Nr 15 czwartek, 9 kwietnia 2026 r.

Teraz aż 6 stron krzyżówek!

Życie NA GORĄCO

Nr indeksu 900172 Cena 4,49 zł (w tym 8% VAT)

PATRYCJA KOMOROWSKA I PAWEŁ DELĄG

ALEŻ ZROBILI NIESPODZIANKĘ...

BEATA ŚCIBAKÓWNA I JAN ENGLERT

Jak wygląda PRAWDZIWA MIŁOŚĆ?

MARTA WIERZBICKA

PRZESZŁA DŁUGĄ DROGĘ DO SZCZĘŚCIA

TOMASZ KOT

RUSZY TERAZ NA PODBÓJ ŚWIATA?

Skuteczne porady

- *Tak ograniczysz ryzyko związane ze skokami ciśnienia krwi*
- *Trzy produkty, które zapobiegną podjadaniu*
- *Wnuczek nie akceptuje młodszego brata. Co robić?*
- *Ciasto, które czyni cały świat weselszym*

DEMI MOORE

Co ją tak zmieniło?

ISSN 1232-8944

Numer w sprzedaży do: 15.04.2026

eprasa.pl c27d1ead59

Kącik życzeń

• Mojemu bratu, Stanisławowi, z okazji urodzin składam najserdeczniejsze życzenia zdrowia, szczęścia, pomyślności, spełnienia marzeń i realizacji niespełnionych zamierzeń na planowanej emeryturze. Żeby Cię rozpierała duma z córek i żony. 100 LAT!

• 1 maja urodziny obchodzi babcia Zuzia Truchan z Bogoniowic. Z tej okazji życzymy wspaniałego zdrowia, pogody ducha, zadowolenia z całej rodzinki. Iżykowscy.

• Najdroższa Mamo, z okazji przypadających 22 kwietnia urodzin życzę Ci dużo zdrowia oraz radości z każdego kolejnego dnia. Dziękuję za Twoje wsparcie i miłość którą otaczasz nas od lat. Jesteś dla mnie najważniejsza. Córka Anita.

• Bacha, pamiętaj! Takich trzech jak my dwie to nie ma ani jednej. Ściskam wiosennie i świątecznie – Jaga.

• 17 kwietnia 84. urodziny obchodzi kochana Siostra i Ciocia Krystyna: wszelkiej pomyślności, moc zdrowia i samych szczęśliwych dni życzy Teresa z rodziną.

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





Dotąd korzystała z gościny syna Macieja i jego żony.

Dołączyła do grona gwiazd, które posiadają własny dom w Hiszpanii.

Katarzyna Dowbor

Czy na stałe wyprowadzi się z Polski?

Niedawno wyszło na jaw, że w słonecznej Hiszpanii kupiła dom. Dotąd odwiedzała tam syna Macieja i jego żonę Joannę, ale nie chciała wciąż korzystać z ich gościny. Czy dla Katarzyny Dowbor (67) oznacza to nowy rozdział w życiu z dala od Polski? Nic bardziej mylnego.

– Mój syn, jak mnie witał na lotnisku, mówił: „Witaj w moim raju". Zawsze się dziwiłam, co to za raj, a rozumiem go teraz bardzo i też uwielbiam to miejsce. To decyzja, którą razem z dzieciakami podjęliśmy, bo ile razy można do nich przyjeżdżać i ich męczyć swoją osobą. Wolę być blisko, ale jednak u siebie – wyznała ostatnio dziennikarka, która została właścicielką niedużej posiadłości wymagającej gruntownego remontu.

Azyl i miejsce spotkań

Chociaż Katarzyna Dowbor ma już plan prac budowlanych, uspokaja, że nie wyprowadzi się nad Morze Śródziemne na stałe. Ma w Polsce wiele obowiązków zarówno zawodowych jak i prywatnych. – Nie wyobrażam sobie życia bez pracy. Po drugie, moja mama, która ma już sporo lat, 93, trzeba się nią opiekować. Po trzecie, moje zwierzęta: adoptowane psy, koty, adoptowany koń – muszę się nimi po prostu zajmować. Obiecałam, że będą miały najlepsze życie, jakie mogą mieć. Nie mogę nagle tego wszystkiego rzucić, bo mam jakiś kaprys wyjechać. Mam obowiązki i staram się je wypełniać – podsumowała.

Nieruchomość między Marbellą a Malagą, gdzie mieszkają jej bliscy, ma być azylem, miejscem rodzinnych spotkań i oddechu od intensywnego życia. W słońcu najlepiej ładuje się życiowe akumulatory.

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

eprasa.pl c27d1ead59

Anna Czartoryska-Niemczycka

I smutek, i radość...

Aktorka zdradziła, że tej zimy przeżyła chwile pełne bólu – w krótkim czasie pożegnała ukochanych babcię i dziadka. – Nie sposób myśleć o nich osobno. Dla mnie byli jak dwa drzewa, które rosły tak blisko siebie, że ich pnie i korzenie zrosły się ze sobą – wyznała 42-latka. Dziś koi ją pamięć o beztroskim dzieciństwie i rodzinnych tradycjach, którym jej dziadkowie nadawali wyjątkowy sens. Ma też u swojego boku wspierającego męża, Michała Niemczyckiego (45).

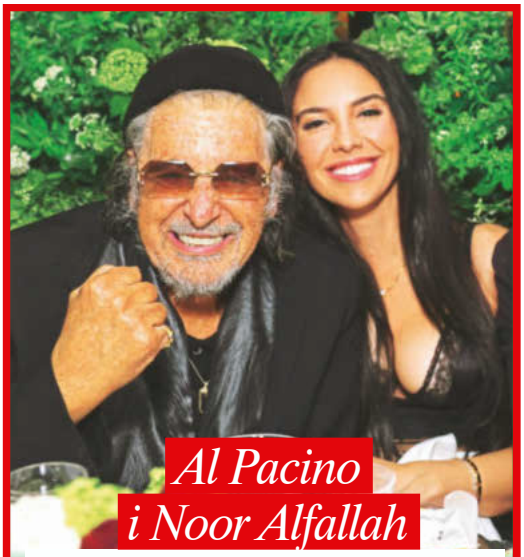
A życie dodatkowo przyniosło radosne wydarzenie – jubileusz ich ślubu. „13. rocznica... koronkowa" – napisała z czułością mama czwórki dzieci.



Na ślubnym kobiercu stanęli 1 kwietnia 2013 roku. Odtąd są szczęśliwi, a mąż jest jej największą podporą.



Ma dziś serce pełne wspomnień – i nadziei na kolejne piękne rozdziały w życiu.



Al Pacino i Noor Alfallah

Niespodziewany powrót

Czyżby po burzy znów byli razem? Gwiazdor Hollywood Al Pacino (85) i producentka filmowa Noor Alfallah (32), którzy mieli romans w 2022 r., a owocem tego jest syn Roman (2), pokazali się razem podczas oscarowej nocy. Rozstanie było burzliwe, jeszcze jesienią ub.r. aktor zapewniał, że łączy ich tylko przyjaźń, więc wspólne wyjście natychmiast rozpaliło plotki, że zwaśniona para wróciła do siebie.

Magda Gessler

Trafiła do szpitala

Intensywne tempo pracy dało o sobie znać. Magda Gessler (72) tuż przed Wielkanocą w trakcie nagrań do programu poczuła silny ból pleców, który zmusił ją do przerwania zdjęć i wizyty w szpitalu. Lekarze potwierdzili atak rwy kulszowej. To wyraźny sygnał, że organizm potrzebuje wytchnienia. Otoczenie gwiazdy zapewnia jednak, że rehabilitacja i chwila przerwy wystarczą, by szybko stanęła na nogi.





Aleksandra Grysz

Kolejny syn czy córka?

Prezenterka „Pytania na śniadanie" pochwaliła się na Instagramie ciążowymi krągłościami. Aleksandra Grysz (30) latem urodzi swoje drugie dziecko, szczęśliwym tatą jest Tomasz Tylicki (43). – Obiecujemy ci piękne życie pełne bezwarunkowej miłości, wsparcia i zrozumienia – zwrócili się do maluszka przyszli rodzice, dzieląc się z fanami szczęśliwą nowiną. Ich pierworodny, Tymoteusz, ma 1,5 roku. Pan Tomasz doczekał się też córki z poprzedniego związku; dziś to nastolatka.

Fot.: Akpa (3), Getty Images, East News, Adobe Stock, Instagram.com/katarzyna_dowbor_official, Instagram.com/annaczartoryska_niemczycka

eprasa.pl c27d1ead59

Paweł Deląg

Jeszcze raz zostanie tatą!

Już tego nie ukrywa – w jego życiu szykuje się wielka rewolucja! Młodsza o 20 lat partnerka aktora, Patrycja Komorowska, pokazała w sieci zaokrąglony brzuch. – Piąty miesiąc. Będę mamą. To dla mnie zupełnie nowa droga i wiem, że będę odkrywać ten etap życia trochę po omacku – szczerze wyznała. Tymczasem aktor publikuje zdjęcia z Miami: – To, co najlepsze zaczyna się w Key West. Piękny czas – pisze. Choć ma już dwóch dorosłych synów, wkrótce znów zmierzy się z pieluchami i nieprzespanymi nocami – i wygląda na to, że przyjmuje to z radością. Otwiera się przed nim zupełnie nowy etap!



Piąty miesiąc, a ona promienieje szczęściem.

Trzeci raz będzie ojcem. Ten uśmiech mówi wszystko!

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

Joanna Koroniewska



Potrafi cofnąć czas!

47-letnia Joanna Koroniewska pokazuje, że naturalność się opłaca! Choć niektórzy wytykają jej brak zainteresowania nowinkami medycyny estetycznej, wyniki mówią same za siebie: jej ciało „ma" metabolicznie tylko 33 lata. Aktorka stawia na intensywny ruch (kocha tenisa) i świadome odżywianie. – Wyszło mi, że mój wiek metaboliczny to 33 lata. Wiek na Whoop-ie to 40 lat. Muszę jeszcze więcej spać. Dużo ćwiczę. Głównie tenisa. Dbam o siebie. Samo nie przyjdzie. Mam odwrotnie niż wiele kobiet. Dbam o siebie od środka bardziej niż na zewnątrz. Zmarszczki mnie nie przerażają – zapewnia gwiazda.

Bill Cosby



Już mu nie do śmiechu

Kiedyś specjalista od rozśmieszania, dziś bohater znacznie mniej zabawnego scenariusza. Kalifornijski sąd uznał 88-latka winnym napaści seksualnej (odurzenia i gwałtu) sprzed pół wieku i nakazał mu wypłatę 19 milionów dolarów odszkodowania Donnie Motsinger (84). Choć Amerykanin zapowiada odwołanie, trudno uciec od wrażenia, że kultowy dr Huxtable z serialu „The Cosby Show" pomylił w życiu rolę ciepłego taty z typowym złoczyńcą...



Wiosenny wiatr bywa zdradliwy, dlatego artystka czule poprawiła mężowi kurtkę.

eprasa.pl c27d1ead59





Nawet sprawdzanie telefonu może być okazją do bliskości.



To Beata zasiada na fotelu kierowcy. Wie, że Jan nie może się przemęczać.

Beata Ścibakówna i Jan Englert

Jak dba o jego zdrowie?

Motyle w brzuchu przerodziły się w przyjaźń. Dzisiaj nadal trzymamy się za ręce.

