIĘŻKIM NOGOM

Pani Maria podczas wizyty u swojej przyjaciółki Zosi zauważyła, że ta porusza się z imponującą łatwością, pomimo że wcześniej często narzekała, że czasami nie może wstać nawet z łóżka. Utrudnione były tak proste czynności jak chodzenie czy wejście po schodach. Zaintrygowana zapytała co takiego stosuje Zosia. Ta z uśmiechem pokazała jej nowy krem z apteki - **Kolastaw**. Bardzo bogaty skład, w tym np. kwas hialuronowy, kolagen, elastyna, żywokost czy olejek CBD, bardzo zaciekawił Panią Marię i postanowiła sama spróbować. Już po krótkim czasie poczuła różnicę zupełnie jak Zosia! W końcu mogą razem chodzić na ulubione spacery z kijkami. Teraz z dumą obie polecają **Kolastaw** bliskim, wiedząc że naprawdę pomaga przy wszelkim dyskomforcie!

Nowoczesny krem kolagenowo-hialuronowy z Apteki!

super produkt 2024 świata kobiety

Produkt Kolastaw otrzymał prestiżowy tytuł Superproduktu Świata Kobiety 2024, przyznany przez jury tego miesięcznika

Łokieć | Kolano | Plecy | Bark | Nadgarstek | Kostka

- Likwiduje obrzęki i opuchnięcie*
- Daje ulgę zmęczonym nogom*
- Pomaga skutecznie zmniejszyć widoczność zmian naczyniowych, tzw. „pajączków"*
- Łagodzi uczucie dyskomfortu skóry suchej*

* NA PODSTAWIE BADAŃ APLIKACYJNYCH



- Usuwa/zmniejsza uczucie ciężkości nóg*
- Jest wydajny w użyciu*
- Poprawia kondycję skóry nóg*
- Polepsza krążenie w kończynach dolnych, dając uczucie lekkości w nogach*

* NA PODSTAWIE BADAŃ APLIKACYJNYCH

zawiera PONAD 250 SUBSTANCJI biologicznie aktywnych!

1 KOLAGEN

Jest kluczowym składnikiem tkanki łącznej, w tym chrząstki stawowej, może wspierać procesy regeneracyjne i odbudowę uszkodzonej tkanki.

2 KWAS HIALURONOWY

Pełni istotną rolę w utrzymaniu smarowania stawów. Jest naturalnym składnikiem mazi stawowej.

3 ELASTYNA

Przywraca elastyczność stawom. Działając wraz z kolagenem, elastyna pomaga w utrzymaniu elastyczności oraz sprężystości chrząstki stawowej.

Kolastaw jest dostępny w Aptekach i Zielarniach. Możesz go także zamówić telefonicznie +48 123 510 818 z dostawą do domu lub przez stronę internetową WWW.NOVAFARM.COM.PL Specjalna zniżka z kodem: KOLASTAW**

*badania aplikacyjne: https://novafarm.com.pl/badania-aplikacyjne/, **zniżka obowiązuje tylko przy zamówieniach telefonicznych i na stronie

Novafarm tel: 616 350 824, www.novafarm.com.pl ul. Tadeusza 1, 43-382, Bielsko-Biała

Listy czytelników

Mój mąż uwielbia majsterkować i liczył na to, że zarazi swoją pasją wnuka. Ale nasz dziewięciolatek nie jest tym zainteresowany. Mówi, że to trudne i nudne. Widzę, jak bardzo mężowi jest przykro.

Alina z Rabki

To zrozumiałe, że mąż czuje zawód, bo ukochany wnuk nie chce dzielić jego pasji. Niewykluczone, że z czasem chłopiec „dorośnie" do takiego spędzania wolnych chwil. Ale na razie nie warto na niego naciskać, bo to tylko zrazi go do majsterkowania i będzie unikał kontaktu z dziadkiem. Warto podpowiedzieć mężowi, żeby to on spróbował znaleźć czas i chęć do towarzyszenia wnukowi w tym, co sprawia mu radość, a przede wszystkim szczerze się tym zainteresował. Mogą razem obejrzeć film wybrany przez chłopca lub ciekawe materiały w sieci, posłuchać muzyki, którą malec lubi, a nawet zagrać wspólnie na komputerze czy telefonie. Dziadek pokaże w ten sposób wnukowi, że jego zainteresowania są dla niego ważne.

Teść naszej córki jest wobec nas niemiły, złośliwy. Ostatnio, na urodzinach wnuczki, dyskutując z moim mężem, powiedział: „Trzeba być idiotą, żeby tak myśleć". Mąż nie chce go więcej widzieć. Obawiam się, że ten konflikt może zaszkodzić małżeństwu córki.

Krystyna z Opola

Sytuacja nie jest prosta. Zerwanie kontaktu z teściem córki utrudniłoby życie najbliższym. Trudno jednak z zaciśniętymi zębami i poczuciem krzywdy znosić złośliwości. Najlepiej jest ograniczyć kontakty z ojcem zięcia do spotkań koniecznych, by odczuł towarzyską izolację. Nie dotyczy to teściowej, jeśli czujecie do niej sympatię. Chyba że będzie się obawiała o swoją relację z mężem. Decyzja należy do niej. A jeśli już dojdzie do spotkania, unikajcie jawnego okazywania niechęci. Rozmawiajcie, zachowując dystans i grzecznościowy ton. Na złośliwości możecie zaś zareagować zmianą tematu. Nie będzie to łatwe, ale kilka spotkań w roku da się przeżyć.

Fot.: materiały redakcyjne/AI

Martwię się, że nie poradzę sobie finansowo

Od pół roku jestem na emeryturze. Mam jedynie niewielkie oszczędności na „czarną godzinę". Dlatego żyję stale w strachu, że gdy zdarzy się coś niespodziewanego – np. choroba czy awaria – nie dam sobie rady finansowo. Wpadam w panikę, gdy pralka głośniej pracuje albo cieknie woda pod umywalką. Prowadzę skrupulatnie rachunki, zmniejszyłam wydatki, ale i tak się denerwuję. Co zrobić, aby się tak nie zamartwiać?



EKSPERT Życie na gorąco
Barbara Sas-Zalewska
Psycholog

Nie wszystko zależy od Pani.

W nowej sytuacji finansowej jest Pani od niedawna – proponuję dać sobie czas, by się z nią oswoić. Decyduje Pani tylko o własnych działaniach, a wiele zdarzeń pozostaje przecież poza Pani kontrolą. Warto przemyśleć, czy na konkretne kwestie ma Pani wpływ, czy nie i skupić się na tych pierwszych. To krok, który może pomóc uwolnić się od ciągłego zamartwiania się.

Postaw inne pytania.

Zamiast zadręczać się myślą: „Czy dam radę?", lepiej zapytać np.: „Co zrobię, gdy zepsuje się pralka?". Stawienie czoła lękowi zmniejszy poczucie bezradności, które jest teraz największym źródłem Pani stresu.

Szukaj wsparcia.

Warto swoimi obawami podzielić się z najbliższymi. Otwarta rozmowa pozwoli ustalić plan działania, a Pani zyska pewność, że w razie potrzeby otrzyma pomoc. Proszę nie bać się, że będzie Pani dla bliskich ciężarem, tylko oczekiwać od nich wsparcia w trudnych chwilach – tak, jak oni mogli liczyć na Panią.

Siła słów.

Radzę znaleźć 2–3 zdania, które Panią uspokoją. To może być: „Poradzę sobie" albo „Nie z takimi problemami już sobie radziłam". Ważne, by powiedziała Pani sobie coś, co da Pani zastrzyk energii i wiary we własne siły.



Nie warto nakręcać się czarnymi myślami. Życie uczy, że na wszystko znajdzie się sposób.

Pozbywamy się uporczywych myśli

- **Znajdź nową pasję.** Próbowanie nowych rzeczy pozwoli ci zdobyć ciekawe umiejętności i skutecznie odciągnie uwagę od męczących myśli.
- **Zapisuj to, co czujesz.** Dręczące i nieuporządkowane myśli to częsta przyczyna napięcia. Przelane na papier przestaną być tak przerażające. Dzięki zapiskom łatwiej też dostrzeżesz, czy ich nasilenie zmienia się w zależności od np. stresu czy niewyspania.
- **Nie siedź w domu.** Regularne spacery na świeżym powietrzu pomagają zmniejszać napięcie. Dodatkowo kontakt z naturą to sposób na poprawę humoru.
- **Porozmawiaj z kimś.** Zmniejszysz poczucie samotności, które często towarzyszy uporczywym myślom. Osoba postronna pomoże ci spojrzeć na sytuację z dystansem, przez co problem wyda się łatwiejszy do rozwiązania.
- **Wypracuj strategię reakcji.** Gdy w głowie znowu zakiełkuje powtarzająca się myśl, przekieruj uwagę na coś innego albo zastosuj którąś z technik relaksacyjnych (głębokie oddychanie, napinanie i rozluźnianie mięśni).



Osoby, które zadają konkretne pytania, uznawane są za bardziej przyjazne.

Jak rozmawiać z nowo poznaną osobą, by wzbudzić jej sympatię

Jeśli chcemy zrobić na kimś dobre wrażenie, uśmiechajmy się do niego. W ten sposób wysyłamy komunikat: „Cieszę się, że cię widzę". Ale uśmiech to nie wszystko...

- Zdaniem naukowców z Harvardu są pewne zwroty, których powinniśmy unikać, jeśli zależy nam na zdobyciu czyjejś sympatii. Do takiego wniosku doszli po przeanalizowaniu rozmów ok. 600 osób prowadzonych na portalu randkowym. Uczeni zauważyli, że rozmówcy, którzy zaczynali rozmowę od standardowych pytań w rodzaju: „Jak się masz?" lub „Co robisz?", z reguły nie dostawali szansy na kolejną randkę. Natomiast osoby, które zadawały konkretne pytania, uznawane były za sympatyczniejsze.
- Ludzie najbardziej lubią rozmawiać o tym, co ich dotyczy. O swoim życiu, rodzinie, pracy, zainteresowaniach. Dlatego dobrze się czują w towarzystwie osób, które takie opowieści interesują. Zatem starajmy się tak formułować pytania, by rozmówca wyczuł w nich zainteresowanie. Wykorzystajmy zmysł obserwacji, a na pewno zauważymy coś, co okaże się dobrym tematem do niezobowiązującej rozmowy. To mogą być buty („Wygodnie się chodzi na tak wysokim obcasie?"), biżuteria („Widzę, że lubi pani niebanalne ozdoby") czy doniczkowy kwiatek na biurku („To fikus?").
- Podobne zasady dotyczą relacji z osobami, które już znamy, ale z którymi nie łączą nas bliskie stosunki, np. ze współpracownikami. Gdy w firmowej kuchni spotykamy koleżankę, zamiast pytać: „Co u ciebie?", nawiążmy do tego, co widzimy (np. „Widzę, że jesteś smutna, coś się stało?"), co opowiadała wcześniej (np. „Jak tam twój remont?") albo co o niej wiemy („Twoja córka poszła do liceum?").

PÓŁKA Z KSIĄŻKAMI



Księżniczka. Lucyna Olejniczak
Opowieść o przemocy domowej, molestowaniu i rodzinie, jakich tysiące były, są i będą. Autorce udaje się opisać szerszy kontekst – pokazać funkcjonowanie mieszkańców blokowiska, oddać ówczesne obawy i lęki.



O wielości cywilizacji. Feliks Koneczny
Zwięzły przegląd dominujących cywilizacji świata, zestawionych i uporządkowanych w oparciu o ich historię i wartości – zwłaszcza prawo i etykę.



Bądź jak wilk, a staniesz się człowiekiem. Dorota Sumińska
Autorka pokazuje, jak wiele nas łączy ze zwierzętami. Okazuje się, że sporo możemy się od nich nauczyć.

„Życie jest najlepszą inspiracją" Rozmowa z Iloną Łepkowską



Ilona Łepkowska – autorka książki „Szkoła uczuć"

Fot.: Bartek Barczyk



Skąd wziął się pomysł, żeby osadzić tę historię w Chełmnie, mieście zakochanych?
Od czasu, gdy kiedyś, przypadkiem będąc przejazdem w okolicy zobaczyłam Chełmno wiedziałam, że to wyjątkowe, malownicze miasto powinno się stać plenerem filmowym. Na razie powstała książka – ale może uda się ją zekranizować? A wtedy Chełmno będzie chciało zwiedzić mnóstwo ludzi, nie tylko w Walentynki, jestem tego pewna.

