Nr 34 czwartek, 20 sierpnia 2026 r.

Teraz aż 6 stron krzyżówek!

Życie NA GORĄCO

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



ROMA GĄSIOROWSKA I MICHAŁ ŻURAWSKI

SĄD CIĄGLE NIE WYDAŁ WYROKU



IDA NOWAKOWSKA

CZY MĄŻ MA CZEGO SIĘ OBAWIAĆ?



EWA WACHOWICZ

CO ONA TERAZ SZYKUJE?

JAN FRYCZ (1954-2026)

Los nie pozwolił nacieszyć się SZCZĘŚCIEM

Skuteczne porady

- *Jak lawenda poprawia nasze samopoczucie?*
- *Masaż, który szybko zrelaksuje twarz*
- *Najlepszy sposób na przebodźcowanie*
- *Pyszne ciasta ze świeżymi gruszkami*



PAWEŁ DELĄG

Skacze z radości!

ISSN 1232-8944

Numer w sprzedaży do: 26.08.2026

unicef | dla każdego dziecka

PASTA TERAPEUTYCZNA

Życie w każdej porcji

unicef.pl/pasta26

witaminy A, B, C, E

kwas foliowy

proteiny

tłuszcze

wapń

żelazo



© UNICEF/UNI963131/Azizullah Karimi

URATUJ DZIECKO PRZED GŁODEM

KOSZT SASZETKI TO TYLKO 1,40 ZŁ

Paweł Deląg

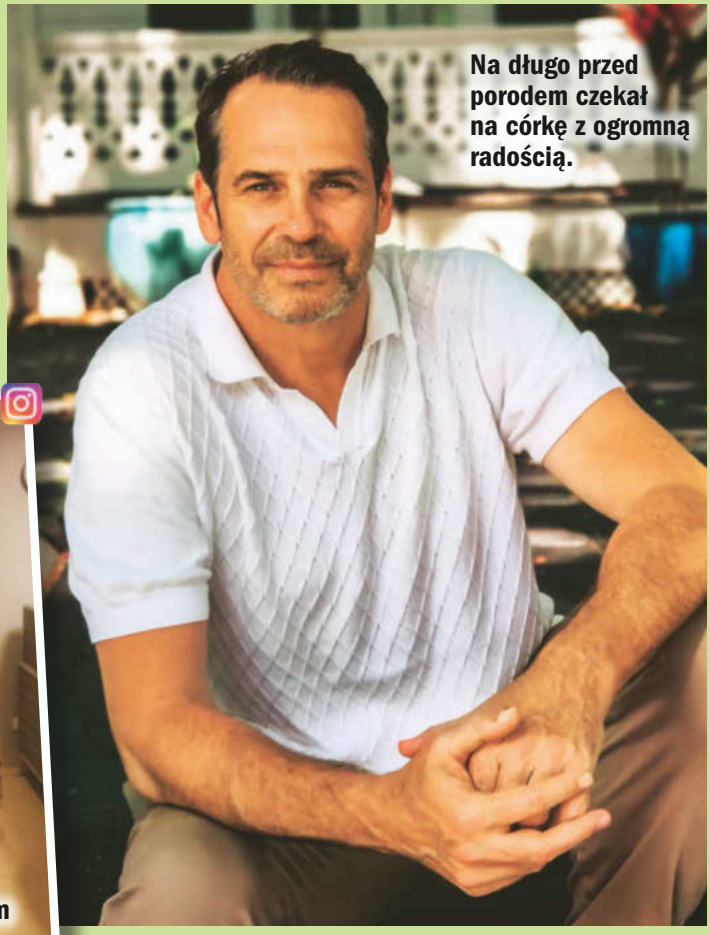
Zosia już jest na świecie!

Ma ogromny powód do radości, bo właśnie zaczyna się dla niego nowy rozdział. Paweł Deląg (56) po raz trzeci został ojcem.

12 sierpnia Patrycja Komorowska (36) urodziła ich pierwsze wspólne dziecko – córeczkę Zosię, czyli Zofię Elżbietę Deląg Komorowską. Aktor pokazał zdjęcie ze szpitala: ukochana, ogromny bukiet i różowy balon dla dziewczynki. – Jeden z najpiękniejszych dni w naszym życiu – napisał. Podziękował też Szpitalowi Świętej Rodziny w Warszawie i położnej. Mama i córeczka są zdrowe, a szczęśliwy tata promienieje. W domu zaczyna się teraz najpiękniejszy rozdział: tata, mama i mała Zosia.



Ze szpitala wracają już razem z najcenniejszym skarbem – Zosią.



Na długo przed porodem czekał na córkę z ogromną radością.



Joanna Rawik

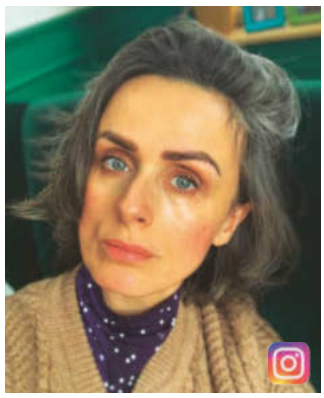
Pozostanie w sercach

Jej przeboje, m.in. „Po co nam to było”, „Romantyczność” czy „Nie chodź tą ulicą” na trwałe zapisały się w historii polskiej piosenki. Podobnie jak niezrównane i pełne emocji interpretacje piosenek Édith Piaf, które wykonywała przez dekady. Joanna Rawik zachwycała publiczność charakterystycznym, niskim, głębokim głosem i niezrównaną pogodą ducha. Uwielbiały ją kolejne pokolenia fanów. Artystka odeszła w wieku 92 lat.

Natalia Niemen

Padła ofiarą hakera

Od ponad dwóch miesięcy ktoś podszywa się na Facebooku pod Natalię Niemen (50) – założył fałszywy profil, na który wrzuca zdjęcia artystki skopiowane z jej mediów społecznościowych, a do tego wulgarne i niesmaczne posty. Córka Czesława Niemena uznała to za kradzież tożsamości, nie chce, żeby zaszkodziło to jej reputacji. – Bardzo was proszę, żebyście zgłaszali to konto. Pomóżcie mi – zaapelowała do fanów.





Gigi Hadid i Bradley Cooper

Sekretny ślub?

Zagraniczne media huczą od plotek! Gigi Hadid (31) i Bradley Cooper (51) noszą obrączki! I to nie byle jakie: obrączki ślubne od Boucheron. Ona – model z diamentami, on – prostą, z różowego złota. Wzięli ślub w tajemnicy? Zakochani milczą. Natomiast informatorzy „Us Weekly” twierdzą, że to tzw. pierścionki obietnicy, a para nie planuje tradycyjnego ślubu. Ale w Hollywood już nie raz mówiło się „nie”, zanim powiedziało się „tak”...

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

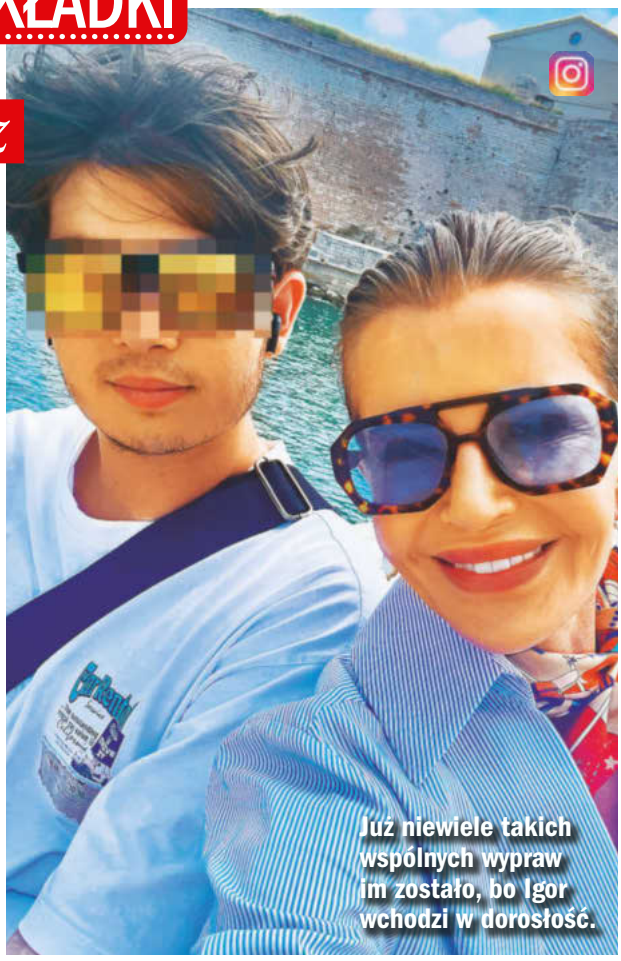
Fot.: Instagram.com/paweldelag (2), Forum, East News, Instagram.com/natalianieman

Joanna Racewicz

Zanim syn opuści gniazdo

Coraz trudniej pogodzić się jej z myślą, że syn za chwilę zacznie własne, dorosłe życie. Joanna Racewicz (53) wykorzystuje więc każdą okazję, by spędzić czas z 18-letnim Igorem. Tym razem ruszyli w podróż po Europie, odwiedzając m.in. Barcelonę, Palermo i Marsylię. Dziennikarka podzieliła się zdjęciami z wyprawy i nie ukrywała wzruszenia. – Gdy dziecko opuszcza gniazdo, liczy się każda chwila razem – napisała na Instagramie.

Joanna Racewicz wie jednak, że takich wspólnych wypraw będzie coraz mniej. – Mgnienie i znów będziemy pakować walizki. Tyle że już tylko jego. W jedną stronę. Kocham – napisała. **AG**



Już niewiele takich wspólnych wypraw im zostało, bo Igor wchodzi w dorosłość.





Taki mąż to skarb! Magdalena nie musi dźwigać bagaży.

Ariana Grande

Ze zgryzoty chudnie i chudnie…

Już od miesięcy wygląd piosenkarki Ariany Grande (33) rozpala dyskusje. Gwiazda wyraźnie schudła i już nie przypomina dawnej, roześmianej dziewczyny. Dziennikarze co jakiś czas dopytują więc, czy nie ma problemów ze zdrowiem. Wreszcie głos zabrał jej menadżer, który wysłał oświadczenie do amerykańskiego magazynu „People". Poinformował w nim, że Ariana Grande od 1 września, kiedy skończy swoją trasę koncertową Eternal Sunshine Tour, robi sobie przerwę od pracy i życia publicznego. Powodem ma być też nieustanna ocena wyglądu. Wszyscy mają nadzieję, że gwiazda wróci odmieniona. **AH**



Andrzej Beya-Zaborski



Pożegnanie

Smutne wieści nadeszły z Podlasia. 11 sierpnia, po długiej i ciężkiej chorobie, odszedł Andrzej Beya-Zaborski. Przez niemal cztery dekady był sercem Białostockiego Teatru Lalek: tworzył role, reżyserował i uczył kolejne pokolenia aktorów-lalkarzy. Widzowie w całej Polsce zapamiętają go jako zabawnego komendanta Henryka Wołkołyckiego z komediowego cyklu „U Pana Boga…". Miał 75 lat.

Fot.: Akpa, East News, Instagram.com/joannaracewicz



Wizja wylotu do Włoch okazała się bardzo ekscytująca.



Czułości zaczęły się już na lotnisku.



Magdalena Mroczek zwracała uwagę męskiej części pasażerów.

Rafał Mroczek

Pielgrzymka i romantyczny wyjazd



Zawsze warto posłuchać żony.

Jeszcze zanim Rafał Mroczek (44) dotarł ze swoją piękną żoną do słonecznej Italii gorącą temperaturę uczucia małżonków mogli obserwować pasażerowie warszawskiego lotniska. Magdalena Mroczek (31) obsypywała aktora pocałunkami, uściskami i spojrzeniami, a jej długie nogi wyeksponowane dzięki kusym, krótkim spodenkom nie dawały spokoju męskiej części oczekujących na odprawę.

Aż trudno uwierzyć, że para zaledwie kilka godzin wcześniej zmierzała jeszcze z uczestnikami 46. Warszawskiej Akademickiej Pielgrzymki Metropolitalnej na Jasną Górę. Rafał i Magdalena są bowiem głęboko wierzący i nie wyobrażają sobie sierpnia bez pielgrzymki. W tym roku jednak nie dotarli do Częstochowy, po kilku dniach opuścili pątników i wylądowali nad malowniczym jeziorem Como w Lombardii.

Kąpiel o zachodzie

Odwiedzając miejscowości położne przy akwenie przeżyli wiele cudownych chwil. „Varenna – jedno z tych miejsc, które zostają w sercu na długo. Wąskie uliczki, kąpiel w jeziorze o zachodzie słońca, zachwycająca Villa Monastero i widoki, od których trudno oderwać wzrok" – pisała Magdalena na Instagramie.

Jedno z miejsc, które zostają w sercu na długo...

Romantyczne wieczory przy lampce wina jeszcze raz uzmysłowią im, jak bardzo się kochają i jak wielkie mają szczęście, że odnaleźli siebie. Rafał długo przecież szukał miłości po rozstaniu z mamą swojej 10-letniej córki Zofii. Gdy spotkał Magdalenę nie miał wątpliwości, że to kobieta jego życia. Pobrali się w maju 2024 roku. Z włoskich wakacji wrócą z pięknymi wspomnieniami, a może... nie tylko?



Nie potrzebuje wielkich ról, by być szczęśliwa, bo najpiękniejsze chwile dzieją się z dala od blasku fleszy.

Anna Dereszowska

Trójka dzieci, jedna lekcja

Co w te wakacje dało jej największe szczęście?

Lato to dla Anny Dereszowskiej (45) wyjątkowo intensywny czas. Odkąd aktorka prowadzi luksusowy kemping na Mazurach, pracy w wakacje ma tyle, co w czasie intensywnego sezonu w teatrze. Mimo obowiązków nie brakuje jej jednak powodów do radości.



Z tatą chłopca, Danielem, tworzą kochającą się rodzinę.

Jednym z nich były urodziny starszego syna Maksymiliana, który niedawno skończył 11 lat. Z tej okazji dumna mama zamieściła w mediach społecznościowych pełne czułości życzenia: – Maksiu. Jestem niesamowicie wdzięczna, że mogę Ci w tym dorastaniu towarzyszyć... Jesteś mądrym, niezwykle wrażliwym i dobrym człowiekiem. Bądź szczęśliwy! – napisała mocno wzruszona.



Jest już mamą nastolatka!

Pokłady cierpliwości

Aktorka nie kryje dumy z całej trójki dzieci: Leny (18), Maksa i najmłodszego Aleksandra (4,5). Ich pojawienie się na świecie uważa za dar, który nie tylko nauczył ją bezgranicznej miłości, ale także zmienił sposób patrzenia na świat, pozwolił nabrać większego dystansu do problemów.

– Okazało się, że... potrafię być bardzo cierpliwa. Nie twierdzę, że pokłady cierpliwości są we mnie niewyczerpane, ale im jestem starsza, tym z większym spokojem, dystansem, zrozumieniem podchodzę do wielu spraw. Ogromna w tym zasługa trojga moich dzieci – przyznaje artystka.

Z biegiem czasu gwiazda coraz bardziej docenia to, co w życiu najważniejsze: chwile spędzane z najbliższymi. – Coraz bardziej się przekonuję, jak trzeba dbać o relacje, o każdą chwilę spędzoną z bliskimi, o każdą rozmowę, bo może za rok już nie będzie tak samo. Jestem na tyle „stara", że zdaję sobie sprawę z ulotności tych momentów. Dziś je więc celebruję – wyznaje.

Prawdziwe szczęście daje jej bliskość z tymi, których kocha najmocniej.

Roma Gąsiorowska i Michał Żurawski

Rozprawa bez wyroku

Kolejna odsłona sprawy rozwodowej Romy Gąsiorowskiej (45) i Michała Żurawskiego (47) nie przyniosła rozwiązania. Żadne z małżonków nie pojawiło się w sądzie, mimo to rozprawa trwała ponad cztery godziny. Sędzia wysłuchał zeznań dwóch kobiet, z których jedna po wyjściu z sali była wyraźnie poruszona, lecz nie wiadomo, czego dotyczyło jej zeznanie. Pełnomocnicy stron nie chcieli komentować przebiegu posiedzenia.

W istocie nie ujawniono żadnego przełomowego faktu dotyczącego przyczyn rozpadu małżeństwa aktorskiej pary. Na finał tego głośnego rozwodu trzeba zatem jeszcze poczekać.



To przeszłość, teraz przysyłają do sądu swoich pełnomocników.

Fot.: Akpa, East News (4), Instagram.com/dereszowska (2)



Dla Nicole przeszedł operację usunięcia nerki. To był wyjątkowy akt ojcowskiej miłości.

Dziś wybiera wolność i życie na własnych zasadach. Mówi wprost, że jest singlem z wyboru i jest mu z tym naprawdę dobrze.



Zadowolony z tego co wokół niego i wolny. Tak postrzega obecnie siebie i nie kryje, bardzo dobrze mu z tym.

Przemysław Saleta

Singiel zadeklarowany

Od lat dzieli życie między Polskę a Tajlandię, ale gdy pytany jest o dom, odpowiada bez wahania: – Zdecydowanie w Polsce. Tu mam korzenie i największe poczucie, że jestem u siebie – mówi Przemysław Saleta (58).

Jednocześnie podkreśla, że nie jest przywiązany do jednego punktu na mapie. Dobrze czuje się wszędzie tam, gdzie może robić to, co lubi. Oprócz Tajlandii kilka lat spędził także w USA. – Bez paraliżującej tęsknoty. Jednak to w Polsce bije moje prawdziwe serce – dodaje.

Nie myślę o nowym związku

Dziś patrzy na życie z dystansem właściwym dojrzałości. Wiek? – To tylko liczba – mówi. Owszem, zawodowy ring to już zamknięty rozdział, ale bilans jest dodatni: im jest starszy, tym więcej może, a mniej musi. Dojrzałość przyniosła mu też zupełnie inne spojrzenie na relacje. – To już nie jest bezkrytyczna miłość nastolatka. Po czterdziestce czy pięćdziesiątce każdy ma swoje przyzwyczajenia. Dojrzały związek wymaga przestrzeni i akceptacji tej odmienności – uważa.



Z młodszą córką Nadią ma bardzo kumpelską relację.

Od trzech lat Przemysław Saleta jest singlem. I, jak sam podkreśla, singlem zadeklarowanym. – Nie mam ochoty pakować się w nowy związek – przyznaje wprost. Poważna relacja oznacza zobowiązania, a te wymagałyby rezygnacji z części jego planów i przyzwyczajeń. Tymczasem on ceni dziś niezależność. – Bycie singlem daje mi wygodę, że nie muszę się do nikogo dostosowywać ani nikogo pytać o zgodę. Przy podejmowaniu decyzji biorę pod uwagę wyłącznie siebie.

Jako dojrzały mężczyzna ma też zadeklarowany pogląd na temat uczuć i miłości. Miłość kojarzy mu się ze szczęściem, ale też z wolnością. – Druga osoba musi mieć czym oddychać – podkreśla. Dlatego nie wierzy w związki oparte na osaczeniu czy uzależnieniu od siebie. Dojrzała miłość to dla niego pełna akceptacja drugiego człowieka – takim, jakim jest.

Mam wszystko, jestem spełniony

W jego życiu kobiety od zawsze zajmują ważne miejsce, ale i tak, to najważniejsze, zarezerwowane jest dla córek. Dziś są dorosłe, a ich relacja ma bardziej przyjacielski niż tradycyjnie ojcowski charakter. – To moi ulubieni ludzie – deklaruje z uśmiechem. Zawsze pozwalał im podejmować własne decyzje, ucząc odpowiedzialności za konsekwencje.

Nie narzucał swojego zdania i nie rościł sobie prawa do monopolu na rację. Dzięki temu dziś łączy go z Nicole i Nadią partnerska więź. Zresztą historia jego rodziny to także opowieść o ogromnym poświęceniu.

W grudniu 2007 roku Przemysław Saleta oddał nerkę córce Nicole, ratując jej życie. Przeszczep pozwolił jej normalnie funkcjonować przez siedem lat. Gdy organ przestał działać, przeszła drugi zabieg transplantacji, który niestety się nie powiódł. Obecnie Nicole oczekuje na trzeci przeszczep i jest dializowana. To doświadczenie na zawsze zmieniło perspektywę całej rodziny i pokazało, jak wielką siłę ma ojcowska miłość.

Czy czegoś mu dziś brakuje? – Mam już wszystko – odpowiada spokojnie. Nie zmieniłby żadnej ze swoich decyzji, nawet tych błędnych. To one ukształtowały jego charakter. Dziś jest spełnionym, samodzielnym mężczyzną, świadomym swoich wyborów.

Szczęśliwym singlem, który ceni wolność, ale wie też, że prawdziwe bogactwo życia mierzy się relacjami – zwłaszcza tymi z najbliższymi osobami. **MD**



Ewa Wachowicz

Będzie pichcić na budowie?

Ekspertka kulinarna przez ostatnie dwa lata witała widzów o poranku z Krzysztofem Ibiszem u boku, ale czas na zmianę. – Moja misja w „Halo tu Polsat" się skończyła – wyznała Ewa Wachowicz na ramówce stacji, prosząc, by nie doszukiwać się w jej odejściu drugiego dna. Prezenterka zachowuje w pamięci same dobre wspomnienia. – Będę tęskniła za zespołem fantastycznych ludzi – wyznała. Pani Ewa chce się skupić na rozwoju swojej restauracji „Zalipianki" w Krakowie, dopieścić męża, opiekuje się też schorowaną mamą. Ponadto 55-latka pracuje w sekrecie nad nowym programem pt. „Ewa buduje".



Ze Sławomirem Kowalewskim będzie wkrótce obchodzić trzecią rocznicę ślubu.







Monika Mrozowska

Z kim przytulała się na plaży?

Znów spędza lato nad Bałtykiem, ale nie samotnie.

Szeroka plaża, złoty piasek i ona wtulona w ukochanego. Aktorka Monika Mrozowska (46) znów pojawiła się w swojej ulubionej nadmorskiej miejscowości – w Chałupach i to nie sama. Paparazzi przyłapali ją jak beztrosko wypoczywała na kocu, rozmawiając, śmiejąc się i przytulając do przystojnego partnera. Obecny był też z nimi średni syn aktorki i dzieci ukochanego. Wszyscy wydawali się świetnie bawić, a atmosera między zakochanymi była naprawdę gorąca.