Spokojny spacer ulicami warszawskiego Powiśla stał się dla nich chwilą wytchnienia od codziennych obowiązków. Wśród kameralnych uliczek i nadwiślańskiej zieleni Beata Ścibakówna (57) i Jan Englert (82) mogli na moment zwolnić tempo. Choć ich życie wypełnia intensywna praca – występy na scenie i liczne zobowiązania zawodowe – zawsze znajdują czas, by pobyć razem i nacieszyć się swoją obecnością.

Od 2021 roku wybitny aktor zmaga się z nieoperacyjnym tętniakiem aorty szyjnej. Z uwagi na wiek oraz ryzyko powikłań lekarze zrezygnowali z operacji, zalecając regularne monitorowanie stanu zdrowia. Mimo poważnej diagnozy podchodzi do niej z dystansem i spokojem, nie tracąc charakterystycznego poczucia humoru.

Jest jego podporą

U jego boku niezmiennie jest żona – troskliwa, uważna i obecna. To ona prowadzi samochód, towarzyszy mu w codziennych sprawach i dba o drobne gesty, jak poprawienie kurtki podczas spaceru. Ich relacja opiera się dziś na czułości i wzajemnym wsparciu, które przez lata tylko się umocniło.

Ich historia od początku budziła emocje. Dzieli ich 25 lat różnicy wieku, a znajomość zaczęła się w murach Akademii Teatralnej, gdzie on był rektorem, a ona studentką. Przełomowym momentem okazał się wspólny wyjazd do Australii. – Namówiłem ją, żeby skakała ze mną przez fale... Beata zaimponowała mi swoim opanowaniem – wspominał po latach.

Ślub wzięli w 1995 roku, a pięć lat później powitali córkę Helenę. Teraz podkreślają, że ich uczucie dojrzewało razem z nimi. – Motyle w brzuchu przerodziły się w przyjaźń. Dzisiaj nadal trzymamy się za ręce – podsumowuje ten czas pani Beata.

Marianna Zięba

eprasa.pl c27d1ead59



Aktorka twierdzi, że jest z siebie dumna, bo przetrwała wiele osobistych burz. To ją wzmocniło.

Maria Gładkowska

Bolesna lekcja życia

Nigdy nie mówiła o tym, że mąż zgotował jej piekło.

Gra w serialach i w teatrze. Wciąż zachwyca urodą i talentem. Nic dziwnego, że mówiono o niej „polska Catherine Deneuve". I choć życie zawodowe Marii Gładkowskiej (68) pełne jest sukcesów, w życiu prywatnym los już nie był dla niej tak łaskawy. Cztery małżeństwa, cztery rozwody... Z każdego związku wychodziła „poraniona".

Dwa tygodnie w szpitalu

Ale z jednego szczególnie. Dopiero niedawno, w wywiadzie dla portalu Złota Scena opowiedziała, czego doświadczyła przed laty.



Lot balonem? Czemu nie. Uważa, że w życiu warto próbować różnych rzeczy.

Chodzi o jej drugie małżeństwo. Po rozwodzie z pierwszym mężem, aktorem Markiem Prałatem, ojcem jej syna Macieja, Maria Gładkowska poznała mężczyznę, który poprosił ją o rękę. Zgodziła się, bo wydawał się człowiekiem godnym zaufania. Powitali na świecie córkę, Annę, a jej kariera nabrała rozpędu. Niestety... – Mój drugi mąż nie chciał, żebym za dużo pracowała, był zaborczy. Nigdy tego nie powiedziałam publicznie, mówię to po raz pierwszy. To moje drugie małżeństwo zakończyło się tym, że zostałam tak pobita, że spędziłam w szpitalu dwa tygodnie. Wyszłam na własne żądanie – mówiła poruszona tym trudnym wspomnieniem aktorka, która do tej pory nie zdradziła tożsamości mężczyzny.



W filmie „Magnat" była olśniewająca jako księżna Daisy (na zdj. z Janem Nowickim).

Kolejne jej małżeństwa, z producentem Włodzimierzem Wróblewskim, z którym ma syna Adama i słynnym operatorem filmowym Sławomirem Idziakiem, także nie przetrwały. Dziś jest sama i bardzo sobie ceni tę niezależność. Realizuje swoje pasje i, jak sama mówi, cieszy się życiem. Jest też blisko z dziećmi, które są jej szczęściem. – Lubię mężczyzn, bo to całkiem udany gatunek, ale... już ich nie potrzebuję – zapewniła Maria Gładkowska. – Mężowie mi się nie udali, ale dzieci... bardzo – dodała z uśmiechem.

Aleksandra Nieśpielak

Wielki zachwyt

Od dawna nie pojawia się na ekranie, ale za to jest aktywna na deskach teatru. Aby złapać oddech, w przerwie między spektaklami Aleksandra Nieśpielak (52) wybrała się do pełnego wiosennych pąków Los Angeles. W zagranicznych wojażach towarzyszyli jej ukochani synowie: 24-letni Mateusz i 6 lat młodszy Antoni. – Mieć co wspominać z moimi już niemałymi, ale jednak zawsze dziećmi. Też tak macie? – pyta w internetowym wpisie aktorka. Po czym przytacza zasłyszane gdzieś słowa. – „Tyle mamy radości w sobie, ile możemy zobaczyć jej w oczach dziecka", powiedział kiedyś ktoś mądry. Tak właśnie jest. Potwierdzam – zapewnia Aleksandra Nieśpielak.



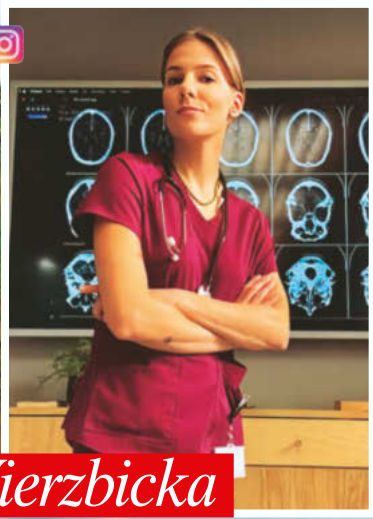
Aktorka smakuje szczęśliwe chwile z synami.

Fot.: Akpa (3), East News, Instagram.com/aleksandraniespielak, Instagram.com/mtttttm (2)

eprasa.pl c27d1ead59



Chroni prywatność męża, ale chętnie dzieli się ich codziennością. Niedawno byli na wakacjach w Indonezji.



Ostatnio gra doktor Darię w „Szpitalu św. Anny". Ceni tę rolę nie tylko zawodowo.



Ma za sobą trudniejsze chwile. Wsparła się terapią.

Marta Wierzbicka

Ciało mówiło: stop

Miłość, która zaczęła się od trudnych emocji, ślub wzięty w cieniu choroby i chwile, gdy ciało odmawiało posłuszeństwa. Przeszła długą drogę, by odnaleźć spokój.

Choć są razem od lat, tegoroczna Wielkanoc miała dla nich wyjątkowy smak. Marta Wierzbicka (35) i jej ukochany, przedsiębiorca spoza show-biznesowej branży – Jan Sokolik, dopiero w maju będą świętować pierwszą rocznicę ślubu, więc to były ich pierwsze święta w roli małżonków. Aktorka nie ukrywa, że uwielbia ten czas – rodzinne spotkania, wspólne biesiadowanie i tradycyjne potrawy. Na jej stole nie może zabraknąć żurku, o którym mówi z prawdziwym rozrzewnieniem, a także słodkości z nutą egzotyki. Jednak – jak sama podkreśla – najważniejsze jest to, że mogą być razem.

Na starcie się nie polubili

Dziś Marta Wierzbicka nie ma wątpliwości, że jest szczęśliwa, ale ich historia nie była od początku usłana różami. Poznali się w pracy, lecz pierwsze wrażenie nie należało do najlepszych. Z czasem pojawiła się przyjaźń, a potem uczucie, które dojrzewało przez lata. – My się długo docieraliśmy. Pierwsze lata naszego związku to była ciężka przeprawa. Ale dziś rozumiemy się bez słów i lubimy spędzać ze sobą czas. Mam poczucie, że po ślubie łącząca nas więź jeszcze bardziej się umocniła. Oboje mamy poczucie, że tworzymy rodzinę – zdradza aktorka.

Dopiero po siedmiu latach zdecydowali się na ślub. I choć dla wielu kobiet to najpiękniejszy dzień życia, ona patrzy na to wydarzenie z większym dystansem. Przyznała, że nie obyło się bez wpadek, a emocje były tak duże, że trudno było mówić o bajkowej perfekcji. Jedno jest jednak pewne: decyzja o ślubie była dla nich przełomowa. Zwłaszcza że zapadła w szczególnych okolicznościach. – Zaczęłam chorować i zdaliśmy sobie sprawę, że jeśli trafiłabym do szpitala, mój partner nie mógłby mnie nawet odwiedzić i dowiedzieć się, co mi jest – wspomina.

Choć Marta chroni prywatność ukochanego, czasem puszcza oko do fanów: – Zależy mi na tym, by chronić prywatność mojego męża. Tak ustaliliśmy już na początku naszego związku. Choć żałuję, bo jest piekielnie przystojny – dodaje z uśmiechem.

Ciemniejsza strona sukcesu

Może liczyć na ogromne wsparcie męża, co – jak przyznaje – jest dla niej bezcenne. Bo choć na pierwszy rzut oka ma wszystko: karierę, popularność i miłość, przez długi czas zmagała się z poważnymi problemami zdrowotnymi. Aktorka otwarcie mówi o nerwicy lękowej i napadach lęku, które potrafiły sparaliżować jej codzienność. – Był taki moment, kiedy mój organizm dość mocno dał mi znać, że muszę się sobą zająć. Na planie zdjęciowym zdrętwiała mi żuchwa i nie byłam w stanie mówić. To trwało trzy dni. Nie wiedziałam, co się ze mną dzieje – wspomina.

Nie bez znaczenia była również presja wyglądu, z którą mierzy się wiele kobiet w show-biznesie. Ona sama przyznaje, że otarła się o niebezpieczną granicę. – Miałam momenty, w których byłam blisko, żeby zacząć wariować – przyznaje szczerze.

Aktorka podkreśla, że nie liczy kalorii i stawia na zdrowy rozsądek oraz dobre samopoczucie. Półtora roku temu zakończyła psychoterapię i – jak przyznaje – to był przełom w jej życiu. Teraz patrzy w przyszłość z większym spokojem.

Co ciekawe, pomaga jej w tym także praca na planie „Szpitala św. Anny", gdzie ma kontakt z medycznym światem. Jak mówi, świadomość i możliwość konsultacji na bieżąco dają jej poczucie bezpieczeństwa. A to, obok miłości i rodzinnego ciepła, dziś liczy się dla niej najbardziej.

eprasa.pl c27d1ead59

Mikołaj Bagiński i Magdalena Tarnowska

Czy coś ukrywają?

Wygląda na to, że Mikołaja Bagińskiego (24) oraz Magdalenę Tarnowską (27) jednak łączy coś więcej niż tylko przyjaźń. Zwycięzcy poprzedniej edycji „Tańca z Gwiazdami" zostali bowiem ostatnio przyłapani przez paparazzi w sytuacji, która daje do myślenia. Po jednym z odcinków programu, który kończy się nocą, pojechali razem samochodem coś zjeść, a potem nie kryli czułości – w aucie doszło do pocałunków! Tarnowska obecnie tańczy z Piotrem Kędzierskim (41), w podcaście którego influencer jeszcze kilka miesięcy temu zaprzeczał, jakoby zakochał się w tancerce.



Czyżby wywróżyli sobie miłość, tańcząc razem jako małżeństwo?



Lubią razem występować w filmikach, które publikują w social mediach.