Czy pisząc o pierwszej miłości sięgała Pani do własnych wspomnień, czy raczej budowała tę historię wyłącznie z wyobraźni?
Sama jestem związana z mężczyzną, którego poznałam... gdy miałam 5 lat. Przez kolejnych 50 nasze drogi czasem się przecinały, a wreszcie splotły się w związku trwającym już prawie 20 lat. Znam też historie ludzi zakochanych w sobie od dzieciństwa albo innych złączonych kiedyś młodzieńczym uczuciem, które powróciło do nich po latach rozłąki. Życie jest najlepszą inspiracją.

Czy podczas pisania bohaterowie zaskoczyli Panią jakąś decyzją, której nie było w pierwotnym pomyśle?
Może tym, że ich ulubionym filmem, pamiętnym dla nich też przez to, że był pierwszym wspólnie obejrzanym, jest „Notting Hill"? Przyznam, że nie wiedziałam tego o nich zaczynając pisanie „Szkoły uczuć"...

Fot.: Adobe Stock, materiały prasowe (5)

NOWOŚCI

Zadbane pasma



Intensywna maska Repair OnlyBio regeneruje i wzmacnia włosy suche, zniszczone. Dzięki m.in. mocy olejów makadamia i arganowego oraz peptydów przywraca im elastyczność. Nadaje im także piękny połysk.
· ok. 30 zł (280 ml)

Kontra pajączkom



Krem-koncentrat Redness Calm Dermedic łagodzi naczynka i pomaga w początkach trądziku różowatego. Zmniejsza zaczerwienienia, napięcia i obrzęk, przynosząc uczucie ulgi i ukojenia.
· ok. 65 zł (40 ml)

Szybko, komfortowo



Maska-krem do stóp Biotaniqe pielęgnuje wysuszoną i szorstką skórę. Bogata w składniki aktywne formuła, zmiękcza, wygładza oraz ochrania naskórek.
· ok. 17 zł (50 ml)

Eliksir trychologiczny



Peeling regenerujący do skóry głowy Mochi Venita polubi nawet wrażliwy naskórek. Ten kosmetyk delikatnie złuszcza i przywraca uczucie czystości. Z ekstraktami z ryżu i czerwonych owoców oraz enzymem – ficyną.
· ok. 18 zł (150 ml)

Wcierka pomocna po lecie



Moc tego preparatu tkwi w wyjątkowych wyciągach ziołowych, składnikach aktywnych, witaminach. Dobrze dobrana działa szybko i skutecznie, naprawia to, co zniszczyło słońce, temperatura, woda w morzu i basenie.

DO WYBORU

Może mieć formę emulsji, toniku, serum. Najwygodniejsza w użyciu jest ta w buteleczce z pipetką (ułatwia dozowanie kosmetyku). Godne polecenia są też jednorazowe ampułki.

TAK DZIAŁA

Wcierka zawierająca np. wyciąg z pokrzywy, kłącza tataraku, cynk, kwas salicylowy wyreguluje pracę gruczołów łojowych i uspokoi przetłuszczanie. Ta z nasturcją, lawendą, szałwią, olejkiem z drzewa herbacianego, kwasami AHA pomoże przy łupieżu. Preparat ze skrzypem polnym, czarną rzepą, niacynamidem, argininą wzmocni pasma zmęczone latem i wypadające. Modne są wcierki wspierające mikrobiom skóry głowy, osłabiony z powodu np. pocenia się, czynników takich jak chlor i sól morska.

LEKCJA STOSOWANIA

Wcierkę wmasuj po myciu, bo wilgoć i nacisk dają większą skuteczność. Ale jeżeli myjesz głowę każdego dnia, np. rano, wybierz kosmetyk, który można nakładać na suchą skórę głowy i stosuj go wieczorem. Rozprowadź, masując skórę okrężnymi ruchami 3-5 minut (od czoła i skroni przez środek głowy ku potylicy). To pobudzi krążenie i ułatwi składnikom wniknięcie. Do masażu posłużą ci opuszki albo plastikowy masażer z wypustkami.

KURACJA NA TYGODNIE

By preparat dał widoczne efekty, potrzeba kilkutygodniowej kuracji i zwykle stosowania 2 razy w tygodniu, ale szczegółową instrukcję podaje producent na opakowaniu. Potem można zrobić 7-14 dniową przerwę i powtórzyć kurację. Nie należy przesadzać z jej długością, ani z nadmiarem kosmetyku, by składniki nie wywołały np. świądu.



W specjalnych skarpetkach

Nocna odnowa stóp

W odkrytych butach, jakie jeszcze nosimy, niedoskonałości stóp są widoczne. Ich naskórek wygładzi całonocny zabieg.

- W dzień nie zawsze mamy czas na dłuższą pielęgnację stóp. Dobrym rozwiązaniem są specjalne maski, których się nie zmywa.
- To jednorazowe skarpetki nasączone składnikami nawilżającymi i odżywczymi. Zakłada się je wieczorem, np. po prysznicu, na czyste, osuszone stopy i zostawia aż do rana. Są wygodne i praktyczne, przed zsuwaniem zabezpiecza je zapięcie na rzep. Podczas kilku godzin snu skóra dostaje solidną porcję regeneracji.
- Po zdjęciu skarpetek pozostałości odżywczej warstewki warto delikatnie wmasować w naskórek.

Fot.: Adobe Stock (2), mat.prasowe (4)

Makijaż z pomysłem

Kto polubi kremowy róż?



Docenią go panie z cerą suchą, normalną i dojrzałą. Pielęgnuje skórę i jest wielozadaniowy.

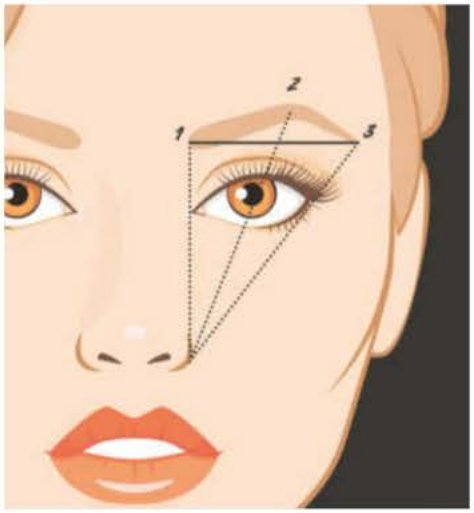
- W słoiczku czy w sztyfcie ma konsystencję masełka. Wygodny do aplikacji bez pędzelka czy gąbeczki. Sprawdza się w makijażu monochromatycznym i w tzw. „makijażu bez makijażu".
- Wybierz tylko właściwy odcień. To pudrowy róż, malina, morela, brzoskwinia, a nawet mleczna czekolada. Delikatnie wklep róż opuszkami w szczyty kości policzkowych, a także na górną powiekę i usta.
- Nakładaj tyle, ile lubisz – jest łatwy do dozowania. Dobrze wygląda na skórze nieprzypudrowanej i bez podkładu, wygrywa na twarzy muśniętej słońcem.

Idealnie wymodelowane

Brwi jak lifting

Warto poświęcić im uwagę – odpowiednio wyregulowane powiększają oczy i unoszą powiekę.

- Do wyznaczenia łuku wystarczą dwa ołówki. Pierwszy ustaw, tak by łączył skrzydełko nosa z wewnętrznym kącikiem oka (punkt 1). Tak wyznaczysz początek łuku.
- Drugi poprowadź od skrzydełka do zewnętrznego kącika oka (3) – tak określisz zakończenie łuku.
- Najwyższy punkt brwi wyznaczysz, prowadząc linię od skrzydełka nosa przez środek tęczówki (2).
- Włoski wyrastające poza zaznaczony łuk usuń. By wymodelować załamujące się tzw. skrzydełko (pod punktem 2), depiluj brwi od dołu. Wybieraj pęsetę ze skośną, dobrze przylegającą końcówką.



Fot.: Adobe Stock, materiały redakcyjne/AI

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!



DOSTĘPNY W APTEKACH I ZIELARNIACH

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

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

Żeń-szeń i Imbir
- szlachetne korzenie!
Cukierki Żeńszeniowo-Imbirowe z ekstraktami: żeń-szenia i imbiru

Żeń-szeń:
- Legendarny korzeń ceniony w Azji od tysięcy lat.
- Charakterystyczny, wyrazisty smak.
- Dziś w wygodnej formie cukierka.

Imbir:
- Rozgrzewający, korzenny smak.
- Wyrazisty aromat prawdziwego imbiru.
- Przyjemne, orzeźwiające doznanie w ustach.



Reutter

DOSTĘPNY W APTEKACH I ZIELARNIACH

Szybko i smacznie, tak lubimy gotować! I czasu na przyjemności zostaje więcej.

Ryba w dobrym tempie

Miodowy łosoś z salsą



SKŁADNIKI: • 800 g filetów z łososia bez skóry • 800 g ziemniaków • 1/2 pęczka rzodkiewek • 1 ząbek czosnku • 4 gałązki natki pietruszki • 5 gałązek świeżej bazylii • 3 łyżki sosu sojowego • 1-2 łyżeczki płynnego miodu • 1-2 łyżki soku z cytryny • 7 łyżek oliwy • sól • pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Ziemniaki wyszoruj, pokrój ze skórką w plasterki o grubości 3-4 mm. Oprósz solą i pieprzem, skrop 3 łyżkami oliwy, wymieszaj. Ułóż na wyłożonej pergaminem blasze. Piecz 25 minut w temp. 200°C.
2. Rybę opłucz, osusz. Filety pokrój na 4 porcje. Czosnek obierz, drobno posiekaj albo przeciśnij przez praskę, wymieszaj z sosem sojowym i miodem. Natrzyj tym rybę. Dołóż do ziemniaków na ok. 7 minut przed końcem pieczenia.
2. Rzodkiewki oczyść, umyj, pokrój w drobną kostkę. Wymieszaj z posiekanymi ziołami oraz 4 łyżkami oliwy. Przypraw do smaku sokiem z cytryny, solą i pieprzem. Łososia i ziemniaki podaj z rzodkiewkową salsą.

Czas przygotowania: 35 minut
Porcje: 4 **Stopień trudności:** łatwy

Gulasz rybny z marchewką

SKŁADNIKI: • 800 g mrożonych filetów z dorsza • 1 cebula • 500 g marchewki • 1 papryczka chili • sól • 1 pęczek dymki ze szczypiorem • 3 łyżki oleju • 2 łyżki curry w proszku • 400 ml bulionu warzywnego • 2 łyżeczki mąki ziemniaczanej • świeżo zmielony biały pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Filety rozmroź. Cebulę i marchewkę obierz, pokrój w kostkę. Chili oczyść z pestek, strączek posiekaj. Dymkę oczyść, pokrój w krążki. Rybę pokrój w sporą kostkę.
2. W garnku rozgrzej olej, wrzuć dorsza, smaż 2-3 minuty. Wyjmij. Wrzuć cebulę i marchewki. Smaż 5 minut. Dodaj dymkę oraz chili i chwilę smaż razem. Wlej bulion, dodaj curry. Duś pod przykryciem 20 minut.
3. Mąkę ziemniaczaną wymieszaj razem z 2 łyżkami zimnej wody. Wlej do garnka, gotuj przez 2 minuty. Przypraw do smaku solą oraz pieprzem. Do warzywnego sosu włóż usmażoną rybę. Gulasz ponownie zagotuj.

Czas przygotowania: 40 minut
Porcje: 4 **Stopień trudności:** łatwy



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

Gołąbki z tuńczykiem



SKŁADNIKI: 120 g ryżu • 1 cebula • 8 dużych liści kapusty włoskiej • sól • 1/2 łyżeczki mielonego kminku • 50 g orzeszków piniowych • 2 łyżki oleju • pieprz • 450 ml bulionu warzywnego • 1 puszka tuńczyka w sosie własnym • 1 mały pęczek kolendry • 250 g gęstego jogurtu • 1 łyżka soku z cytryny

PRZYGOTOWANIE:

1. Zblanszuj kolejno liście kapusty. Cebulę obierz, pokrój w kostkę. Na oleju podsmaż cebulę, kminek i posiekane orzeszki. Dodaj ryż, smaż jeszcze chwilę. Wlej 250 ml bulionu. Duś, aż ryż wchłonie cały płyn.
2. Kolendrę opłucz, trochę odłóż, resztę posiekaj. Tuńczyka osącz z zalewy. Wymieszaj z ryżem oraz 1/2 kolendry. Przypraw do smaku solą i pieprzem. Farsz rozłóż na liściach kapusty, zwiń, formując gołąbki.
3. Zagotuj 200 ml bulionu. Włóż gołąbki, przykryj i gotuj 20 minut. Drugą połowę kolendry wymieszaj z jogurtem i sokiem z cytryny. Przypraw solą i pieprzem. Podaj z gołąbkami.