Serce przepełnione słońcem

Do tej pory Monika Mrozowska nie miała szczęścia w miłości. Ma za sobą trzy poważne związki, z których doczekała się czwórki dzieci. Z Maciejem Szaciłło są to córki: Karolina (23) i Jagoda (13), z operatorem filmowym, Sebastianem Jaworskim – syn Józef (12), a ojcem najmłodszego Lucjana (5) jest producent eventowy, Maciej Auguścik-Lipka.

– Zawsze wierzyłam, że to miłość do grobowej deski – mówiła jednak aktorka w podcaście u Wiktora Słojkowskiego. Gdy jej związki się kończyły, nigdy nie traciła nadziei na to, że znowu się zakocha.

Czy mężczyzna u jej boku to ten, którego szukała przez całe życie? Być może, ponieważ okazuje się, że ta miłość trwa już rok. A to w przypadku aktorki dość długi staż. Obecnie wydaje się spokojniejsza, dojrzalsza, wiedząca czego chce. Znajomi Moniki Mrozowskiej mówią, że dawno nie widzieli jej tak szczęśliwej – a zdjęcia z plaży tylko to potwierdzają. Bo czasem, nawet gdy nad Bałtykiem zbierają się chmury, w życiu może świecić własne słońce. **AH**

Fot.: Akpa, East News (2), Instagram.com/mateusz.kosciukiewicz, Facebook.com/zalipiankiewawachowicz, Instagram.com/ewawachowicz

Mateusz Kościukiewicz

Dlaczego nagle zniknął?

Mało kto wiedział, że aktor szykuje się do niezwykłej podróży.

Po intensywnym czasie pracy Mateusz Kościukiewicz (40), który od roku gra jedną głównych ról w serialu „Pierwsza miłość", wreszcie znalazł przestrzeń na wakacje. Na dodatek aktor postanowił spędzić urlop nietypowo – w ogromnym kamperze, przemierzając Europę. Wraz z żoną, reżyserką Małgorzatą Szumowską (53), przez kilka tygodni podróżowali po Francji, potem ruszyli w Pireneje, podziwiając zapierające dech górskie widoki, przekroczyli hiszpańską granicę, potem włoską, by wypocząć trochę w Alpach.

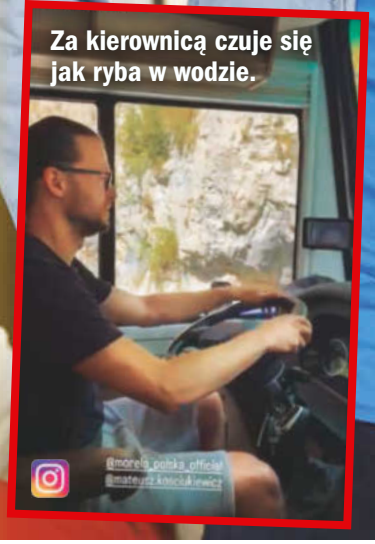
Małżonkowie relacjonowali wszystko w swoich mediach społecznościowych, widać było, że świetnie się bawią. Towarzyszył im ich ukochany pies Czesław.

Romatyczny czas z żoną

Gwiazdor do takich wakacji na kółkach musiał się bardzo dobrze przygotować. By móc prowadzić tak duży pojazd zrobił specjalne prawo jazdy. Górskie, kręte drogi pokonywał bez mrugnięcia okiem, a jego żona mogła czuć się przy nim naprawdę bezpiecznie. I wreszcie wraz z żoną mieli czas dla siebie, bo na co dzień są bardzo zabiegani. Wspólne spacery po plażach, zwiedzanie miasteczek, górskie widoki, zachody słońca i długie rozmowy w drodze – mogli tego w końcu doświadczyć, zrelaksować się i naprawdę odpocząć od codziennych spraw i kłopotów.

Mateusz Kościukiewicz wielokrotnie zresztą podkreślał, że najlepiej odpoczywają na łonie natury, a kontakt z przyrodą jest dla nich kluczowy – dlatego, kilka lat temu razem z Małgorzatą Szumowską kupili dom w Sudetach i myślą, by kiedyś tam zamieszkać. Wrócili z pięknymi wspomnieniami, które będą im zapewne towarzyszyć przez resztę roku.

AH



Za kierownicą czuje się jak ryba w wodzie.

Od siedzenia w luksusowych hotelach woli podróżowanie i zwiedzanie.

Irena Santor

Tylko wdzięczność i spokój?


Na początku lipca zostawiła swój odcisk dłoni w Alei Gwiazd w Międzyzdrojach.

Lata płyną, a ona wciąż zachwyca ciekawością świata. Irena Santor (92) patrzy na codzienność z uważnością, która nie słabnie, mimo upływu czasu. Gdy na początku lipca zostawiła swój odcisk dłoni w Alei Gwiazd w Międzyzdrojach, nie kryła wzruszenia. – Traktuję to bardzo poważnie. Zostawić po sobie pamiątkę, a w dodatku wiedzieć, że ktoś chce, żebym taką pamiątkę zostawiła, to bardzo miłe. Cieszę się z tego. Doceniam – podkreśla.

Jak sama dziś mówi, nie ma dwóch takich samych dni! Artystka nie zamyka się w czterech ścianach i z uporem powtarza, że świat jest zbyt ciekawy, by z niego nie korzystać. – Staram się doceniać każdy dzień. Dla mnie to, że żyję tak długo, ma ogromną wartość – mówi. W jej słowach słychać wdzięczność i spokój. To właśnie doświadczenie daje jej perspektywę i nadzieję, że wciąż wiele przed nią.

A miłość? Okazuje się, dziś definiuje ją dojrzalej niż kiedykolwiek. – Miłość zaczyna się od euforii, ale ona z czasem mija. Najcenniejsza jest ta, która przeradza się w przyjaźń, akceptację, budowanie wspólnego „my". To właśnie przyjaźń nazywam najwyższą formą miłości – twierdzi.

Nie ucieka też od tematu starzenia. Przeciwnie: oswaja go z niezwykłą klasą. – Mówi się, że starość to tylko choroby i niedogodności. Człowiek musi nauczyć się być sam ze sobą. A jednocześnie szukać ludzi i miejsc, które są życzliwe. Musimy się wzajemnie lubić i wspierać. To jest ogromnie ważne, szczególnie dla kobiet. Nie bać się zmarszczek. Zmarszczki też są urodą. Tylko trzeba umieć je nosić – uśmiecha się z przekonaniem Irena Santor.

Ida Now

Czy mąż powini

Czasami w tłumie adoratorów można stracić z oczu to, co ważne...

Fani tancerki i prezenterki mają powody do zadowolenia. Kolejne miesiące zapowiadają się bowiem dla Idy Nowakowskiej (36) wyjątkowo korzystnie.

– Kiedyś ściągałem Idę ze Stanów do „You Can Dance" – wspomina z dumą Edward Miszczak. – Potem nie mieliśmy dla niej oferty i pożegnała się ze stacją. Teraz wzięliśmy ją do programu „Twoja Twarz Brzmi Znajomo" – dodaje dyrektor programowy Polsatu.

To nie była jedyna oferta stacji dla tej gwiazdy. Ostatnio zaproponowano jej prowadzenie finałów wyboru Miss oraz Mistera Supranational 2026 na Festiwalu Piękna w Nowym Sączu. Tam w czasie eleganckich wieczorów, u boku byłego triumfatora tej imprezy, Fezila Mkhiza, prezentowała się szałowo. A już wkrótce tancerka będzie też budzić widzów „Halo tu Polsat" i uprzyjemniać im wieczory w programie „Hitster". Czy wobec tak ogromnego zainteresowania mediów mąż gwiazdy, Jack Herndon (34), powinien być zazdrosny?

Miłość sprawdzona przez czas

Przypomnijmy, że historia miłosna pary zaczęła się jeszcze w okresie ich studiów aktorskich na Uniwersytecie Kalifornijskim w Los Angeles. Początkowo byli przyjaciółmi i nic nie wskazywało na to, że połączy ich miłość. Jack marzył, by stali się dla siebie kimś więcej i w końcu poprosił Idę o rękę, jednak ona się nie zgodziła. Pewnie inny mężczyzna w takiej sytuacji odpuściłby sobie dalsze zabieganie o uczucia dziewczyny. Ale Jack widział w niej kandydatkę na swoją żonę i postanowił cierpliwie czekać.

Upór i bezgraniczna miłość Jacka ostatecznie przekonały tancerkę. Pobrali się w czerwcu 2015 roku, pewni, że są gotowi na każdą próbę losu. Ich małżeństwo od początku wymagało elastyczności. Były



Gwiazda przeżywa bardzo intensywny moment zawodowy.



Razem ze swoim mężem Jackiem jest gotowa na każdą próbę losu.

akowska

en się obawiać?



W programie „Halo tu Polsat" gwiazda prezentowała niedawno całą swoją rodzinę.

wyjazdy, życie między różnymi krajami i okresy rozłąki. Jack rozwijał karierę i studiował dyplomację, a Ida budowała własną pozycję w polskiej telewizji. Oboje musieli nauczyć się funkcjonować tak, aby nie rezygnować z własnych ambicji.

Ten okres Ida komentuje słowami, które brzmią szczególnie znacząco. – Każdy z nas ma własną ścieżkę i się spełnia. Jack jest moim najlepszym przyjacielem – przyznała w jednym z wywiadów, a potem dodała: – Czasami jest zazdrosny, czasami nie. On jest dziwny. Ma swój świat. Ja jestem dziwna, on jest dziwny, jesteśmy razem dziwni. Tak się dobraliśmy.

Liczy się, że są teraz we troje

Jednak kiedy pięć lat temu urodził się parze synek Maksymilian, perspektywa życiowa się zmieniła. – Macierzyństwo nadało mojemu życiu sens. Brzmi to górnolotnie, ale mam w swoim życiu nową misję. Dużo osób mówi, że dziecko zabiera energię, ale tak naprawdę jest wręcz odwrotnie. Widzę to po sobie i po moich koleżankach, które dokładnie w tym samym czasie urodziły dzieci. Każda z nas nosi w sobie ogrom ciepła, miłości, energii i jest o wiele lepiej zorganizowana – mówi tancerka.

Ale z pewnością dużo łatwiej jest się organizować, gdy można liczyć na wsparcie ukochanego. A prezenterka jest pewna, że w każdej życiowej sytuacji Jack będzie przy niej. Wesprze ją w opiece nad ich synkiem i okaże zrozumienie, gdy na stole nie będzie obiadu i będzie musiał przejąć część domowych obowiązków. Takie uczucie jest warte wszystkiego. Dlatego, choćby obok niej kręcił się tłum przystojniaków, to ona i tak zawsze wybierze Jacka, więc o zazdrości nie ma mowy.

Agnieszka Pacuła

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



W nowym programie „Hitster" tancerka będzie występować u boku Piotra Kędzierskiego.

REKLAMA

WYJĄTKOWE WYDANIE PORADNIKA 50+
JUŻ W KIOSKACH!



W TYM 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



Król Karol III i królowa Kamila cieszą się szczęściem księżniczki Eugenii.



Księżniczka Eugenia z dynastii Windsorów

Sekretny poród w Lizb

Arystokratka dała mężowi na jego czterdziestkę wymarzoną córkę. Niektórzy pokładają wielkie nadzieje w nowo narodzonej Miss Brooksbank.

Wielka radość w brytyjskiej rodzinie królewskiej. Bratanica króla Karola III powitała na świecie swoje trzecie dziecko – córeczkę. Dziewczynkę, zajmującą piętnastą pozycję w kolejce do tronu, księżniczka Eugenia (36) urodziła w stolicy Portugalii, gdyż właśnie w tym regionie jej mąż, biznesmen Jack Brooksbank, od kilku lat odnosi sukcesy na rynku nieruchomości.

Posypały się gratulacje

Wbrew temu, co się mówi, malutka nie dostała z automatu portugalskiego obywatelstwa, gdyż w maju br. zmieniły się przepisy i teraz, żeby dostać taki dokument, jeden z rodziców musi go posiadać albo przebywać w kraju legalnie co najmniej pięć lat, a pan Brooksbank przeprowadził się do Lizbony dopiero w 2023 roku. Nie ma więc wątpliwości, że córka księżniczki Eugenii jest obywatelką Wielkiej Brytanii.

Imię małej utrzymywane jest na razie w tajemnicy. „Jej Królewska Wysokość Księżniczka Eugenia i pan Jack Brooksbank z radością ogłaszają bezpieczne narodziny swojej córki, urodzonej w poniedziałek, 3 sierpnia 2026 roku, o godzinie 18:20 w szpitalu w Lizbonie w Portugalii. Dziecko urodziło się z wagą 6 funtów i 9 uncji. Ich Królewskie Mości Król i Królowa oraz pozostali członkowie rodziny królewskiej z radością przyjęli tę wiadomość" – przekazano jedynie w oficjalnym komunikacie.



Andrzej Mountbatten-Windsor jest persona non grata w królewskiej rodzinie. Córka na razie nie chce mieć z nim kontaktu.

Dzieciątko prasa opisuje jako Miss Brooksbank, bo zgodnie z zasadami panującymi w brytyjskiej monarchii, tytuły książęce przekazywane są wyłącznie w linii męskiej – a dziewczynka ma nie ojca, lecz matkę z królewskiego rodu. Z tego powodu jej starsi bracia też nie są książętami, o 5-letnim Auguście czy 3-letnim Erneście mówi się „Master".

Szansa na uzdrowienie relacji

Rodzice nowo narodzonej Miss Brooksbank świętowali niedawno ósmą rocznicę ślubu, ale jako para mogą się poszczycić o wiele dłuższym stażem. Poznali się jako bardzo młodzi ludzie w jednym

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



Jack Brooksbank jest wspaniałym mężem i ojcem. W maju skończył 40 lat.

onie



Nowo narodzona dziewczynka jest, jak napisano, okazem zdrowia.

ze szwajcarskich kurortów – ona miała 20 lat, on cztery lata więcej. Jak mówią, to była miłość od pierwszego wejrzenia. Dzielnie przetrwali kryzysy, które dopadły ich na początku małżeństwa wskutek dość swobodnego podejścia do życia Jacka. Paparazzi kilkakrotnie przyłapali go w towarzystwie roznegliżowanych modelek. Ale to już przeszłość.

W ostatnich latach trzymali się z dala od skandali. Niestety, ze względu na uwikłanie ojca i matki księżniczki Eugenii w głośną aferę Epsteina związaną z wykorzystywaniem małoletnich dziewcząt, sutenerstwem, a nawet handlem ludźmi, małżonkowie znów znaleźli się na językach. Dla świętego spokoju zdystansowali się od średniego syna Elżbiety II i jego byłej żony Sarah Ferguson.

Były książę i księżna Yorku nadal przeżywają ogromny kryzys wizerunkowy. Na początku roku zostali eksmitowani z rezydencji Royal Lodge w Windsorze, gdzie dorastała ich Eugenia. 66-letnia Sarah Ferguson ostatnio widziana była w Austrii, ale czy tam nadal przebywa, nie wiadomo. Andrzej Mountbatten-Windsor zaszył się zaś w posiadłości Marsh Farm na terenie Sandringham i nie udziela się publicznie.

Chrzciny Miss Brooksbank mogłyby ocieplić ich wizerunek, o ile córka i zięć zaproszą ich na tę rodzinną uroczystość...

REKLAMA

WYDANIE SPECJALNE MAGAZYNU „KOBIETA I ŻYCIE”

Z przepiśników naszych mam i babć

NOWOŚĆ!



AŻ 93 PRZEPISY NA:

- DOMOWE ZUPY, MIĘSA, CIASTA NASZYCH CZYTELNICZEK
- KULINARNE HITY Z „KOBIETY I ŻYCIA” SPRZED LAT

Dostępne w dobrych punktach sprzedaży prasy i na czytelnia.pl



Dziadek gwiazdora był polskim Żydem, który wyemigrował do Argentyny przed wybuchem II wojny światowej.

Fot.: Getty Images, mat. prasowy, East News, Instagram.com/michel123brown

Michel Brown

Nie boi się wyzwań

Wierzę w różne rodzaje miłości, ale sam jestem staroświecki – opowiadał aktor, promując serial, który otwarcie porusza m.in. temat bigamii.

Międzynarodową sławę Argentyńczyk Michel Brown (50), a właściwie Misael Browarnik Beiguel, zdobył dzięki roli w „Gorzkiej zemście". Jako jeden z braci Reyes, pragnących pomścić samobójczą śmierć siostry, zaskarbił sobie serca widzów w ponad stu krajach, w tym w Polsce. Nic dziwnego, że gdy w 2021 roku sieć telewizyjna Telemundo potwierdziła rozpoczęcie prac nad drugą częścią kultowej telenoweli, fani zareagowali entuzjastycznie.

Pokonali kryzys

Radość szybko zmieniła się w rozczarowanie, bo początkowo Brown nie zamierzał wracać do swojej najbardziej rozpoznawalnej roli. Ale zmienił zdanie. – Po nagraniu pewnej sceny powiedziałem Mario Cimarro i Juanowi Alfonso Baptistowi, którzy grali moich braci, że gdybym stracił okazję do ponownego spotkania po 18 latach, bardzo bym tego żałował – wyznał Brown.

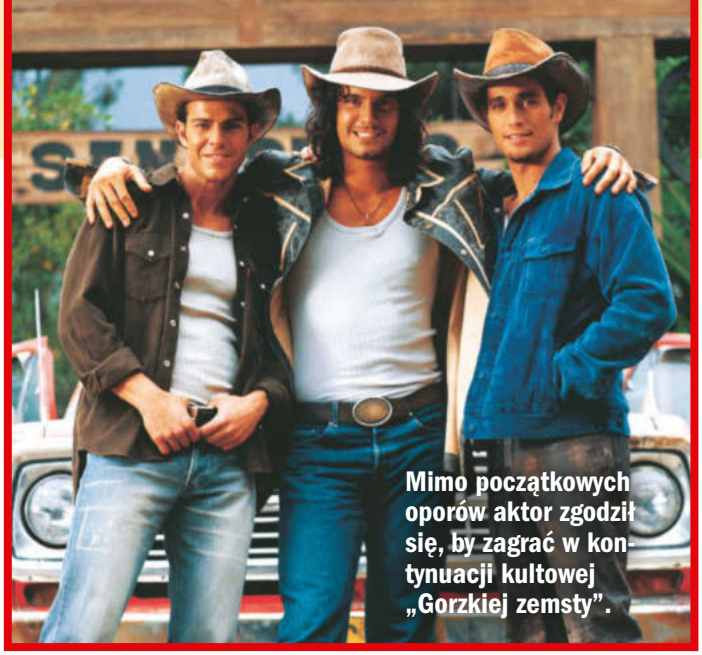
Choć „Gorzka zemsta" pozostaje jego wizytówką, Michel od lat udowadnia, że nie boi się zawodowych wyzwań. Bez wahania przyjął propozycję zagrania aż trzech różnych osobowości w „Miłości po grób", gdzie towarzyszyła mu Angelique Boyer. Aktor chwalił ją za profesjonalizm. W 2019 r. oboje dostali za role w tym serialu nagrodę TVyNovelas, choć podczas gali całą uwagę skradła Boyer, pojawiając się w sukni, którą w pośpiechu założyła... tył na przód!

Sporo rozgłosu zyskał też inny aktorski duet Michela – w serialu „Skradzione serce" zagrał u boku własnej żony, kolumbijskiej modelki i aktorki Margarity Munoz. Są małżeństwem od 2013 roku i przez długi czas uchodzili za parę wręcz idealną.

Tymczasem w roku 2024 Margarita zdra-



W „Po prostu Alice" zagrał pisarza, który poślubia kobietę (Verónica Orozco), prowadzącą podwójne życie.



Mimo początkowych oporów aktor zgodził się, by zagrać w kontynuacji kultowej „Gorzkiej zemsty".

dziła, że zaraz po pandemii, kiedy Michel wyjechał na rok do pracy poza Meksyk, gdzie mają dom, ich związek przechodził kryzys. – Za każdym razem, gdy rozmawialiśmy, czuliśmy się coraz bardziej oddaleni. Byłam pewna, że kiedy się spotkamy, dojdzie do rozstania – powiedziała aktorka. Para zdecydowała się na terapię i udało im się przezwyciężyć problemy. Brown, choć miał żal do mediów za rozdmuchanie tematu, pochwalił żonę za „najbardziej szczery wywiad w całej karierze".



Kocha swoją żonę Margaritę Muñoz, ale nie znosi, kiedy przed wyjściem przebiera się po kilkanaście razy.

Najważniejsza rola

Na szczęście turbulencje w życiu osobistym nie odbiły się na karierze Michela. A jego ostatnie zawodowe wybory pokazują, że coraz chętniej sięga po nieoczywiste, ambitne historie. W ubiegłym roku zagrał w serialu „Po prostu Alice". To opowieść o kobiecie, która wychodzi za mąż jednocześnie za pisarza i byłego księdza. – Serial podejmuje takie tematy jak monogamia, bigamia, wątki LGBT i wiele innych. Lubię oglądać serial, który wywołuje u mnie dyskomfort i napełnia moją głowę pytaniami – stwierdził Brown, choć zastrzegł, że sam jest bardzo staroświecki. Michel coraz częściej angażuje się w projekty o społecznym znaczeniu. Jako prowadzący i producent dokumentu „Parceros" („Kumple") przybliża historie młodych ludzi z kolumbijskiego Medellín, którzy dorastali w cieniu przemocy, biedy i działalności gangów, ale dostali szansę, by odmienić swoje życie.

Tytuł nawiązuje do programu władz miasta, którego celem jest zapobieganie rekrutowaniu młodzieży przez organizacje przestępcze. Brown jest dumny, że może opowiadać o prawdziwych ludziach, prawdziwych zagrożeniach, ale też o nadziei na lepsze jutro – i tym samym zmieniać świat na lepsze.

Bogumiła Deka

REKLAMA

Zupełnie ODMIENIONY!

Ponad 200 nowych porad i inspiracji



Nasze NOWOŚCI!