Fot.: Akpa (3), Instagram.com/bginsky, Instagram/marcin_rogacewicz (2), Forum (2)



Oboje zniknęli niedawno z seriali, które dawały im stabilny dochód.

Aktorka zrobiła ukochanemu wyjątkowy prezent urodzinowy. Zabrała go na spektakl do Londynu.

Agnieszka Kaczorowska i Marcin Rogacewicz

Podjęli dobre decyzje?

Jubilat dostał też tort ze szczególnym napisem.

Jeżdżą ze swym spektaklem po całej Polsce i cieszą się sobą.

W mediach zawrzało, gdy pojawiła się informacja o odejściu Agnieszki Kaczorowskiej (33) z serialu „Klan", gdzie od dziecka wcielała się w Bożenkę. Plotkowano, że aktorka jest już zmęczona swoją rolą, a rozwód jej bohaterki za bardzo przypomina jej prywatne życie. Aktorka wyjaśniła: – Jesteśmy w intensywnej trasie z „7", a mam też oczywiście obowiązki prywatne. Nie da się być w kilku miejscach naraz. Na plan wracam w maju, gdy trasa będzie już lżejsza.

Trasa ta to podróż po Polsce ze spektaklem taneczno-muzycznym „7", gdzie występuje razem ze swoim partnerem Marcinem Rogacewiczem. Również jego nie ominęły zawodowe zmiany.

Niezapomniane urodziny

Przez ponad dwa lata grał w serialu TVP „Komisarz Alex". Ale produkcja właśnie zastąpiła go kimś innym.– Rozstanie odbyło się w przyjaznej atmosferze: Paweł Kozera, którego grał, nie umrze, tylko wyjedzie z Warszawy. Czy kiedyś wróci? Na to raczej nikt się nie nastawia – zdradza osoba z produkcji.

Wszystkie te zmiany zbiegły się z 46. urodzinami Marcina. Agnieszka przygotowała dla niego wyjątkową niespodziankę. Najpierw wręczyła mu tort z wiele mówiącym napisem: „I co dalej?". Para poleciała też do Londynu na musical „Moulin Rouge", a po powrocie kontynuuje swoją trasę. Ostatni spektakl zaplanowano na 13 czerwca w Łodzi... No i właśnie: co dalej?

W Prima Aprilis para pokazała zdjęcie, na którym Marcin przytula się do brzucha Agnieszki. „Czekamy" – brzmi podpis. Do czasu zamknięcia numeru gazety nie wyjaśnili, czy rzeczywiście czekają na dziecko...

eprasa.pl c27d1ead59



Z Pawłem Jodłowskim jest szczęśliwa od ponad dekady.

Dojrzałość nauczyła ją, że z pewnych rzeczy lepiej rezygnować.

Wie już, co jej nie służy – i tego unika.

Małgorzata Foremniak

Na co nie traci już czasu?

Nie ukrywa wieku. – Ja już widzę horyzont i ja już teraz do tego horyzontu płynę. On się już nie przesuwa – wyznała Małgorzata Foremniak (59) w podcaście „Lustra", podkreślając, że zbliżająca się sześćdziesiątka nie jest dla niej powodem do niepokoju, lecz impulsem do jeszcze większej uważności.

Aktorka przyznała, że przełomem była śmierć rodziców. – Kiedy nie ma już fizycznie tych bliskich ci osób, to ta pępowina zostaje odcięta i ty wtedy mówisz sobie „Ok, już nie jestem dzieckiem" – powiedziała. Świadomość, że czas nie jest nieskończony, sprawiła, że zaczęła inaczej zarządzać swą energią i obecnością. W mediach też.

Łono przyrody, a nie bankiety

Choć widzowie wciąż darzą ją ogromną sympatią, aktorka dziś bardzo ostrożnie dawkuje swoją publiczną obecność. Nie czuje potrzeby bywania „na każdej ściance".

– Chodzi o to, żeby sobie powiedzieć: „Naprawdę wiem, że każda chwila, każda godzina, każdy rok jest tak naprawdę zależny ode mnie". Już nie puszczam tej myśli: „Oj tam, jakoś to będzie". Staram się często o tym pamiętać i bardzo mi na tym zależy – mówiła w rozmowie.

Za tą refleksją idą konkretne kroki. Jak zadeklarowała, dziś wybiera rzeczy, które coś wnoszą w jej życie. I łatwiej jej jest rezygnować z czegoś, co tylko czas zaśmieca albo nie wnosi nic, poza bałaganem. Dlatego, zamiast kolejnego bankietu, częściej wybiera ciszę. Najchętniej w swoim wiejskim domu. – Bardzo lubię przyrodę. To jest przestrzeń, w której naprawdę dochodzę do siebie na każdym poziomie – zapewnia. I właśnie tam, z dala od fleszy i czerwonych dywanów, znajduje to, co dla niej na tym etapie życia najcenniejsze: spokój, równowagę i poczucie, że dobrze wykorzystuje swój czas.

Danuta Wałęsa

Co wciąż spaja jej małżeństwo?



Zawsze najważniejsza była dla niej rodzina.

Są razem od prawie 60 lat. Rzadko jednak Lech Wałęsa (82) i jego żona publicznie mówią o swoim związku, a już niemal nigdy – o łączących ich uczuciach. Była Pierwsza Dama przed laty uchyliła rąbka tajemnicy jak wyglądało jej życie w swojej książce „Marzenia i tajemnice", a jednak i tak wydaje się, że Danuta Wałęsa (77) więcej przemilczała niż wyjaśniła.

Tyle lat ze sobą przeżyliśmy

O wiele rozmowniejszy okazał niedawno legendarny przywódca „Solidarności" i późniejszy prezydent Polski. W podcaście Janusza Palikota, zapytany, czy wciąż kocha żonę, nie uchylił się od odpowiedzi. – Chyba tak, tylko teraz już przez przyzwyczajenie, bo to już ponad 50 lat. Tego nie wiem, czy ona mnie kocha. Może na młodszy model wymieniła, kurczę – wyznał, uśmiechając się, Lech Wałęsa. – Tyle lat ze sobą przeżyliśmy. To był przypadek, ale chyba trafny, bo bez niej miałbym trudno zrobić taką karierę – dodał i podkreślił, że bardzo docenia jej wsparcie zwłaszcza w czasach PRL-u, gdy jego działalność związkowa wiązała się z dużym ryzykiem i polityczną presją.

Danuta Wałęsa zajmowała się wtedy domem i dziećmi, on nie miał do tego głowy. Przyznał, że musiało jej być bardzo trudno. Zdradził również, że żona rzadko słyszała od niego czułe słowa. Nie był wylewny w okazywaniu uczuć. – Ja jestem w wojnę wychowany. Jestem brutalny i walczący. Ja kocham praktyczne rzeczy – pomóc, zorganizować i tak dalej – powiedział.

Wydaje się, że małżeństwo Wałęsów po ponad pół wieku bycia razem opiera się dziś na wzajemnym szacunku, wspólnych doświadczeniach i codziennym wsparciu.

eprasa.pl c27d1ead59

Tomasz Kot

Ruszy na podbój



Aktor zdobywa popularność we Włoszech. Otwierają się przed nim nowe drzwi.

Fot.: Reporter, mat. prasowy, Akpa, Forum

Gdyby ktoś przepowiedział mu taką przyszłość, na pewno by nie uwierzył...

Do polskich kin właśnie wszedł włoski film „Wersja Judasza" w reż. Giulia Basego. W gwiazdorskiej obsadzie – m.in. z Rupertem Everettem czy Johnem Savage'em – znalazł się też Tomasz Kot (48)! Aktor wcielił się w postać apostoła Szymona i już skradł serca widzów nie tylko w kraju, ale przede wszystkim we Włoszech. Film widział nawet papież Leon XIV. Czyżby Polaka czekała międzynarodowa kariera?

To był zupełny przypadek

– Tomasz Kot to nadzwyczajny aktor, praca z nim była wielką przyjemnością. Pomysł, by go zaangażować, wyszedł od koproducenta Alessandra Leonego, co mnie bardzo ucieszyło – powiedział w wywiadzie Giulio Base. – Na planie okazał się nie tylko świetnie przygotowany, ale też niezwykle uważny na detale postaci – podkreślił. Dodał, że był dumny, mając polskiego gwiazdora u boku. Tymczasem kulisy zatrudnienia Kota są zaskakujące. Otóż zadecydował przypadek.



Aktor, który pierwotnie miał grać Szymona, nagle zrezygnował. A Polak właśnie był na wakacjach we Włoszech. – Sznurek zdarzeń jest taki, że ktoś zadzwonił do polskiej agencji z zapytaniem o innego aktora, który był zajęty, a mój agent skojarzył, że ja w zasadzie jestem na miejscu – opowiadał Tomasz Kot w portalu Gazeta. – Zrobiłem szybko zebranie rodzinne i powiedziałem: „Słuchajcie, jest taka sytuacja. Możemy w to wejść, możemy też w to nie wchodzić".

Żona Agnieszka oraz dwoje nastoletnich dzieci: Blanka (17) oraz Leon (16), do razu powiedzieli, że takiej propozycji się nie odrzuca. I tak Tomasz Kot trafił do międzynarodowej produkcji. Gdy dzisiaj to wspomina, uśmiecha się tylko, bo

eprasa.pl c27d1ead59

świata?



W „Wersji Judasza” jako Szymon Apostoł. O pracy na planie mówi: „wspaniale”.



Z córką Blanką, która ma już na koncie debiut – w serialu „Wielka woda”.



Z żoną rozumieją się bez słów, z nastoletnim synem ma silną więź.

doskonale wie, ile razy już los go zaskoczył.

W poszukiwaniu własnej drogi

Przecież niewiele brakowało, by w ogóle nie został aktorem. Na początku marzył o tym, by zostać malarzem, chciał uczyć się w liceum plastycznym – ale to wiązałoby się z nauką w innym mieście, a na to nie zgodzili się jego rodzice. Tomasz zaczął więc naukę w niższym seminarium przy zakonie franciszkanów w rodzinnej Legnicy, szybko jednak zorientował się, że droga kapłańska nie jest mu pisana. Odszedł po czterech miesiącach do zwyczajnego liceum.

Nie należał do grzecznych chłopców, w rezultacie nie zdał matury i nie wiedział, co robić ze swoim życiem. Wtedy na pomoc ruszyła jego mama, która zapisała go na kurs przewodnicki, by miał „fach w ręku”. Był już o krok od egzaminu i dziś mógłby oprowadzać turystów po legnickim Zamku Piastowskim – zamiast zachwycać włoskich widzów. – Prawie skończyłem kurs, prawie doszedłem do próbnego egzaminu, a potem powiedziałem: mamo, jadę do Krakowa – wspominał w wywiadzie dla „Dzień Dobry TVN”.

Dziś ma na koncie wiele ważnych ról filmowych i nagród, a świat stoi przed nim otworem. Na szczęście o wyprowadzce z Polski nie myśli. Tu jest jego dom, ukochana żona Agnieszka, dzieci tu mają szkoły i przyjaciół. Z nich jest naprawdę dumny. Tym bardziej, że i córka, i syn też myślą o aktorskiej karierze.

I zapewne gdyby oni chcieli zamieszkać poza granicami, i próbować swoich sił w innym kraju, mocno by im kibicował.

REKLAMA



eprasa.pl czytelnia59



Książę Haakon zapewnia, że stoi murem za żoną i że wspólnie wspierają Mariusa.



Styl życia Mariusa od lat budzi emocje. Norweskie media nie oszczędzają go w surowych ocenach.

Norweski dwór chwieje się w posadach! Księżna tłumaczy się ze znajomości z Epsteinem, a jej syn czeka na wyrok.