Czas przygotowania: 35 minut
Porcje: 4 **Stopień trudności:** łatwy

Dorsz w warzywach



SKŁADNIKI: • 600 g filetu z dorsza • 200 g pomidorów • 1 mała cukinia (ok. 300 g) • 2 cebule • ew. 1 puszka (425 ml) serc karczochów • 50 g oliwek kalamata • 200 ml bulionu warzywnego (może być z kostki) • 4 łyżeczki pesto bazyliowego ze słoiczka • 2 łyżki oleju do smażenia • sól • czarny pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Cebule obierz i pokrój w plasterki, a następnie rozdziel je na pierścienie. Pomidory pokrój w ósemki. Cukinię umyj, pokrój w cienkie plasterki. Karczochy osącz, pokrój w ćwiartki. Rybę umyj, wytrzyj do sucha, pokrój na 12 kawałków równej wielkości, natrzyj solą i pieprzem. Na patelni rozgrzej olej. Smaż rybę po 3 minuty z każdej strony. Zdejmij, trzymaj w cieple.
2. Na patelnię włóż cebule i cukinię, smaż ok. 4 minut, mieszając. Potem dodaj pomidory. Wlej bulion, doprowadź do wrzenia, gotuj przez 3 minuty. Dołóż oliwki i ew. karczochy. Podgrzej, przypraw solą i pieprzem. Włóż rybę. Skrop pesto, podgrzej.

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



Cytrusowe wsparcie
Syrop Cytryna & Limonka, Herbapol – suplement diety o wyrazistym, cytrusowym smaku. Idealny do rozcieńczania z wodą lub jako dodatek do herbaty, szczególnie w sezonie jesienno-zimowym, gdy spada odporność.
· Ok. 19,99 zł/420 ml

Delikatna wędlina
Szynka drobiowa Dobrusie, Dolina Dobra, to delikatna w smaku wędlina o wyjątkowo soczystej konsystencji. Doskonale sprawdzi się na kanapkach, w tortillach oraz jako lekki dodatek np. do sałatek.
· Ok. 5,99 zł/100 g



Chrupiąca przekąska
Chrush, E. Wedel, chrupiący baton łączący aksamitną czekoladę z kawałkami orzechów i słonymi precelkami. Słodko-słona kompozycja oraz różnorodna tekstura sprawiają, że to idealna przekąska na małą przerwę w ciągu dnia. · Ok. 3,49 zł/szt.



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





wizjoner przyszłości
biblijna kara
element kraty / kuzyn żyrafy
antonim błazenady
zbiór zasad
sztuka teatralna
azjatyckie drzewo, dzięgława
ciastko z parzonego ciasta
poza do pacierza
część długu
grzeszek ucznia
głos wróbelka
wódz Kozaków
4
lek w kremie
3
na zdjęciu
ruch wód oceanu
kozica z Azji
stan tymczasowy
indiański namiot
majowy znak zodiaku
zwój tkaniny
Immanuel ..., filozof
przyrząd do przesiewania
czapka żandarma
ptak morski
1
tkanina ścienna na Wawelu
główna myśl
imituje skórę
nić do haftu
wzór w małe kwadraciki
zastaw w grze
cicha w kolędzie
syk powietrza
zabawny aktor
5
zwid
gęsta zupa
więzienie w zamku
wojskowy rów
wytrzymałość, odporność
zakładana na głowę konia
krzyżówka bez numeracji
wplatany do wianków
obrońca oskarżonego
łagodność, życzliwość
herbata z mlekiem
strój księdza podczas mszy
zrasza czoło
niejeden na wywiadówce
płyn do marynat
dawna lampka
6
dezintegracja
nie ma jak u niej
kocha ojczyznę
węgiel na zimę
po alfie
habit lub toga
hałda przy kopalni
piętrowy z masą
scalona mieszanka
gatunek jabłek
na zdjęciu
puch w apteczce
2
miara gruntu
opadają z kwiatów
płaszcz Żyda
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.

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

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

1	7	6	4	5	9	6	12

SUDOKU

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

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

WYKREŚLANKA

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

BODZIEC, BROŃ, EPOKA, FIGLARZ, FINISZ, GNIAZDKO, GNOM, GROSZ, IMBIR, JARD, MAGMA, MIASTO, MIOT, RAUSZ, ROZSTANIE, STRÓJ, SUPERMAN, TAJFUN, TARCZA, TRENING

M	S	O	T	C	T	Z	Z	S	U	A	R
A	Z	O	K	A	E	S	S	N	C	M	J
G	I	F	R	D	I	I	A	O	I	A	T
M	N	C	I	N	Z	M	Z	A	R	R	A
A	Z	I	I	G	R	A	S	D	I	G	J
A	Z	F	N	E	L	T	I	B	O	Ó	F
A	K	O	P	E	O	A	M	N	R	B	U
E	M	U	G	Ó	R	I	R	T	G	O	N
Ł	S	E	I	N	A	T	S	Z	O	R	Ń

TRENUJ Z NAMI PAMIĘĆ

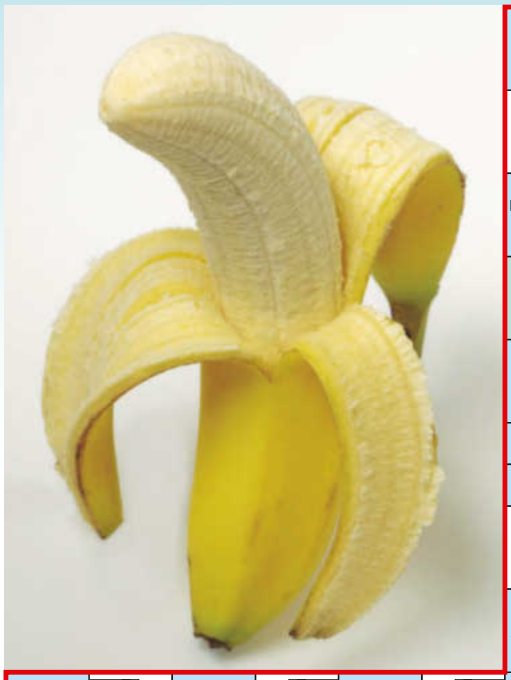
W zaznaczone kolorem pola wpisz imię lub nazwisko osoby ze zdjęcia.

odcina zatokę od morza
wcierany w skórę po kąpieli / finansista
działo / z gorącą herbatą
np. do sejmu / cienki powróz
twarda masa owocowa
dzierży go kapitan
miękki ser rodem z Francji
pogranicze
3
jesienny kwiat
górska sosna / efekt hipnozy
pełen zdjęć
typ spod ciemnej gwiazdy
Vectra, Omega
pod kranem w kuchni
1
grząski teren
słony akwen
okrutne, bezprawne rządy
dawny zeszyt
wakacje w pracy
6
na wegetariańskie kotlety
ma płetwy i skrzela
dział firmy
bumelant
legowisko niedźwiedzia
obok Ochoty
napaść
sprząta w szpitalu
ogrodowy ruszt
leśne pułapki
galopka
nauka o świetle
głóg lub agrest
meksykański sukulent
krótka włócznia
gąbka do naczyń
pokaz mody
na cześć jubilata
Karkonoski ... Narodowy
plac w centrum miasta
nereida
obraz bez wartości
dolewane do kawy
5
włochaty owoc
z rodziny fląder
trzeba w nim napalić
esencja z ziół
do wytopu stali
komórka nerwowa
na niej bombki / kunszt
zalotnik
kolumna tekstu / pęta, łyka
stan procesu
4
zdobi ścianę cerkwi
hańba, niesława
spisa / faworyty
2
niejedno w korku
blacha praczki
wyrażana cyframi
7
kurort w Belgii
bankiet
uliczny zgiełk
zaskakująca sztuczka
sąsiad Jowisza
druga w wyborach
osęka
rzymski urzędnik
8
nać kartoflana / takt
stawiał piece
czas śniegu i mrozu
przed decymą
kelnerski atrybut

1	2	3	4	5	6	7	8

Fot.: Akpa, Adobe Stock

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



roślina zarodnikowa
błazen, trefniś, klaun
czasami skrzypią przy otwieraniu
podręczne pakunki
samiec w chlewie
peleryna sędziego
skrzyżowanie z wyspą
mahometanizm
muzyka Komedy
bieg rzeki
stwór z Himalajów
adnotacja
wyłom w murze
na zdjęciu
2
ma je ślimak i chustka
osobliwość w kolekcji
siadanie na ugiętych nogach
wielka ilość
tłuszcz do potraw
mniejsze od kwartetu
strzęp waty
budka z prasą
6
rwący w górach
drobno roztarta substancja
swawole
widowisko, rewia, pokaz
zjazd z górki
scena akrobaty
haracz
zwrot długu
atlantycka ryba
plakat teatralny
ścisk
dokonany w sklepie
procenty w banku
1
ofiara wypadku
grecka muza komedii
3
odgłos spadania kamieni
struś z Ameryki
ostrze włóczni
na czele sekty
początek dnia
korner
wypływa z Etny
bulion
4
posocznica
zużyty metal
górna część tułowia
państwowa na maszcie
obszar wodny
7
dziesiąta część procentu
niszczy go freon
worek na pierze
pasiasty w akwarium
szeroka wstęga
kontusz z płótna
stary gatunek pszenicy
zamek w kurtce
żeton
zlot czarownic
był nim Szwejk
ośmiokąt
model Fiata
wiersz Marii Konopnickiej
chińska masa na bibeloty
zadrapanie
fachowiec
mówca
8
nielot w zoo
słaba kawa
księżycowe światło
baśniowy Madej
podbite oko
tył stopy
ustęp tekstu
cierpienie
gotowość do udziału
5
obwódka czapki majora
obsadzana przez reżysera
karalny albo heroiczny

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.

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

WYKREŚLANKA

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

AŻUR, CEPER, DAWCA, DOLAR, GRANICA, JUDAIZM, KŁAM, LICO, MAJÓWKA, MANIA, MARINA, OBCĘGI, ROZMOWA, ROZTWÓR, SAGA, ŚMIEĆ, TERRORYZM, WIRNIK, WITAMINA