- **lekcja projektowania** krok po kroku
- **lifehacki** sprytnego ogrodnika
- **prawdy i mity** z zakresu ogrodnictwa
- **testujemy** i porównujemy dla Was

EKSTRA! **Reportaż – z wizytą w ogrodzie naszych czytelników**

Miesięcznik dostępny w dobrych punktach sprzedaży prasy oraz w wersji cyfrowej i prenumeracie na czytelnia.pl

Mama zawsze

Karolina Wajda mówi o wielkiej miłości i szacunku do matki i niezmiennym smutku po śmierci ojca.

Nie umie mówić w czasie przeszłym o ojcu zmarłym dekadę temu. I troszczy się o matkę, żeby jak najdłużej cieszyć się jej miłością.





Beata Tyszkiewicz z córkami Karoliną i Wiktorią. Wszystkie trzy są sobie bardzo bliskie.

Od dziecka zdawała sobie sprawę, że ma niezwykłych rodziców. – Nawet było to dla mnie obciążeniem, bo mama mówiła, że nie mogę się źle zachowywać, bo przyniosę wstyd tacie. Czy żyłam w jego cieniu? Raczej w blasku – wspomina Karolina Wajda (59).

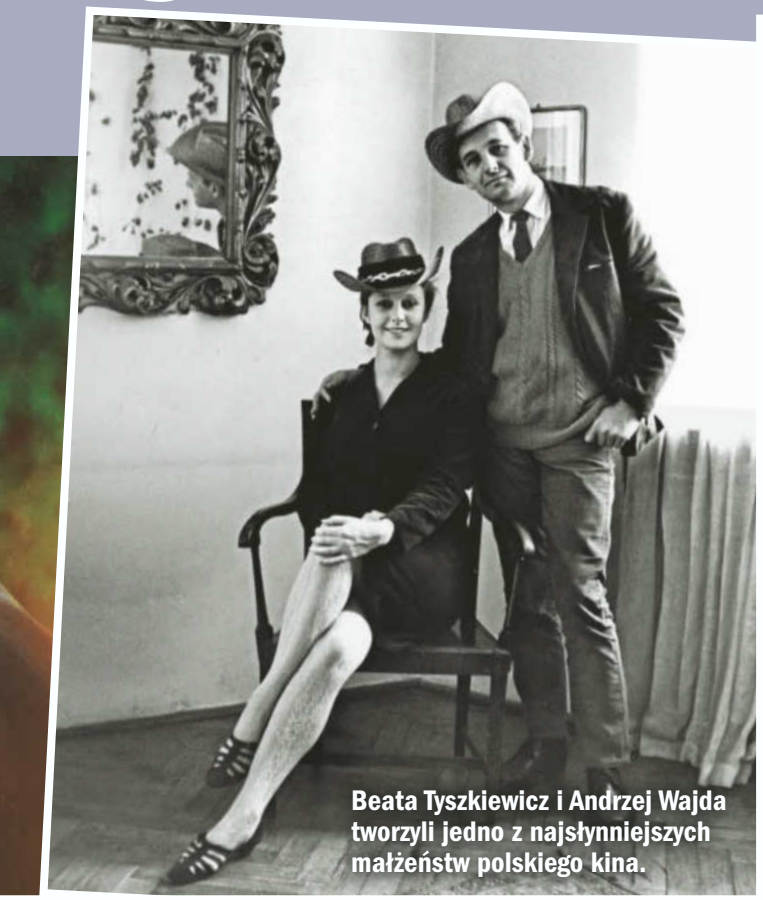
Gdy się urodziła, jej matka miała status jednej z największych gwiazd filmu. Jednak Beata Tyszkiewicz (87) była gotowa zrezygnować ze swych ambicji, jeśli wymagałoby tego szczęście Karoliny, a potem też jej młodszej o dziesięć lat siostry Wiktorii..

– Moje życie polega na tym, żeby odgadywać marzenia córek i pomagać im je realizować – wyznała w wywiadzie. – Rzucę wszystko, żeby być przy nich, gdy mnie potrzebują.

Zawsze były bardzo blisko siebie

Karolina Wajda podkreśla, że matka, chociaż zapracowana, zawsze miała dla niej czas. Zabierała ją na plany filmowe, jeździły na wakacje. Żeby móc układać córkę do snu, Beata Tyszkiewicz zrezygnowała z gry w teatrze. – Bo nie mogłam sobie pozwolić na nieobec-

Wajda była autorytetem



Beata Tyszkiewicz i Andrzej Wajda tworzyli jedno z najsłynniejszych małżeństw polskiego kina.



Bardzo brakuje jej ojca. Dekadę po jego śmierci wciąż za nim tęskni.

ność w domu do późnego wieczora – wyjaśniała.

– Byłyśmy blisko i nadal tak jest – mówi Karolina. – Łączy nas więź matki z córką i przyjaźń. Teraz to ja się o nią troszczę.

Rodzice rozstali się, gdy była mała. Ojciec, reżyser Andrzej Wajda (†90), regularnie ją odwiedzał, a gdy kupił dom, spędzała tam weekendy i święta. – Został mi po nim wspaniały dworek w Głuchach. Żałuję, że mama nie chce tam ze mną mieszkać – mówi.

Nigdy nie dorówna matce

Beata Tyszkiewicz wie, że jest autorytetem dla córki. Otrzymany od niej przed laty piękny list, aktorka przechowuje jak relikwię. – Dziękuję ci za to, że najpiękniejsze, co w życiu widziałam, począwszy od biedronki, a skończywszy na Paryżu, ty mi pokazałaś – napisała Karolina. – Za to, że gdy patrzę na ciebie, wierzę w Boga i czuję się lepsza. I za ojca, którego mi wybrałaś.

– Mama zawsze była dla mnie największym autorytetem – potwierdza Karolina Wajda. – Nigdy nie widziałam jej bezradnej, bezsilnej. Zawsze wiedziałam, że jej nie dorównam. Nie dlatego, że jest wspaniałą aktorką i piękną kobietą, ale w jej człowieczeństwie.

Pytana, jakie zasady wpoiła jej matka, wymienia: lojalność wobec bliskich, uczciwość i wierność samej sobie. – Uczyła mnie też odważnie stawiać czoła światu. To chyba największe wyzwanie: pozostać dobrym, nawet gdy otacza nas zło – dodaje.

Bez agresji i bez histerii

Podziwia niezmienie matczyne metody wychowawcze. – Mama nie łamała charakterów mojego i siostry, lecz umiejętnie nakłaniała nas do pewnych rzeczy. Wyraźnie określała granice, co nam wolno, a czego nie, i była w tym konsekwentna. Paradoksalnie to mi dawało poczucie bezpieczeństwa – wspomina córka.

A czego nie było im wolno? – Nie mogłyśmy chodzić do szkoły ubrane jak papugi, nie mogłyśmy wracać późno, nie wolno nam było okazywać agresji i histeryzować – wylicza. – W domu miał być zawsze spokój.

Nie ukrywa, że brakuje jej rozmów z ojcem i że ogromnie za nim tęskni. – Codziennie myślę o tacie, nie umiem mówić o nim w czasie przeszłym – wyznaje.

Fot.: East News, Fotonova, Forum (2)

O trzeciej żonie i przyjaciółce, Małgorzacie, mówił z wielką czułością.

Mam oparcie w Małgosi. Ma do mnie anielską cierpliwość i daje mi poczucie bezpieczeństwa.

JAN FRYCZ
Odszedł przepełniony spokojem



Dla córki z pierwszego małżeństwa, aktorki Gabrieli Frycz, był mentorem.

Nie lubił wielkich słów ani rozmów o przemijaniu. Wolał powtarzać, że życie jest piękne i trzeba cieszyć się każdym dniem. Był genialnym aktorem, choć prywatnie długo szukał swojego szczęścia. Jan Frycz do końca chciał grać, być potrzebnym. Dosłownie za kilka dni miał znowu stanąć przed kamerą. Nie zdążył. Odszedł w domu, wśród najbliższych 15 sierpnia, w wieku 72 lat.

Nie planował się żegnać

Chorował od dłuższego czasu, wiedział, że zegar tyka, ale miał jeszcze wiele planów. – Dzisiaj wszyscy pytają mnie o zdrowie, emeryturę, choroby i śmierć, a ja mam takich pytań serdecznie dosyć – mówił jeszcze niedawno. Nie zamierzał żegnać się z widzami. Mimo problemów ze zdrowiem, pracował. Lada dzień miał pojawić się na planie kontynuacji „Nigdy w życiu". Katarzyna Grochola do końca wierzyła, że przyjedzie. Zapamiętała, jak na jej widok szeroko otwierał ramiona, uśmiechał się i rzucał: „Nie dramatyzuj!".

Przez niemal pół wieku stworzył dziesiątki wybitnych ról. Krystyna Janda nazwała go nawet „niebywałym zjawiskiem". Ale nie budował sobie pomnika, bywał surowy dla siebie, podejrzliwy wobec zachwytów. Gdy słyszał: „Panie Janie, jak ja pana uwielbiam", wolał szybko przejść do konkretów: „Tylko bez uniesień".

Frycz nie udawał, że jego życie składało się wyłącznie z sukcesów. Mówił o swoich słabościach, o alkoholu, który miał pomagać wyciszyć emocje po spektaklach, a stał się pułapką. Przyznał, że ma problem i poszedł na terapię.

Trzeba jedynie być wdzięcznym

Przeżył też groźny wypadek samochodowy, kiedy jechał 120 km/h i pękła opona a auto koziołkowało. Były operacje, rehabilitacja i ból. Gdy wyszedł ze szpitala, marzył tylko o jednym: położyć się w ogrodzie pod jabłonią ciężką od owoców. Zrobił to. I mówił, że była to jedna z największych rozkoszy. Cieszyła go codzienność, z osobistą refleksją zadzwonił w marcu do przyjaciela – znanego krytyka filmowego. – Łukaszu, ja się zmieniłem. Ja już wiem, że trzeba być wdzięcznym. I jestem wdzięczny za wszystko, za każdy dzień. Że było tak różnie w moim ży-

PERSONALIA

Wybitny aktor teatralny i filmowy. W 2003 r. na Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni zdobył Złote Lwy za najlepszą drugoplanową rolę męską, kreację pułkownika Siemiana w „Pornografii" Jana Jakuba Kolskiego. Ta nagroda ugruntowała jego pozycję jednego z czołowych polskich aktorów charakterystycznych.



Jan Frycz miał na koncie wiele nagród filmowych i odznaczeń, także tę najcenniejszą odebraną w Gdyni w 2003 roku.

Fot.: East News, Forum (2), Reporter (2), HBO MAX, Facebook.com/Misiekoterski, Instagram.com/tojafrycz, Instagram.com/gabrysiafrycz_official



Z drugiego małżeństwa aktor miał pięcioro dzieci. Nie wszystkie poszły w jego artystyczne ślady.





Relacje z Olgą były trudne. Dziś jej syn nosi imię Jan, po dziadku.

ciu, ale w końcu odnalazłem spokój. Czuję spokój, jakiego nigdy wcześniej nie zaznałem – przekazał Łukaszowi Maciejewskiemu.

W jego życiu nie brakowało burz – trzykrotnie stawał na ślubnym kobiercu. Pierwszy raz jako 22-latek z koleżanką ze studiów, Grażyną Laszczyk. Ich córka poszła w ślady rodziców i związała się z poznańskim teatrem.

– Ożeniłem się bez sensu – przyznał po latach aktor. Z drugą żoną – Agatą Frycz doczekali się pięciorga dzieci. Nie wszystkie wybrały drogę artystyczną. Dopiero trzecia żona dała mu upragnione szczęście i stabilizację. – Mam oparcie w Małgosi. Ma do mnie anielską cierpliwość i daje mi poczucie bezpieczeństwa. Jest prawnikiem i nie uczestnicząc bezpośrednio w moich rozterkach artystycznych, bardzo mnie wspomaga – mówił. Z dzieci, a w sumie ma ich szóstkę, był dumny, we wnukach – zakochany.

Chociaż – jak jego własny surowy ojciec – nie zawsze potrafił wyrażać uczucia wprost. Pierworodna – Gabriela pożegnała Jana Frycza w pełnych emocji słowach: „Żegnaj Kochany Tato. Przyjacielu, Mentorze i na koniec dzielny żołnierzu... będzie Ciebie strasznie brak”.

Zapach budzącej się ziemi

Aktor miał wiele pasji, budował modele żaglowców, puszczał samoloty i marzył o Florencji, do której ciągle nie miał czasu pojechać. Fascynowała go wiosna, zapach budzącej się ziemi i obietnica nowego początku. – Trzeba żyć, być tu i teraz, cieszyć się każdą chwilą – powtarzał. I chociaż tego nie chciał, było to jego pożegnanie.

VK.

Największe role

▶ WIELKI SZU (1982)
Eksplozja talentu Jana Frycza. Jego bohater, Jarek, to młodzieniec, zepsuty do szpiku kości, wypaczony bogactwem, jakiego w siermiężnym PRL doświadczali nieliczni. Zatrważające studium sztucznego, przegranego i oszukanego życia oraz chciwości, gotowej poświęcić dosłownie wszystko i prowadzącej do totalnego upadku.



◀ NIGDY W ŻYCIU (2004)
Przyjaciele mówili, że potrafił niemal wszystko obrócić w żart i miał okrutnie cięty dowcip. Jan Frycz umiał też zaśmiać się z siebie. W romantycznej komedii na podstawie bestselera Katarzyny Grocholi zagrał ciamajdowatego męża głównej bohaterki (Danuta Stenka). Miał pojawić się w kontynuacji tego filmu...



▶ GIEREK (2022)
Do tej roli przeszedł sporą metamorfozę. Ale przefarbowane na siwo włosy i kilkanaście dodatkowych kilogramów to jedynie środki, by pokazać jedną z najbardziej istotnych postaci w naszej współczesnej historii. Jako kardynał Stefan Wyszyński stanął do trudnej relacji z komunistycznym liderem, Edwardem Gierkiem (Michał Koterski).



◀ ŚLEPNĄC OD ŚWIATEŁ (2018)
Rola serialowa uznawana za majstersztyk. Postać Daria – ekscentrycznego gangstera od pierwszej chwili przykuwa uwagę. Powstała kreacja, którą widzowie zapamiętali na długo. Jakub Żulczyk, autor powieści, napisał po śmierci aktora: „Wziął Pan sobie postać, którą napisałem i przekształcił ją, przeformował w coś ponadczasowego”.





Aktorka z mężem, Maciejem Małeckim, córką Magdaleną i synem Grzegorzem.

Widzowie kochają ją za ciepło, naturalność i kultowe role, m.in. Madzi Karwowskiej w serialu „Czterdziestolatek".

Anna Seniuk

To była szybka decyzja

Dopiero teraz stało się jasne, co naprawdę wydarzyło się przed laty...

Kiedy w sobotę 13 lutego 1971 roku brali ślub w jednym z warszawskich urzędów stanu cywilnego, znali się zaledwie kilka miesięcy. Anna Seniuk (83) i kompozytor Maciej Małecki (85) spotkali się w telewizyjnym studio. On akompaniował na fortepianie, gdy nagrywała piosenkę. Był przystojny, miał na sobie modną koszulę, ale nie zrobił na niej wielkiego wrażenia.

Kręte ścieżki miłości

Aktorka miała już narzeczonego, z którym ustalili datę ślubu. Dopiero kolejne spotkanie z kompozytorem wywróciło te plany do góry nogami. On też dla niej zerwał relację łączącą go z inną kobietą. Była nią Agnieszka Osiecka (+61). Wyszło to na jaw niedawno, po publikacji prywatnych zapisków poetki. Nadała im formę nigdy niewysłanych listów do przyjaciela, satyryka Janusza Minkiewicza.

Osiecka i Małecki poznali się w Studenckim Teatrze Satyryków w 1966 roku. Zaczęli współpracować. Owocem tego był, m.in. muzyczny spektakl „Apetyt na czereśnie", który miał premierę w czerwcu 1968 roku w Teatrze Ateneum. Potem wystawiano go wielokrotnie w Polsce i za granicą. Kilka miesięcy przed poznaniem Małeckiego Osiecka zakończyła burzliwy związek z Jeremim Przyborą (+89) i miała powody, by wiele myśleć o miłości i małżeństwie.

Pod koniec 1967 roku Małecki otrzymał stypendium w USA, jakiś czas później popłynęła tam również Osiecka. Choć mieszkali w różnych miejscach, widywali się. „Pamiętam, żeby się z pianistą nie żenić, po pierwsze, dlatego, że mnie o to prosiłeś, po drugie, dlatego, że on się odżywia lodami, a po trzecie, nie kocham go" – pisała poetka do Minkiewicza. Relację utrzymali też po powrocie do Polski. W maju 1970 roku mieli spędzić wspólnie weekend. Coś poszło nie tak. „Pojechałam z nim pół drogi do weekendu i zostawiłam (...). On wtedy dał mi po pysku" – wspominała Osiecka. Jakiś czas po tym wydarzeniu Maciej Małecki poznał Annę Seniuk.

Matka Agnieszki Osieckiej była przeciwna jej związkowi z kompozytorem. „Tymczasem mnie było z Maćkiem naprawdę dobrze" – pisała poetka. „Pamiętam, że oszukiwałam tego biednego Maciusia (...). Moja Mama powiedziała podobno, że jeżeli wyjdę za niego za mąż, to Mama popełni samobójstwo".

Na początku lat 70. Osiecka poznała dziennikarza Daniela Passenta, który wówczas był żonaty. Owocem ich wieloletniego, pełnego rozstań i powrotów związku, jest urodzona w lutym 1973 roku Agata.

Duży apetyt nie tylko na czereśnie

„Chciałabym mieć Daniela na męża, a Maćka na



Agnieszka Osiecka nie miała szczęścia w miłości. Jej związki były nietrwałe.

dochodząco, a oni nie mają mnie w ogóle w planie" – pisała Osiecka. I nazywała kompozytora Lelum Polelum, co oznacza osobę ślamazarną. Jednak po ślubie z Anną Seniuk była o niego zazdrosna. Cierpiała na myśl, że dotyka ciała innej kobiety. A gdy się gdzieś spotkają, to patrzy na nią „jak na zdechłego kota".

Kilka lat temu Anna Seniuk dokonała adaptacji słynnego spektaklu „Apetyt na czereśnie" z muzyką Macieja Małeckiego. Nie są już małżeństwem, ale nadal chętnie razem pracują. A widzowie nie mają pojęcia, że kryje się za tym tak burzliwa historia. **TP**

Fot.: East News, Forum (2)

Święto zbiorów

Tu tradycja gra pierwsze skrzypce



Po mszy świętej barwny korowód idzie przez wieś.

Ogromne wieńce, udekorowane wsie, msza, procesje, stoiska z jedzeniem, występy, potańcówki, a coraz częściej także wielkie witacze ze słomianych bel z zabawnymi rymowankami – to wszystko pojawia się podczas dożynek.

– Choć jest coraz mniej rolników, wciąż są tutaj największym wydarzeniem – zapewnia Krystyna Szczegielniak, sołtyska wsi Konieczno w Świętokrzyskiem.

Czas, gdy ważyły się losy całego roku

Robert Rumiński, etnograf z Muzeum Wsi w Sierpcu, tłumaczy, że tradycyjne święto plonów organizowano jako podziękowanie za zbiory, dodając, że dawniej uroczyście nie tylko je kończono, ale i rozpoczynano – w środę lub sobotę, dni poświęcone Matce Bożej.

– Żniwa miały ogromne znaczenie. Od zamierzchłych czasów, jeszcze w XIX wieku, zależało od nich, czy ludzie w ogóle przeżyją. Bardzo na nie czekano. Gospodarze chodzili w pola, obserwowali, jak rośnie zboże, bali się, czy nie zniszczy go grad – opowiada ekspert.

Musiało być ścięte do dziesiątego sierpnia. Mówiono: „Na Święty Wawrzyniec wolny przez pola gościniec", co oznaczało, że już można było wchodzić na ścierniska.

– Praca była bardzo ciężka. Wykonywano ją grupami, a poszczególne czynności były przypisane konkretnym osobom. Najpierw szły kobiety z sierpami, za nimi zbierano ścięte zboże. Kolejne osoby wiązały je w snopy, a następne ustawiały w mendle czy stygi. Na polu spędzano po kilkanaście godzin. To był ogromny wysiłek, często w nieznośnym upale – relacjonuje etnograf.

Nagrodą za ten trud były właśnie dożynki, na które czekano z utęsknieniem.



Goście polubili zabawne witacze ze słomianych bel.

Wieniec na głowę przodownicy

Najlepsza żniwiarka, która nadawała tempo pracy, dostawała w nagrodę wieniec i szła w nim do dworu, do gospodarza lub dziedzica – wierzono, że przyniesienie tej ozdoby zapewni dobre plony w kolejnym roku.



Krystyna Szczegielniak co roku cieszy się na dożynki.

Dziś wieńce są ogromne i ustawia się je w kościele.

– Po mszy rusza korowód do miejsca świętowania. Idą przedstawiciele sołectw i KGW z wieńcami, starostowie dożynek oraz pozostali uczestnicy. Rozstrzygany jest konkurs na najpiękniejszy wieniec, potem odbywają się zabawy i występy, można kupić jedzenie na stoiskach. U nas był przegląd kapel, w którym wystąpiła m.in. nasza orkiestra OSP. Na zakończenie jest potańcówka – wylicza atrakcje sołtyska.

Wieś, w której w danym roku odbywają się dożynki, jest dekorowana proporczykami i chorągiewkami. Coraz częściej przy wjazdach ustawiane są witacze ze słomianych bel w formie zwierząt czy postaci.

– U nas w ich przygotowanie włączyło się wielu mieszkańców. Dekoracje stały także przy domach – niektóre z wesołymi rymowankami. Na moim ogrodzeniu wisiał napis: „Pani sołtys robi fajne minki, bo w Koniecznie dziś dożynki". Remizę zdobiła postać strażaka ze słomy, przy domu pszczelarza stała słomiana pszczoła – opowiada.

Dodaje, że choć osób żyjących z rolnictwa jest coraz mniej, wielu mieszkańców czeka na dożynki jako okazję do spotkania i integracji.

– Przede wszystkim warto kultywować tradycję – mówi.