Księżna koronna Mette-Marit

Czarne chmury nad pała



Księżna Mette-Marit jest pod ogromną presją sytuacji, w której się znalazła ze względu na swą przeszłość i przestępstwa syna.

Brytyjska monarchia krwawi dziś z powodu wstydliwego upadku królewskiego brata, byłego księcia Andrzeja, którego pogrążyła kompromitująca znajomość z przestępcą seksualnym, Jeffreyem Epsteinem. Ale norweska rodzina królewska też mierzy się z klęską wizerunkową, bo i na Pałac Królewski w Oslo padł cień Epsteina. Księżna Mette-Marit (52), synowa króla Haralda V i królowej Sonji, tłumaczy się z korespondencji mejlowej, jaką z nim prowadziła.

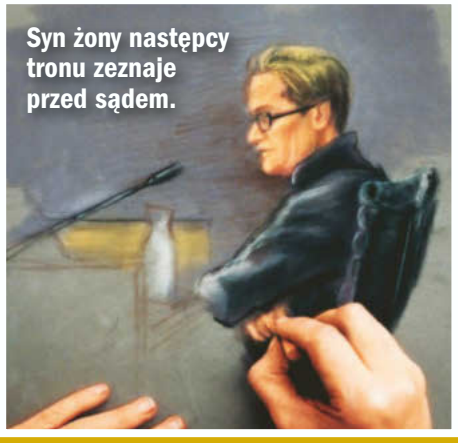
Dałam mu się oszukać

Ale to tylko połowa problemów rodziny panującej. Ta druga nazywa się Marius Borg Hoiby, ma 29 lat, jest synem Mette-Marit z jej wcześniejszego związku. Młodzieniec ów, przez kilka ostatnich tygodni, stawiał przed sądem czoła 38 ciężkim zarzutom, w tym o przestępstwa narkotykowe, przemoc domową i aż cztery gwałty.

Proces zakończył się 19 marca, lecz wyrok jeszcze nie zapadł. Można się jednak spodziewać, że nie będzie łagodny. Sąd prawdopodobnie przychyli się do żądania prokuratury, która wystąpiła o siedem lat i siedem miesięcy więzienia.

Sam Marius nie przyznał się do najcięższych zarzutów, lecz jego zeznania były bardzo emocjonalne. W sądzie powiedział, że nie czuje się już sobą. – Nie jestem już Mariusem, jestem potworem – wyznał.

Mette-Marit nie jest, delikatnie mówiąc, w dobrej kondycji psychicznej. Na wyżej opisaną sytuację kryzysową nakładają się jej problemy zdrowotne. Pod koniec ub.r. pałac ogłosił, że księżną zakwalifikowano do przeszczepu płuc, gdyż cierpi ona na przewlekłe włóknienie płuc – chorobę, która rozwija się, gdy tkanka płucna ulega bliznowaceniu. Przeszczep w jej przypadku jest konieczny.



Syn żony następcy tronu zeznaje przed sądem.

Dwukrotne publiczne przeprosiny Mette-Marit za mejle wysyłane przez nią do Epsteina w latach 2011-2014 nie wystarczyły. 19 marca księżna, w obecności męża, księcia Haakona, udzieliła wywiadu norweskiemu portalowi NRK na temat przyjaźni ze zwyrodnialcem. – Niezwykle ważne jest dla mnie, abym wzięła odpowiedzialność za to, że nie sprawdziłam jego przeszłości dokładniej. I za to, że dałam się tak zmanipulować i oszukać – powiedziała. – Nic nie wiedziałam o jego nadużyciach. Ale widziałam, jak szantażował innych, rozumiałam wystarczająco dużo, by uznać, że to zły człowiek.

Fot.: Forum (3), East News

eprasa.pl c27d1ead59



cem

Marius też pochodzi z przeszłości Mette-Marit, jak jej przyjaźń z Epsteinem. Urodzony trzy lata przed jej zaręczynami z następcą tronu, formalnie nie jest członkiem rodziny królewskiej i nie ma królewskiego tytułu, Dorastał z przyrodnim rodzeństwem: księżniczką Ingrid Alexandrą i księciem Sverre Magnusem.

Bił, dusił i groził nożem

W nocy z 3 na 4 sierpnia 2024 r. wezwano policję do awantury w mieszkaniu w Oslo. Ten incydent uruchomił śledztwo przeciwko Mariusowi. Okazało się, że pobił i dusił kobietę, groził jej nożem, mówiąc: chcę, żebyś umarła. Był pod wpływem alkoholu i kokainy. W sądzie tłumaczył się brakiem pamięci i problemami psychicznymi, spowodowanymi „nadużywaniem substancji". Zaprzeczył najcięższym zarzutom.

– Jestem matką młodego mężczyzny, który znalazł się w bardzo trudnej sytuacji – mówi Mette-Marit. Nie ma jej czego zazdrościć.

REKLAMA

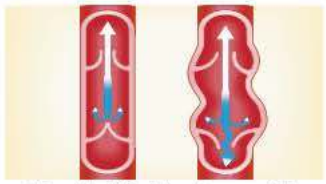


Zmęczone i ciężkie nogi?

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

Prawidłowe funkcjonowanie żył

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



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

Dlaczego Active Legs jest tak pomocny?

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

Korzystne działanie kory sosny

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



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

Wypróbowałem Active Legs

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

ZAPYTAJ O ACTIVE LEGS™ SKANDYNAWSKIEJ FIRMY NEW NORDIC

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

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

Kod BLOZ 3348161 ułatwi zamówienie produktu.



NEW NORDIC

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

eprasa.pl c27d1ead59



Bohater, którego zagrał w „Lefterze...", miał przydomek Profesor. Dlaczego? Przestawiał kolegów na boisku jak figury szachowe.

Erdem Kaynarca

Krew, pot i łzy

Wszystkie gole w filmie są moje – mówi odtwórca tytułowej roli w filmie „Lefter: Piłkarski profesor". Jak przygotowywał się do tego zadania?

Zanim ukończył Wydział Teatralny na Kadir Has University i pojawił się na ekranie, studiował filozofię. – Nie lubię łatwych rzeczy. Trudności rozwijają – mówił o swoich ambitnych zainteresowaniach. Równie ważne miejsce w jego życiu zajmował sport, który uprawiał od 11. roku życia. Przez cztery lata pływał, trenował też fitness, jogę, poza tym grał w koszykówkę i tenisa, a nawet w futbol amerykański w szkolnej drużynie METU (Middle East Technical University).

Próbował też piłki nożnej, ale trener odprawił go z kwitkiem, twierdząc, że ma zbyt „cienkie kości". – Właśnie tak piłka nożna mnie straciła – żartował po latach. Do tego wątku wrócił, gdy dostał propozycję zagrania w filmie „Lefter: Piłkarski profesor". A jego popisy na boisku ogląda znacznie większa publiczność niż na stadionie – widzowie Netfliksa.

Zagrać piłkarską legendę

Lefter Küçükandonyadis, bohater wspomnianego filmu, był kimś więcej niż wybitnym piłkarzem. Grek z pochodzenia, legenda tureckiego futbolu i ikona drużyny Fenerbahçe SK – przez całe życie przeżywał rozterki związane z poczuciem przynależności, lojalnością i sportem. W filmie oglądamy wiele mocnych momentów z jego biografii.

Jednym z nich był debiut w 1948 roku w reprezentacji Turcji w meczu przeciwko Grecji, gdy strzelił gola w spotkaniu wygranym przez jego drużynę 3:1. Po meczu został zaatakowany przez greckich kibiców, którzy uznali go za zdrajcę... Kolejny dramat rozegrał się 7 lat później podczas antygreckich zamieszek w Stambule. Najpewniej to sportowe sukcesy uratowały wtedy Lefterowi życie – jego dom otoczyli kibice Fenerbahçe, chroniąc go przed rozwścieczonym tłumem.

Wcielenie się w postać Leftera okazało się dla Kaynarcy jednym



W styczniu wszedł na plan surrealistycznej komedii „Międzygalaktyczna miłość". Towarzyszy mu Aslıhan Malbora.

Fot.: materiały prasowe Netflix (2), Novelas+, instagram.com/aslihanmalbora

eprasa.pl c27d1ead59



Jestem kibicem piłki nożnej, ale sprzeciwiam się chuligaństwu – mówi Kaynarca. Na zdjęciu z Aytaçem Şaşmazem.

z największych wyzwań w karierze. – To był ekscytujący, ale i wyczerpujący maraton – przyznał. Przygotowania rozpoczął dwa miesiące przed zdjęciami i trenował jeszcze przez kolejne trzy miesiące w trakcie realizacji filmu. Łącznie przez niemal pół roku – i to codziennie – grał w piłkę pod okiem trenerów młodzieżowej akademii Fenerbahçe i Taksim Spor. Jego zaangażowanie na tym się nie kończyło. – W domu doskonaliłem drybling z... kotami, lodówką i meblami – opowiadał.



Gdy nagrywali „Opowieść o wyspie" on i Beril Pozam nawiązali romans.

Choć na planie byli kaskaderzy, aktor nalegał, by większość scen mógł wykonać sam. – 95 procent ujęć sportowych to moja praca. Oczywiście korzystaliśmy z pomocy dublerów, ale wszystkie gole w filmie są moje – podkreślał. Nie obyło się jednak bez fauli i kontuzji. – Przeszedłem przez krew, pot i łzy – dodał.

Naprawdę niebezpiecznie zrobiło się jednak, gdy razem z Aslihan Malborą nagrywał scenę miłosną, a właściwie kłótnię kochanków. – Zgodnie ze scenariuszem Meri wybiegła z auta, a Lefter za nią, tyle że zapomniałem zaciągnąć ręczny... Samochód ruszył i choć wskoczyłem do środka, i tak uderzył w inne auto. Na szczęście nikt nie ucierpiał – opowiadał.

Scena potrafi połączyć

Polskiej publiczności aktor znany jest także z roli Dündara w „Zakazanym owocu", czy Batu w „Opowieści o wyspie". W Turcji dał się również poznać jako pasjonat teatru, a w 2017 r. wystąpił w spektaklu „Baba" („Ojciec") autorstwa polskiego dramaturga Artura Pałygi, zrealizowanym w ramach współpracy teatru GalataPerform i Instytutu Adama Mickiewicza. Kto wie – może kiedyś sytuacja się powtórzy i Erdem wystąp na deskach polskiego teatru?

Bogumiła Deka

REKLAMA

TYGODNIK DLA KOBIET 50+
W NAJNIŻSZEJ CENIE!



W NUMERZE ZAWSZE:

- **Temat tygodnia** – a w nim aktualne przepisy i informacje o świadczeniach, ważne dla nas wszystkich wydarzenia, najnowsze metody oszustów i sposoby, które pomogą się przed nimi ochronić
- **Przepis na zdrowie** – rady, dzięki którym obniżysz ryzyko choroby lub łatwiej ją pokonasz. Zalecenia lekarzy i dokładnie opisany przebieg terapii
- **Mnóstwo krzyżówek i prosta gimnastyka dla mózgu, by zachować dobrą pamięć i się zrelaksować**

Nowy numer tygodnika 100 Rad już w sprzedaży!

CZASOPISMO DOSTĘPNE W DOBRYCH PUNKTACH SPRZEDAŻY PRASY I URZĘDACH POCZTOWYCH

eprasa.pl c27d1ead59

Kasia Moś

Nauczyli m po marze

Tata był dla dzieci idolem, mama zrezygnowała dla nich z kariery.

Miłość do muzyki odziedziczyła w genach.