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

SZYFRÓWKA

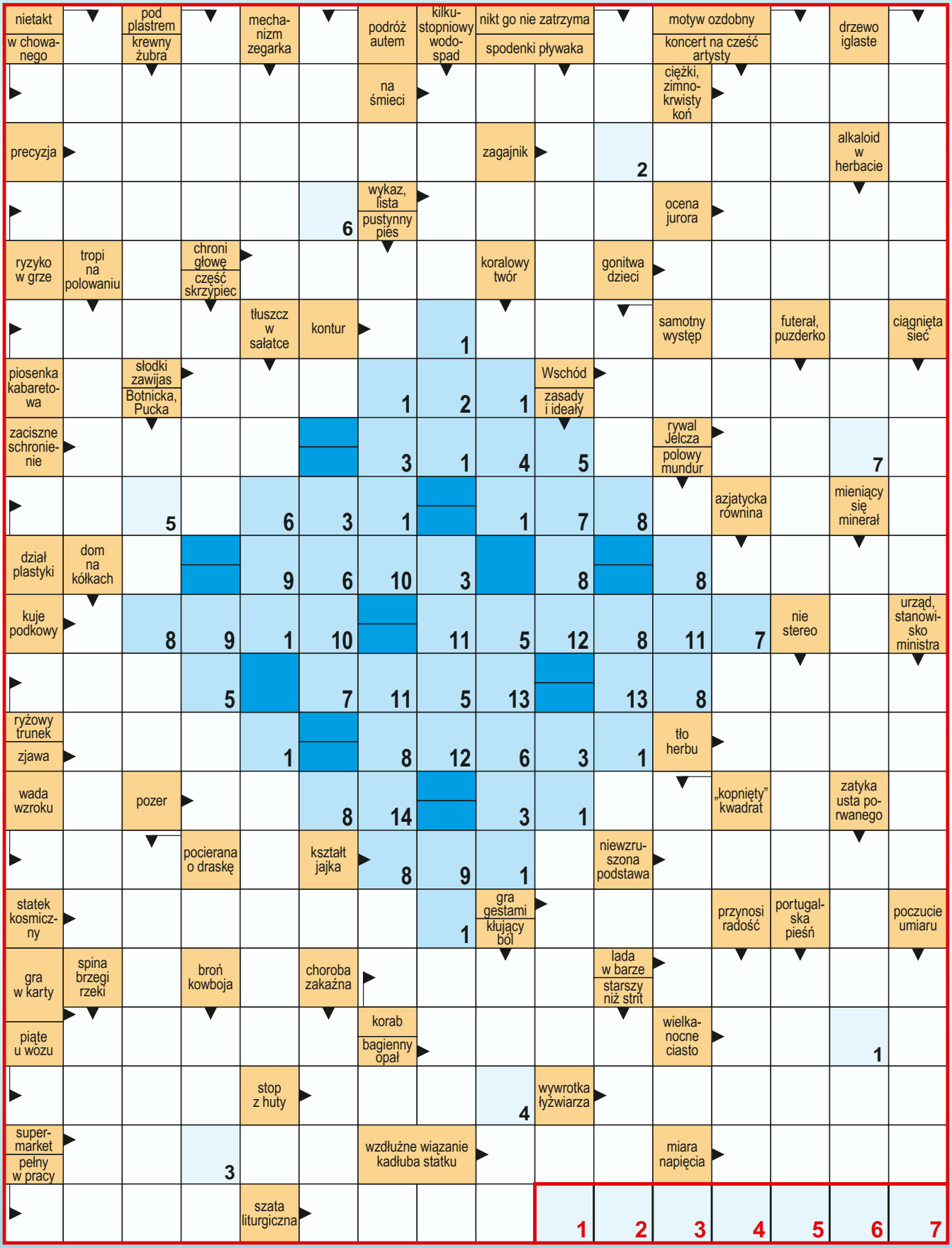
Wypełnij krzyżówkę, pamiętając, że tym samym liczbom odpowiadają te same litery. Rozwiązanie odczytasz, zastępując liczby właściwymi literami.

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

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

5	18	8	18	9	4	8	9

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



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



Nie doceniałam tego chłopaka

I jak tu polubić zięcia, który wciąż tylko „pakuje”?...

Kiedy moja córka postanowiła wyjść za mąż, nie byłam zachwycona. Marta zadurzyła się chłopaku, który był... trenerem personalnym na siłowni. Chodził w dresach i obcisłych koszulkach, dźwigał ciężary, oglądał sobie w lustrze bicepsy i rzeźbił masę – tak mówił. Nawet kiedy nie pracował, ćwiczył swoje monstrualne mięśnie. Poza tym interesował się odżywkami dla sportowców i programami typu „Strongmeni”. Bardzo mnie to irytowało. Jestem nauczycielką polskiego, mój mąż uczy historii, nasza córka skończyła socjologię.

U nas w domu zawsze się czytało, rozmawiało o świecie. I trafił nam się zięć, który na proszony niedzielny obiad przychodził w dresie! Który przez ostatnie dwa lata przeczytał jedną książkę – życiorys jakiegoś boksera!

Właśnie o tym mówiłam do mojego Ryśka, gdy nagle mąż gorzej się poczuł. Było mu słabo, serce mu jakoś dziwnie biło, miał mroczki przed oczami... Wystraszyliśmy się oboje i zawiozłam go na pogotowie.

Położyli go w szpitalu, ale oczywiście nic nam nie wyjaśnili. Leżał tam dwa dni i nic! Nie robili mu żadnych badań, oprócz morfologii, nie podawali leków, tylko temperaturę mierzyli! Denerwowałam się, bo lekarze nie chcieli ze mną rozmawiać. Poszłam więc do ordynatora. Zaczęłam wypytywać, co dolega Ryśkowi, a ten człowiek potraktował mnie po prostu fatalnie!

Mój mąż trafił do szpitala, ale lekarze nie mówili, co mu właściwie dolega.

– Przepraszam, kto tu kończył medycynę? Pani czy ja? – rzucił ostro. – Ja wiem, co mężowi zlecam, to w zupełności wystarczy!

– Ale ja się martwię – dukałam.

– Jakby było coś poważnego, to mąż by już nie żył! – wycedził lekarz.

– Może kopertę trzeba było dać? – zastanawiałam się, rozmawiając później z moją córką.

– Nie, mamo, przecież podatki płacimy, tak nie może być. Ja się tam jutro przejdę – oznajmiła stanowczo.

Byłam pewna, że Marta czegoś się dowie. Niestety.

– Ten cały doktor W. powiedział, że ma dość wizyt głupich bab! – tłumaczyła mi zdenerwowana córka. – Już mu chciałam odpyskować, ale może by wtedy ojca źle traktowali...

– A teraz go traktują dobrze? – mruknął nagle Przemek.

Byłam pewna, że nas nie słucha, oglądał przecież jakiś mecz.

– Ja tam jutro pójdę i o wszystko wypytam – dodał, a ja zdębiałam.

Nie mogłam dopuścić do tej katastrofy! Poszłam więc z Przemkiem, pewna, że nie będzie wiedział, jak się zachować i tylko narobi nam wstydu.

Kiedy go rano zobaczyłam, o mało mnie szlag nie trafił! Miał na sobie spodnie dresowe i koszulkę na ramiączkach! Wyglądał jak bandzior! I on chciał rozmawiać z ordynatorem? Przeczuwałam klęskę...

Przemek wszedł do gabinetu ordynatora.

– Szukam doktora W. – powiedział.

Ordynator wstał. Prawie na baczność.

– Taaak, słucham pana? – spytał grzecznie.

– O teścia chcę się zapytać – rzucił Przemek. Stał z założonymi ramionami i jeszcze te swoje mięśnie napinał... Ordynator gapił się na niego i tylko grdyka mu chodziła.

– Yyyy... A co dokładnie chciałby pan wiedzieć? – spytał wreszcie cicho.

– Wszystko – mruknął mój zięć. – Bo wie pan, teść chory, nikt nam nic nie mówi, teściowa się denerwuje, ja się też denerwuję... – zawiesił głos.

– Ależ oczywiście, nikt tu nie chce pana denerwować... – rzucił nieco blady ordynator. – Ja tylko zerknę do karty choroby... – wyjąkał i zaraz zaczął opowiadać, co dolega mojemu mężowi.

– A mógłby pan jaśniej? Bo nie rozumiem – powiedział Przemek.

– Tak, tak, oczywiście...

No i dowiedzieliśmy się. Że to na szczęście nic poważnego: zaburzenia elektrolitów i braki magnezu łatwe do uzupełnienia.

– Wypiszemy teścia jutro, najpierw damy mu leki... – dodał usłużnie ordynator. Prawie przy tym dygnął.

Byłam wstrząśnięta. Ale potem to już tylko się uśmiechałam. Bo ta Przemka „masa” na coś nam się jednak przydała... Może jeszcze będą z niego ludzie!

Fot.: Adobe Stock



KolagenCito

- świadomy wybór dla Twojego organizmu

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

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



Kupisz w aptekach i sklepach zielarskich.

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

Jak czuć się lepiej po pięćdziesiątce

To się zdarza po menopauzie

Plusem jest to, że nie będziesz musiała borykać się z comiesięcznym krwawieniem. Minusem – zwiększone ryzyko niektórych chorób. Na szczęście można je obniżyć.

Gdy w organizmie kobiety dochodzi do trwałego spadku estrogenów (i w mniejszym stopniu innych hormonów), zmienia się działanie wielu układów: naczyń krwionośnych, kości, metabolizmu, układu moczowo-płciowego i mózgu. Czujemy się gorzej, zaczynamy chorować. Jak sobie pomóc?

BÓLE STAWÓW

● **Stawy zaczynają się zużywać stosunkowo wcześnie.** Już po 40. roku życia w dużych stawach – kręgosłupa, kolanowych, biodrowych rozpoczynają się procesy degeneracyjne chrząstki pokrywającej powierzchnię kości. Przesuwanie się powierzchni stawowych ulega zakłóceniu, jest mniej płynne, czemu towarzyszy ból.

● **Co robić?** Najlepszym sposobem, by ulżyć stawom jest nieobciążanie ich nadmiernie – dlatego warto pozbyć się zbędnych kilogramów. Nie unikajmy ruchu: nadwyrężone stawy potrzebują oparcia w silnych mięśniach. Korzystne sporty to pływanie, jazda na rowerze, spacery z kijkami.

POGORSZENIE WIDZENIA

● **W naszym oku zachodzą zmiany.** Soczewka staje się mniej sprężysta, słabną też mięśnie rzęskowe, które decydują o jej kształcie i prawidłowym załamywaniu światła. Oko traci zdolność akomodacji, a skutkiem jest pogorszenie ostrości widzenia z bliży. Pierwszym sygnałem są problemy z czytaniem (rozwiąże je dobranie odpowiednich okularów).



Każdy organizm działa trochę inaczej, a sam czas wystąpienia menopauzy uzależniony jest od wielu czynników, m.in. genów, stylu życia, przebytych chorób. Dlatego jedne z nas wejdą w klimakterium parę lat po czterdziestce, a inne zbliżając się do sześćdziesiątki.

● **Co robić?** Chroń oczy przed ostrym słońcem okularami z filtrem. Spędzając czas przy komputerze, rób przerwy, by popatrzeć przez okno. Kilka razy dziennie ćwicz akomodację oka, patrząc na zmianę na obiekty znajdujące się blisko i daleko.

KŁOPOTY Z SERCEM

● **Gdy stopniowo zmniejsza się poziom estrogenów, rośnie poziom złego cholesterolu LDL we krwi, a spada poziom dobrego cholesterolu HDL, który chroni serce.** Tym samym większe jest ryzyko miażdżycy, a wraz z nią zawału i udaru mózgu. Po pięćdziesiątym roku życia często gwałtownie zwiększa się też niebezpieczeństwo otyłości brzusznej, co fatalnie wpływa na nasz układ krwionośny.

● **Co robić?** Dbaj o siebie, kontroluj ciśnienie, odwiedzaj kardiologa. Pamiętaj, że sercu potrzebne są kwasy omega-3. Znajdziesz je np. w orzechach włoskich czy pestkach dyni.

NIETRZYMANIE MOCZU

● **Po menopauzie dotyka co drugą z nas.** Możemy je jednak ograniczyć, wzmacniając mięśnie dna miednicy (rozpoznamy je, starając się podczas siusiania powstrzymać strumień moczu).

● **Co robić?** Napnij mięśnie dna miednicy na 5 sekund, a następnie je rozluźnij na kolejne 5. Wykonaj 10–15 takich spięć w ramach jednej serii. Powtarzaj ćwiczenie 2–3 razy dziennie.

PROBLEMY GASTRYCZNE

Im jesteśmy starsze, tym częściej coś nam dokucza po jedzeniu.

● Układ trawienny nie funkcjonuje już tak sprawnie jak kiedyś, bo produkuje mniej enzymów trawiennych, wątroba też gorzej się regeneruje.

● Najlepszym wsparciem jest pełnowartościowa, dostosowana do stylu życia, lekka dieta. Warto uzupełnić ją o probiotyki – szczepy pożytecznych bakterii, odbudowujących mikroflorę jelitową.

● Ważne jest zmniejszenie kaloryczności dań o 20 proc. Dzięki temu nie będziesz tyć. Poza tym jedz powoli, starannie przeżuwając każdy kęs.

● Dobrze też raz na jakiś czas pozwolić się zregenerować wątrobie: przede wszystkim zrezygnować z picia alkoholu (nawet niewielkich ilości).

Fot.: Adobe Stock

Nie zwlekajmy ze szczepieniem przeciw RSV

Wirus RSV jest jedną z głównych przyczyn zakażeń dolnych dróg oddechowych. Kiedyś kojarzono go głównie z infekcjami u dzieci, dziś coraz częściej jest zagrożeniem także dla dorosłych, szczególnie osób starszych i z chorobami współistniejącymi.