Edyta Urbaniak

„Choć ubywa rolników, dożynki wciąż są na wsiach ważnym wydarzeniem".

Fot.: Edyta Urbaniak/archiwum, Facebook gminy Włoszczowa (2)



Jest szczęśliwa, że tak się wszystko potoczyło.

Iwona Nawrot z okolic Piaseczna

Nie żałuje, że posłuchała kiedyś mamy

Kiedy Iwona, zadbana 50-latka, mówi o teatrze, w jej oczach zapalają się ogniki. Jej miłość do sceny trwa już ponad czterdzieści lat!

Wszystko zaczęło się, gdy była w trzeciej klasie podstawówki. Kolega z osiedla w konkursie wygrał dwa bilety na spektakl do radomskiego teatru. „Mnie to nie interesuje. Chcecie iść?" – spytał Iwonę i koleżankę. Pewnie, że chciały! To była „Ania z Zielonego Wzgórza". Iwona siedziała na widowni jak zaczarowana, a do domu wróciła oszołomiona. „Ja też chcę grać" – oznajmiła wtedy mamie.

Jej rodzice twardo stąpali po ziemi. Tata był pilotem wojskowych samolotów, mama pracowała w szpitalu. Myśleli, że ta fascynacja córce szybko przejdzie. Stało się inaczej. Gdy po okresie przeprowadzek na stałe osiedli w Radomiu, Iwona chodziła do tamtejszego teatru przy każdej okazji. Zapisała się też na warsztaty teatralne w domu kultury.

– Przygotowaliśmy spektakl do tekstów prof. Leszka Kołakowskiego. Kiedy graliśmy to przedstawienie, profesor był w sali, bo został honorowym mieszkańcem Radomia. To było dla mnie niesamowite przeżycie – opowiada.

Słuchaj, to niepewny zawód

W liceum chodziła na kółko teatralne i marzyła, aby zdawać do szkoły teatralnej. W domu trwały długie rozmowy na ten temat. „To niepewny zawód. Studiuj coś innego, a aktorstwo traktuj jako hobby" – powtarzała jej mama. Iwona czuła żal, ale ostatecznie posłuchała rodziców.

Złożyła papiery na filologię angielską... Po studiach poszła do pracy w szkole, potem była tłumaczką w zagranicznych firmach. Wyszła za mąż, na świat przyszły dwie córeczki. Był 2014 r. gdy całą rodziną zamieszkali w okolicach Piaseczna.



Nie wyobraża sobie życia bez występów.



Podczas przygotowań jest bardzo wesoło.



Na scenie.

„Tam, w teatrze, może przeżywać zupełnie inne emocje…”

– Chwilę wcześniej zmarł mój tata, który był też moim wielkim przyjacielem. Chciałam znaleźć coś, co odciągnie mnie od bólu, da chwilę wytchnienia – wspomina Iwona.

Weszła na stronę centrum kultury w Piasecznie. Był tam teatr amatorski dla dorosłych – „Teatr po 20-tej”. Telefon od niej odebrała prowadząca grupę, pani reżyser Ewa Kłujszo. Gdy niepewnie zapytała o możliwość dołączenia do zespołu, została zaproszona na próbę. Serce mocniej jej zabiło!

Tego występu nie zapomni nigdy

W najbliższy wtorek o 20-ej stawiła się na miejscu. W sali było około dwudziestu osób w wieku od dwudziestu do sześćdziesięciu lat. Iwona miała czterdzieści... „Dzisiaj będzie pani nasza widownią” - usłyszała. Spektakl był fantastyczny. Inscenizacje utworów Jeremiego Przybory, Agnieszki Osieckiej, Hanny Banaszak... Na kolejnej próbie, po tygodniu, przydzielono jej rolę. Debiutu na scenie nie zapomni nigdy.

– Wyjątkowo spektakl dawaliśmy w plenerze – w Grodzisku Mazowieckim. Wychodziłam na scenę w duecie z synem reżyserki. Robiliśmy inscenizację do piosenki Hanny Banaszak „Ja dla pana czasu nie mam”. Serce mi biło jak szalone. Wśród publiczności byli mój mąż, mama, córki i przyjaciele – opowiada Iwona.

„Wspaniale zagrałaś” – usłyszała potem piękne słowa, a w oczach córek widziała dumę. Potem były kolejne spektakle. „Czarownica z Piaseczna” zebrała owacje na premierze. To piękna opowieść, w dziewiętnastowiecznej scenerii, o młodej pięknej dziewczynie, która została posądzona o czary.

– Po premierze daliśmy jeszcze kilka spektakli i przyszła pandemia. Byłam zrozpaczona. Poznałam dobrze już ludzi z grupy, zaprzyjaźniliśmy się. Brakowało mi naszych spotkań. Na szczęście wpadliśmy na pomysł, aby kontynuować je dzięki platformie w internecie – tłumaczy Iwona i dodaje: – Wymyśliliśmy wówczas nowy spektakl, „Przekładaniec” na podstawie scenariusza Stanisława Lema i pracowaliśmy nad nim zdalnie.

Ty naprawdę umiesz krzyczeć?

Iwona miała tam świetną rolę szalonej pani psycholog, do której przychodzi na terapię kierowca rajdowy. Premiera odbyła się, gdy tylko zniesiono obostrzenia. Znowu, jak na każdy spektakl, przyjechała jej rodzina i przyjaciele z różnych polskich miast.



Rodzina jest z niej dumna.

„To ty potrafisz krzyczeć?” – spytała ją potem koleżanka. Bo w życiu codziennym Iwona jest bardzo stonowaną, spokojną osobą, lubi pomagać innym. A tam, w teatrze, może przeżywać zupełnie inne emocje.

W ślady mamy poszły córki. Obie grały w teatrach dla dzieci prowadzonych przez panią Ewę Kłujszo. Starsza uczęszczała też do Akademii Musicalu przy Teatrze Roma.

Iwona niezmiennie gra w „Teatrze po 20-tej”.

– Lubię ten moment tuż przed spektaklem, kiedy kurtyna jest jeszcze zasunięta, a na scenie ciemno. Podchodzimy wtedy z koleżanką i nasłuchujemy odgłosów z widowni. To taka magiczna chwila. Po spektaklu idę natomiast do mamy. Patrzę w jej oczy i widzę radość, dumę. Cieszę się bardzo, że jej kiedyś posłuchałam. Mam rodzinę, zwykłe życie, ale też piękną pasję, która niesamowicie je ubarwia – mówi Iwona i dodaje z przekonaniem: – Nie trzeba być profesjonalnym aktorem, aby grać i czerpać z tego radość!

Marta Osińska

Fot.: Marta Osińska/archiwum domowe (5)

LISTY CZYTELNIKÓW

Dni wolne na dziecko

Czy syn może wziąć dni wolne na dziecko, jeśli tylko on pracuje na etacie? Synowa ma umowę B2B. A jeśli tak, czy dotyczy to tylko sytuacji, gdy wnuczka jest chora? – Joanna z woj. łódzkiego

Każdy pracownik wychowujący dziecko do 14. roku życia ma prawo do 2 dni albo 16 godzin w roku kalendarzowym płatnego zwolnienia z tytułu opieki nad dzieckiem. Sytuacja zawodowa drugiego rodzica nie ma tu znaczenia – może on pracować na etacie, prowadzić firmę, wykonywać umowę cywilnoprawną albo w ogóle nie pracować zawodowo. Przy pierwszym wniosku w danym roku pracownik decyduje, czy będzie korzystał z tego uprawnienia w dniach, czy w godzinach. Korzystając z wolnego, nie musi podawać powodu – może przeznaczyć je na różne sprawy związane z dzieckiem. W przypadku choroby dziecka rodzic może skorzystać z zasiłku opiekuńczego, ale to już zupełnie inne świadczenie.

art. 188 ustawy z 26 czerwca 1974 r. – Kodeks pracy, Dz.U.2025.277 t.j. z dnia 2025.03.06



Fot.: Adobe Stock, materiały redakcyjne/AI

Drodzy Czytelnicy, na listy odpowiadamy wyłącznie na łamach pisma.



O wydanie kolejnej decyzji ustalającej poziom potrzeby wsparcia można wystąpić 3 miesiące przed upływem ważności dotychczasowej decyzji.

Świadczenie wspierające bez przerwy. Jak zachować ciągłość wypłat

Siostra, którą się opiekuje, pobiera świadczenie wspierające. Niedługo kończy się ważność jej orzeczenia o stopniu niepełnosprawności. Czy nowe orzeczenie automatycznie przedłuży prawo do tego świadczenia? – Renata z Siemianowic Śląskich

Uzyskanie nowego orzeczenia o stopniu niepełnosprawności nie oznacza automatycznego przedłużenia prawa do świadczenia wspierającego. Konieczne jest ponowne uzyskanie decyzji ustalającej poziom potrzeby wsparcia. Jest ona wydawana na okres odpowiadający ważności orzeczenia o stopniu niepełnosprawności, dlatego przed upływem terminów ważności obu dokumentów trzeba zadbać o ich odnowienie. Są to dwa odrębne postępowania prowadzone przez różne organy: orzeczenie wydaje powiatowy zespół do spraw orzekania o niepełnosprawności (PZON), a decyzję ustalającą poziom potrzeby wsparcia – wojewódzki zespół do spraw orzekania o niepełnosprawności (WZON).

Wniosek o ustalenie poziomu potrzeby wsparcia można złożyć jednocześnie z wnioskiem o wydanie kolejnego orzeczenia o stopniu niepełnosprawności. W formie papierowej może on zostać przekazany za pośrednictwem powiatowego zespołu, który prześle go do właściwego wojewódzkiego zespołu. Po złożeniu wniosku o kolejne orzeczenie PZON wyda zaświadczenie potwierdzające ten fakt, które może pomóc w wykazaniu ciągłości uprawnień.

Jeżeli wniosek o wydanie kolejnego orzeczenia zostanie złożony przed upływem ważności obecnego, zachowuje ono ważność do czasu wydania nowego, jednak nie dłużej niż przez 6 miesięcy po terminie jego wygaśnięcia. Podobna zasada dotyczy decyzji ustalającej poziom potrzeby wsparcia. Dzięki temu można uniknąć przerwy w prawie do świadczenia wspierającego.

Świadczenie to przysługuje osobom pełnoletnim z odpowiednim orzeczeniem o niepełnosprawności oraz decyzją WZON określającą poziom potrzeby wsparcia. Sama niepełnosprawność nie wystarcza – konieczne jest uzyskanie wymaganej liczby punktów. Od 2026 r. świadczenie mogą otrzymać osoby, które uzyskały co najmniej 70 punktów. Wysokość świadczenia zależy od liczby przyznanych punktów i wynosi od ok. 792 zł do ok. 4353 zł miesięcznie.



EKSPERT
Sylwia Cyrankiewicz-Gortyńska,
prawniczka



Tajemniczy zespół jelita drażliwego:

mity, fakty i aktualne odkrycia

Biegunka, bóle brzucha, wzdęcia. Wielu Polaków od czasu do czasu cierpi na jeden lub kilka z tych objawów. Jeśli jednak dolegliwości jelitowe pojawiają się regularnie, najczęściej mamy do czynienia z zespołem jelita drażliwego (IBS). Czym właściwie jest to schorzenie? Eksperci w dziedzinie zdrowia jelit sprawdzili fakty!

Mit 1: Jelito drażliwe to choroba XXI wieku

Zespół jelita drażliwego nie jest bynajmniej nową chorobą cywilizacyjną ani modnym zjawiskiem. Już Hipokrates, często opisywał ponad 2000 lat temu pacjenta z dolegliwościami brzusznymi, zmienionym rytmem wypróżnień, wzdęciami i nagłym parciem na stolec — krótko mówiąc: z typowymi objawami jelita drażliwego.

Mit 2: Jelito drażliwe — wszystko to tylko wyobraźnia?

Choć jelita i psychika są ze sobą ściśle powiązane, zespół jelita drażliwego nie jest wytworem wyobraźni. Nawracające objawy wynikają z rzeczywistych, chorobowych zmian zachodzących w organizmie.

Mit 3: Przyczyna zespołu jelita drażliwego jest nieznana

Obecnie naukowcy zakładają, że częstą przyczyną przewlekłych dolegliwości jelitowych jest uszkodzona bariera jelitowa. Nawet niewielkie jej naruszenia wystarczają, aby patogeny i szkodliwe substancje przenikały do ściany jelita. W efekcie dochodzi do podrażnienia jelitowego układu nerwowego.[1]

Co naprawdę może pomóc osobom z zespołem jelita drażliwego?

Niemiecki zespół badawczy postanowił znaleźć sposób, by pomóc osobom cierpiącym na jelito drażliwe.

Z czasem natrafili na wyjątkowy szczep bakterii — B. bifidum MIMBb75. Jego unikalną cechą jest zdolność fizycznego przylegania do komórek nabłonka jelitowego — niczym plaster na ranie.

Pomysł badaczy brzmiał: czy pod takim „plasterkiem" bariera jelitowa może się zregenerować, a w konsekwencji dolegliwości jelitowe ulec złagodzeniu?

Aby sprawdzić tę hipotezę, przeprowadzili dwa badania o najwyższym standardzie metodologicznym, w których oceniali skuteczność szczepu B. bifidum MIMBb75 zarówno w formie żywej, jak i inaktywowanej cieplnie. Wyniki były imponujące: w obu badaniach jednoznacznie potwierdzono skuteczność szczepu w łagodzeniu objawów zespołu jelita drażliwego.[2,3]

Od pomysłu do produktu

Szczep B. bifidum MIMBb75, w jeszcze bardziej udoskonalonej, inaktywowanej cieplnie formie, jest dostępny wyłącznie w wyrobie medycznym Kijimea IBS PRO.

Kijimea IBS PRO jest dostępny bez recepty w aptekach, można go również wygodnie zamówić bezpośrednio u producenta na stronie www.kijimea.pl.

Nowość

Dla Twojej apteki: Kijimea IBS PRO

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



(GTIN 4260344399437)

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

[1]Wood JD. Effects of bacteria on the enteric nervous system: implications for the irritable bowel syndrome. J Clin Gastroenterol. 2007;41 (Suplement 1): S7–S19. doi:10.1097/MCG.0b013e31802f1331. • [2]Guglielmetti S, Mora D, Gschwender M, Popp K. Randomised clinical trial: Bifidobacterium bifidum MIMBb75 significantly alleviates irritable bowel syndrome and improves quality of life – a double-blind, placebo-controlled study. Alimentary pharmacology & therapeutics. 2011;33(10):1123-1132. doi: org/10.1111/j.1365-2036.2011.04633.x. [3,4]Andresen V, Gschossmann J, Layer P. Heat-inactivated Bifidobacterium bifidum MIMBb75 (SYN-HI-001) in the treatment of irritable bowel syndrome: a multicentre, randomised, double-blind, placebo-controlled clinical trial. Lancet Gastroenterol Hepatol. 2020;5(7): 658-666. doi:10.1016/S2468-1253(20)30056-X. • Zdjęcie ma charakter ilustracyjny.

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

Listy czytelników

Moja 80-letnia mama upadła, wychodząc z autobusu i mocno się potłukła. Zaczęła się bać nie tylko jeździć komunikacją miejską, ale nawet wychodzić z domu. Mówi, że kręci jej się w głowie i może się przewrócić. Jak jej pomóc?

Małgorzata z Poznania

Lęk, który przeżywa Pani mama, jest naturalną reakcją na stres związany z realnym zagrożeniem. Może to jednak negatywnie odbić się na jej zdrowiu. Dlatego konieczne jest szybkie działanie. Najważniejsze, by mama wiedziała, że nie jest ze swoimi lękami sama. To powinno ułatwić powrót do równowagi. Warto zrozumieć, że Pani patrzy na problem racjonalnie, a mama emocjonalnie. Proszę nie lekceważyć jej obaw i pozwolić o nich mówić. Nie można jej zmuszać do samodzielnego robienia zakupów czy jazdy do lekarza. W tym trzeba jej pomóc. Dobrą opcją jest też wsparcie sąsiedzkie – obecność życzliwej osoby podczas spaceru czy zakupów da mamie poczucie bezpieczeństwa.

Mąż długo nie wracał po pracy do domu. Miał wyłączony telefon. Zadzwoniłam do kolegi, z którym czasem chodzi na piwo. Usłyszałam: „Nie wiem, gdzie jest, ale na twoim miejscu zainteresowałbym się, gdzie on znika". Mąż się wytłumaczył, lecz ja nie mogę przestać myśleć o sugestii jego kolegi.

Zofia z Elbląga

Zanim zacznie Pani składać układankę ze zdarzeń, które dotąd nie budziły podejrzeń, warto zastanowić się nad intencjami kolegi męża. Być może nie mógł już dłużej patrzeć na to, że żona znajomego jest oszukiwana. Jednak sposób, w jaki to ujawnił, rodzi wątpliwości. Przekaz nie był wprost, czas na przekazanie tej rewelacji także niewłaściwy. Bardziej prawdopodobne jest, że kolega postanowił zabawić się Pani i Pani męża kosztem. Jeżeli Panią to męczy, proponuję zadzwonić do niego jeszcze raz i spytać otwarcie, co miał na myśli. I do czasu wyjaśnień informatora radziłabym nie myśleć o mężu jako o podejrzanym.

Przeszłam na emeryturę, a i tak jestem stale zmęczona

Gdy pracowałam, wracałam do domu wykończona kłótliwością koleżanek, głośnymi rozmowami, pośpiechem. Myślałam, że na emeryturze odpocznę. Ale nie! Wszystko biorę do siebie, np. brak „dzień dobry" sąsiada czy opryskliwość sprzedawczyni. Z hipermarketów wychodzę z bólem głowy – za dużo ludzi, ostrego światła. Po wizycie wnuków, którzy są hałaśliwi, muszę się położyć. Nie wiem, co się ze mną dzieje.



EKSPERT
Barbara Sas-Zalewska
Psycholog

Wysoka wrażliwość to cecha wrodzona.

Niektórzy silniej wszystko przeżywają i mocniej reagują na bodźce z zewnątrz. Każdą rzecz biorą do siebie, tłumią trudne emocje i unikają konfliktów. Męczy ich hałas, jaskrawe światło czy ostre zapachy. Z tym trzeba się urodzić. Ta nadwrażliwość u Pani była i nie zniknęła. Przebodźcowanie wywołuje przeciążenie, dlatego mimo emerytury nadal odczuwa Pani niepokój i zmęczenie.

Jak sobie radzić?

Zamiast pytać: „Co się ze mną dzieje?", radzę powiedzieć: „Taka jestem, wyjątkowa". Potrzebuje Pani wyciszenia i odpoczynku w samotności, dlatego ważny jest codzienny czas tylko dla siebie. Pomogą np. ruch, praca w ogrodzie, puzzle, krzyżówki czy seriale. Warto też unikać hałasu, migających reklam i pośpiechu. Gdy lepiej pozna Pani swoje potrzeby, łatwiej ułoży Pani codzienne życie tak, by ograniczyć stres.

Zadbaj o zdrowie.

Radzę zrobić podstawowe badania, by ocenić, czy z organizmu nie „uciekają" ważne pierwiastki, a także włączyć do diety warzywa i ograniczyć przetworzone pokarmy.

O tym warto pamiętać!

Ta wrażliwość, choć bywa uciążliwa, sprawia, że potrafi Pani lepiej niż wielu ludzi kierować się intuicją i rozumieć innych. Taka mama, babcia, żona czy koleżanka to skarb!



Odpoczynek w ciszy to najlepszy lek na przebodźcowanie.

Jak pomóc osobie nadwrażliwej?

- **Nie poganiaj.** Osoba wysoko wrażliwa boleśnie przeżywa konflikty i potrzebuje czasu na uspokojenie. Nie mów: „Pora, żebyś przestała o tym myśleć". Jeśli wybuchnie, postaraj się być wyrozumiała.
- **Unikaj narzekania.** Nadwrażliwa osoba ma tendencję do przejmowania cudzych emocji – to może spowodować psychiczne wyczerpanie. Ty już dawno zapomnisz o swoim problemie, a ona będzie o nim pamiętała.
- **Nie oszukuj.** Jeśli kłamiesz, że u ciebie wszystko w porządku, po tonie twojego głosu, mimice szybko zorientuje się, że ją oszukujesz. Będzie się zastanawiać, co takiego zrobiła, że jej nie ufasz.
- **Nie narażaj na zbyt wiele bodźców.** Daj możliwość odpoczynku od hałasu, ruchu, rozmów. Jeśli chce pobyć sama, pomóż jej w tym. Gdy idziecie na zakupy, wybieraj małe sklepy, a na spacer chodźcie do parku lub lasu, nie w duże skupiska ludzi.
- **Nie krytykuj jej wrażliwości.** Pamiętaj, że nie da się jej zmienić. Doceń to, co wrażliwość bliskiej ci osoby wnosi do twojego życia.

Fot.: Adobe Stock



Kobiety częściej niż mężczyźni łączą pewność siebie ze stabilną sytuacją życiową.

Sukces – co mówią o nim kobiety, a co mężczyźni?

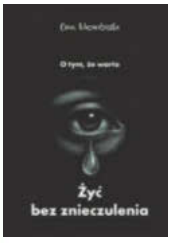
54 proc. Polek i 52 proc. Polaków uważa, że odniosło sukces – wynika z badania „Postrzeganie sukcesu przez Polaków", przygotowanego na zlecenie Erste Bank Polska. Ciekawostką może być to, co za niego uważamy.

- Okazuje się, że kobiety częściej niż mężczyźni uznają zdrowie i dobre samopoczucie za miernik sukcesu. Ponad połowa Polek definiuje go jako dobry stan zdrowia i kondycję (54 proc.) oraz poczucie szczęścia i satysfakcji z życia (54 proc.) Wśród męskiej części respondentów to odpowiednio 47 proc. i 45 proc.
- W pytaniu o miarę sukcesu zawodowego to kobiety mocniej akcentują rolę zarobków (62 proc.). W przypadku mężczyzn wynik ten jest niższy (55 proc.).

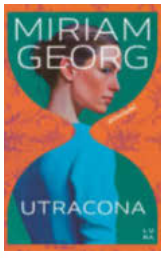
PÓŁKA Z KSIĄŻKAMI



Jak przestać mówić i zacząć rozmawiać. Elke Wiss
Poradnik inspirowany filozofią Sokratesa. Konkretne techniki i ćwiczenia, które pomagają zadawać lepsze pytania, rozwijać aktywne słuchanie i budować głębsze relacje.