Gdy była mała, jej taty często nie było w domu, bo jeździł po świecie z Kwartetem Śląskim, który założył i grał w nim pierwsze skrzypce. – Zawsze był i wciąż jest pasjonatem zakochanym w swojej pracy – mówi Kasia Moś (39) o ojcu, kameraliście i dyrygencie Marku Mosiu. – Tatko jest perfekcjonistą i pracoholikiem. Im jestem starsza, tym mocniej się przekonuję, że jestem taka sama jak on i... czasem mnie to przeraża – żartuje.



Z bratem Mateuszem od dziecka grali na instrumentach muzycznych.

Na baczność

W dzieciństwie Kasia chodziła ze starszym o dwa lata bratem na koncerty zespołu taty, uwiel-

Fot.: Reporter (2), Instagram.com/kasiamos_official (2)

nie sięgać nia



Tata, Marek Moś, ceniony skrzypek i dyrygent, podczas koncertu.



Zawsze byłaś dla nas – napisała pod zdjęciem z mamą.

biała słuchać, jak gra. Marzyła, by kiedyś wystąpić u jego boku. Miała 16 lat, gdy pierwszy raz zaprosił ją do współpracy.

– Lubiłam się wygłupiać, a tu nagle musiałam zachować powagę, stojąc przy nim na scenie – opowiada wokalistka. – Miałam do taty ogromny szacunek, bardzo chciałam, żeby był ze mnie dumny. Tę wielką estymę do niego wpajała nam, mi i Mateuszowi, mama.

Pan Marek był idolem swych dzieci. Robiły wszystko, by mu imponować. Gdy po kilkutygodniowym tournée ze swoim kwartetem wracał do Bytomia, Kasia i Mateusz sprzątali mieszkanie, wkładali odświętne ubrania i czekali na niego, stojąc na baczność, przed drzwiami.

– Zależało nam, żeby wywrzeć na nim jak najlepsze wrażenie – wspomina piosenkarka. – Tata był w domu gościem, ale takim niezwykłym, najważniejszym.

Marek Moś potwierdza, że przegapił wiele ważnych chwil z życia pociech. Ich mama zawsze była w domu. – Poświęciła swoją karierę, żeby być z nimi. Zrezygnowała z gry na altówce w Filharmonii Opolskiej, by zająć się rodziną – powiedział.

Dzieci były dla pani Joanny najważniejsze. – Powtarzaliśmy sobie z Mateuszem, że jest superbabką i superbohaterką. Mogliśmy powiedzieć jej wszystko, a ona to rozumiała. Do dzisiaj tak jest. Mama to moja opoka i najlepsza przyjaciółka.

Gdy dzieci dorosły, pani Joanna zaczęła malować. – Jej obrazy są genialne, wspaniale przelewa na płótno swoje wizje – chwali ją córka. – Ma wspaniały dar, czasem żałuję, że nie odziedziczyłam po niej tego talentu.

Dawali jej swobodę

Państwo Mosiowie dbali, by ich dzieci mogły realizować swoje muzyczne pasje. Mateusz jest dziś uznanym skrzypkiem i kompozytorem, Kasia należy do najpopularniejszych gwiazd piosenki.

Gdy jako uczennica bytomskiego liceum muzycznego w klasie wiolonczeli i fortepianu, powiedziała rodzicom, że chce śpiewać, namówili ją, by zgłosiła się na eliminacje do Eurowizji. Po raz pierwszy wzięła w nich udział w roku 2006, ale na to, by reprezentować nasz kraj w finale konkursu, czekała aż 11 lat.

– Rodzice nigdy nie odwodzili mnie od wyboru takiej, a nie innej ścieżki kariery – mówi. – Wspierali mnie, motywowali, zachęcali do spełniania marzeń. Dawali mi swobodę w podejmowaniu decyzji, ale też przestrzegali, że będę ponosiła wszystkie ich konsekwencje.

Pan Marek był jeszcze młody, gdy zachorował na serce. – Ma już za sobą cztery operacje i jeden zawał – wyznaje Kasia. – Całe moje życie bardzo się o niego bałam. Ale i on, i ja mamy w genach hardość wymieszaną z walecznością, a upór z twardością, ponieważ jesteśmy pół Ślązakami, a pół góralami. Jakoś się dzięki temu trzymamy.

A.S.

eprasa.pl c27d1ead59



Przepustkę do sławy dała jej komedia „Mąż swojej żony”.



W 2005 roku pojawiła się w serialu „Na dobre i na złe” u boku Stanisława Mikulskiego.

ALEKSANDRA ZAWIERUSZANKA

Spalała się w aktorstwie

Zawsze kiedy pojawiała się na ekranie, przyprawiała o szybsze bicie serca męską część widowni. Jej łagodny, choć jednocześnie mocny głos i elektryzujące spojrzenie kocich oczu sprawiały, że wzdychał za nią zarówno kapitan Karski z „Rzeczpospolitej babskiej”, jak i sam Hans Kloss! Aleksandra Zawieruszanka, jedna z najpiękniejszych polskich aktorek lat 60., odeszła wieku 88 lat.

W jej rodzinnym domu nie było żadnych artystycznych tradycji, więc wybrała filologię polską na Uniwersytecie Jagiellońskim w Krakowie. Zdanie zmieniła w ostatniej chwili i był to właściwy krok, bo do warszawskiej PWST dostała się bez problemu. Przepustkę do sławy dostarczył jej sam Stanisław Bareja (†58), proponując rolę w komedii „Mąż swojej żony”.

Źle sobie radziłam z popularnością. To była taka miłość nie do końca spełniona.

Bardziej udało się życie prywatne

– Zobaczył mnie chyba podczas jakiegoś spektaklu w teatrze. I zaproszono mnie na zdjęcia próbne – wspominała aktorka w jednym z wywiadów. Film okazał się hitem. Posypały się propozycje ról, ona jednak była ostrożna. – Nie brałam wszystkiego, co mi proponowano. I być może był to mój błąd. Zawsze prosiłam o scenariusz. Nie sprzedawałam się w epizodach. Dokonywałam selekcji – przyznawała. Na szczęście dla historii polskiej kinematografii przyjęła dwie role, którymi zdobyła serca widzów: Edyty w „Stawce większej niż życie” oraz porucznik Krystyny w „Rzeczpospolitej babskiej”.

Wierna pozostała ukochanej scenie Teatru Narodowego w Warszawie, na której spędziła 30 lat. – Nigdy psychicznie nie czułam się dobrze w tym zawodzie – mówiła. – Spalałam się. Źle sobie radziłam z popularnością. To była taka miłość nie do końca spełniona. Dużo bardziej udało mi się życie prywatne.

PERSONALIA

Ur. 3 kwietnia 1937 r. w Bielsku-Białej. Choć od dziecka występowała w konkursach recytatorskich i szkolnych przedstawieniach, nie była pewna, że aktorstwo to właściwa droga. A jednak w 1959 r. ukończyła Wydział Aktorski PWST w Warszawie. Zm. 29 marca tego roku w Konstancinie-Jeziornie.



Na początku lat 90. pożegnała się z zawodem i wiodła żywot emerytki.

Fot.: East News (2), ARTRAMA, Facebook.com/A.ZAWIERUSZANKA.NIEOFICJALNY.ALBUM.O.AKTORC

eprasa.pl c27d1ead59



Rola porucznik Krystyny w „Rzeczpospolitej babskiej” przylgnęła do niej na zawsze.

Wyszła za mąż za prawnika, Zdzisława Paprockiego, urodziła syna. Podczas gdy jej koleżanki po fachu rozwodziły się i romansowały, ona była stała w uczuciach.

Obcy świat bankietów

Na początku lat 90. pożegnała się z zawodem. Wyjątek zrobiła tylko w 2005 roku, przyjmując rolę w jednym z odcinków serialu „Na dobre i na złe”. Wiodła spokojny żywot emerytki w trzypokojowym mieszkaniu w warszawskiej kamienicy. Na trzecim, ostatnim piętrze bez windy, co problemem nie było, bo mimo wieku małżonkowie byli w dobrej kondycji. Pełno tam było pamiątek związanych z Warszawą, która była wielką pasją pana Zdzisława. Aktorka zajmowała się domem, poświęcała czas ukochanym wnukom, a miała ich aż czworo!

– Świat fleszy, popularności, obecność na bankietach i różnych imprezach, to świat bardzo mi obcy i pewnie nie czułabym się w nim dobrze – mówiła Aleksandra Zawieruszanka, by dodać: – A jak kogoś nie ma dziś w telewizji, to znaczy, że już nie żyje.

Po śmierci męża w 2021 roku trafiła do Domu Artystów Weteranów Scen Polskich w Skolimowie. Jak wspominają współmieszkańcy, była osobą spokojną, uważną i życzliwą.

REKLAMA



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

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

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

Liście morwy - przełom!

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

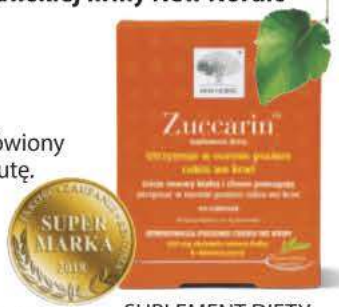


★★★★★
Produkt Roku 2025 wg ŚWIATA FARMACJI
w kategorii **„Preparaty obniżające poziom cukru”**
na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

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

Zapytaj o Zuccarin™ skandynawskiej firmy New Nordic

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



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

SUPLEMENT DIETY

eprasa.pl c27d1ead59

Jan Nowicki

Pięć lat jak czyjeś całe życie

Mało kto wiedział o jego płomiennym romansie z wybitną kostiumolożką.

Przez dekady był symbolem męskiego uroku w polskim kinie. Życie uczuciowe zmarłego w roku 2022 legendarnego aktora elektryzowało opinię publiczną, a jego serce podbijały kolejne kobiety. Każda z nich na swój sposób odcisnęła piętno na jego losach.

Pierwszą wielką miłością była lekkoatletka Barbara Sobotta, z którą doczekał się syna Łukasza, dziś cenionego aktora. Ich relacja jednak nie przetrwała próby czasu i rozstali się pod koniec lat 70., gdy chłopiec miał zaledwie kilka lat. Po latach Jan Nowicki wspominał tamten okres słowami: – Wydawało mi się, że najważniejsze role, miasta, kobiety dopiero będą, nigdy że są. Nie potrafiłem rozsiąść się w szczęściu jak w wygodnym fotelu. Nie miałem wtedy wyrzutów sumienia, że zaniedbuję syna.

Jedno spotkanie wszystko zmieniło

Kolejną partnerką była Irena Paszyn, najbardziej tajemnicza postać w życiu Jana Nowickiego. To właśnie ona urodziła mu córkę, Sajanę. Niewiele wiadomo o ich związku, to właśnie ten etap życia artysty owiany jest największą aurą sekretów.

Przez 30 lat Jan Nowicki pozostawał w bliskiej relacji z wybitną reżyserką Mártą Mészáros. Ich nieformalny związek trwał niemal całe dorosłe życie aktora i wydawał się nie do ruszenia... aż do momentu pojawienia się Małgorzaty Bajury.

To właśnie spotkanie na planie filmu „Wielki Szu" odmieniło wszystko. Małgorzata Bajura miała wtedy 28 lat i pracowała jako kostiumografka, podczas gdy on – już uznany gwiazdor – liczył sobie 43 lata. Jej uroda oraz temperament natychmiast przyciągnęły uwagę Jana Nowickiego: zakochał się bez pamięci i gotów był dla niej na szalone gesty rodem ze scenariuszy filmowych.