RSV i powikłania mogą być bardziej niebezpieczne niż grypa. Szczepienia znacznie zmniejszają ryzyko ciężkiego przebiegu choroby.

Chorujemy częściej

● Jak wynika z danych CEZ, w styczniu 2026 r., w porównaniu z jesienią roku ubiegłego, liczba zachorowań na RSV wzrosła z 3 do 10–12 przypadków na 100 tys. mieszkańców tygodniowo. To niepokojące.

● Większość zdrowych dorosłych przechodzi infekcję RSV w miarę łagodnie. Jednak dla osób po 60. roku życia oraz pacjentów z chorobami przewlekłymi – układu oddechowego (astma, POChP), układu krążenia, chorobami metabolicznymi (cukrzyca), schorzeniami przebiegającymi z osłabieniem odporności – zakażenie może oznaczać ciężki przebieg infekcji, hospitalizację i długą rekonwalescencję. To właśnie dlatego tak duże znaczenie ma profilaktyka.

Dwie podgrupy RSV

● Wirus występuje w dwóch podgrupach antygenowych: RSV-A i RSV-B. W czasie jednego sezonu epidemicznego mogą one krążyć równolegle, powodując kolejne fale zachorowań. W zależności od sezonu jeden lub drugi wariant jest dominujący, dlatego większą pewność daje zabezpieczenie przed dwoma typami wirusa.

● W Polsce dostępne są aktualnie dwie szczepionki przeciw RSV: dwuwalentna (zawierająca antygeny podgrup RSV-A i RSV-B), bez adiuwanta, refundowana w 100 proc. dla osób 65+ i dla kobiet w ciąży, dla pacjentów w wieku 60-64 jest refundowana w 50 proc. (koszt to 408,86 zł, potrzebna jest recepta); monowalentna (RSV-A), z adiuwantem, dla pacjentów 65+ bezpłatna, a dla osób w wieku 60-64 – 50 proc. odpłatności.

● Szczepienia przeciw RSV nie trzeba przyjmować co roku.

Fot.: Adobe Stock

REKLAMA



Zadbaj o bezpieczeństwo i chroń się przed RSV.

RSV występuje w dwóch typach: A i B. Oba mogą być dla ciebie groźne: odporność po zarażeniu jednym typem RSV jest niepełna i nie chroni w pełni przed drugim.[1,2]

A B

Zaszczep się już dziś!

Masz 60 lat lub więcej? Porozmawiaj z lekarzem, farmaceutą lub pielęgniarką o dwóch typach RSV i sprawdź możliwość darmowych szczepień.[3]

Dowiedz się więcej na www.szczepieniersv.pl

RSV - syncytialny wirus oddechowy.
Referencje: 1. Cantú-Flores K, et al. Pathog Glob Health. 2022;116(7):398-409. 2. Nuttens C, et al. Infect Dis Ther. 2024;13(8):1725-1742. 3. Komunikat Głównego Inspektora Sanitarnego z dnia 31 października 2025 r. w sprawie Programu Szczepień Ochronnych na rok 2026 (DZ. URZ. Min. Zdr. 2025.85. Ogłoszony: 31.10.2025).

Pfizer Polska Sp. z o.o. ul. Żwirki i Wigury 16B, 02-092 Warszawa, Kapitał zakładowy 33.860.000 zł. KRS 0000022310 Sąd Rejonowy dla m.st. Warszawy. NIP 5213115586. BDO 000189470.

PP-UNP-POL-0499

Chorobie sprzyja otyłość,

O opornym nadciśnieniu

Możemy je podejrzewać, jeśli pomimo stosowania kilku leków nie udaje się uzyskać właściwych wartości ciśnienia.

Sześćdziesięcioczteroletnia pacjentka od kilku lat miała stwierdzone nadciśnienie tętnicze. Pomimo leczenia, wartości ciśnienia wciąż były podwyższone. Z tego powodu została skierowana do poradni hipertensjologii. Gdy trafiła do mojego gabinetu, przyjmowała trzy leki na nadciśnienie, a mimo to w domowych pomiarach wartości ciśnienia wynosiły nie mniej niż 180/100, a w wielu przypadkach przekraczały nawet 200/110. Analizując wyniki dotychczasowych badań pacjentki, zauważyłem, że od kilku lat utrzymuje się u niej niski poziom potasu we krwi. Wyjaśniłem, że takie wyniki mogą być skutkiem nadczynności kory nadnerczy. Zleciłem oznaczenie poziomu aldosteronu we krwi i aktywności reninowej osocza. Okazało się, że poziom aldosteronu jest podwyższony, a aktywność reninowa poniżej normy. Rozpoznałem hiperaldosteronizm. Skierowałem pacjentkę na tomografię komputerową nadnerczy.

WYSOKIE CIŚNIENIE

- **Nadciśnienie tętnicze diagnozuje się, gdy wartości przekraczają: 140/90 mmHg – w pomiarach gabinetowych,** 135/85 mmHg – w pomiarach domowych i 130/80 mmHg – w całodobowym monitorowaniu ciśnienia tętniczego.
- **Zbyt wysokie ciśnienie powoduje uszkodzenie drobnych naczyń krwionośnych.** Zwiększa skłonność do tworzenia się zmian miażdżycowych w dużych naczyniach, a więc ryzyko zawału serca, udaru mózgu, uszkodzenia nerek i siatkówki.
- **Choroba zwykle przebiega skrycie.** Jej objawy to zawroty i bóle głowy, najczęściej potylicy i karku.
- **Rozpoznanie stawia się na podstawie stwierdzenia podwyższonych wartości ciśnienia w prawidłowo dokonywanych pomiarach.**



Przy nadciśnieniu zwykle zaleca się regularną, umiarkowaną aktywność aerobową. Umiarkowana to taka, podczas której możesz swobodnie rozmawiać.

POSTĘPOWANIE

- **Leczenie nadciśnienia tętniczego polega na włączeniu odpowiednich leków i redukcji czynników ryzyka.** Lekarz zaleci więc modyfikację stylu życia: zwiększenie aktywności fizycznej, zmianę diety, rzucenie palenia, unikanie alkoholu, zmniejszenie wagi ciała oraz unikanie stresu.
- **O opornym nadciśnieniu tętniczym mówimy, gdy mimo stosowania co najmniej 3 leków (w tym moczopędnego) w pełnych dawkach nie udaje się uzyskać prawidłowych wartości ciśnienia.**
- **Przyczyny opornego na leczenie nadciśnienia to: brak modyfikacji trybu życia** – zwiększenie wagi, nadużywanie alkoholu, palenie tytoniu, zbyt niska aktywność fizyczna, **przyjmowanie leków zwiększających ciśnienie** (NLPZ, leki hormonalne), **przewodnienie organizmu, spożywanie zbyt dużej ilości soli kuchennej** oraz **nadciśnienie wtórne.**
- **Częstą przyczyną nadciśnienia wtórnego jest hiperaldosteronizm, czyli nadmierne wydzielanie jednego z hormonów nadnerczowych – aldosteronu.** Powoduje on zatrzymywanie sodu i zwiększone wydalanie potasu, co skutkuje zatrzymywaniem wody w organizmie.
- **Przyczyny hiperaldosteronizmu to guzki (gruczolaki) nadnerczy, rozrost nadnerczy i czynniki genetyczne.** Na podejrzenie choroby powinno naprowadzić oporne na leczenie nadci-

PRZYCZYNĄ MOŻE BYĆ GUZ CHROMOCHŁONNY NADNERCZA

- Choroba dotyczy rdzenia nadnerczy, w którym produkowane są hormony zwane katecholaminami – adrenalina i noradrenalina. Ich zwiększone wydzielanie związane jest ze stresem, dlatego nazywane są hormonami walki.
- Guz chromochłonny powoduje znaczne zwiększenie wydzielania tych hormonów. Występujące wówczas objawy to: podwyższenie ciśnienia tętniczego do znacznych wartości (na stałe lub napadowo), kołatania serca, napadowe bóle głowy, często w związku ze wzrostem ciśnienia, nadmierna potliwość, drżenia kończyn, bladość.

Fot.: Adobe Stock

brak ruchu i przewlekły stres

tętniczym



śnienie tętnicze i obniżony poziom potasu we krwi.

- **By potwierdzić diagnozę, lekarz skieruje cię na: oznaczenie we krwi poziomu aldosteronu oraz tzw. aktywności reninowej osocza (renina to białko kontrolujące m.in. wydzielanie aldosteronu przez nerki), a także diagnostykę obrazową nadnerczy.**

LECZENIE

- **Jeśli przyczyną choroby okaże się guzek nadnercza – konieczne będzie jego usunięcie.**
- **W przypadku rozrostu kory nadnerczy leczenie polega na stosowaniu leków działających antagonistycznie do aldosteronu.**

Oczywiście będziesz także musiała zmodyfikować styl życia (patrz ramka).

CO WARTO ZMIENIĆ

Właściwy tryb życia to jeden z kluczowych elementów leczenia nadciśnienia tętniczego.

- Podstawą jest redukcja masy ciała (jeśli masz nadwagę). Już spadek o 5–10 proc. będzie miał znaczenie.
- Zaleca się regularną aktywność fizyczną aerobową (np. szybki marsz, rower, pływanie) przez 150–300 minut tygodniowo oraz 2 dni ćwiczeń siłowych o umiarkowanej intensywności.
- Bardzo ważna jest dieta typu DASH lub śródziemnomorska: dużo warzyw i owoców, pełnoziarniste produkty, rośliny strączkowe, ryby, orzechy, a mniej czerwonego mięsa, cukru i żywności wysoko przetworzonej. Kluczowe ograniczenie dotyczy soli – najlepiej dążyć do <5 g soli/dobę (1 łyżeczki). Warto czytać etykiety, unikać gotowych sosów, wędlin.
- Alkohol należy ograniczyć (a przy trudno kontrolowanym ciśnieniu rozważyć całkowitą rezygnację), natomiast palenie tytoniu bezwzględnie zakończyć.

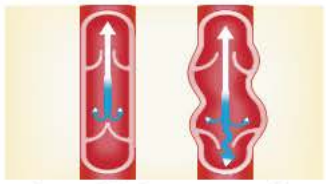
REKLAMA



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

Prawidłowe funkcjonowanie żył

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



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

Dlaczego Active Legs jest tak pomocny?

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

Korzystne działanie kory sosny

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



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

Wypróbowałem Active Legs

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

ZAPYTAJ O ACTIVE LEGS™ SKANDYNAWSKIEJ FIRMY NEW NORDIC

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

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

Kod BLOZ 3348161 ułatwi zamówienie produktu.



NEW NORDIC

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

PREPARATY Z APTEKI

Skin Care



Wypełniacz kolagenowy z morskim kolagenem to szwedzki suplement diety, który pomoże wygładzić zmarszczki i nawilżyć skórę. Do kupienia w aptece i na newnordic.pl (ok. 65 zł).

Miód Manuka 400+



Nowozelandzki miód manuka z dużą zawartością metyloglioksalu MGO™ złagodzi objawy zgagi, refluksu, pomoże wyciszyć objawy jelita wrażliwego i podleczyć zapalenie pęcherza (ok. 272 zł/500 g).

Sedomix



Ten wieloskładnikowy lek ziołowy warto stosować w stanach napięcia i pobudzenia nerwowego oraz w sytuacjach stresowych. Pomoże w problemach z zasypianiem (ok. 23 zł).

Bergamil Forte

Suplement diety ze standaryzowaną kompozycją polifenoli z bergamoty (BPF), ekstraktem z czosnku i witaminą C.



Pomoże w obniżeniu „złego" cholesterolu (LDL), nawet o 40 proc. (ok. 27 zł).

Reumablok Akut Forte

Maść na bóle reumatyczne stawów skutecznie łagodzi objawy choroby – ból, sztywność, mrowienie czy drętwienie. Sprzyja regeneracji stawów (ok. 25 zł).



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

Kiszonki – najlepsze źródło probiotyków



Kiszenie warzyw to naturalna metoda konserwacji oparta na fermentacji mlekowej, która wzbogaca potrawy w cenne probiotyki i witaminy.