O tym, że warto żyć bez znieczulenia. Aleksandra Pytel
Autorka przeszła drogę od osoby uzależnionej od hazardu do psycholożki i terapeutki uzależnień. Swoją historię opisuje z tych trzech perspektyw.



Utracona. Miriam Georg
Przypadkowe odkrycie sprawia, że Laura zaczyna wątpić w to, co dotąd uważała za prawdę o życiu swojej babci. Wyrusza do Polski, chcąc odnaleźć dawny dom rodzinny...

Fot.: Adobe Stock, materiały prasowe (3)

REKLAMA

MROCZNA OPOWIEŚĆ O WŁADZY, MANIPULACJI I CENIE PRAWDY W ŚWIECIE ARABSKIM.



PATRONI MEDIALNI
Życie NA GORĄCO

NOWOŚCI



Ulga dla ciała

Masło ultranawadniające Hydrain Hialuro Dermedic to pomoc dla skóry suchej oraz łuszczącej się. Wskazane np. po intensywnym opalaniu, kąpielach w basenie, a także do łokci i kolan.
· ok. 55 zł (225 ml)

Serum z pomysłem



Serum nawilżająco-ujędrniające Epidermalogic Bielenda intensywnie nawilża, wygładza i poprawia jędrność skóry. Do wykorzystania jako krem, maseczka oraz kosmetyk pod oczy.
· ok. 32 zł (30 ml)

Pomoc w płacie

Maska kolagenowa PDRN Biotaniqe wspiera procesy odnowy skóry i poprawia jej strukturę. Złożona z dwóch płatów, które idealne przylegają. Wegańska.
· ok. 14 zł (1 szt.)



Pachnące mycie

Żel pod prysznic i do kąpieli Liczi Yves Rocher z delikatną bazą myjącą oczyszcza i dba o nawilżenie skóry. Z 95 proc. składników pochodzenia naturalnego, pięknie pachnie owocami.
· ok. 35 zł (400 ml)



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

SOS dla spragnionej skóry

Słońce, temperatura i klimatyzacja nie były łaskawe dla naskórka, więc potrzebuje teraz sporo wilgoci. Dokucza mu bowiem odwodnienie, stan przejściowy, do poskromienia dzięki odpowiedniej pielęgnacji.



JUŻ DZIAŁAJ!

Odwodnienia odczujesz lub zauważysz bez trudu. To uczucie ściągnięcia zwłaszcza po demakijażu lub myciu ciała, jego napięcie i utrata blask. Panie dojrzałe obserwują też pogłębienie się zmarszczek lub liczniejsze tzw. zmarszczki dehydratacyjne, np. pod oczami.

By przekonać się, jaka jest kondycja skóry, zrób test. Uszczypnij fałd skóry na dłoni, policzku. Po ok. 5 sekundach puść. Jeśli powoli wraca do stanu pierwotnego, to znak odwodnienia.

DO POLUBIENIA

Skóra polubi to, co ją nawodni czyli kwasy: hialuronowy, poliglutaminowy, mlekowym, mocznik, algi. Są w kosmetykach do skóry przesuszonej i odwodnionej.

DOBRY WYBÓR

Odwodnienie może dotyczyć każdej skóry, nie tylko suchej z natury, wrażliwej, ale mieszanej i przetłuszczającej. Każdą wesprze kuracja uzupełniająca składniki nawilżające.

By rano nawodnić cerę, najpierw nałóż serum nawilżające, potem lekki krem i podkład najlepiej z filtrami. Wieczorem domknij porcję nawilżanie w postaci serum, kremem z emolientami np. ceramidami.

WAŻNE RYTUAŁY

Nie rezygnuj z peelingu, chyba że skóra jest podrażniona słońcem. Stosuj łagodny kosmetyk enzymatyczny do twarzy i cukrowy scrub do ciała.

Postaw na delikatny demakijaż, bez tarcia wacikiem, z użyciem żelu i przegotowanej wody. Unikaj długich kąpieli, bo osłabiają naskórek. Nie omijaj łokci, kolan, stóp przy nakładaniu kosmetyku. Wzmacniaj je balsamem do skóry odwodnionej lub masłem z emolientami. Stosuj maseczki nawilżające np. w płacie.



Przydatne akcesoria i kosmetyki

Stopy jak z gabinetu

Zrób zabieg, jak profesjonalistki i ciesz się ładnymi stopami na dłużej.

- By pozbyć się zrogowaceń na piętach i pod palcami, użyj pilnika elektrycznego lub tarki. Zrezygnuj z przyboru z żyletką, bo łatwo się skaleczyć. Nie staraj się też za jednym razem usunąć całych zgrubień.
- Narosłego naskórka na czubkach palców nie wycinaj. Tu też przyda się pilnik lub tarka. Na koniec zabiegu wymasuj stopy gruboziarnistym peelingiem.
- Po kąpieli z dodatkiem zmiękczającej soli lub płynu, skórki odsuń na boki, ewentualnie wytnij. Kształt płytkom nadaj już po kąpieli, bo zwykle są twarde. Przed malowaniem użyj polerki, odtłuszczacza i nałóż bazę pod lakier.

Manikiur do opalonych dłoni

Z kroplą blasku

I to wyczarowaną za pomocą klasycznych lakierów i odżywek! Taki odpoczynek od hybrydy...



- Lakiery z miałkimi drobinkami wracają tego lata. Opaleniznę dłoni pięknie podbijają drobinki srebrzyste zatopione w półtransparentnej formule mlecznej lub bladoróżowej.
- Dłonie muśnięte słońcem polubią też lakiery jak... dotyk słońca (np. Sunkissed Glow, Neonail). Tu drobinki są złociste, a same kolory ciepłe: beż, karmel, mleczna czekolada. Oto wakacyjna elegancja w najlepszym wymiarze!
- Owocowe kolory i szklistość galaretki to zadanie dla odżywek typu 3w1. Płytki są truskawkowe, malinowe po 2-3 warstwach, a jak wypielęgnowane...

Domowa krioterapia

Dekolt lubi chłód

Chłodny natrysk to prosty i przyjemny sposób, by odświeżyć i ujędrnić skórę tej partii ciała.

- Na zakończenie mycia polewaj dekolt chłodną wodą z prysznica przez kilkanaście sekund. Strumień powinien być dość silny. Zacznij od letniej temperatury i stopniowo przechodź do chłodniejszej, żeby nie podrażnić skóry. Strumień kieruj od dołu ku górze, w stronę szyi, na koniec polewaj obojczyki.
- Osusz skórę ręcznikiem, ale tak by była lekko wilgotna i wsmaruj w nią balsam lub krem. Zwilżona skóra lepiej przyjmie składniki z kosmetyków.
- Jeśli zależy ci na rozświetleniu dekoltu, użyj balsamu lub mgiełki do ciała z drobinkami.



Fot.: Adobe Stock, mat.prasowe Neonail

REKLAMA

KolagenCito
– wsparcie dla Twojego organizmu

Wzbogać swój codzienny jadłospis w kolagen i witaminę C razem z KolagenCito



DOBRY WYBÓR



Poznaj KolagenCito – produkt wzbogacony w postaci pastylek do ssania. To prosty sposób na wzbogacenie codziennego jadłospisu o kolagen i witaminę C.
[1]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.
Wystarczy ssać do 3 pastylek dziennie!
KolagenCito to opatentowany produkt niemieckiej marki Reutter, która od ponad 110 lat rozwija swoje doświadczenie w tworzeniu wysokiej jakości produktów.

Szukaj KolagenCito w aptekach i sklepach zielarskich.

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

Gruszka wkracza na słodką scenę! Pyszne ciasta pokażą, jak wiele potrafi ten owoc.

Gruszkowy raj

Sernik z makiem i żurawiną



SKŁADNIKI: • 5 jajek • 250 g mąki pszennej • 175 g cukru • 1 cukier waniliowy • 125 g masła • 250 g gęstej kwaśnej śmietany 22% • 500 g mielonego twarogu • skórka i sok z 1 cytryny • 3 gruszki • 50 g mąki ziemniaczanej • 250 g gotowej masy makowej (z puszki) • 75 g konfitury borówkowej

PRZYGOTOWANIE:

1. Mąkę pszenną zagnieć z masłem, 75 g cukru, cukrem waniliowym i 1 jajkiem. Ciasto zawiń w folię spożywczą i włóż do lodówki na 30 minut. Tortownicę (śr. 26 cm) wyłóż pergaminem. Spód i brzeg tortownicy wylep ciastem. Ponakłuwaj je gęsto widelcem. Piecz ciasto ok. 10 minut w temp. 180°C.
2. Ser połącz ze śmietaną, resztą cukru, 4 jajkami, sokiem i skórką z cytryny oraz mąką ziemniaczaną. Ok. 1/3 masy serowej połącz z makiem. Masę serową wyłóż na podpieczony spód. Łyżką nałóż masę makową, lekko obie razem przemieszaj. Piecz 35 minut w 175°C. Gruszki obierz, oczyść, potnij na cienkie cząstki. Obłóż nimi wierzch sernika. Udekoruj konfiturą.

Czas przygotowania: 105 minut
Porcje: 16 **Stopień trudności:** średni

Strucla na cieście francuskim

SKŁADNIKI: • 1 op. mrożonego ciasta francuskiego • 500 g mielonego twarogu • 2 gruszki • po 150 g cukru i suszonej żurawiny • 2 żółtka • 2 jajka • 10 g mąki ziemniaczanej • skórka starta z 1 cytryny • 75 g masła • 2 łyżki cukru pudru

PRZYGOTOWANIE:

1. Ciasto rozmroź. Gruszki obierz, oczyść, pokrój w kosteczkę. Twaróg utrzyj z cukrem z 25 g masła, żółtkami, jajkami i skórką z cytryny. Połącz z mąką ziemniaczaną. Dodaj gruszki oraz żurawinę. Pozostałe 50 g masła stop. Ciasto rozwałkuj na prostokąt (48 x 50 cm). Posmaruj nadzieniem, pozostawiając wolne brzegi. Zwiń.
2. Strucle przełóż złączeniem do dołu na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Wierzch posmaruj połową pozostałego masła. Ciasto piecz przez 35 minut w temp. 220°C. W trakcie pieczenia kilkakrotnie smaruj wierzch ciasta resztą masłem. Upieczoną strucle wystudź i obficie oprósz cukrem pudrem.

Czas przygotowania: 95 minut
Porcje: 16 **Stopień trudności:** średni



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

Marmurkowy placek

SKŁADNIKI: • 500 g cukru • 1 i 1/2 kg gruszek • 525 g mąki • 6 jajek • 500 g masła • 20 g kakao • 150 ml białego wina • 75 g wiórków kokosowych • 3 łyżeczki cynamonu • 1 łyżeczka proszku do pieczenia • 1 łyżka cukru pudru • tłuszcz do blachy

PRZYGOTOWANIE:

1. Gruszki obierz, przekrój wzdłuż na pół, wytnij gniazda nasienne. Wino zagotuj ze szklanką wody, 25 g cukru i 1 łyżeczką cynamonu. Włóż gruszki, duś 15 minut. Wyjmij, wystudź.
2. Z 250 g mąki, 200 g cukru, wiórków, reszty cynamonu i 225 g masła zagnieć kruszonkę. Pozostałe masło utrzyj z cukrem. Wbij jajka, zmiksuj. Wsyp pozostałą mąkę i proszek do pieczenia, szybko wymieszaj mikserem.
3. Połącz 4 łyżki ciasta z 5 łyżkami zimnej wody z gotowania gruszek oraz kakao. Blachę posmaruj tłuszczem. Wyłóż jasne ciasto. Rozłóż łyżką ciemne ciasto i przemieszaj je widelcem. Ułóż gruszki. Posyp kruszonką. Piecz 50 minut w 180°C. Oprósz cukrem pudrem.

Czas przygotowania: 100 minut
Porcje: 20 **Stopień trudności:** średni



Wachlarze z marcepanem

SKŁADNIKI: • 1 op. francuskiego ciasta • 100 g cukru • 3 duże gruszki • 60 g masy marcepanowej • 5 łyżek soku z cytryny • 1 strączek wanilii • 1 łyżka skórki startej z cytryny • 6 kulek lodów waniliowych • miód

PRZYGOTOWANIE:

1. Strączek wanilii przekrój wzdłuż na pół, wrzuć do garnka z 1 litrem wody. Dodaj cukier oraz sok i skórkę z cytryny, całość zagotuj. Gruszki obierz, przekrój na połówki, wytnij gniazda nasienne. Owoce włóż do syropu, gotuj 15 minut. Zdejmij z palnika, studź w syropie przez 3 godziny. Marcepan zetrzyj na tarce o dużych otworkach.
2. Ciasto pokrój na 6 równych kwadratów. Posyp marcepanem. Gruszki wyjmij, dobrze osącz z syropu, ew. osusz. Ułóż na kawałkach ciasta. Ponacinaj je i lekko rozchyl, tak by utworzyły wachlarze. Odetnij nadmiar ciasta, pozostawiając centymetrowe brzegi. Ze skrawków ciasta wytnij listki i przyklej je do ciastek. Piecz 10 minut w 220°C. Podaj z lodami waniliowymi i miodem.

Czas przygotowania: 45 minut
Porcje: 6 **Stopień trudności:** łatwy





Moc probiotyków
Probiotyk Mikrobiom, Bakoma – kremowy jogurt typu greckiego w poręcznej butelce – łączy wyrazisty smak maliny i granatu z aksamitną, gęstą konsystencją. Zawiera kultury bakterii probiotycznych wspierających mikrobiom jelit.
· Ok. 4,49 zł/280 g



Tradycja i jakość
Mąka Dolnośląska Wrocławska, Młyn Jaczkowice, to wysokiej jakości mąka pszenna, stworzona z myślą o domowych wypiekach chleba, bułek i ciast. Zapewnia doskonałą strukturę wypieków oraz wyjątkowy, naturalny smak.
· Ok. 3,99 zł/1 kg



Burger z grilla
Big Burger z cheddarem z linii Grill House, Sokołów, soczysty kotlet wołowy z dodatkiem kremowego sera cheddar, zachwyca wyrazistym smakiem i odpowiednią grubością. Sprawdzi się zarówno na grillu, jak i przygotowany na patelni.
· Ok. 14,99 zł/2 x 125 g

TRENUJ Z NAMI PAMIĘĆ

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

złowrogi odgłos
koniec lassa
ma swój azyl na Helu / miarowy chód
zapiekanka z bakłażanami / w nim larwa
gaz w butli
otoczony fanami
kończyna górna
na zdjęciu
samotny występ
wzór, ideał
sąsiad Jemenu
w nim powstają deski
gra na koniach
tytuł biblijnych praojców ludzkości
na zdjęciu
żywi potomstwo mlekiem
zimowy but z cholewą
zatrzask przy ubraniu
zagon żyta
nać kartoflana
wyprawiona skóra cielęca
katusze
stopniowa utrata pamięci
wojsko chana / święty ptak Egiptu
niegdyś używana w czasie żniw
stawiał piece
smukła antylopa
przejaw
poręczenie
Kia ..., auto
łobuz
grząski teren
pustelnia
banan albo jabłko
trująca mgła
panuje nocą
kula ziemska
kolce przy butach taternika
ogórkowa pora
pracownik naukowy
podwodny wał piasku
ogromna powódź
kwiat kojarzony z Holandią
gorliwy zwolennik papieża
pierwiastek, Ce / droga dla autobusów
Botnicka lub Biskajska
dawny płaszcz męski
chaos, zamęt
żydowski placek
objętość bryły
pości w ramadanie
karcenie
ma je niewinny
miejsce zebrań wolnomularzy
celtycki pieśniarz dworski
wyładowanie podczas burzy
lepiej o tym nie mówić
np. uciskowa
kawał, dowcip
dewastator
nadstawia go ryzykant
sobota w judaizmie





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.

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

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

10	11	15	12	14	1

SUDOKU

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

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

WYKREŚLANKA

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

ARKADIA, BECZKA, DEKOR, DRĄŻEK, HOTEL, KOBIETA, KRYNICA, ODPIS, OPAD, PANIKARZ, POGÓRZE, PÓŁWIECZE, ROŻEN, SIAD, SLAJD, SOKÓŁ, STOŻEK, ZALESIENIE, ZWIERZ, ŻABA

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

TRENUJ Z NAMI PAMIĘĆ

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

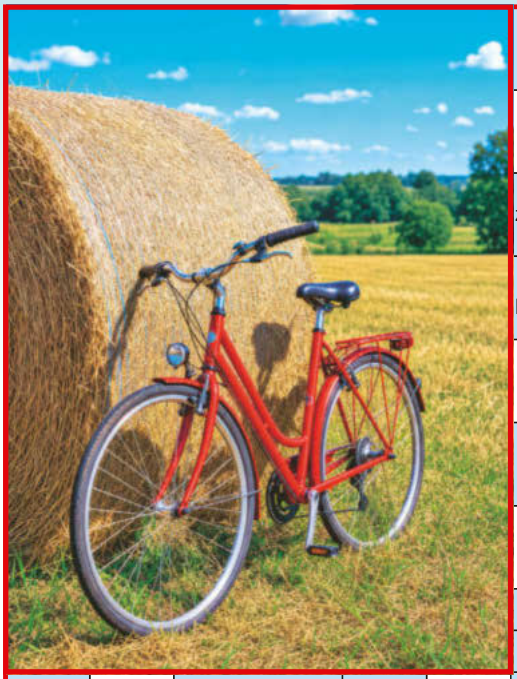
nocna zjawa
maszyna w kuchni / ojciec i matka
służy rozrywce, odprężeniu
krzykliwa papuga
hiszpańska potrawa z ryżu / plama w zeszycie
szycie odzieży
stop na mocne nerwy
ułatwia osuszanie pól
kobiecy czar / rogoża
krasomówca
zatarg, kłótnia
baranek na niebie
wziątka w brydżu
podłużne ciastko z kremem
cyklon tropikalny
andrut
ślubny tiul
siły zbrojne państwa
rekonesans
jedzenie dla malucha
etap dziejów
wyrabia kilimy
internat
król przed koronacją
dzierżawa mieszkania
wykluwa się z niego pisklę
koniec wyścigu
bijak
wilk prerii
przynosi ukojenie
frakcja partii
jedna z wielu w książce
jednostka masy
silne uderzenie
oczyszczona do pieczenia
samiec sarny / zapaść
tło herbu
napój z ekspresu
osęka
potrawa z ryb
nacięcie, rowek
kamizelka ratunkowa
poczucie własnej wartości
obrady sejmu / przyrząd ślusarski
nie zamykają się gadule
wyprawa pełna emocji
... ryżowa, quinoa
ubija śnieg na stoku
brak mu rodowodu
sklepienie łukowe na słupach
malajska palma / odmiana agatu
niższy od tenoru
strój opata / zjawa
roślina zarodnikowa
z niej nafta i benzyna
samochód
blacha praczki
dostaje laurkę 26.05
kakao rozpuszczalne
głos wróbelka
płynąca tafla lodu
aerozol
złoże żelaza
dawka
na szczycie wulkanu
pomysł / łóżko majtka
rów, wykop
z kodem pocztowym
orzech z Afryki
praca pługiem



1 2 3 4 5 6 7 8

Fot.: East News, materiały redakcyjne/AI

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



krzew rosnący na drzewie
z wakacji do domu
zatyka butelkę wina
czepia się psiego ogona
zbieg okoliczności
między zwrotkami
7
klocki z wypustkami
zapał
5
dawniej względy
ustęp tekstu
jagody brusznicy
na zdjęciu
buty na kółkach
probostwo
wynik dzielenia
słoik z gumką
szubrawiec
huśtawka małp
2
za ciągnikiem siodłowym
szusował na nich pradziadek
forsycji lub róży
dumny kurak
klawisz peceta
twierdza
3
sznur z pętlą
ma go wielbłąd
koralowy twór
brydżowa odzywka
błękit nieba
galowy strój męski
alarm w ZHP
rywal Jelcza
jaskrawe, mocne światło
brak odgłosów
szpon
prasa, radio, telewizja
pomocnik lekarski
olimpijska nagroda
niechciany e-mail
urodzinowy wypiek
zmora debiutanta
4
ryżowy trunek
napój na mleku
twarda żywica
tnąca krawędź noża
szuwarowy ptak
do przybijania gwoździ
sąsiad Kamerunu
kosmaty krewny pszczoły
obrok dla konia
bardzo silny pies
niedobór w kasie
ma białą korę
ziele panny
metalowa kołatka
superbohater z komiksu
miara gruntu
szaruga, plucha
Kastor dla Polluksa
zwisa z niego żyrandol
koi rany
narzuta
górna część tułowia
6
... Orlich Gniazd
rumor, łomot
odkręcany, by płynęła woda
można się weń wmieszać
zespół trzech muzyków
ojciec
8
fabularny w telewizji
1
był nim Buffalo Bill
słowa przysięgi
on i ona
miękki ser rodem z Francji
przed betą
dawne urządzenie biurowe
np. ozon

1	2	3	4	5	6	7	8

SUDOKU

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

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

WYKREŚLANKA

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

BRUZDA, CHRZCINY, FAKT, GIEZ, KORNIK, MASŁO, MENU, METRO, ODJĘCIE, OŁÓW, OPERACJA, ROGAL, RYCINA, SARMATA, SKROMNOŚĆ, SKWAR, SPÓŁKA, TEŚĆ, TOFFI, ULEWA, ZADANIE

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

SZYFRÓWKA

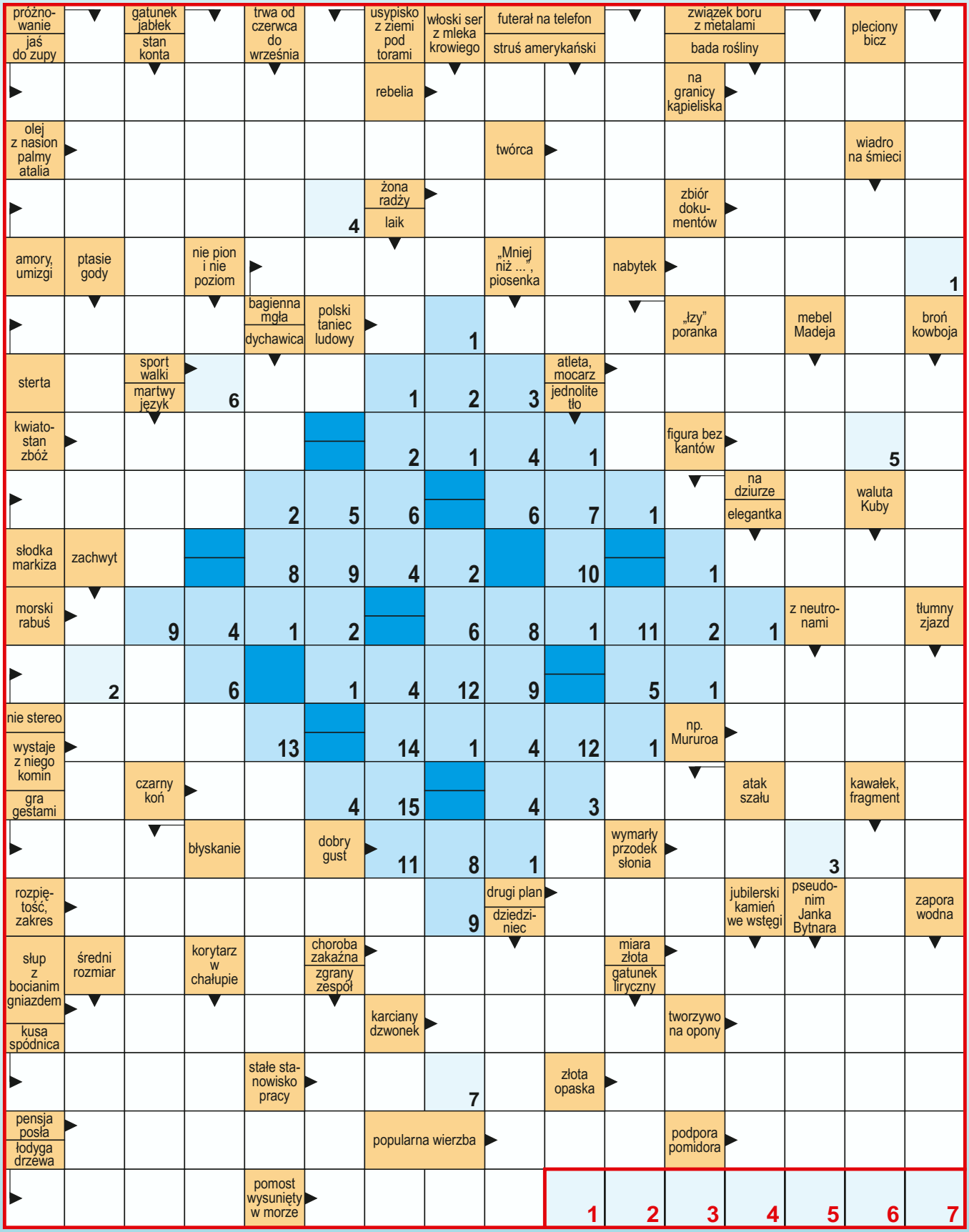
Wypełnij krzyżówkę, pamiętając, że tym samym liczbom odpowiadają te same litery. Rozwiązanie odczytasz, zastępując liczby właściwymi literami.