Jedna noc szczególnie zapisała się we wspomnieniach kostiumolożki: po zakończeniu zdjęć każde wróciło do swojego miasta – aktor do Krakowa, a ona do Wrocławia. Pewnej nocy obudziło ją niespodziewane pukanie do drzwi; za progiem stał Jan trzymający dużą torbę podróżną. Bez słowa wyjął ręcznie kuty sztylet. – Przyjechałem cię zabić, bo nie mogę bez ciebie żyć!" – powiedział. Takich teatralnych gestów było więcej, a ich uczucie płonęło także na papierze, bo listy od Jana były pełne skrajnych emocji: „Oskarżam Cię, nienawidzę Ciebie... Błagam Cię o przebaczenie" – pisał. Bywały chwile romantyczne przeplatane dramatyzmem.



W „Wielkim Szu" zagrał z Andrzejem Pieczyńskim.

Dostało mu się od obu jego kobiet

Márta Mészáros wiedziała o jego zdradach i wszystko mu wybaczała. No ale w końcu, po 30 latach, nawet ona nie wytrzymała, wróciła na stałe do Budapesztu. Kiedy obydwie te historie należały do przeszłości, kobiety przypadkiem wpadły na siebie w Warszawie i... wszystko sobie wyjaśniły, choć oczywiście najbardziej dostało się Janowi Nowickiemu.

Kostiumolożka wyszła za mąż, zaszła w ciążę. – Przeżyłam przygodę życia. Moje pięć lat z nim jest jak czyjeś całe życie – podsumowała po latach tę burzliwą historię. Ich relacja była pełna pasji oraz wzlotów i upadków, a sama Małgorzata Bajura powtarza dziś często znajomym zarówno o wyjątkowej charyzmie ukochanego sprzed lat, jak też jego narcystycznej naturze artysty.



Przez 30 lat pozostawał w relacji z reżyserką Mártą Mészáros i zdradzał ją.

Bez wątpienia był symbolem męskiego uroku w polskim kinie.

Fot.: East News (2), Forum

eprasa.pl c27d1ead59

Leśna kąpiel

Znacznie więcej niż zwykły spacer!



Marzena prowadzi stronę lesnezanurzenie.pl, gdzie można poczytać o shinrin yoku.

Nadeszła wiosna i trudno usiedzieć w domu. Można oczywiście wybrać się na przechadzkę. Albo wypróbować coś nowego: leśną kąpiel, czyli shinrin yoku.

– Polega na całkowitym zanurzeniu się w atmosferze lasu z wykorzystaniem wszystkich zmysłów – węchu, słuchu, smaku, dotyku, wzroku. Zakłada swobodne przebywanie wśród drzew, z nastawieniem na czystą przyjemność i chłonięcie atmosfery, bogatej m.in. w fitoncydy, czyli substancje produkowane przez rośliny, mające na nas dobroczynny wpływ. Obniżają one między innymi poziom stresu, regulują ciśnienie, zwiększają aktywność komórek niszczących patogenu – wyjaśnia Marzena Zachowska z Elbląga, psychotraumatolożka, przewodniczka kąpieli leśnych.

Skupiamy się, żeby być tu i teraz

Od lat praktykuje się je w Japonii, Korei Południowej, Chinach, Finlandii, Niemczech, Tajwanie i uznaje za istotne dla profilaktyki, leczenia i rehabilitacji. A jeśli wykwalifikowany prowadzący wykorzystuje też ćwiczenia oddechowe, elementy arteterapii, mindfulness, można je nazwać terapią leśną.

– Podczas spaceru zwykle zakłada się przejście odcinka drogi, skupiając się na rozmowie, zbieraniu jagód czy grzybów. Kąpiel leśna to bardzo wolne poruszanie się w naturze z momentami zatrzymania. To zanurzenie w jej dźwiękach, nie głosie innych ludzi. To doświadczanie odłączenia od codzienności, od bycia w przeszłości lub przeszłości, uważne bycie w teraźniejszości – podkreśla.

Powinno ono trwać co najmniej 20 minut, a najlepiej ok. 2 godzin. Warto założyć wygodne buty i ubranie dostosowane do pogody, zabezpieczyć się przed kleszczami i komarami. Można zabrać coś do picia, przekąskę, telefon. Nastawić się na czerpanie z tego, co się wydarzy.

– Idziemy za przewodnikiem skupiając się na tym co tu i teraz. Angażujemy i uwrażliwiamy zmysły, dostarczamy ciału odpowiednią ilość bodźców sensorycznych – tłumaczy Marzena.

Uczestnicy dotykają kory, przytulają się do pni. Zamykają oczy, by skupić się na śpiewie ptaków, zapachach.

A na zakończenie kojące utulenie

Marzena zamyka sesję, wykorzystując hamaki.

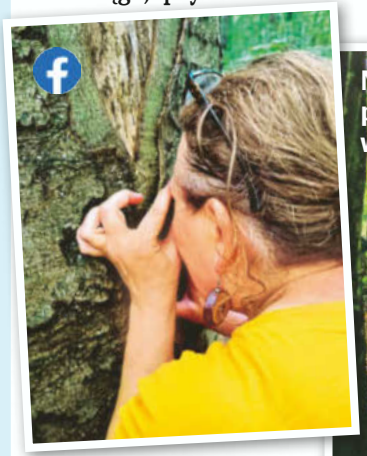
– Zalet bujania się jest mnóstwo, m.in. umożliwia stymulację przedsionkową, kluczową dla wsparcia układu równowagi i koordynacji, wspiera motorykę, planowanie ruchu, wzmacnia mięśnie. Uspokaja i pogłębia relaksację – wylicza.

To czas na pobycie ze sobą i naturą, utulenie, trochę jak w bezpiecznym kokonie lub brzuchu mamy. Ruch hamaka może przyspieszyć regulację emocji, odprężyć.

– Badania wskazują, że uważne, sensoryczne bycie w naturze wpływa na poprawę krążenia i przemiany materii, długości i jakość snu, zdolności poznawczych, obniżenie poziomu niepokoju, przygnębienia, gniewu, zakłopotania, pobudzenie układu immunologicznego poprzez zwiększenie ilość liczby komórek NK niszczących patogeny – zachęca Marzena.

Na stronie Polskiego Towarzystwa Kąpieli Leśnych i Terapii Leśnej znajdziemy kontakty do przewodników. Albo spróbujmy shinrin yoku samodzielnie, bo każdy kontakt z przyrodą jest na wagę złota.

Edyta Urbaniak



Uczestnicy chłoną naturę wszystkimi zmysłami.



Na zakończenie kąpieli przewidziano kojącą sesję w hamakach.

„To czas na pobycie z naturą, trochę jak w bezpiecznym kokonie lub brzuchu mamy”.

Fot.: Facebook.com/Terapia w Leśne Zanurzenie - Marzena Żachowska (3)

eprasa.pl c27d1ead59

Zofia

Rower, czyli

Miłość Zofii Wiesner (69 l.) do dwóch kółek zaczęła się w dzieciństwie.

„Widziałem fajny rower w Jordanowie. Dam ci pieniądze, kup sobie", powiedział jej tata. Pojechała pociągiem do sąsiedniej miejscowości i wróciła stamtąd 15 kilometrów na ślicznej damce bez przerzutek.

– I tak od 12. roku życia jeździłam na rowerze. Głównie po okolicy, czasem wyskoczyłam gdzieś dalej: do Katowic, Lanckorony, Zawoi – opowiada Zofia.

Dopiero kiedy miała 44 lata, postanowiła pojechać na pierwszą wyprawę kilkudniową. To był prawdziwy przełom. Ona, szanowana lekarka, mężatka oraz mama odkryła bowiem nowe życie!

Do Przemyśla, czemu nie?

– Niedaleko mojego domu stał znak drogowy: „Przemyśl 279 km". Pamiętam, rozłożyłam papierową mapę Polski. „Pojadę do Przemyśla, czemu nie?" – przyszło mi do głowy. Mąż był za granicą, więc nie mógł protestować... Dzieci już na studiach – wspomina.

Wzięła kilka dni wolnego w pracy w szpitalu, spakowała reklamówki i starała się wymknąć z Makowa tak, aby nikt jej nie zauważył. Nie udało się.

„A dokąd to się pani doktor wybiera, deszcz będzie za chwilę?", spytała sąsiadka.

– Mruknęłam coś niewyraźnie. Bo co miałam powiedzieć: że jadę rowerem do Przemyśla? Wzięłaby mnie za wariatkę – śmieje się Zofia.

Po kilku kilometrach dopadła ją ulewa i wszystko miała mokre. Przerzutki w rowerze się psuły, pękła opona.

– Wszystko szło nie tak – przyznaje Zofia. Ale nie zawróciła...

– Jeździłam od warsztatu do warsztatu, aż w końcu jacyś dobrzy ludzie mi rower naprawili – opowiada.

Nocowała u przypadkowych osób, które poznała podczas drogi.

– To było fantastyczne. Czułam wolność, dreszczyk emocji. Nie wiedziałam, co przyniosą kolejne kilometry, kogo postawią na mojej dro-



Zofia na dwóch kółkach przemierza też tereny poza granicami Polski.



Nie wyobraża już sobie życia bez roweru.

eprasa.pl c27d1ead59

Wiesner z Makowa Podhalańskiego

... wolność i przygoda



Wyzwania to jej żywioł!



Nie ma to jak wyprawy z innymi rowerowymi „babkami”...

„Odgrzebywałam adresy ludzi, których lata nie widziałam i pukałam znienacka do ich domów!”



Lata się jej nie imają.

dze. A ludzie byli zawsze mili i pomocni – tłumaczy Zofia.

Odwiedziła m.in. swojego pacjenta, który mieszkał w rejonie Przemyśla i po trzech dniach pociągiem wróciła do domu.

Mąż zaakceptował jej pasję

Potem pojawiły się kolejne wyprawy: do Warszawy, Kielc, Wrocławia.

– Zawsze wybierałam sobie konkretny cel. Odgrzebywałam adresy ludzi, których lata nie widziałam i pukałam znienacka do ich domów. To były cudowne spotkania – opowiada Zofia.

Mąż zaakceptował jej pasję, pomagał łatać dętki.

– Pamiętam wymyśliłam sobie wyprawę po Pomorzu, przez Park Słowiński. Jechałam ścieżką rowerową, która nagle zmieniła się w mokradła. Czułam, jak mnie wciąga torfowisko... Koła mi się zapadały. Byłam cała ubłocona. I w tych mokradłach znalazłam jakieś damskie okulary. Z wyprawy wracałam pociągiem. Zobaczyłam, że do sąsiedniego przedziału wchodzą rowerzyści. Podeszłam do nich, zaczęła się miła pogawędka. Oni też byli na tym samym torfowisku. „Ugrzęzłam i zgubiłam okulary”, przyznała rozmówczyni. „Te?”, spytałam wyjmując z sakwy moje znalezisko. Ależ się cieszyła, że odzyskała zgubę – wspomina Zofia i przyznaje, że nie zawsze podczas wypraw było kolorowo.

Tuż przed ślubem córki miała wypadek ma rowerze.

– Potrącił mnie bus. Ktoś ze świadków wezwał karetkę i policję, znalazłam się w szpitalu. Okazało się, że mam złamany kręgosłup. Wsadzono mnie w gorset. Protestowałam, że mam wesele córki... – opowiada.

Córka przyleciała z narzeczonym z Londynu i rozpłakała się na widok mamy. Ale Zofia się nie poddała: w gorsecie przetańczyła całą noc!

W grupie zawsze jest raźniej

Któregoś dnia na ścieżce rowerowej spotkała koleżankę.