Warto wiedzieć

Słyszałaś o kimchi? To tradycyjna koreańska potrawa z kiszonych warzyw (najczęściej kapusty pekińskiej lub rzodkwi), doprawionych m.in. chili, czosnkiem, imbirem i solą; ma wyrazisty, pikantno-kwaśny smak. Podaje się je jako zimną przystawkę lub dodatek do dań głównych. Pasuje do ryżu, makaronów. Sprawdza się też w burgerach czy na kanapkach.

Te ze sklepu często pozbawione są zdrowotnych właściwości. W produkcji przemysłowej dodaje się do nich octu, co sztucznie przyspiesza procesy przetwórcze, ale niszczy cenne bakterie. To produkty kwaszone, nie kiszone. Znacznie gorzej też smakują. Lepiej przygotować je samodzielnie.

SAMO ZDROWIE

- **O ich zdrowotnych właściwościach doskonale wiedziały nasze babki, serwując nam obowiązkowo jesienią i zimą surówki z kiszonej kapusty i ogórki wprost ze słoja.** Dziś wiemy, że ta wiedza ma poparcie w nauce – kiszonki wzmacniają układ immunologiczny, chroniąc przed wirusami i bakteriami w sezonie grypowym.
- **W wyniku fermentacji, która zachodzi podczas kiszenia, namnażają się zdrowe bakterie probiotyczne kwasu mlekowego.** Nie tylko wzmacniają one odporność, odgrywają też szczególną rolę w czasie antybiotykoterapii, przywracając skutecznie równowagę flory bakteryjnej w jelitach.
- **Kwas mlekowy wspomaga też organizm na co dzień – poprawia trawienie, a także zmniejsza poziom złego cholesterolu.** Są skarbnicą mikroelementów: magnezu, wapnia, fosforu, potasu.

CO LUBI FERMENT

- **Poza ogórkami i kapustą, do kiszenia nadają się produkty z dużą zawartością wody i cukru.**
- **Możemy kisić warzywa: korzeniowe – buraki, marchew, białą rzodkiew i rzodkiewki, ale też cukinię, kalafiory, cebulę, czosnek, bakłażany, paprykę, pomidory.**
- **Kiszone owoce, choć mniej popularne w Polsce, doskonale smakują także w takiej wersji.** Możemy wykorzystać np. cytryny, śliwki, jabłka i gruszki.

JAK TO ZROBIĆ

- **Kiszenie to jeden z najprostszych sposobów na przetworzenie warzyw, jak i owoców.** Nie wymaga doświadczenia.
- **Świeże, dojrzałe, umyte produkty należy ciasno ułożyć w słoju lub kamionce i zalać solanką przygotowaną z wody (najlepiej źródlanej) oraz grubej soli przeznaczonej do przetworów.** By podnieść walory smakowe, dodaje się przyprawy: koper, ziele angielskie, liść laurowy, czosnek.
- **Słoików nie należy od razu dokręcać – to zapewni ujście powstającym przy fermentacji gazom.** Dokręcamy je po kilku dniach. Odpowiednio przygotowana kiszonka przetrwa kilka, a nawet kilkanaście miesięcy.

TEJ JESIENI NIE DAJ SIĘ INFEKCJOM

Co warto już dziś zrobić dla poprawy odporności?

Rano chłód, w południe cieplej, wieczorem znów zimno. To idealne warunki, by złapać katar. Jak się nie przeziębić o tej porze roku?



Drapie cię w gardle, masz dreszcze? Zwolnij na 1–2 dni. Odpoczywaj, jedz ciepłe posiłki, dobrze się nawadniaj.

DOBRY PLAN

- Ubieraj się warstwowo, ale mądrze. Zamiast jednej grubej kurtki postaw na 2–3 warstwy: oddychającą bazę, cieplejszy sweter i lekką kurtkę chroniącą przed wiatrem. Najczęstszy błąd to przegrzanie się w ciągu dnia i wychłodzenie po spoceniu. W chłodne poranki osłoń szyję – niby niewiele, a robi różnicę.
- Nie ignoruj snu i odpoczynku. Jeśli śpisz krócej niż 7 godzin, organizm gorzej radzi sobie z wirusami. Wprowadź stałą porę zasypiania, zadbaj o wietrzenie sypialni.
- Odporność zaczyna się w kuchni. Na talerzu codziennie powinny znaleźć się: warzywa (zwłaszcza kapustne), produkty fermentowane, dobre białko i zdrowe tłuszcze. Pij ciepłe napoje, ale pamiętaj też o wodzie – przesuszone śluzówki to „otwarte drzwi" dla infekcji.
- Ruszaj się codziennie, nie tylko od święta. Spacery w szybkim tempie, nordic walking czy spokojna jazda na rowerze (30–40 minut) poprawią krążenie i pracę układu odpornościowego. Najważniejsza jest regularność.
- Myj często ręce, wietrz mieszkanie, nie dotykaj twarzy w sklepie ani w komunikacji miejskiej. To może banalne, ale działa.

WSPARCIE NATURY

- Warto sięgać po ziołowe herbatki i preparaty z apteki. Pomocne będą napary z lipy, czarnego bzu, tymianku czy imbiru – rozgrzewają, nawilżają gardło i poprawiają komfort przy pierwszym „drapaniu". Dobrym dodatkiem mogą być ziołowe krople i syropy na odporność (np. na bazie jeżówki, aronii, dzikiej róży). Traktujmy je jednak jako wsparcie, a nie zamiennik snu, zdrowej diety i ruchu.
- Jeśli masz chorą tarczycę, nadciśnienie, cukrzycę, bierzesz leki przeciwkrzepliwe lub masz wrażliwy żołądek – skonsultuj wybór preparatu z farmaceutą.

Fot.: Adobe Stock

REKLAMA

IMMUNOFORT®

Lek na lepszą odporność



Lek dostępny w aptekach i sklepach zielarskich bez recepty

Wskazania do stosowania:

Immunofort jest lekiem roślinnym tradycyjnie stosowanym w krótkoterminowym leczeniu przeziębień oraz zapobiegawczo w skłonnościach do częstych przeziębień. Produkt leczniczy może być stosowany jako środek pomocniczy w infekcjach górnych dróg oddechowych.

POLSKI LEK od 30 lat NA RYNKU

Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na którąkolwiek substancję czynną lub pomocniczą lub na rośliny z rodziny astrowatych dawniej złożonych (Asteraceae dawniej Compositae). Ze względu na aktywność immunostymulującą, lek Immunofort nie jest wskazany w postępujących chorobach układowych, chorobach autoimmunologicznych, upośledzeniu odporności, immunosupresji i chorobach krwi dotyczących układu białych krwinek. **Płyn doustny, produkt złożony.**

Podmiot odpowiedzialny: Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne „Leki Natury" Tadeusz Polański Sp. z o.o., ul. Zielona 30, 08-500 Ryki; nr pozwolenia R/1599.

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

Szkocja

Na wichrowych wzgórzach



Ważne!

- Do Szkocji można wjechać wyłącznie, posiadając paszport (po wyjściu Wielkiej Brytanii z UE nie wystarczy już dowód osobisty). Potrzebne jest również elektroniczne zezwolenie na podróż ETA (do pobrania online lub przez aplikację mobilną przed wylotem). Obowiązującą walutą jest funt brytyjski.
- Do Edynburga z Warszawy można dostać się samolotem w niecałe trzy godziny.
- Wtyczki polskich urządzeń elektrycznych nie pasują do gniazdek brytyjskich, wymagany jest adapter (dotyczy to też ładowarki do telefonu!).

Fot.: Adobe Stock (5)

Powitają cię zapadające w duszę widoki i rude ślicznotki – krowy z grzywkami… Możliwe, że zostawisz tu serce.

Surowy pejzaż, majestatyczne zamki i pogoda, mglista i nieoszczędzająca. Ale wyprawa na północ Wielkiej Brytanii to gwarancja krajobrazów, którymi trudno się nasycić. Wyspy, góry przeglądające się w jeziorach, łąki – co chwila coś każe się zatrzymać.

Szkockie zamki i zamczyska

Wiele jest prywatnych, ale część można zwiedzać po wcześniejszym umówieniu. W Aberdeenshire wytyczono Castle Trail, jedyny w Szkocji szlak zamków. Na drodze na wyspę Skye warto zatrzymać się przy Eilean Donan, jednym z najbardziej rozpoznawalnych szkockich zamków.



ZAMEK EILEAN DONAN
ma na koncie filmową karierę – można go zobaczyć w jednej z części przygód Jamesa Bonda „Świat to za mało”.



WCZESNA JESIEŃ
to dobry moment, by zobaczyć Szkocję w romantycznym wydaniu.

EDYNBURG
to jedno z najbardziej klimatycznych i historycznych miast Europy.



RUDE KROWY
stały się symbolem Szkocji. Piękne, spokojne, z imponującymi rogami i falującą sierścią uzupełniają szkocki krajobraz.

CZY MIESZKA TU POTWÓR,
czy nie, Loch Ness przyciąga jak magnes. Najlepiej udać się w rejs po jeziorze.

Zamek Urquhart stoi nad słynnym Loch Ness. Jezioro ma ponad 200 metrów głębokości, więc nawet jeśli potwór rzeczywiście gdzieś tam mieszka, raczej nie będzie miał ochoty pozować do zdjęcia.

Szkocja to także historyczne miasta. Edynburg, położony na skałach obok wygasłego wulkanu, od 1995 roku znajduje się na liście UNESCO. Nad miastem góruje zamek z XII wieku, a u stóp Royal Mile znajduje się Pałac Holyrood. Ale szkocki duch mieszka też w mniejszych miejscowościach – między kamiennymi domami, gotyckimi kościołami, na starych cmentarzach.

Pejzaż romantyczny

Wrzosowiska rozbudzają wyobraźnię od stuleci – nie bez powodu stawały się scenerią literackich i filmowych historii. Choćby Glen Esk, która wczesną jesienią ubiera się we wszystkie odcienie fioletu – wrzosy i wrzośce porastające łagodne wzgórza tworzą kolorowe patchworki. Ale dolina, zmieniająca się z porami roku, zachwyca zawsze. Podobnie jak Park Narodowy Cairngorms. Skaliste wrzosowiska, górskie szczyty, wodospady i... renifery.

Szkocja to także prawdziwy kulinarny raj. Zwłaszcza dla miłośników ryb i owoców morza. Tak popularne fish and chips, czyli panierowana ryba z frytkami, to jedno z flagowych szkockich dań. Frytki są mięsiste, chrupiące na zewnątrz i miękkie w środku. Albo zupa rybna z wędzonego łupacza, ziemniaków i cebuli, z dodatkiem śmietanki... Więcej można dostać już tylko na miejscu.

KATARZYNA BURZYŃSKA-SYCHOWICZ I Ślub zmienił

Za uśmiechem stoi ukochany mąż oraz wspaniałe dzieci.

Ona całkowicie odnalazła się w macierzyństwie. On jest troskliwym mężem oraz ojcem.



Dbają o to, żeby nie być tylko rodzicami, ale pielęgnować małżeńską miłość.

Nic nie wskazywało na to, że będą parą. Zanim odkryli, że łączy ich coś więcej, zostali dobrymi znajomymi. – To na pewno nie była miłość od pierwszego wejrzenia, tylko coś, co dojrzewało – mówi Katarzyna Burzyńska-Sychowicz (42). – Zbudowaliśmy nasz związek na przyjaźni.

Łukasz Sychowicz, autor scenariuszy do popularnych polskich seriali komediowych, przez pięć lat czekał, aż Kasia – podobnie jak on – uzna, że są dla siebie stworzeni. – Czekał, ale nie naciskał – wspomina dziennikarka. – W końcu zdecydowałam się wyjść za niego i była to bardzo świadoma, przemyślana decyzja, nie impuls.

Ślub pełen emocji

Katarzyna nie kryje, że swój ślub zaczęła planować z detalami, będąc jeszcze małą dziewczynką. – Wiedziałam, jak ma wyglądać, kto powinien na nim być, jaką będę miała suknię – potwierdza. – Myślałam, że nic mnie nie zaskoczy, jednak emocje mnie przerosły.



Po ślubie wszystko w ich związku się zmieniło – na lepsze.

6 czerwca 2015 roku ona i Łukasz powiedzieli sobie sakramentalne „tak” w warszawskim kościele Najświętszego Zbawiciela. Dla obojga był to wyjątkowy moment i początek zupełnie nowego etapu. – Byłam w amoku. Ci wszyscy, którzy mówią, że po ślubie nic się nie zmienia, są w błędzie – wyznaje. – Na poziomie emocjonalnym to jest przeżycie nie do opisania.