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

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

7	6	11	2	13	4

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



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



Kot szuka dobrego domu

Gdy odszedł Leo, nie chciałam mieć więcej zwierząt, ale wtedy pojawiła się ta mała znajda i podbiła moje serce.

Po śmierci mojego ukochanego kota długo nie potrafiłam dojść do siebie. Przez lata wszystko w domu miało jego rytm: poranne przeciąganie się na dywanie, ciche stąpanie po parapecie, wieczorne mruczenie, które koiło nawet najgorszy dzień. A potem nagle zrobiło się pusto. Zbyt pusto.

– Mamo, może... kiedyś... – zaczęła ostrożnie Anka, moja córka.

– Nie. Nie będę brała innego kota – głos mi zadrżał, ale spojrzenie miałam twarde. – To był Leo. Mój Leo. Żaden go nie zastąpi.

Bartek westchnął, ale nie naciskał. Wszyscy w rodzinie omijali ten temat.

Minęły tygodnie. Pewnej nocy obudził mnie dźwięk.

– Miau... miau...

Usiadłam na łóżku. Serce uderzyło mi mocniej. Dźwięk powtórzył się, tym razem wyraźniej. Wciągnęłam sweter na piżamę i podeszłam do okna. Na podwórku było ciemno, latarnia mrugała ospale. I wtedy znów rozległo się miauknięcie. Otworzyłam okno. Zimne powietrze wpadło do środka, a wraz z nim ten dźwięk, cienki jak nitka.

– Hej... kici, kici... – zawołałam i coś poruszyło się przy krzakach. Mała, drżąca kulka. Dwa błyszczące punkty.

– Marek! Wstawaj. Tu jest... kot.

Marek podniósł się z łóżka, mocno zaspany. Zeszliśmy na dół. Pod domem było cicho. Uklękłam przy krzakach.

Obudziły mnie jakieś dźwięki z ulicy. Musiałam sprawdzić, co się dzieje...

– No chodź... nie bój się... – mówiłam miękko, jak kiedyś do Leo.

Kotek wysunął się powoli. Był brudny, mokry i chudy. Miał jedno ucho lekko przyklapnięte, jakby ktoś je kiedyś szarpnął.

– Ojej... – Marek kucnął obok. – Skąd się tu wziąłeś, biedaku?

Kotek zamiauczał żałośnie i... podszedł prosto do mnie, jakby znał mnie od zawsze. Otarł się o moją dłoń. Poczułam, jak coś we mnie pęka. I jednocześnie składa się na nowo.

– Nie mogę – wyszeptałam.

– Mówiłam, że nie...

– Ty nie chciałaś „brać" kota. Ale on... przyszedł sam – rzucił Marek.

– Spryciarz – zaśmiałam się. Wzięłam go ostrożnie na ręce. Był lekki. Przytulił pyszczek do mojej szyi i zamruczał cichutko. W domu zapaliło się światło w pokoju dzieci.

– Co się dzieje?! – Anka wybiegła pierwsza, a za nią Bartek.

Stanęłam w progu z kotkiem na rękach.

– Znalazł nas – powiedziałam tylko.

– Mamo... on jest śliczny...

– I głodny – dodał Bartek i ruszył do kuchni. – Mamy tu jakąś puszkę? Albo chociaż kurczaka? – spytał.

Kotek, jakby rozumiał, że jest bezpieczny, przeciągnął się na moich rękach i zamknął oczy. A potem znów wydał z siebie całą serię dźwięków: miauknięcie, krótkie „mrr", jakby próbował coś opowiedzieć.

– Słyszysz? – Anka zachichotała. – On gada!

– Jakby śpiewał – dorzucił Bartek, wracając z miseczką. – Jedno wielkie „miau" w różnych tonach.

Pogłaskałam go po głowie. Palce drżały mi lekko.

– Nie zastąpisz Leo – rzuciłam cicho. – Ale... może nie muszę już być sama w tej ciszy.

– Jak go nazwiemy? – zapytał Bartek.

Popatrzyłam na kicię i znów usłyszałam tę jej melodię – dźwięki, które wypełniały kuchnię, przypomniały mi piękne chwile z Leo.

– Melodia? – rzuciłam. – Bo ten kot nie miauczy, tylko... śpiewa.

Marek skinął głową.

– A jeśli to kocurek? – dociekała Ania.

– Nie wiem, pomyślę o tym jutro. – Wzruszyłam ramionami.

Choć w moim sercu nadal było miejsce dla Leo, pojawiło się też coś nowego, co mi mówiło szeptem: „Można kochać dalej".

Siedzieliśmy w kuchni, w środku nocy, z kotkiem, który jadł łapczywie, a potem zasnął zwinięty w kłębek na moich kolanach. Co chwilę budził się na sekundę, żeby wydać z siebie jeszcze jedno ciche „miau".

– Wiesz – powiedział Marek, ściszając głos. – Chyba pierwszy raz od dawna widzę, że znowu oddychasz spokojnie.

Przytuliłam Melodię i uśmiechnęłam się.

– Bo ona miauczała tak, jakby wołała właśnie mnie.

Fot.: Adobe Stock

SIŁA NATURY.
PROSTO ZE SKAŁY.



DOSTĘPNY W APTEKACH I ZIELARNIACH

Zacznij dzień z uczuciem świeżości, które zostaje z Tobą na dłużej.

Super Deo to naturalny dezodorant ze skały — prosty, elegancki, uniwersalny. Bezzapachowy, dla Niej i dla Niego.

Mała forma, która staje się częścią Twojego codziennego rytuału.

Reutter *– ponad 100 lat zaufania. Dostępny w aptekach i zielarniach.*

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

Jak najszybciej skontaktuj się

Skąd ta nagła asymetria

Gwałtowne ochłodzenie okolicy ucha i policzka może doprowadzić do obrzęku nerwu twarzowego w kanale kostnym, co skutkuje jego uciskiem i porażeniem.

Nerw twarzowy, biegnący przez wąski kanał kostny, zapewnia dobre unerwienie połowy twarzy, szyi i wewnętrznych mięśni ucha. Wpływa nie tylko na sprawną pracę mięśni (dzięki nim możemy uśmiechać się, gryźć jabłko czy mrugać oczami), ale również na odczucia smakowe. Paraliż mięśni twarzy budzi ogromny, zrozumiały lęk – obawiamy się udaru lub guza mózgu.

NA CZYM POLEGA

● **W ciągu kilku godzin (rzadziej kilku dni) w obrębie nerwu twarzowego rozwija się stan zapalny i obrzęk.** Zwiększający się nacisk powoduje uszkodzenie włókien nerwu, wskutek czego przestaje on wysyłać impulsy do mięśni. Stąd, widoczny gołym okiem, paraliż połowy twarzy.

● **Przyczyny porażenia nie są poznane, wiadomo jednak, że na porażenie nerwu twarzowego mogą mieć wpływ:** infekcje wywoływane przez wirusy – opryszczka twarzowa i genitalna, ospa wietrzna, półpasiec, różyczka, cytomegalia, mononukleoza, świnka, wirusowe zapalenie mózgu, borelioza, schorzenia neurologiczne – udar mózgu, stwardnienie rozsiane, skurcz naczyń krwionośnych (zespół Guillaina-Barrégo), nowotwory powstające w obrębie głowy i szyi, np. oponiaki, chłoniaki, guzy ślinianek, schorzenia laryngologiczne, np. zapalenie ucha środkowego, choroby z autoagresji.

● **Do uszkodzenia nerwu twarzowego mogą również doprowadzić urazy:** złamanie kości skroniowej, uszkodzenie nerwu podczas zabiegu chirurgicznego, silny ucisk na nerw, przewianie czy też silny obrzęk twarzy wywołany reakcją alergiczną.

● **Przyczyną porażenia nerwu może być ponadto toksyczne działanie niektórych leków, m.in. stosowanych w chemioterapii bądź leków biologicznych.**

OBJAWY

● **Charakterystyczna jest asymetria twarzy.** Pierwsze objawy mogą być niemal niezauważalne i nasilać się w ciągu 1-3 dni.

● **U chorej osoby mogą pojawić się:** opadanie kącika oka, opadanie kącika ust, brak zdolności do marszczenia czoła, utrata zdolności mrugania, gwizdania, dmuchania, niedomykalność powieki, brak łez lub niekontrolowane łzawienie, mrowienia, drętwienia twarzy, problemy z gryzieniem jedzenia, zaleganie pokarmu między dziąsłem a policzkiem, zaburzenia smaku, niewyraźna mowa, wrażliwość na dźwięki, ból ucha.

DIAGNOZA

● **Jeśli u bliskiej ci osoby (lub u kogoś w otoczeniu) rozpoznasz jeden z wyżej wymienionych objawów porażenia nerwu twarzowego – jak najszybciej skontaktuj się z lekarzem.** Wczesne rozpoczęcie leczenia jest niezwykle ważne, bo zależy od niego szansa na pełne cofnięcie objawów.

● **Lekarz zwykle rozpoznaje chorobę po wyglądzie chorego.** Aby zbadać pracę mięśni twarzy, poprosi o zmarszczenie czoła, pokazanie zębów, gwizdnięcie, mrugnięcie. Powinien również przeprowadzić wywiad dotyczący przebytych i aktualnych schorzeń pacjenta, urazów głowy czy ukąszenia przez kleszcza.

● **Celem dalszej diagnostyki jest wykluczenie udaru i nowotworu (mogą wywoływać objawy porażenia).** Lekarz może skierować chorego na: badania neurologiczne i laryngologiczne, analizę krwi na przeciwciała Borrelia burgdorferi lub innej choroby zakaźnej, tomografię komputerową oraz rezonans magnetyczny.

● **Gdy objawom porażenia nerwu towarzyszą objawy ogólne, takie jak utrata**



Do porażenia nerwu łatwo może dojść podczas letniego wypoczynku, np. gdy siedzisz długo w przeciągu, jedziesz z otwartą szybą w aucie lub płyniesz statkiem, a zimne powietrze wieje ci na twarz.

JAK PRZYSPIESZYĆ POWRÓT DO ZDROWIA?

Rehabilitacja uszkodzonego nerwu twarzowego pomoże skrócić okres cofania się objawów.

● Dobre efekty dają: biostymulacja laserowa – zabieg pobudza procesy naprawcze, poprawia odżywienie i dotlenienie tkanek; naświetlania lampą sollux; stymulacja nerwu prądem o niskiej częstotliwości; masaż mięśni twarzy zwiększający ukrwienie nerwu; ćwiczenia przed lustrem (np. dmuchanie, robienie min).

● Skierowanie do przychodni rehabilitacyjnej wypisze nam lekarz rodzinny lub specjalista mający kontrakt z Narodowym Funduszem Zdrowia. W warunkach ambulatoryjnych NFZ finansuje zwykle cykl do 5 zabiegów dziennie przez 10 dni. W razie potrzeby lekarz może zlecić kolejne cykle.

Fot.: Adobe Stock (2)

twarzy?



przytomności, splątanie, bełkotliwa mowa i tym podobne objawy o nagłym początku sugerujące udar – wezwij karetkę.

LECZENIE

- **Powinno zostać wdrożone jak najszybciej, najlepiej 1-2 dni po ujawnieniu się objawów.** Szansa na ich ustąpienie jest wtedy bardzo wysoka (85 proc.). Paraliż ustępuje stopniowo, u większości chorych całkowicie znika po trzech miesiącach, u innych dopiero po upływie sześciu.
- **Aby zmniejszyć obrzęk i odbarczyć uciśnięty nerw twarzowy, lekarz przepisze kortykosteroidy doustne bądź w kroplówkach.** Ponadto może zaordynować: **antybiotyki,** np. w przypadku boreliozy, **leki przeciwwirusowe,** gdy z badań wynika, że przyczyną choroby może być opryszczka, półpasiec lub inne schorzenie wywołane przez wirusy, **krople nawilżające oko** oraz **maść** do stosowania na noc, gdy chora osoba cierpi na niedomykalność powieki.
- **Leczenie powinny wspomagać fizykoterapia i ćwiczenia wykonywane w domu (patrz ramka).**
- **Niepodjęcie leczenia lub zbyt późne zgłoszenie się do lekarza może powodować przykurcze mięśni, a w efekcie niekontrolowane ruchy mięśni twarzy, np. drżenie ust, przymykanie się oka.** Powikłaniem nieleczonego porażenia nerwu twarzowego bywa też niekontrolowane łzawienie.

Jak lawenda wspiera nasze zdrowie

Jej kojący zapach działa bezpośrednio na układ nerwowy – pomaga redukować stres, napięcie i ułatwia zasypianie.

Obecne w jej kwiatach olejki eteryczne wykazują działanie uspokajające, przeciwzapalne i delikatnie przeciwbakteryjne. Lawenda może też wspierać trawienie, łagodzić wzdęcia i uczucie ciężkości po posiłku. Stosowana zewnętrznie przynosi ulgę przy podrażnieniach skóry, drobnych skaleczeniach czy ukąszeniach owadów.

LAWENDOWE KURACJE

Dlatego jeśli mamy lawendę na działce lub w przydomowym ogródku, warto ją zasuszyć. Gdy zetniemy lawendę w pełni kwitnienia, w słoneczny dzień i wysuszymy w przewiewnym, zacienionym miejscu – zachowa swoje cenne właściwości i aromat przez wiele miesięcy.

1. Napar uspokajający na dobry sen. Łyżeczkę suszonych kwiatów zalej szklanką gorącej (nie wrzącej) wody. Parz przez 10–15 minut pod przykryciem. Pij wieczorem, około 30 minut przed pójściem spać, przez 2–3 tygodnie.

2. Napar wspierający trawienie. Połącz 1 łyżeczkę lawendy z 1 łyżeczką melisy lub mięty. Zalej szklanką gorącej wody, parz 10 minut. Pij po ciężkostrawnym posiłku.

3. Kąpiel relaksacyjna. Dwie-trzy łyżki suszu zalej litrem wrzątku, odstaw na 20 minut, przecedź i wlej do wanny z ciepłą wodą. Kąpiel powinna trwać 15–20 minut. Stosuj 1–2 razy w tygodniu przy przemęczeniu.

4. Olejek na bóle głowy. Dwie krople lawendowego olejku eterycznego wmasuj w skronie (najlepiej po rozcieńczeniu w oleju bazowym). Przyniesie ulgę przy bólach napięciowych.

5. Poduszeczka na sen. Suszone kwiaty wsyp do lnianego woreczka i połóż przy poduszce. Naturalny aromat wspiera spokojny, głęboki sen.

- Uwaga, nie powinno stosować się lawendy przy niskim ciśnieniu, gdy bierzesz silne leki uspokajające, przy zaburzeniach hormonalnych.



Lawenda to naturalny sposób na codzienne wsparcie organizmu i lepsze samopoczucie.

Ból najbardziej nasilony jest przy

Gdy pięta dokucza podczas

Ostrogę piętową częściej spotyka się u kobiet, co może być związane z chodzeniem w butach na wysokim obcasie.

Czterdziestoletnia pacjentka została skierowana do poradni ortopedycznej z powodu bólu w dolnej części lewej pięty. Dolegliwości pojawiły się kilka miesięcy wcześniej i występowały w czasie dłuższego chodzenia lub stania. Z upływem czasu ból pojawiał się po coraz krótszych dystansach, a w ciągu ostatnich tygodni nawet w spoczynku. W czasie badania stwierdziłem tkliwość podczas ucisku na dolną część lewego guza piętowego. Poprosiłem pacjentkę, by spróbowała wygiąć do góry palce lewej stopy. Ruch wywołał u niej ból pięty. Zleciłem prześwietlenie stopy. Opisano w nim niewielkie zwapnienia w okolicy dolnej części guza piętowego. Rozpoznałem ostrogę piętową.

PRZYCZYNY I OBJAWY

● **Rozcięgno podeszwowe to struktura łącznotkankowa łącząca piętę z nasadami palców stóp.** Zapobiega spłaszczaniu podłużnego łuku stopy, sprawia również, że stopa jest sprężysta.

● **Rozcięgno podeszwowe przyczepia się do pięty w dolnej części guza pięty.** Ostroga piętowa to stan zapalny w okolicy tego przyczepu. Może mu towarzyszyć tworzenie się zwapnień i narośli kostnych w tym miejscu, jednak u ok. 50 proc. pacjentów z objawami ostrogi nie widać zmian w badaniu RTG stopy, natomiast około 20 proc. pacjentów ze stwierdzanymi zmianami nie ma żadnych objawów.

● **Przyczyną powstawania ostrogi piętowej są mikrourazy i przeciążenie przyczepu piętowego rozcięgna podeszwowego.** Dochodzi do nich w przypadku: przeciążenia stopy podczas wysiłku fizycznego (szczególnie bez wcześniejszej rozgrzewki), źle dobranego obuwia, długiego stania w jednej pozycji, nadwagi i otyłości, niewyleczonych urazów stopy, wad wrodzonych i nabytych stopy, jak płaskostopie, koślawość, szpotawość stóp, nieprawidłowego chodu, często związanego z wiekiem i chorobami przewlekłymi (szczególnie neurologicznymi) – skrócenie kroku, długi kontakt pięty i podeszwy z podłożem.

● **Ostroga piętowa może się rozwijać w jednej stopie lub w obu jednocześnie.** Częściej spotyka się ją u kobiet, co może mieć związek z chodzeniem w butach na wysokim obcasie.

● **Ostroga piętowa objawia się bólem zlokalizowanym w dolnej części pięty.** Początkowo pojawia się on tylko przy obciążeniu stopy, w czasie długiego chodzenia. Wraz z rozwojem choroby dolegliwości występują przy coraz mniejszym obciążeniu, w końcu zaczynają dokuczać także w spoczynku.

● **Charakterystyczne dla ostrogi piętowej jest pojawianie się bólu pięty przy próbie wygięcia palców stopy do góry.** Natomiast narośla kostne i zniekształ-



Powstawaniu ostrogi piętowej sprzyja zarówno zbyt małe obuwie, na skutek ucisku, jak i zbyt duże, zmuszające do ciągłego podkurczania palców stóp, noszenie niewygodnych butów ze zbyt twardą podeszwą, butów źle dobranych do rodzaju aktywności, wysokich obcasów.

Fot.: Adobe Stock

CHOROBA HAGLUNDA

Często bywa mylona z ostrogą piętową.

● Jest to schorzenie wywołane zwykle przez noszenie zbyt małego lub twardego obuwia. Jego wystąpieniu sprzyjają też zaburzenia hormonalne.

● W przeciwieństwie do ostrogi piętowej dotyczy ona górnej i tylnej części guza pięty, w miejscu przyczepu ścięgna Achillesa, gdzie tworzy się twarda narośl kostna. Choroba objawia się bólem właśnie w tej okolicy, podczas gdy w ostrodze piętowej ból dotyczy dolnej części pięty.