– A może pojedziemy na Mazury? – zaproponowała jej. Od tamtej pory jeździły w tandemie. Potem dołączyła do nich kolejna dziewczyna. Były już we trzy: Zosia, Dorota i Beata. Przejechały z rowerowym biurem podróży 900 km w Hiszpanii. Razem ruszyły też na podbój Indii.

Od kilku lat Zofia jeździ w większych grupach, ze znajomymi, których poznała właśnie na wycieczce w Hiszpanii. W zeszłym roku zrobili trasę do Berlina przez Górny Śląsk. W planach jest Litwa Łotwa, Estonia.

– Fantastycznie jeździ się z grupą. Ja zawsze jestem w niej najstarsza – mówi Zofia. Ale przyznaje, że ma sentyment do swoich dawnych szalonych podróży w pojedynkę, z tradycyjną mapą.

Od czterech lat jest na emeryturze. Mieszka sama, jest już wdową. Mam dużo czasu na rower, ale też chodzi na jogę, zumbę, basen. Dwa lata temu zaczęła morsować. Kipi energią i pomysłami, a lata się jej nie imają. Ma dwie wnuczki, uwielbia się z nimi spotykać. Ale ma też własne życie i czerpie z niego pełnymi garściami.

Marta Osińska

Fot.: Marta Osińska/archiwum domowe (5)

eprasa.pl c27d1ead59

LISTY CZYTELNIKÓW

Dofinansowanie do turnusu rehabilitacyjnego

Mam 63 lata i umiarkowany stopień niepełnosprawności. PCPR odmówił mi dofinansowania turnusu rehabilitacyjnego, argumentując, że przysługuje tylko do 24 lat. Czy słusznie? – Ewa ze Śląska

Nie. Pierwszeństwo w uzyskaniu dofinansowania mają osoby z niepełnosprawnością, które mają orzeczenie o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności albo równoważne, a także osoby niepełnosprawne do 16 lat albo uczące się i niepracujące do 24 lat – bez względu na stopień niepełnosprawności. PCPR nie ma prawa zmieniać tych zasad. Jeśli ma Pani umiarkowany stopień niepełnosprawności i spełnia kryterium dochodowe (4 073,69 zł netto na osobę w rodzinie i 5 295,80 zł dla osoby samotnej), ma Pani pierwszeństwo w otrzymaniu dofinansowania. Przy wyższym dochodzie wsparcie będzie pomniejszone zgodnie z zasadą „złotówka za złotówkę". W razie odmowy można złożyć odwołanie lub zgłosić sprawę do Rzecznika Praw Obywatelskich.

Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 15.11.2007 w sprawie turnusów rehabilitacyjnych



Drodzy Czytelnicy, na listy odpowiadamy wyłącznie na łamach pisma.

Fot.: Adobe Stock, materiały redakcyjne/AI



Oceniając sytuację, przyjmuje się perspektywę przeciętnego mieszkańca, a nie osoby nadmiernie wrażliwej na dźwięki.

Spór sąsiedzki o hałas

Mamy problem z sąsiadem. O wszystko ma pretensje: że używamy wiertarki, że pies szczekał w czasie ciszy nocnej po godz. 22, że pralka pracuje w niedzielę, że dziecko w nocy płacze. Nachodzi nas, grozi, pisze skargi. Czy łamiemy jakieś przepisy? – Marta z woj. mazowieckiego

Właściciel powinien korzystać ze swojej nieruchomości tak, żeby nie przeszkadzać sąsiadom bardziej, niż to wynika z przeznaczenia nieruchomości i lokalnych zwyczajów. Zasada ta wynika wprost z przepisów Kodeksu cywilnego (art. 144). Te zwyczaje, nazywane przez prawo stosunkami miejscowymi, ocenia się według standardu przeciętnego mieszkańca, a nie osoby nadmiernie wrażliwej. Sąsiad, który reaguje na najdrobniejszy dźwięk, jest z pewnością nadwrażliwy, co oznacza, że jego oczekiwania nie mogą wyznaczać zasad współżycia społecznego.

W przepisach nie istnieje pojęcie „ciszy nocnej". Jest natomiast przepis o zakłócaniu spokoju i porządku publicznego, który działa o każdej porze dnia i nocy. W praktyce to znaczy, że można naruszyć prawo hałasując w dzień, jeśli jest to uciążliwe. I odwrotnie – nie każdy dźwięk w nocy będzie naruszeniem.

Płacz dziecka czy sporadyczne szczeknięcia psa to naturalne odgłosy, wynikające z codziennego funkcjonowania. Nie można traktować ich jako naruszenie porządku, nawet jeśli mają miejsce w nocy. Pralka czy odkurzacz mogą być używane codziennie, również w niedziele i w godzinach wieczornych, o ile nie powodują nadmiernego hałasu. W granicach prawa mieszczą się też drobne prace remontowe, okazjonalne i prowadzone w porach typowych dla codziennej aktywności. Przykładowo wiertarki można użyć także wieczorem, jeśli jest to krótkotrwałe działanie i odbywa się w godzinach zwyczajowo przyjętych (np. do ok. 20–21).

Naruszaniem porządku są hałasy uporczywie, długotrwale lub szczególnie uciążliwe. Niedopuszczalne jest więc m.in. włączanie bardzo głośnej muzyki (także w ciągu dnia) czy prowadzenie prac remontowych wcześnie rano lub późno wieczorem. Takie zachowania przekraczają przeciętną miarę i mogą być karane zarówno na drodze administracyjnej, jak i cywilnej.

Równie nieakceptowalne jest naruszanie miru domowego sąsiadów, kierowanie w ich stronę gróźb czy uporczywe, nieuzasadnione pisanie skarg. W przypadku takich sytuacji warto działać stopniowo: najpierw wezwać sąsiada do zaprzestania naruszeń, najlepiej na piśmie, powołując się na art. 23 i 24 Kodeksu cywilnego (ochrona dóbr osobistych), art. 193 Kodeksu karnego (naruszenie miru domowego) oraz art. 190a Kodeksu karnego (uporczywe nękanie). Kolejnym krokiem jest zgłoszenie sprawy do zarządcy budynku, wspólnoty lub spółdzielni. Jeśli ich interwencja nie pomoże, pozostaje złożenie na policji zawiadomienia o nękaniu lub pozwu do sądu o ochronę dóbr osobistych.



EKSPERT
Sylwia Cyrankiewicz-Gortyńska,
prawniczka

eprasa.pl c27d1ead59

Co robić, gdy zaginie osoba bliska

Ludzie, którzy znikają bez śladu, czasem chcą uniknąć kłopotów czy przeżyć przygodę. Bywa też, że podejmują decyzję o zerwaniu kontaktu z rodziną. Ale przyczyną może być również choroba, wypadek albo uraz, a jego konsekwencją bywa zanik pamięci.

Im szybciej taka osoba zostanie odnaleziona, tym skuteczniej będzie można jej pomóc. Gdy od jakiegoś czasu nie ma informacji, co się dzieje z bliskim, trzeba przypomnieć sobie okoliczności zniknięcia. Kiedy ostatnio ta osoba była widziana? Co mówiła? Wspominała o wyjeździe, marzeniach, planach? Koniecznie trzeba zadzwonić do rodziny i znajomych, może komuś o tym wspomniała. trzeba tez przejrzeć jej rzeczy osobiste – może być tam wskazówka, gdzie szukać. Czy wszystko jest na swoim miejscu: szczoteczka do zębów, paszport, leki, torba, pieniądze? Koniecznie trzeba zatelefonować do najbliższych szpitali. Jeśli bliski potrzebował pomocy medycznej, mógł tam trafić. Należy pytać nie tylko o konkretną osobę, ale też o pacjentów o nieustalonej tożsamości.



Fundacja Itaka prowadzi Linię wsparcia dla rodzin osób zaginionych. Numery: 22 654 70 70 – z telefonów stacjonarnych w Polsce +48 22 654 70 70 – dla połączeń z zagranicy i z telefonów komórkowych.

Uwaga! Nie trzeba czekać 24 czy 48 godzin na zgłoszenie zaginięcia. To mit. Policja ma obowiązek przyjąć zgłoszenie niezależnie od tego, ile czasu upłynęło od momentu, gdy bliscy stwierdzili zaginięcie. Jeśli funkcjonariusz bagatelizuje sprawę, twierdząc np.:„syn zabalował”, trzeba żądać, by na piśmie potwierdził odmowę przyjęcia zgłoszenia. Zaginięcie można zgłosić w dowolnej jednostce. Policjant poprosi o aktualną fotografię osoby zaginionej i wyda zaświadczenie potwierdzające, że zgłoszenie zostało przyjęte.

Warto włączyć w poszukiwania rodzinę i przyjaciół. Przygotować ogłoszenia, rozwiesić je w okolicy, opublikować w mediach społecznościowych i poprosić o publikację redakcję lokalnych gazet i portali.

Fot.: Adobe Stock (2)



Celem nowych przepisów jest ograniczenie ryzykownych zachowań kierowców.

Zmiany w przepisach o ruchu drogowym

Na początku roku weszły w życie zmiany w Kodeksie drogowym, które mają zwiększyć bezpieczeństwo na drogach.

Jedna z najważniejszych dotyczy przekraczania prędkości. Dotąd kierowca tracił prawo jazdy na 3 miesiące, jeśli przekroczył prędkość o 50 km/h w terenie zabudowanym. Teraz taka sama kara grozi za przekroczenie prędkości o 50 km/h także poza terenem zabudowanym, na drodze jednojezdniowej dwukierunkowej. Na takich drogach dochodzi do największej liczby tragicznych wypadków – przy dużych prędkościach i wyprzedzaniu „na trzeciego”. Ograniczona też została możliwość redukcji punktów karnych w przypadku najpoważniejszych wykroczeń, takich jak wyprzedzanie na przejściu dla pieszych czy jazda na czerwonym świetle.

REKLAMA

unicef

dla każdego dziecka

Twoje 1,5% to dla nich 100%



KRS 0000 107 957

eprasa.pl c27

Listy czytelników

Od jakiegoś czasu 11-letnia wnuczka wciąż prosi mnie o pieniądze – na słodycze, maskotkę, gumkę do włosów... Zastanawiam się, czy nie dawać jej kieszonkowego. Może stała kwota co tydzień to lepsze rozwiązanie?

Zofia ze Szczytna

Kieszonkowe jest okazją, by dziecko poznało wartość pieniądza i nauczyło się gospodarności. Może jednak wywołać konflikt w rodzinie, dlatego taką decyzję należy najpierw omówić z rodzicami wnuczki. Oni najlepiej wiedzą, jak ich córka obchodzi się z pieniędzmi. Jeśli od razu wydaje wszystko lub ma zbyt wygórowane żądania, lepiej wstrzymać się z kieszonkowym. Ale jeżeli podejmie Pani pozytywną decyzję, to po ustaleniu kwoty kieszonkowego i sposobu „wypłat" (tygodniowo czy miesięcznie), trzeba konsekwentnie trzymać się zawartej z wnuczką umowy. Należy przy tym pamiętać, że płacenie za dobre zachowanie lub odbieranie gotówki w ramach kary nie nauczy dziecka mądrego wydawania pieniędzy.

Gdy szłam do szpitala, poprosiłam sąsiadkę o opiekę nad kotem. Zostawiłam jej klucze. Po powrocie zauważyłam niedomknięte szuflady, poprzekładane rzeczy. Myszkowała po moim mieszkaniu! Nic nie zginęło, ale czuję się z tym źle.