Rok później ich rodzina powiększyła się o Henryka. Co prawda prezenterka chciała dać synowi na imię Napoleon, ale jej mąż stanowczo zaprotestował. – Dziś jestem mu za to wdzięczna – śmieje się. Henio tylko przez trzy lata był jedynakiem. Józefina urodziła się w czerwcu 2019 roku.

Tym razem państwo Sychowiczowie byli w kwestii

ŁUKASZ SYCHOWICZ wszystko!



Najlepsze chwile – pełne śmiechu i dziecięcej energii!

imienia jednogłośni. „Wybraliśmy takie staroświeckie, bo mam wrażenie, że taką właśnie – staroświecką, tradycyjną – rodziną jesteśmy" – napisała reporterka „Pytania na śniadanie".

Katarzyna podkreśla, jak uwielbia być matką. – Macierzyństwo to przygoda, która nigdy się nie kończy i nie wiesz, dokąd cię zawiedzie – przekonuje. – Bywa trudno, ale jestem z siebie dumna, że daję radę. Luka, bo tak nazywają go najbliżsi, też świata nie widzi poza dziećmi. Żona chwali go za troskliwość i zaradność. – Nie myślałam, że to możliwe, ale kocham go za to jeszcze mocniej. Czasem sama sobie zazdroszczę takiego cudownego męża.

Pięć lat po ślubie dziennikarka podarowała Łukaszowi na urodziny prezent. Wręczyła mu akt poświadczający, że przyjęła jego nazwisko. Do tej pory łączyła je ze swoim nazwiskiem panieńskim. „Powitajcie Katarzynę Sychowicz – konkretną i twardą babkę" – napisała, zastrzegając jednak, że w pracy nadal będzie Kasią Burzyńską.

Nie tylko rodzicami

Katarzyna uważa, że szczęście nikomu nie jest dane raz na zawsze. – Każdy związek wymaga pracy. I nie ma tak, że zawsze jest idealnie – mówi. – Najtrudniejsza jest codzienność, zmęczenie i obowiązki. Ważne, żeby znajdować czas dla siebie, na rozmowę czy wspólne wyjście.

Starają się łączyć rodzicielstwo i małżeństwo. – Trzeba uważać, żeby nie stać się tylko rodzicami – przestrzega.

Fot.: Akpa, Instagram.com/katarzyna_burzynska_sychowicz (3)

REKLAMA

NOWE WYDANIE PORADNIKA 50+ JUŻ W KIOSKACH!



W KAŻDYM NUMERZE

- zalecenia, o których rzadko się mówi w gabinecie
- naturalne kuracje o udowodnionym działaniu
- nietypowe, a skuteczne patenty na poprawę zdrowia

EXTRA! MEDYCZNE ODKRYCIA, DZIĘKI KTÓRYM MOŻNA POCZUĆ SIĘ LEPIEJ

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

7 ŻYCIE W... OBRAZACH

TOMASZ SCHUCHARDT

Znakomity i zapracowany – te dwa określenia pasują dziś do niego idealnie!

Bez wątpienia należy obecnie do najbardziej zajętych polskich aktorów. Chciałoby się dodać: młodego pokolenia, ale czas szybko leci, młodość jest już wspomnieniem, a Tomaszowi Schuchardtowi właśnie stuknęła czterdziestka. Od wielu lat z sukcesem dzieli karierę z życiem rodzinnym, robiąc wszystko, by jego ukochany babiniec, czyli żona Kamila i dwie córki, Tosia i Mirka, najmniej na tym ucierpiały. Stara się nie być w domu tylko gościem, a wszelkie męskie czynności wykonuje z prawdziwą radością. Bo to mężczyzna pełną gębą i wspaniały artysta, który z pewnością jeszcze niejeden raz nas zaskoczy.



Pomorska kolebka

1 Urodził się 18 września 1986 roku w Starogardzie Gdańskim, w rodzinie o korzeniach niemieckich.



Zasłużone laury

4 W tym roku zdobył nagrodę Orła za najlepszą główną rolę męską w filmie „Dom dobry" w reżyserii Wojciecha Smarzowskiego. Zagrał tak złego człowieka, że czasem miał przez to... nieprzyjemności na ulicy.



Aktorskie szlify

2 Nie był zdecydowany, którą wyższą szkołę teatralną wybrać. W końcu postawił na Kraków ze względu na duże teatralne ambicje. Po dyplomie w 2009 roku związał się z Teatrem im. Stefana Jaracza w Łodzi.

Ta jedyna

5 Z żoną, Kamilą Kuboth, także aktorką, z którą wstąpił w związek małżeński w 2015 roku, doczekali się córek: dziewięcioletniej Antoniny i dwuletniej Miry. Aktor na każdym kroku mówi, że rodzina jest wszystkim.





Pierwsze kroki

3 W 2012 roku otrzymał nagrodę za drugoplanową rolę męską na 37. Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni. Jury docieniło rolę „Fokusa" w filmie „Jesteś Bogiem" opowiadającym historię Paktofoniki.



Kubek w kubek!

6 Znaleźć podobnego aktora, który wcieliłby się w postać historyczną, to nie lada sztuka. W tym przypadku można mówić, że Tomasz urodził się specjalnie po to, aby zagrać legendarnego Eugeniusza Bodo.

Fot.: Akpa (3), east News, Adobe Stock, materiały prasowe (3)



Największe wyzwanie

7 Aktor wciela się w postać Stanisława Wokulskiego w nowej, sześcioodcinkowej adaptacji „Lalki”, przygotowywanej dla Netflixa. Czy ta produkcja okaże się lepsza od filmu kinowego z Marcinem Dorocińskim?

Horoskop dla Ciebie

od 10.09 do 16.09



Baran 21.03.–20.04.

Tydzień zaczynasz z iskrą w sercu. Zaproponuj wnukom spacer w jesiennym słońcu. Twoja radość doda energii całej rodzinie.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
7, 19, 28, 33

Byk 21.04.–20.05.

Czy wiesz, że twoje historie z młodości są bezcenne? Opowiedz je wnukom. Śmiech przy stole połączy was jeszcze bardziej.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
5, 18, 22, 31

Bliźnięta 21.05.–21.06.

Odważ się zadzwonić pierwsza! Komuś bardzo brakuje twojego głosu. Poczujesz, jak wraca pewność siebie i chęć do małych zmian.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
6, 15, 21, 40

Rak 22.06.–22.07.

Delikatnie zadbasz o zgodę w rodzinie. Twoje spokojne słowa złagodzą napięcia. Jesienne światło w oknie doda ci otuchy.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
4, 11, 23, 35

Lew 23.07.–23.08.

Nadchodzi dobry moment na małą wyprawę! Może park, działka albo rynek miasta. Zrobisz zdjęcie, które poprawi ci humor na długo.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
10, 16, 27, 38

Panna 24.08.–23.09.

Zmiana drobnego nawyku przyniesie ulgę. Wyjdź codziennie choć na krótki spacer. Świeże powietrze oczyści myśli i rozjaśni plany.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
9, 18, 24, 33

Waga 24.09.–23.10.

Na spokojnie zaplanuj domowe przyjemności. Ciepła herbata i książka zrobią cuda. Ktoś bliski sam odezwie się z dobrą wieścią!

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
3, 12, 25, 36

Skorpion 24.10.–22.11.

Dom w tym tygodniu będzie twoją przystanią. Zapal świecę, włącz ulubioną muzykę. Zrozumiesz, że dałaś bliskim bardzo wiele.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
2, 9, 24, 37

Strzelec 23.11.–21.12.

Tydzień sprzyja porządkom, ale nie przesadź. Odłóż część zadań na później. Zasługujesz na leniwy poranek i dłuższą kawę.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
1, 14, 26, 32

Koziorożec 22.12.–20.01.

W środku masz więcej siły, niż myślisz. Nie wracaj do starych urazów. Skup się na drobnych radościach, a serce wyraźnie odetchnie.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
8, 17, 29, 34

Wodnik 21.01.–19.02.

Ustal jeden konkretny cel na ten tydzień. Może badanie, telefon, porządki w szafie. Gdy go zrealizujesz, poczujesz dumę i spokój.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
13, 20, 30, 39

Ryby 20.02.–20.03.

Jak dawno ostatnio pochwaliłaś samą siebie? Zapisz trzy swoje zalety. Zobaczysz, że wciąż masz w sobie dużo ciepła i mądrości.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
2, 11, 19, 28



Poranna joga czy spacer bez pośpiechu – to jej sposób na kontakt z samą sobą.

Beata Pawlikowska

Dbam o swoją wewnętrzną boginię

Wiosnę spędziła w Nepalu i Bhutanie. Teraz szykuje się na jesienną wyprawę do ukochanej dżungli amazońskiej. Nam opowiada czego nauczyła się od kobiet w Himalajach i o tym, jak troszczy się o własną kobiecość.

Pani Beato, czego o kobiecej sile uczą Panią mieszkanki himalajskich wiosek?

Kobiety w Himalajach są silne i samodzielne. Z podziwem patrzyłam jak dźwigają ciężkie kosze z ziarnem, tkają kolorowe tkaniny na drewnianych krosnach, krają rzodkiew do suszenia na słońcu, zbierają chrust. Nie oczekują pomocy, same zajmują się codziennymi obowiązkami. To buduje siłę nie tylko fizyczną, ale też duchową.

Surowy klimat pomaga odrzucić kulturowe maski narzucone kobietom?

Tak. Wszędzie, gdzie życie jest trudne, ludzie przestają cokolwiek udawać, bo codzienność wymaga tyle energii, że nie ma sensu marnować jej na tworzenie pozorów. Tak jest w dżungli amazońskiej, na pustyni, na bezkresnych stepach czy wysoko w górach. To jest tam właśnie najpiękniejsze – ludzie są po prostu prawdziwi, nie grają żadnej roli, są uczciwi w tym co robią i mówią.

W jaki sposób dba Pani o „wewnętrzną boginię", gdy wokół brakuje podstawowych wygód?

Wewnętrzna bogini nie potrzebuje wygód, bo jej duchowa siła pochodzi z połączenia ze światem natury, świergotem ptaków o świcie, milionem gwiazd na niebie, drzewami, kwiatami, rzeką, górą i sawanną. Gdziekolwiek jestem, staram się codziennie medytować, ćwiczyć jogę, trenować umysł we właściwym postrzeganiu rzeczywistości i utrzymywać wewnętrzną równowagę.

Wewnętrzny spokój trudniej jest odnaleźć w samotności w dżungli, czy w chaosie współczesnego miasta?

W dżungli jest tylko spokój, można się w nim zanurzyć i czerpać z niego siłę. Dlatego ciągle wracam do dżungli i nie mogę się do-

Fot.: Akpa, Instagram/beata.pawlikowska (2)

Personalia

Przyszła na świat 11 czerwca 1965 roku w Koszalinie. Pisarka, podróżniczka i dziennikarka, znana z samotnych wypraw w najdalsze zakątki globu. Autorka ponad stu książek podróżniczych i motywacyjnych. W latach 90. przez rok mieszkała w Londynie, gdzie pracowała jako pokojówka w hotelu dla bezdomnych i kelnerka. Promuje zdrowy styl życia i rozwój osobisty, zarażając innych pasją oraz niegasnącą ciekawością świata.



Podróże uczą wdzięczności, uważności i elastyczności. Trzeba mieć dystans do siebie i do świata – twierdzi pani Beata.



Ostatnio odwiedziła Nepal i Buthan. Oczywiście zachwyciła ją natura, ale przede wszystkim ludzie.

czekać następnej wyprawy już za kilka tygodni.

Co tak naprawdę liczy się w wysokich górach – płeć czy hard ducha?

Niebezpieczeństwem w wysokich górach jest choroba wysokościowa, która może wywołać nie tylko osłabienie i ból głowy, ale i poważne objawy zagrażające życiu. Nigdy nie wiadomo kogo dotknie, więc nie ma żadnej zasady dotyczącej płci, wieku czy kondycji. Widziałam siłę i odwagę zarówno u kobiet, jak i mężczyzn, a siła ducha jest często ważniejsza niż duże mięśnie.