● Leczenie polega na odciążeniu stopy, stosowaniu miękkich wkładek podpierających piętę i rehabilitacji.

stawianiu pierwszych kroków

chodzenia

PROBLEM PŁASKOSTOPIA

● Prawidłowo zbudowana stopa opiera się na trzech punktach: podstawie palucha oraz podstawie małego palca z przodu i guzie pięty z tyłu. Jest to możliwe dzięki dwóm łukom stopy: podłużnemu, utworzonemu przez kości stępu i kości śródstopia oraz poprzecznemu, utworzonemu przez kości śródstopia. Łuki te są utrzymywane przez mięśnie stóp, mięśnie podudzia oraz przez elementy łącznotkankowe stóp – więzadła i rozcięgna.

● Taka budowa stopy umożliwia amortyzację obciążeń, którym stopy są poddawane i sprawne poruszanie się. Jeśli któryś z elementów tego układu zawiedzie, może dojść do spłaszczenia łuków i wytworzenia się płaskostopia, prowadzącego do nieprawidłowego rozkładu obciążeń stopy. Skutkiem są zniekształcenia kości stóp, co może wywoływać ból, a nawet niedokrwienie stóp.

cenia wyczuwane pod skórą w górnej części pięty nie są objawem ostrogi piętowej.

DIAGNOZA I LECZENIE

● **Niestety domowe sposoby na ostrogę piętową są mało skuteczne.** Dlatego jeśli wystąpią u ciebie powyższe objawy, należy zgłosić się do lekarza. Leczeniem schorzenia zajmuje się ortopeda oraz rehabilitant.

● **Podstawowym badaniem, które wykonuje się przy podejrzeniu ostrogi piętowej, jest rentgen stopy**. Może ono wykazać obecność zmian w typowej lokalizacji – czyli dolnej powierzchni guza piętowego, w miejscu przyczepu rozcięgna podeszwowego – jednak w ok. 50 proc. przypadków może ich nie być.

● **Rozpoznanie specjalista postawi w oparciu o objawy kliniczne, po wykluczeniu innych możliwych przyczyn dolegliwości.**

● **Obecnie podstawą leczenia ostrogi piętowej jest rehabilitacja, szczególnie zabiegi fizykalne.**

● **Zostaniesz skierowana na ESWT, czyli terapię z zastosowaniem fali uderzeniowej.** Polega na aplikacji w miejsce zmienione chorobowo fali mechanicznej. Powoduje ona rozpad i wchłanianie zwapnień, poprawia ukrwienie tkanki, przyspieszając regenerację i przebudowę, działa przeciwbólowo, zmniejszając ilość neuroprzekaźników w zakończeniach nerwowych. Jest to najskuteczniejsza metoda leczenia, ale bywa bolesna.

● **Pozostałe zabiegi będą obejmowały: terapię ultradźwiękami, laseroterapię, pole magnetyczne, a także aplikację leku przeciwzapalnego przy pomocy jonoforezy.** Nie są tak bolesne jak ESWT, ale są również nieco mniej skuteczne.

● **Fizjoterapia obejmie masaż stopy, ćwiczenia indywidualne polegające na rozciąganiu rozcięgna podeszwowego i mięśni stopy, taping (oklejanie stopy specjalnymi elastycznymi plastrami).**

● **Leczenie operacyjne stosuje się rzadko, tylko w przypadku nieskuteczności innych metod.**

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

BONIMED

Podagrobon

suplement diety

PRZEZNACZENIE PRODUKTU:

prawidłowy poziom kwasu moczowego



- Ekstrakt z ziela fiołka trójbarwnego sprzyja usuwaniu kwasu moczowego i toksyn z surowicy krwi oraz wspiera prawidłowy przebieg procesu wytwarzania i wydalania moczu.
- Ekstrakt z owocu wiśni wspomaga funkcje wydalnicze układu moczowego.
- Ekstrakt z ziela podagrycznika sprzyja pracy nerek, wątroby i układu trawiennego.
- Ekstrakt z owocu róży wspomaga funkcje nerek i pęcherza moczowego. *

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

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

PREPARATY Z APTEKI

Cukierki Szałwiowe
firmy Reutter, z ekstraktem i olejkiem szałwiowym, miodem, witaminą C, działają odświeżająco na śluzówkę jamy ustnej, gardła i górnych dróg oddechowych. Do kupienia w aptekach i zielarniach (ok. 11 zł).



Mediprolac Immuno
Te krople dla niemowląt i dzieci zawierają bakterie Lactobacillus rhamnosus GG i witaminę D. Wspierają prawidłowy wzrost kości i równowagę mikrobioty jelitowej (ok. 11 zł).



Blue Berry Plus
Ten szwedzki suplement diety zadba o oczy. Zawiera wyciąg z czarnej borówki i świetlika, naturalną luteinę z aksamitki oraz cynk i miedź. Dostępny w aptekach i na newnordic.pl (ok. 94 zł).



Cefasel 100 nutri
To selen w łatwo przyswajalnej dla organizmu postaci. Pomaga chronić komórki przed szkodliwym działaniem wolnych rodników, jest ważny dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego i tarczycy (ok. 65 zł).



Matcha
Pasta do zębów z linii Biała Perła zawiera drobno zmieloną zieloną herbatę, która pomaga naturalnie ograniczyć rozwój bakterii odpowiedzialnych za płytkę nazębną i przykry zapach z ust. Działa też wybielająco (ok. 25 zł).



Fot.: AdobeStock, mat. prasowe (5)

Teina czasem szkodzi

Czy herbatę można przedawkować?



A co z cytryną? Dodawać czy nie? Tak, ale dopiero po zaparzeniu herbaty, czyli wyrzuceniu fusów albo wyjęciu torebki z filiżanki.

Warto wiedzieć
Garbniki zawarte w herbacie mogą hamować wchłanianie żelaza, zwłaszcza gdy napar pije się razem z posiłkiem. Zielona herbata, a szczególnie jej sproszkowana forma, czyli matcha, jest natomiast bogata w witaminę K, a ta dostarczana w dużych dawkach może osłabiać działanie leków przeciwzakrzepowych.

Jest jednym z najchętniej pitych napojów na świecie, w tym w Polsce. Aż 80 proc. z nas pije herbatę codziennie, a co trzeci sięga po nią kilka razy w ciągu dnia. Pijemy jej więcej niż Chińczycy i Japończycy. Ale czy powinniśmy?

DLACZEGO WARTO

● Zielona herbata ma wysoką zawartość katechin. To silne przeciwutleniacze neutralizujące wolne rodniki. Wspierają układ krążenia oraz pracę mózgu, działają przeciwbakteryjnie i przeciwwirusowo. Herbata czarna cechuje się większą zawartością tanin. To także silne przeciwutleniacze. Wspierają trawienie, działają przeciwzapalnie na błonę śluzową przewodu pokarmowego. Mniej popularna jest czerwona herbata – pu-erh. Znana jest głównie z tego, że wspiera metabolizm, ale też korzystna jest dla naszego układu krążenia i trawienia.

HERBACIANA KOFEINA

● Zarówno w liściach herbaty czarnej, jak i zielonej, czerwonej występuje teina. To rodzaj kofeiny. Standardowa filiżanka kawy (250 ml) ma ok. 70-140 mg kofeiny. Ta sama ilość herbaty dostarcza 20-70 mg kofeiny. Zależy to od sposobu parzenia oraz rodzaju herbaty – zielona zawiera nawet o połowę mniej kofeiny niż czarna. Im dłużej herbata jest parzona, tym więcej kofeiny wydziela się do naparu.

WAŻNY JEST UMIAR

● Skoro herbata ma sporo korzystnych właściwości, czy można ją pić bez limitu? Niezupełnie. Bezpieczna ilość to 4-5 filiżanek dziennie. W dużej mierze za przedawkowanie odpowiada wspomniana teina. Działa łagodniej i dłużej w porównaniu do kawowej kofeiny dającej szybkie pobudzenie, bo wchłania się wolniej. Ale spożyta w nadmiarze jedna i druga przynosi takie same skutki. Wypicie powyżej sześciu filiżanek herbaty (ok. 300 mg kofeiny) może wywołać takie dolegliwości jak uczucie kołatania serca, niepokoju, drżenie mięśni, wzmożone pocenie, wzrost ciśnienia. A u osób nadwrażliwych na kofeinę, wystarczą mniejsze ilości herbaty (nawet 3-4 filiżanki), by odczuć nieprzyjemne dolegliwości.

HERBATKI ZIOŁOWE

● Zawierają różne substancje aktywne, nieobojętne dla organizmu, które mogą na siebie oddziaływać w mieszankach herbat i wchodzić w interakcje z lekami. Picie często herbatek ziołowych o właściwościach moczopędnych albo łączenie ich z lekami moczopędnymi może doprowadzić do odwodnienia organizmu i zaburzeń elektrolitowych. Herbaty ziołowe w ilości kilku filiżanek dziennie mogą dać efekt przeczyszczający.

ROZLUŹNIAJĄCY MASAŻ TWARZY

Warto go robić codziennie wieczorem, przed snem, by odprężyć napięte mięśnie. Dodatkowo masowanie i uciskanie sprawia, że zmarszczki stają się płytsze, a skóra jędrniejsza. Taki masaż i relaksuje, i odmładza. Wykonujmy go podczas nakładania kremu.



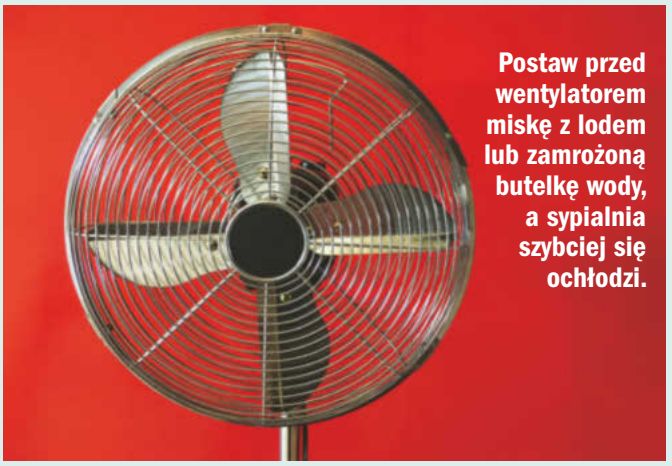
CZOŁO. Masuj skórę palcami, zataczając spiralki – zacznij od nasady nosa i kieruj się ku skroniom. Przy okazji rozmasuj tzw. lwią zmarszczkę między brwiami, która z wiekiem niestety się pogłębia, nadając naszej twarzy groźny wygląd.

OCZY. Najpierw uciskaj palcami wewnętrzne kąciki oczu, potem delikatnie masuj skórę powiek, zataczając kółeczka i wracając do punktu wyjścia. Taki masaż to również bardzo dobry sposób, by usunąć obrzęki.



USTA. Przyłóż do kącików ust środkowe i serdeczne palce. Uciskaj je, delikatnie unosząc w górę. Potem zataczaj wokół ust kółeczka – od środka dolnej wargi do środka górnej. Z czasem dzięki temu masażowi „odmłodzisz" mimikę i nadasz twarzy pogodny wyraz.

ŻUCHWA I POLICZKI. Okrężnymi ruchami masuj skórę od czubka brody na boki. Potem powtórz to samo od kącików ust w kierunku skroni. Masaż przynosi ulgę, gdy bolą cię szczęki od zaciskania zębów w stresujących sytuacjach. A przy okazji – ładnie rzeźbi policzki, leciutko je unosząc.



Postaw przed wentylatorem miskę z lodem lub zamrożoną butelkę wody, a sypialnia szybciej się ochłodzi.

JAK LEPIEJ SPAĆ W UPALNE NOCE

Żeby zasnąć i przejść w głębsze fazy odpoczynku, nasze ciało musi się delikatnie ochłodzić.

- Ustaw wentylator jak najniżej i skieruj do okna. Ciepłe powietrze unosi się do góry, więc wymuszając ruch chłodniejszego przy podłodze, skuteczniej obniżasz temperaturę w strefie snu.
- Przed snem przez 2–3 minuty chłodź: stopy, nadgarstki, kark. To miejsca, gdzie naczynia krwionośne są blisko skóry – szybciej oddasz ciepło i dasz organizmowi sygnał „pora spać".
- Poszewkę na poduszkę lub prześcieradło zapakuj do szczelnego worka i włóż pod wieczór do zamrażarki. Wyciągnij tuż przed snem. Efekt chłodu utrzyma się wystarczająco długo, by zasnąć, a to właśnie zaśnięcie jest w upale najtrudniejsze.

O ZASTRZYKACH NA ODCHUDZANIE

Czy to prawda, że są niezwykle skuteczne, a po ich odstawieniu waga już nie wróci?

- Zawierają analog GLP-1, a to właśnie tej substancji osobom chorym na otyłość zwykle brakuje. Przyjmowanie leku uwalnia od chęci podjadania, zmniejsza insulinooporność i normalizuje stężenie glukozy we krwi.
- Jednak same zastrzyki nie rozwiązują problemu na zawsze. Badania pokazują, że osoby, które przerywają terapię tymi preparatami, odzyskują utracone kilogramy cztery razy szybciej niż ci, którzy kończą tradycyjną dietę i ćwiczenia. Dlatego branie zastrzyków na własną rękę, bez kompleksowej zmiany prowadzonej przez specjalistę jest nie tylko niebezpieczne, ale nieskuteczne w dłuższej perspektywie.



Fot.: AdobeStock(2), M.Szubert/arch.Bauer(4)

Zastrzyki, które stosuje się w leczeniu otyłości i redukcji masy ciała wymagają kwalifikacji lekarskiej oraz recepty.



STOLICA IRLANDII od wieków rozwija się wokół rzeki Liffey. Dziś nad jej brzegami najlepiej widać, jak historyczne kamienice sąsiadują z nowoczesną architekturą.

Irlandia – Dublin

Małe od

Stolica Irlandii przyciąga stylem, w jakim żyje się tu na co dzień. Nie trzeba długo szukać, by to zauważyć.

Dublin coraz częściej pojawia się w top listach najciekawszych europejskich miast na weekend i krótki urlop. Turyści doceniają jego atmosferę – połączenie historii, kultury i codziennego życia, które trudno znaleźć gdzie indziej.

Miasto detali

Kilka minut drogi wystarczy, by przejść od eleganckich ulic z XVIII-wiecznymi kamienicami do nabrzeża rzeki Liffey i Ha'penny Bridge (na zdj. gł.) – charakterystycznego żeliwnego mostu, który łączy brzegi miasta.

Jednym z najprzyjemniejszych sposobów poznawania Dublina jest spacer. W dzielnicach georgiańskich, wokół



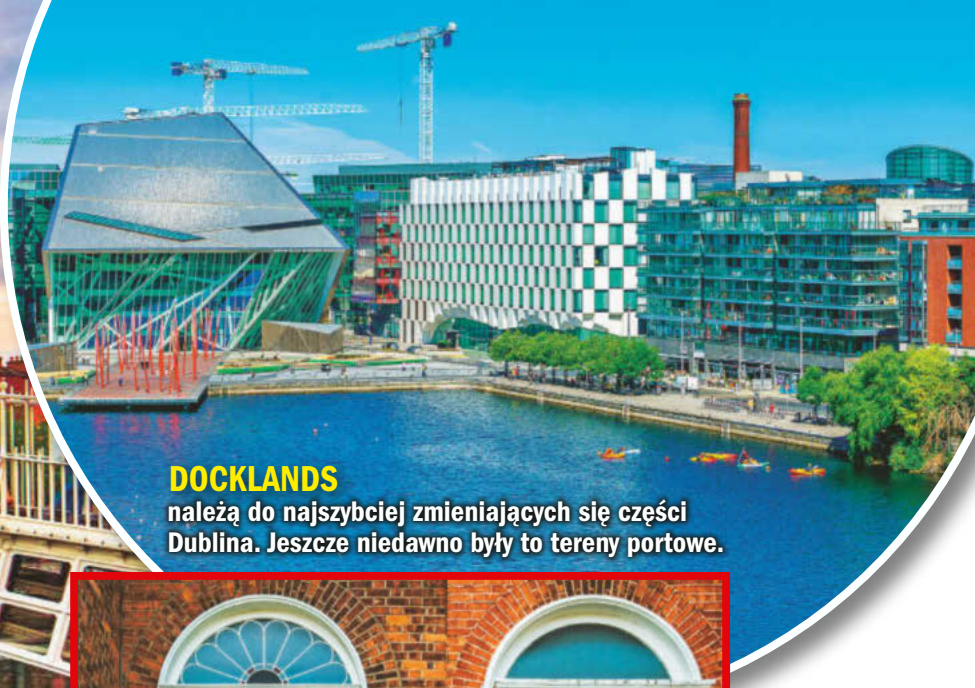
ZAMEK DUBLIŃSKI zaczęto budować na początku XIII wieku. Jego historia jest długa i burzliwa, warto go zwiedzić.

Ciekawe!

● Dublin to miasto słowa. W 2010 roku został wpisany na listę Miast Literatury UNESCO. To właśnie tutaj urodzili się lub tworzyli jedni z najważniejszych pisarzy świata: James Joyce, Oscar Wilde, Samuel Beckett i George Bernard Shaw. Spacerując po Dublinie, można odnaleźć ślady ich twórczości – od Trinity College po ulice, które stały się tłem dla jednej z najsłynniejszych powieści XX wieku, „Ulissesa" J. Joyce'a. Dublin ma też swój udział w światowej kulturze. Tutaj zaczynało U2, z miastem związana była Sinéad O'Connor, urodził się Colin Farrell.

Fot.: Adobe Stock (5)





DOCKLANDS
należą do najszybciej zmieniających się części Dublina. Jeszcze niedawno były to tereny portowe.



KOLOROWE DRZWI
stały się symbolem miasta. Każdy turysta musi przywieźć choć ich kilka zdjęć – na Instagramie królują kolaże!

krycia



Merrion Square i Fitzwilliam Square, historia pojawia się w architekturze, detalach i nazwach ulic. Przy Merrion Square i Fitzwilliam Square rzędy podobnych fasad wyróżniają się intensywnymi barwami drzwi – od głębokiej zieleni po czerwień i błękit. Dzięki takim detalom eleganckie dzielnice Dublina nie wyglądają anonimowo.

Nad miastem czuwa Zamek Dubliński, którego historia sięga XIII wieku. Przez stulecia był siedzibą angielskiej, a później brytyjskiej administracji w Irlandii. Dziś jest jednym z miejsc, gdzie można lepiej zrozumieć burzliwe dzieje kraju. Kilka kroków dalej stoi katedra św. Patryka, związana z Jonathanem Swiftem – autorem „Podróży Guliwera".

PUBY
w dzielnicy Temple Bar są przedłużeniem ulicy. Spotyka się tu przyjaciół, sąsiadów, słucha muzyki i rozmawia. Piwo jest tylko częścią rytuału.

Tu liczą się chwile

W dzielnicy Docklands, nad rzeką Liffey, wyrastają biurowce światowych firm technologicznych, które przyciągnęły do miasta tysiące specjalistów z różnych krajów. Jeszcze kilkadziesiąt lat temu był to przede wszystkim portowy fragment Dublina. Dziś dawne nabrzeża sąsiadują ze szklanymi biurowcami, a przemysłową przeszłość przypominają zachowane magazyny i doki.

Jednocześnie Dublin to miasto, gdzie wieczór często zaczyna się od muzyki i rozmowy. W pubach spotykają się sąsiedzi, przyjaciele i przypadkowi goście. Przy drewnianym barze, przy kuflu ciemnego piwa, podczas koncertu tradycyjnej muzyki można zobaczyć codzienny Dublin – taki, w którym liczą się rozmowa, muzyka na żywo i wspólnie spędzony wieczór. Dublin towarzyski.

MONIKA I ROBERT Połączyły

Każdy jego sukces zaczyna się w domu, u boku ukochanej żony.

Zaczęło się od spojrzenia w stołówce. Dziś wciąż potrafią rozśmieszyć się do łez.

Był początek roku szkolnego, rok 1991. Siedemnastoletni Robert Motyka (52) przyjechał z Sieniawy Żarskiej do Technikum Weterynaryjnego w Jeleniej Górze i zamieszkał w internacie.

Nowe miasto, nowi ludzie i pierwsza samodzielność. Poszedł do stołówki po bloczki na obiady. Zwykle wydawała je kucharka, lecz tym razem w okienku stała piękna, młoda dziewczyna. Najpierw zobaczył jej oczy. Duże, orzechowe. Zakochał się od pierwszego wejrzenia. Monika, bo tak miała na imię, szybko zorientowała się, że chłopak patrzy na nią inaczej niż pozostali. Dziś, po latach, Robert Motyka z uśmiechem wraca do tamtego września, który okazał się początkiem najważniejszej historii jego życia.

Zaryzykował i wygrał

Chciał zaprosić ją na randkę, tylko jak zrobić to z pomysłem? Z filmów wiedział, że najlepsze randki odbywają się na łyżwach. Dają okazję do popisania się sprawnością i do podania ręki, gdy dziewczyna traci równowagę. Tyle że był wrzesień. Łyżwy zastąpiły wrotki. – Mniej filmowe, ale równie skuteczne – wspominał po latach artysta kabaretowy. Tamto spotkanie okazało się czymś więcej niż młodzieńczym zauroczeniem i stało się początkiem wspólnej drogi.

Żona zawsze go wspiera

Zdał maturę, lecz egzaminy do Akademii Teatralnej, do filii krakowskiej uczelni we Wrocławiu, oblał. Nie zrezygnował jednak z występów. Pracował w bibliotece i prowadził kabaret z miejscową młodzieżą. Potem trafił do rozgłośni radiowej w Jeleniej Górze. W 2004 roku współzakładał kabaret Paranienormalni, dzięki któremu poznała go cała Polska.

A szkolna miłość? Przetrwała rozłąki i zawodowe zakręty. Ślub wzięli w maju



Lato 1994, wakacje nad jeziorem. Już widać, że to coś na serio.



W maju 2008 roku powiedzieli sobie: „Tak”.

MOTYKOWIE ich wrotki



Dziś we dwoje spełniają swoje podróżnicze marzenia.

2008 roku w Pałacu Staniszów u stóp Karkonoszy. Na świat przyszedł Wiktor, potem Hania. Dom wypełnił się dziecięcym śmiechem, ale też rytmem życia w trasie. – Ubolewam, że przepadają mi jakieś ważne wydarzenia z życia dzieci. Trochę jestem w domu, potem znów mnie nie ma, ale to wszystko dobrze działa, bo mam u swego boku miłość mojego życia. Moja żona wspiera mnie i jest dla mnie najlepszym motywatorem – mówił.