Samotność w górach pomaga Pani lepiej usłyszeć własną intuicję?

Samotność rozumiana jako bycie samemu, z samym sobą, bez innych ludzi, jest bardzo inspirująca. Niektórym to słowo może się kojarzyć ze smutkiem, ale prawda jest taka, że jest to bardzo dobry i potrzebny stan, bo tylko wtedy można nawiązać ze sobą głęboki kontakt, poznać siebie, zrozumieć swoje potrzeby, skalibrować wewnętrzny kompas. Myślę, że ludzie często boją się samotności i próbują ją zagłuszyć nieustanną obecnością innych osób, rozmowami o niczym, hałasem z telewizora, radia i komputera.

Co z rzeczy, które Pani spakowała do plecaka – symbolizuje kobiecą energię?

Kobieca energia nie kojarzy mi się z ozdobami, tylko raczej z potężną siłą wody – jest miękka i jednocześnie nieustępliwa. Potrafi dostosować się do każdej sytuacji i nigdy nie traci swojej mocy.

Jakie drobne rytuały sprawiają, że czuje się Pani atrakcyjna na co dzień?

Poranna joga, spacer bez pośpiechu, długie włosy, które tańczą z wiatrem. Myślę, że atrakcyjność jest czymś znacznie więcej niż wyglądem. Kiedy człowiek czuje się we własnej skórze, jest uważny i spełniony, to promieniuje dobrą energią postrzeganą jako coś atrakcyjnego.

Rozmawiała Marta Dybińska

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

Życie na gorąco

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

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

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

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

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

Sekretariat: Karolina Bednarska
+ 48 882 743 054

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

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

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

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

Jako jedna z pierwszych meksykańskich aktorek osiągnęła status globalnej supergwiazdy.

Fot. East News, Instagram.com/laracosima_pinault

Salma Hayek

Babcia Salma? To chyba żart!

To żaden fake news. Jedna z najseksowniejszych gwiazd Hollywood właśnie pochwaliła się wnukiem...

Niedawno świętowała sześćdziesiąte urodziny i nie ukrywała, że najpiękniejszym prezentem z tej okazji były narodziny małego Françoisa. Aktorka na swoim Instagramie opublikowała krótki filmik, na którym trzyma chłopca w ramionach, mówi do niego, a ten się do niej uśmiecha. – Jesteśmy szczęśliwi, że możemy powitać małego Francoisa. Chociaż będę go nazywać Panchito. Wydaje się, że to uwielbia, a ja nie potrafię kochać go bardziej – powiedziała babcia Salma.

Bobas to syn jej pasierba, Françoisa Pinaulta Jr (28) i jego żony, hrabianki Lary Cosimy Henckel von Donnersmarck (23). Aktorka w 2009 roku wyszła za jego ojca, francuskiego miliardera i biznesmena, Françoisa-Henriego Pinaulta (64), prezesa i dyrektora koncernu zrzeszającego luksusowe marki modowe. Owocem ich związku jest córka Valentina Paloma (19).

Zawsze chciała mieć dużą rodzinę

Wchodząc do rodziny Pinault, Salma Hayek została macochą jeszcze kolejnej dwójki dzieci męża: córki Mathilde (25) oraz syna Augustina Jamesa (20), którego matką jest supermodelka Linda Evangelista (61).

Od początku małżeństwa Salma deklarowała, że dla niej nie ma podziału na dzieci „moje i twoje". Powtarzała, że jej serce jest wystarczająco duże, by kochać całą czwórkę po równo. A swoich pasierbów traktuje, jak własne pociechy, wspierając wszystkich na każdym kroku. Zapewniała również, że czuje się szczęściarą, mając tak dużą i zgraną patchworkową rodzinę.



Szczęśliwa Salma Hayek z wnukiem w ramionach i jego tatą.

Aktorka udowadnia, że tytuł „babci" wcale nie postarza, tylko odmładza, zwłaszcza serce. Bo okazuje się, że metryka czy czerwone dywany przestają mieć znaczenie w zderzeniu z czymś tak prostym i pięknym, jak maleńka dłoń dziecka zaciśnięta ufnie na palcu.

Urodził się w Londynie 57 lat temu, ale od 1991 r. mieszka w Polsce.

Dla swoich rodaków zawsze byłem zbyt bezpośredni i otwarty.



Przy Małgorzacie wreszcie odnalazł życiową przystań.

Kevin Aiston
Polska misja

Kiedyś Polaków rozśmieszał, dziś dla nich gotuje. I już sam jest Polakiem.

Jestem spełnionym, szczęśliwym facetem, również uczuciowo. Na mojej drodze los postawił wspaniałą kobietę. Mądrą, troskliwą i czułą. Małgosia wniosła do mojego życia radość i światło – mówi Kevin Aiston (57), który na początku sierpnia po raz czwarty wziął ślub.

Ślub z Elvisem

Choć kameralna uroczystość miała charakter świecki i nie ma mocy prawnej, dla najsłynniejszego strażaka w Polsce i jego ukochanej to żaden kłopot, czy powód do zmartwień. Wręcz przeciwnie, bo sztywne formalności urzędowe nigdy ich nie pociągały. Dlatego mistrzem ceremonii w iście hollywoodzkim stylu został sobowtór Elvisa Presleya. – Poznaliśmy się z Gosią na targach gastronomicznych w Warszawie i odtąd jesteśmy nierozłączni. Świetnie się dogadujemy, wszystko robimy razem. To daje nam ogromne poczucie bezpieczeństwa i szczęście – zwierza się.

Od ponad ośmiu lat wspólnie prowadzą restaurację w Mielcu „Kuchnia Kevina i Gosi", gdzie serwowane są głównie dania kuchni polskiej. – Nie uznajemy żadnych potraw z mikrofalówki. U nas wszystko jest świeże, dorodne i smaczne, a w swoją pracę wkładamy całe serce. Ten lokal to nasz drugi dom, spędzamy w nim po dwanaście godzin dziennie, ale wszystko wynagradzają nam zadowoleni i uśmiechnięci klienci – zdradza z radością rodowity Londyńczyk.

Na Podkarpaciu wreszcie znalazł swoje miejsce na ziemi. – Tu jestem wśród swoich, to dla mnie bezpieczny, przyjazny azyl. Wokół Mielca jest wiele lasów, więc z przyjemnością chodzę na grzyby. W Anglii lasy należą do prywatnych właścicieli, więc nie miałbym tam okazji wyłapać tak pięknych okazów – opowiada.

Londyński Polak

Przez lata był jedną z najbardziej rozpoznawalnych twarzy programu „Europa da się lubić". Po zakończeniu jego emisji przez wiele lat gotował dla ambasady brytyjskiej, później zawitał do Krakowa, by ostatecznie osiąść na południu Polski i otworzyć własny lokal, w którym jest nie tylko szefem kuchni, ale też kelnerem i facetem od sprzątania i zmywania. – Jestem absolwentem jednej z londyńskich szkół gastronomicznych, więc siłą rzeczy moja historia w naturalny sposób zatoczyła koło. Dziękuję losowi, że spełniam się jako kucharz i dzięki tej profesji udowadniam niedowiarkom, że nawet Angol potrafi coś smacznego upichcić – uśmiecha się.

Ale nie ukrywa, że gdyby pojawiła się jakaś ciekawa propozycja z show-biznesu, zapewne by się nad nią zastanowił. – Jestem otwartym człowiekiem, ciągle ciekawym świata i nadal bardzo lubię rozśmieszać ludzi. Dla swoich rodaków zawsze byłem zbyt otwarty i bezpośredni, w Polsce mogę uzewnętrzniać emocje, dlatego cieszę się, że dwa lata temu przyznano mi polskie obywatelstwo. To wielki zaszczyt – mówi.

Zapytany, gdzie wybiera się w podróż poślubną odpowiada: – Nie ustaliśmy jeszcze tego z Gosią, bo słowa urlop i wakacje od dawna nie istnieją w naszym słowniku. Mamy jednak to szczęście, że łączymy pracę z pasją i robimy to, co kochamy. I choć rezygnujemy z wielu mniejszych czy większych przyjemności, bo po prostu nie mamy na nie czasu, ciągle jesteśmy szczęśliwi. **AK**

Fot.: Akpa, Facebook.com/RestauracjaKuchniaKevinaMielec

REKLAMA

ZAMÓW ZA 169 ZŁ!

Możesz ćwiczyć *we własnym domu!*



Oto sposób na codzienną porcję ruchu bez wstawania z fotela

Chcesz ruszać się więcej, ale nie przepadasz za gimnastyką?
Nie masz miejsca na profesjonalny sprzęt do ćwiczeń?
A może szukasz czegoś, co zastąpi spacery w deszczowe dni?

ROTOR TRENINGOWY pomoże Ci zadbać o codzienną aktywność fizyczną! Możesz postawić go na podłodze lub stole i ćwiczyć podczas oglądania telewizji oraz czytania gazety. Nawet nie zauważysz, że wykonujesz trening!



Dlaczego codzienny ruch jest tak ważny?

- ✓ Codzienny ruch to lepsze zdrowie i samopoczucie oraz więcej energii na co dzień
- ✓ W późniejszym wieku warto zadbać o wzmocnienie mięśni: regularny ruch sprawia, że łatwiej wstać z fotela i wyjść na spacer lub po zakupy
- ✓ Codzienna aktywność pomaga zachować dłużej siłę i swobodę w codziennych czynnościach
- ✓ Dzięki regularnym ćwiczeniom zadbasz także o lepszy sen

Dlatego specjaliści Światowej Organizacji Zdrowia zalecają 20 min. (150-300 min. tygodniowo) codziennego ruchu.[1]

ĆWICZENIA BEZ WYSIŁKU

DZIĘKI ĆWICZENIOM NA ROTORZE:

- wzmocnisz nogi, by samodzielnie wchodzić i schodzić po schodach
- każdy Twój krok stanie się pewniejszy
- zwiększysz siłę rąk i swoją niezależność

Kompaktowy rotor do codziennych ćwiczeń

To świetny wybór dla osób, które chcą ćwiczyć **wygodnie i na własnych zasadach**. Urządzenie pozwala ćwiczyć **zarówno nogi, jak i ręce**, więc jeden mały sprzęt daje podwójną korzyść i pozwala urozmaicić treningi. Ćwiczenia możesz wykonywać **na siedząco:** bez pośpiechu i bez wychodzenia z domu. Co więcej, możesz przy tym **oglądać telewizję, czytać, słuchać radia czy rozmawiać**. Taki ruch naturalnie wpisuje się w codzienną rutynę!

Rotor jest **lekki, kompaktowy i poręczny** – po ćwiczeniach możesz schować go do szafy albo wsunąć pod łóżko. Dzięki **antypoślizgowym stopkom** stabilnie stoi na podłodze lub stole. Sprawi, że zadbasz o siebie na co dzień – bez skomplikowanego sprzętu, bez hałasu i bez rewolucji w domu.

Domowy rotor treningowy powstał z myślą o osobach, które chcą:

- Zachować sprawność
- Cieszyć się większą swobodą ruchu
- Ćwiczyć łatwo i bezpiecznie w domu



DOMOWY ROTOR TRENINGOWY

- ☑ Do ćwiczeń rąk i nóg
- ☑ Regulacja oporu – wbudowane pokrętło pozwala dostosować intensywność treningu
- ☑ Kompaktowa konstrukcja – lekka, niewielka rama ułatwiająca przechowywanie
- ☑ Wyposażony w antypoślizgowe nakładki i paski zabezpieczające



SPRAW SOBIE ROTOR – ĆWICZ Z PRZYJEMNOŚCIĄ!

Zadzwoń teraz, aby otrzymać nowy **rotor treningowy za 169 zł!**

Oferta obowiązuje wyłącznie do wyczerpania zapasów.

56 300 31 27

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

Szczegóły oraz informacje dotyczące zwrotów i reklamacji dostępne są pod adresem sprzedawcy: Nargo Invest Sp. z o.o., ul. Żołnierzy I Armii Wojska Polskiego 10/B6, 81-385 Gdynia, +48 538448631, contactpl@globadvice.info. Regulamin: https://customers-statute.com/statute/pl/.

1. Światowa Organizacja Zdrowia. Biuro Regionalne na Europę (2021). Wytyczne WHO dotyczące aktywności fizycznej i siedzącego trybu życia: omówienie.