Przeszli przez tragedię

Wsparcie było bezcenne, gdy odchodzili jego rodzice. Najpierw mama, potem tata, którego widzowie poznali w programie „Rzeczy, których nie nauczył mnie ojciec" w TTV. Jednak największy dramat przeżyli, gdy w czasie pandemii ich dwudziestojednoletni syn Wiktor wypadł z okna na piątym piętrze. Lekarze nie dawali nadziei, ale na szczęście chłopak wrócił do sprawności.

– Ta tragedia też mnie uratowała. Z tej pracy, z obarczania się winą, że za bardzo pracowałem, że ten kabaret się przegrzał, że niepotrzebne poświęcałem tyle czasu... Nagle w jednej sekundzie to wszystko znika. Nagle patrzę na mojego syna i to jest najważniejsze – opowiadał Robert w programie telewizyjnym.

Po ponad trzech dekadach razem wiedzą jedno. – Sekretem udanego małżeństwa jest przyjaźń, dystans do życia i poczucie humoru. A to jest kobieta, która potrafi mnie rozbawić – podkreśla kabareciarz. I właśnie ta codzienna bliskość sprawia, że ich historia wciąż trwa i daje im siłę.

Fot.: East News, Facebook.com/Robert Motyka (2), Instagram.com/robert_motyka_official

REKLAMA

NOWOŚĆ! 100 rad poleca!
DEMENCJA
To ważne dla nas i naszych bliskich



RADZIMY:
- jak trenować umysł, by lepiej zadbać o pamięć, koncentrację i mowę
- co pomoże dotlenić i odżywić mózg
- na jakie objawy zwracać uwagę, by wcześnie wykryć niepokojące zmiany i rozpocząć leczenie

POLECAMY
- wskazówki ważne dla przyjaciół i rodziny seniora
- profilaktykę, dzięki której możemy lepiej zadbać o rodziców i o siebie
- procedury na NFZ i kontakty do instytucji, w których uzyskamy wsparcie
- naturalne metody

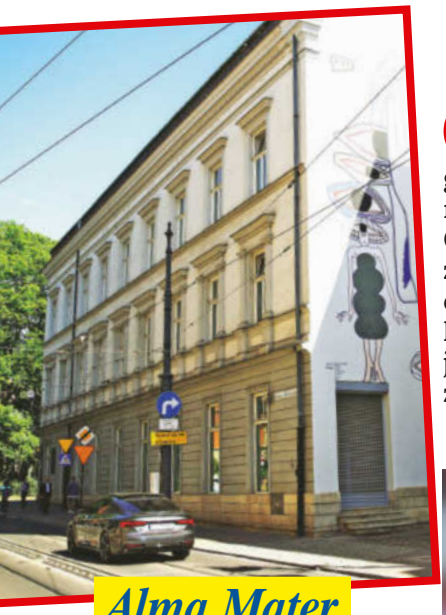
JUŻ W SPRZEDAŻY!
TYLKO 3,49 zł

7 ŻYCIE W... OBRAZACH

EWA BUKOWSKA

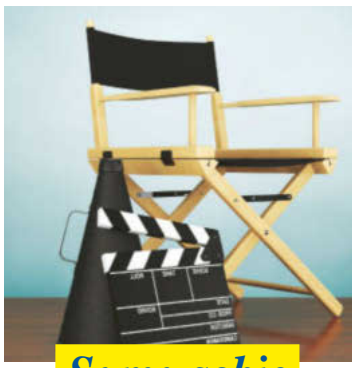
Zawsze była jak zagadka, a widzowie wciąż czekają na jej rozwiązanie…

Odkąd tylko pojawiła się na ekranie, kojarzona jest z subtelną elegancją i kobiecym urokiem, który, taką nadzieję mieli wszyscy, nie przemija. Obecność Ewy Bukowskiej sprawiała, że męska część widowni nie kryła zachwytu. Choć od dawna nie oglądaliśmy jej w telewizji, wciąż budzi wyjątkową ciekawość. Najpierw zniknęła z mężem, który też święcił triumfy w tym czasie. Kiedy Marek Bukowski wrócił, jej już przy nim nie było. Byli razem przez ponad 20 lat. Oboje przyznali, że więcej ich dzieliło, niż łączyło, a rozwód okazał się dla nich ulgą. Czy aktorka, której właśnie stuknęła sześćdziesiątka, jeszcze przypomni o swoim talencie?



Alma Mater

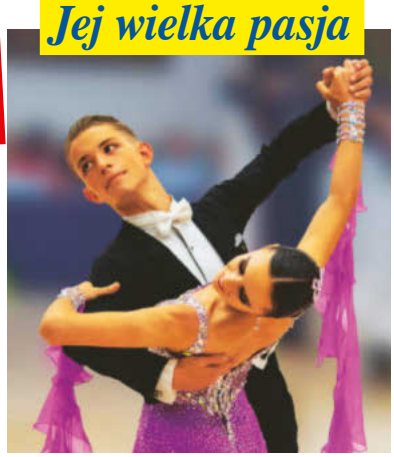
1 Aktorka urodziła się 27 sierpnia 1966 roku w Aleksandrowie Kujawskim, a po maturze dostała się na PWST w Krakowie. Tam właśnie poznała swojego przyszłego męża, młodszego o 3 lata Marka Bukowskiego.



Sama sobie sterem i okrętem

5 W pewnym momencie postanowiła znaleźć się po drugiej stronie kamery.
– To się stało naturalnie. Jeśli człowiek się rozwija, jest gotowy na zmiany, to przychodzi moment transformacji – mówiła aktorka.

Jej wielka pasja



2 Dopiero po jakimś czasie okazało się, że chciała być tancerką i choreografką, a szkołę aktorską wybrała, bo wydawało jej się, że tak będzie łatwiej. A może jeszcze zobaczymy panią Ewę na parkiecie?



20 lat, a może mniej?

3 Wzięliśmy ślub cywilny w przerwie między zajęciami. I byliśmy tylko my, żadnych gości weselnych. To był impuls – opowiadał Marek Bukowski. Mają dwóch synów: Marcina i Szymona. Rozwiedli się w 2018 roku.

Pierwszy zachwyt

4 Na ekranie zadebiutowała jeszcze w trakcie studiów, w dramacie Władysława Pasikowskiego „Kroll". Postać żony tytułowego bohatera, jak to u tego reżysera, była niejednoznaczna, ale dała jej szansę.





Niezależność

6 „Blok.pl", który nakręciła z mężem, to niezależny film opowiadający o losach grupki przyjaciół mieszkających w bloku, takim jakich w Polsce wiele. Każdy z bohaterów ma własne życie, własne problemy.

Fot.: Akpa, Adobe Stock (2), Forum, East News, PAP (2), TVP



Czasami grywa

Jej ostatnie role można policzyć na palcach. Nieczęsto przyjmuje propozycje aktorskie. W 2018 roku zagrała prawniczkę w jednym z odcinków „Ojca Mateusza" (na zdj.), potem mignęła w „Pierwszej miłości".

Horoskop dla Ciebie

od 20.08 do 26.08



Baran 21.03.–20.04.

Tydzień zacznie się spokojniej, niż lubisz. Zwolnij krok, serca wnuków nie uciekną. Wieczorem zapal świeczkę i pomyśl o sobie.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
7, 19, 28, 33

Byk 21.04.–20.05.

Czy wiesz, że twoje historie rodzinne są jak skarb? Opowiadaj je wnukom. Dzięki temu poczujesz, że życie naprawdę ma ciąg dalszy.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
3, 11, 27, 38

Bliźnięta 21.05.–21.06.

W tym tygodniu pokaż swoją odwagę inaczej. Przyznaj, że też potrzebujesz wsparcia. Ktoś bliski z radością poda ci rękę.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
2, 18, 21, 34

Rak 22.06.–22.07.

Sierpniowe światło zachęca do spaceru! Idź aleją drzew, wsłuchaj się w liście. Wrócisz z głową pełną nowych, pogodnych myśli.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
1, 20, 26, 39

Lew 23.07.–23.08.

Daj się porwać małej przygodzie. Pojedź inną trasą do sklepu, odwiedź nowy park. Niespodziewane spotkanie poprawi ci humor.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
10, 15, 23, 36

Panna 24.08.–23.09.

Niespodziewany telefon może odmienić dzień! Przyjmij zaproszenie na krótką kawę. Nowa znajomość otworzy cię na świeże pomysły.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
6, 19, 28, 33

Waga 24.09.–23.10.

Na kuchennym stole zrób małe święto. Upiecz coś prostego, zaproś kogoś na herbatę. Ciepło rozmowy doda ci więcej sił niż kawa.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
4, 16, 22, 35

Skorpion 24.10.–22.11.

Poranki sierpnia sprzyjają czułości. Zadzwoń do kogoś, za kim tęsknisz. Jedno serdeczne słowo ogrzeje dom lepiej niż kaloryfer.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
6, 14, 25, 37

Strzelec 23.11.–21.12.

Zrób małe porządki w szafce z lekami. Sprawdź daty, wyrzuć zbędne. Poczujesz kontrolę i spokój, a głowa od razu będzie lżejsza.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
5, 9, 29, 32

Koziorożec 22.12.–20.01.

Nie zatrzymuj w sobie wszystkich trosk. Podziel się choć jedną z przyjaciółką. Zobaczysz, jak od razu lżej się oddycha.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
8, 13, 24, 31

Wodnik 21.01.–19.02.

Tydzień sprzyja planom. Spisz, co chcesz jeszcze zrobić dla siebie. Małe cele dodadzą ci siły i pięknie uporządkują myśli.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
12, 17, 30, 40

Ryby 20.02.–20.03.

Masz w sobie więcej siły, niż myślisz. Pozwól sobie na popołudniową drzemkę i dobrą książkę. Spokój serca wróci szybciej, niż sądzisz.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
3, 14, 22, 35



Kariera nigdy nie była dla niej najważniejsza.

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

Renata Dancewicz

Odpoczywam w ciszy

Przekonuje, że szczęście nie musi być na pokaz. Wybiera ogród, brydża i spotkania z przyjaciółmi.

Brydż to największa Pani pasja?

Gram od wielu lat i sprawia mi to ogromną przyjemność. Przede mną Mistrzostwa Świata w Katowicach. Bardzo się z tego cieszę.

Ten sport kojarzy się z rywalizacją. Czy da się na nim zarabiać?

Oczywiście, jeśli jest się wybitnym zawodnikiem i gra się zawodowo, ze sponsorami. Ale to już jest profesja. Ja nie jestem zawodową brydżystką i nie gram na takim poziomie, żeby ktoś mi za to płacił. Poza tym nie wiem, czy bym tego chciała. Wtedy brydż przestałby być przyjemnością, a stałby się pracą. A dla mnie to przede wszystkim pasja.

Jak wygląda Pani idealny dzień wolny od pracy?

Jeśli jestem akurat w Warszawie, lubię długo pospać, poczytać książkę, obejrzeć film albo zagrać turniej brydżowy. Mieszkam niedaleko Iluzjonu, więc często chodzę tam do kina. Uwielbiam filmy zarówno stare, jak i nowe. Jestem kinomanką. Lubię też spotykać się ze znajomymi, chodzić do restauracji. Kiedy mogę, wyjeżdżam na wieś. Mam dom, szklarnię, grządki, niedaleko jest też jezioro. To miejsce, w którym naprawdę się resetuję.

Czyli natura, spokój i zwyczajne życie.

Lubię pracować w ogrodzie, zapraszać znajomych, organizować spotkania na tarasie, czytać. Bardzo lubię morze, szczególnie Sopot i Piaski.



Syn Jerzy jest dziś dorosłym mężczyzną. Na zdjęciu z 2007 r. miał trzy latka.

Personalia

Przyszła na świat 7 lutego 1969 roku w Lesznie. Aktorka i brydżystka. Laureatka nagrody indywidualnej za najlepsze role drugoplanowe w filmach „Tato", „Deborah" i „Pułkownik Kwiatkowski" na Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni w 1995 roku. Od 2003 roku wciela się w Weronikę Wilk w serialu „Na Wspólnej". Ze związku z brydżystą Tomaszem Winciorkiem ma 22-letniego syna, Jerzego. Należy do Polskiego Związku Brydża Sportowego.



Gdy nie pracuje, z zapałem gra w brydża...



Doskonale czuje się ze swoim psem Myszkinem.

Zamiast kolejnej godziny spędzonej przed ekranem czasami wystarczą proste, zwyczajne czynności?

Niedawno czytałam, że grzebanie w ziemi, pielenie ogródka czy sadzenie kwiatów dobrze wpływa na organizm. Pomyślałam wtedy: naprawdę potrzebujemy badań, żeby dowiedzieć się, że kontakt z naturą jest dla nas dobry? Ludzkie oko jest stworzone do patrzenia w dal, a nie do ciągłego wpatrywania się w telefon. Czasami warto po prostu popatrzeć w niebo albo na drzewa i nic nie robić. Człowiek wtedy odzyskuje równowagę. Oczywiście nie będę udawała, że sama nie korzystam z telefonu. Mam tam pocztę, gazety, czasem gram w brydża i też potrafię bez sensu posiedzieć przed ekranem. Staram się jednak, żeby telefon nie zastępował mi prawdziwego życia.

Ma Pani wrażenie, że przez internet zaczynamy się od niego oddalać?

Uważam, że media społecznościowe potrafią być prawdziwą demolką życia. Jesteśmy istotami społecznymi. Potrzebujemy spotkań, rozmów, dotyku, śmiechu, kłótni, plotek i obecności drugiego człowieka. To wszystko jest wpisane w nasze DNA.

Udało się Pani znaleźć równowagę między rozpoznawalnością a prywatnością. Czy to także efekt tego, że nigdy nie weszła Pani do mediów społecznościowych?

Cieszę się, że zaczynałam zawodowe życie jeszcze przed ich erą. Ale nawet wcześniej starałam się nie brylować. Taki już mam charakter. Rozumiem, że niektórym osobom sprawia to przyjemność, ja po prostu tego nie lubię. Jestem chyba dosyć dyskretną osobą. Nie chcę, żeby cały świat wiedział, co jem na śniadanie, jak wyglądam albo z kim spędzam czas. Życie prywatne powinno pozostać prywatne.

Wspomniała Pani kiedyś, że szczególnie bliska jest Pani Francja. To nadal kierunek, do którego najchętniej Pani wraca?

Jestem frankofilką. Bardzo lubię francuską kulturę, kino i piosenki. Ale lubię też poznawać nowe miejsca. Trzeba tylko znaleźć na to czas. Niedawno byłam w Argentynie. To była fantastyczna podróż. Pierwszy raz odwiedziłam Amerykę Południową i naprawdę zrobiła na mnie ogromne wrażenie.

Czy jest jakieś miejsce na świecie, które szczególnie chciałaby Pani zobaczyć?

Myślę, że Ameryka Południowa ma jeszcze wiele do zaoferowania. Chętnie wróciłabym tam ponownie, ale świat jest duży i pewnie jeszcze niejedno miejsce mnie zaskoczy.

Cały czas gra Pani w serialu „Na Wspólnej". A jak zapowiada się druga połowa roku?

Wyjeżdżam do siebie na wieś i zamierzam po prostu odpoczywać. Lato bardzo lubię spędzać w Polsce. Uważam, że wtedy jest tu naprawdę pięknie, dlatego raczej nie wyjeżdżam za granicę. Na dalsze podróże wolę wybierać inne pory roku. Jeszcze nie wiem, dokąd pojadę następnym razem, ale na pewno coś wymyślę.

Edyta Karczewska-Madej

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

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

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

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

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

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

Sekretariat: Karolina Bednarska
+ 48 882 743 054

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

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

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

Jared Leto

Dopadły go grzechy przeszłości?

Oskarżenia kobiet, które twierdzą, że były jego ofiarami, są bardzo poważne. On sam kategorycznie zaprzecza. Czy poznamy prawdę?



Nigdy nie wykorzystałem nikogo seksualnie – stwierdził publicznie aktor.

Wokół 54-letniego aktora rozpętała się prawdziwa burza. Głośny dokument BBC „Jared Leto: Hollywood's Dark Secret" przedstawia relacje dziesięciu kobiet, które opowiadają o swoich kontaktach z aktorem i wokalistą grupy Thirty Seconds to Mars. Cztery z nich twierdzą, że do niewłaściwych zachowań o charakterze seksualnym miało dojść, gdy były nastolatkami lub bardzo młodymi kobietami. Opisywane wydarzenia mają dotyczyć lat 2002–2016. Sam Jared Leto stanowczo odrzuca wszystkie zarzuty, nazywając je „absolutnie i kategorycznie fałszywymi".

Artysta czy przestępca?

To wyjątkowo głośna sprawa, bo Leto od dekad należy do największych nazwisk światowego show-biznesu. Ma na koncie Oscara i Złoty Glob za poruszającą rolę w filmie „Witaj w klubie". Widzowie doskonale pamiętają go także z „Requiem dla snu", „Podziemnego kręgu", czy „Domu Gucci", w którym kilka lat temu partnerował Lady Gadze. Równolegle od lat stoi na czele zespołu Thirty Seconds to Mars, który tworzy wraz z bratem Shannonem.

O jego życiu miłosnym wiadomo niewiele – media wielokrotnie rozpisywały się o jego związkach z Cameron Diaz czy Scarlett Johansson, ale on sam nie komentował tych doniesień.

Polscy fani doskonale pamiętają jego wizytę w Krakowie, gdy przed koncertem zaskoczył wszystkich spontanicznym występem z gitarą na Rynku Głównym.

Mimo najnowszych, niepokojących doniesień nic nie wskazuje na to, by zaplanowany na 15 kwietnia 2027 roku koncert zespołu Thirty Seconds to Mars w Tauron Arenie został odwołany. Sprzedaż biletów trwa, a organizatorzy nie informowali dotąd o żadnych zmianach.



Dwa lata temu na krakowskim rynku wywołał wielkie poruszenie fanów.

Fot.: East News (2)

Reni Jusis

Misja spełniona, teraz scena!

Jej dzieci są już coraz bardziej samodzielne, może więc poświęcić się muzyce.



W Warszawie już tylko bywa, na co dzień woli Trójmiasto.

Jestem po prostu wdzięczna, że mogę robić to, co kocham.



Jesienią Reni Jusis wydaje kolejna płytę.

W latach dziewięćdziesiątych jej piosenki nuciła cała Polska, a debiutancki album z tytułowym hitem „Zakręcona" szturmem podbił muzyczny rynek, zdobywając trzy statuetki Fryderyka. To jednak rodzina była dla niej zawsze priorytetem. – Mimo że kocham występy, to jednak one są taką wisienką na torcie. To nie jest mój chleb powszedni – opowiada Reni Jusis (52).

Zwykła codzienność

Wychowała się w nadmorskim Mielnie i jak nieraz powtarzała jest dziewczyną znad morza, Warszawa nigdy nie była jej po drodze. – W Warszawie relacje międzyludzkie są często powierzchowne, wszyscy się spieszą, a przy okazji spotkań towarzyskich chcą załatwiać interesy. Mieszkanie z oknem na zieleń jest rzadkością, powstaje coraz ciaśniejsza betonowa zabudowa. Kiedy do niej przyjechałam, bardzo mi się to podobało, ale po dłuższym czasie zaczęło przytłaczać – opowiada.

Teraz od lat mieszka w Trójmieście, co bardzo sobie chwali. – Na scenie jestem pomalowana, uczesana, ale to nie ma nic wspólnego z codziennym życiem. Zwykle chodzę w dresie, czasami jestem potargana. Kiedy dzwoni moja siostra i pyta, co u mnie słychać, to lubię jej odpowiadać: „Wielki świat, kuchenny blat". To jest moja codzienność – zdradza.

Popularność nigdy nie była dla niej nadrzędnym celem. – Utrata prywatności jest największą ceną popularności. Wystarczy pokazać się parę razy w telewizji, a już się jest rozpoznawalnym na ulicy. Nie mogłam na przykład wybrać się z przyjaciółmi na wino do knajpy, bo byłam stale obserwowana, czy zaczepiana – zwierzała się po otrzymaniu pierwszych Fryderyków w 1998 r. (w sumie ma ich sześć).

Ale zapytana, gdzie dziś widzi dla siebie miejsce na rynku muzycznym odpowiada, że nie potrafi tego zdefiniować. – Chcę pisać piosenki i za każdym razem sprawdzam, czy ktoś się z tym identyfikuje, czy dla kogoś to jest ważne. Dopóki tak będzie, będę je pisać. Mam też świadomość, że nic nie trwa wiecznie. Jestem po prostu bardzo wdzięczna, że mogę robić to, co kocham – wyjaśnia mama 16-letniego Teofila i 14-letniej Gai.

W pełni świadoma eko mama

– Kiedy pojawiły się dzieci, dodatkowo poczułam misję promowania ekologicznego rodzicielstwa i ekologicznego gotowania. Wydałam wtedy książkę „Poradnik dla zielonych rodziców", więc dołożyłam sobie kolejną pasję i kolejny etat. Ale to odbiło się brakiem czasu dla siebie i siedmioletnią przerwą w mojej karierze. Przestałam nagrywać, przestałam koncertować, bo szybko przekonałam się, że nie dam rady wszystkiego pogodzić. Poświęciłam się macierzyństwu i ekologicznej edukacji. Dopiero, kiedy poczułam, że te misje w pewien sposób spełniłam, a moje dzieci poszły do szkoły, wtedy wróciłam na scenę – mówiła niedawno w jednym z wywiadów.

Jej małżeństwo z wokalistą Tomaszem Makowieckim (43) nie przetrwało, ale rozwód nauczył ją, by to siebie stawiać na pierwszym miejscu. – Dzisiaj mogę głośno mówić o tym, co czuję, bo jestem w bardzo komfortowej sytuacji. Mam wiele rąk do pomocy, moje dzieci są już duże i też mnie wspierają – mówi artystka, która pod koniec maja wydała singiel „Kiecka", będący zapowiedzią jej nowej płyty. Premiera jesienią. **AK**

Fot.: Akpa, East News

NAJMROCZNIEJSZE STRONY ŻYCIA



DO KUPIENIA W DOBRYCH PUNKTACH SPRZEDAŻY PRASY