Aldona ze Słupska

Pani uczucia są zrozumiałe. Jednak trzeba liczyć się z tym, że niektórzy nie potrafią zapanować nad ciekawością. Rozmowa z sąsiadką niewiele da – skończy się zaprzeczeniem i popsuje wasze relacje, więc lepiej do sprawy nie wracać. Warto za to przemyśleć, czy potrafi Pani sąsiadce wybaczyć i bez urazy kontynuować znajomość. Jeśli mimo wszystko zdecydowałaby się Pani przy kolejnej nieobecności znów zostawić jej klucze, można wyznaczyć granice. Przy pożegnaniu powiedzieć np. „W lodówce są warzywa. Jak masz ochotę, poczęstuj się" albo „Na półce są magazyny dla kobiet. Przejrzyj je, jeśli chcesz". W ten sposób chociaż we własnej świadomości przejmie Pani kontrolę nad działaniem znajomej.

Fot.: Adobe Stock, mat. redakcyjny

Martwi mnie, że wnuk nie akceptuje młodszego brata

Mój dotąd pogodny 4-letni wnuk zmienił się po narodzinach brata. Nie dajemy sobie z nim rady. Poszedł wprawdzie w tym roku do przedszkola, ale to nie poprawia sytuacji. Po powrocie do domu dokucza młodszemu. Niszczy jego zabawki, szczypie go, popycha. Rodzice już nie wytrzymują, krzyczą, mnożą kary...



EKSPERT Życie NA GORĄCO
Barbara Sas-Zalewska
Psycholog

Chłopiec czuje się zbędny.

Być może nie został przygotowany do roli starszego brata i nie rozumie, dlaczego nie jest już najważniejszy. Pójście do przedszkola odbiera zapewne jako odrzucenie – brat zostaje w domu w centrum uwagi, a on stał się „jednym z wielu" w przedszkolu i w rodzinie. Awantury i kary tylko utwierdzają go w przekonaniu, że bez rodzeństwa byłoby mu lepiej. Okazuje więc frustrację.

Pokaż, że jest ważny.

Proponuję angażować go w pomoc przy gotowaniu, sprzątaniu i w opiekę nad drugim dzieckiem, np. można poprosić go o prowadzenie wózka, przygotowanie butelki z piciem, wybranie w sklepie zabawek lub ubranek dla siebie i brata. Jeżeli coś mu się nie uda, trzeba zachować spokój i pokazać, jak zrobić to lepiej. Dobrze, by poczuł się starszym, odpowiedzialnym bratem.

Udowadniaj, że obu kochasz tak samo.

Jeśli dziecko stale słyszy, że jest „złe", może w to uwierzyć. Do rozwoju potrzebuje bezwarunkowej akceptacji bliskich. Warto więc mówić: „Kocham cię bardzo. Tylko nie lubię takiego zachowania". I proszę pamiętać, że słowa o miłości to za mało. Trzeba ją chłopcu okazać: wziąć go na kolana, przytulić – np. przy karmieniu jego brata, aby zobaczył, że kocha ich Pani tak samo, opowiedzieć mu, jaki był jako niemowlę. A zamiast odganiać go przy usypianiu młodszego wnuka, powiedzieć: „Chodź, zaśpiewamy mu kołysankę razem".



Miłość między rodzeństwem niekiedy wymaga czasu, by w pełni rozkwitnąć.

Rozmawiaj z wnuczkiem – twoje słowa mają moc

- **Wykorzystaj codzienne sytuacje.** Poświęć czas tylko starszemu wnukowi. Zostaw młodszego pod opieką rodziców i idź ze starszym po zakupy lub na spacer – tylko we dwoje. Dzięki temu poczuje się ważny i słuchany.
- **Używaj prostego języka.** Zadawaj otwarte pytania, które pozwalają maluchowi na swobodniejsze wyrażanie swoich myśli i emocji, np. „Co myślisz o...?", „Jak się czujesz, gdy...?".
- **Reaguj na odpowiedzi.** Uśmiechaj się, przytakuj lub krótko komentuj, nie przerywaj wnukowi, gdy mówi. To tworzy atmosferę zaufania i zachęca do otwartości.
- **Nazywaj emocje.** Jeśli wnuk się złości, powiedz: „Rozumiem, że jesteś niezadowolony". Nazywanie uczuć ułatwia ich zrozumienie. Pamiętaj, by nigdy nie krytykować wnuka za to, co czuje.
- **Postaw na zabawę.** Użyj zabawek do tworzenia scenariuszy, które odzwierciedlają różne emocje wnuka, np. smutek czy złość. Dzięki temu dziecko może łatwiej identyfikować swoje uczucia w konkretnych sytuacjach.

eprasa.pl c27d1ead59

Podsycanie napięcia kolejnymi dawkami negatywnych informacji szkodzi naszej psychice.

Dookoła same złe wiadomości. Czy świat rzeczywiście jest taki?



Przerzucasz kanały w tv, szukając zabawnej komedii, która poprawi ci nastrój, a trafiasz niemal wyłącznie na informacje, które mrożą krew w żyłach.

● Zanieczyszczenie środowiska, konflikty polityczne, katastrofy i wypadki – trudno tych tematów nie zauważać. Ale czy koniecznie trzeba nas nimi bombardować od rana do wieczora? A może to my z całej masy różnych wiadomości nieświadomie wyławiamy te najgorsze?

● Wyszukiwanie informacji o negatywnym nacechowaniu ma swoją angielską nazwę: doomscrolling. Wprawdzie termin ten odnosi się do przewijania treści na ekranie komputera czy smartfona, ale można go rozciągnąć na wszelkie źródła informacji. Chodzi o to, że chętniej słuchamy i czytamy o tym, co jest smutne lub straszne, niż pozytywne. Można to porównać do wypadku drogowego, od którego trudno odwrócić wzrok, choć przecież widok nie jest przyjemny. Dłużej też zapamiętujemy przykre informacje i chętniej się nimi dzielimy z rodziną i przyjaciółmi. Może się więc zdarzyć, że choć usłyszymy kilka newsów, w pamięci nam zostaną tylko te nacechowane negatywnie. Pozytywne puścimy mimo uszu. W efekcie zostaniemy z przekonaniem, że wszystkie były złe.

● Przyswajanie głównie negatywnych informacji nie wpływa dobrze na nasze samopoczucie. Potwierdzają to badania przeprowadzone na Uniwersytecie Sussex. Wzięło w nich udział kilkuset ochotników, podzielonych na trzy grupy. Pierwszej zaprezentowano doniesienia wyłącznie negatywne, drugiej zarówno negatywne, jak i pozytywne, a trzecia w ogóle nie miała dostępu do informacji. Pierwszej grupie w ciągu zaledwie kilku minut pogorszył się nastrój!

PÓŁKA Z KSIĄŻKAMI



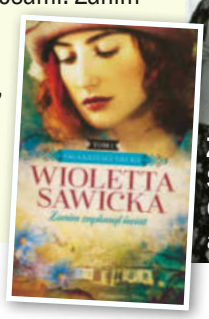
Las przeznaczenia. Magdalena Kawka
Finałowy tom „Opowieści Zmudzi" – poruszającej historii o miłości, stracie i odwadze, która rodzi się wtedy, gdy nie ma już dokąd uciec.

Zmywak wiskozowy z enzymami Vileda Pro Clean (2 szt.), wyposażony w wiskozową gąbkę, zapewnia aż 10 razy większą chłonność niż tradycyjne zmywaki. Warstwa cierna gwarantuje skuteczne i mocne czyszczenie, dzięki czemu zmywak jest niezastąpionym narzędziem do utrzymania czystości w domu. Za sprawą aktywnych enzymów, które rozkładają tłuszcz i pozostałości zabrudzeń, pozostaje higieniczny na dłużej. Zmywak wiskozowy z enzymami Vileda Pro Clean 2 szt. – 8,99 zł



Zanim zapłonął świat – pierwszy tom Sagi Krzemienieckiej

W 2023 roku Wioletta Sawicka otrzymała poruszający list. Pisała go Alicja Gienc z Zamościa, która w Wyspach szczęśliwych rozpoznała przyjaciółkę z dzieciństwa – Martę Matyszewską. Marta cudem przeżyła masakrę w Prusach Wschodnich, trzy doby leżąc na mrozie wśród zabitych bliskich. Po wojnie trafiła do wrocławskiego zakładu dla kalek, gdzie zaprzyjaźniła się z Alicją, dziewczyną ocalałą z rzezi wołyńskiej. Niestety pani Marta od kilku miesięcy już nie żyła. Autorka pojechała do pani Alicji, a wysłuchawszy jej historii postanowiła stworzyć Sagę Krzemieniecką, która jest luźno inspirowana jej losami. Zanim zapłonął świat otwiera opowieść o pamięci, ocalałych i niezwykłym spotkaniu po siedmiu dekadach.





Zdjęcie Wioletty Sawickiej z p. Alicją Gienc – archiwum autorki

Fot.: arch./123RF/Picsel, materiały prasowe (4)

eprasa.pl c27d1ead59

W bajkowym odcieniu lila-róż

Kwiecień w ogrodzie to już niemal pełna paleta barw. Nie wiedzieć jednak czemu, najchętniej wybieramy kwiaty w rozmaitych odcieniach różu…





W cukierkowej krainie

Kwiecień to moment, gdy rabaty zaczynają nabierać intensywności: pojawiają się pierwsze tulipany w pastelowych barwach, rozkwitają jaskry azjatyckie – piękne, jakby wyjęte z akwareli. Miodunki dodają migotliwych liliowych plamek. Bratki i stokrotki wypełniają donice i skrzynki słodkimi, pudrowymi tonami. Gdy podnieść wzrok ku górze, widać już pierwsze kwiaty magnolii i wiśni ozdobnych. To idealny czas, by stworzyć bajkową kompozycję kolorów – subtelną, świeżą i idealną na pierwsze wiosenne aranżacje.

Kwiaty z pszczelego raju

Miodunki rozświetlają ogród drobnymi kwiatami przechodzącymi z różu w błękit. Kwitną wcześnie, radzą sobie w półcieniu i świetnie nadają się do sadzenia pod drzewami i krzewami czy na obrzeża rabat. Ich nakrapiane liście są ozdobą przez cały sezon. Intensywnie się rozrastają, a pszczoły wprost je uwielbiają.

eprasa.pl c27d1ead59

Kocha, nie kocha...

Stokrotki to już wiosenna klasyka. Odmiany pomponowe tworzą pełne, puchate kule, które świetnie wyglądają w donicach i na trawniku. Kwitną obficie i lubią chłód, więc idealnie pasują na kwietniowe rabaty. Warto sadzić je gęsto – wtedy tworzą prawdziwy dywan kolorów. Sprawdzą się też w małych, słodkich bukiecikach.





Słodkie tulipany

W kwietniu tulipany są w szczycie formy. Od delikatnych odcieni różu po przydymioną lawendę – tworzą eleganckie, wyraziste akcenty. Najlepiej sadzić je w grupach, by dać mocny efekt kolorystyczny. Z kolei odmiany pełne lub papuzie dodadzą aranżacjom lekkości. Świetnym pastelowym uzupełnieniem dla tulipanów będą białe szafirki, cebulice oraz puszkinie.

Uśmiechnięte buźki

Bratki to mistrzowie chłodnej wiosny – kwitną nawet przy niskich temperaturach i nie boją się przymrozków. Od pastelowego różu po lila, wypełnią donice i skrzynki kolorem, gdy inne rośliny dopiero startują. Warto regularnie usuwać przekwitłe kwiaty, by utrzymać ich intensywne kwitnienie. Są stworzone do szybkich, efektownych aranżacji.





Wiosna zamknięta w pomponach

Jaskry azjatyckie zachwycają wieloma warstwami płatków przypominających małe róże. W pastelowych kolorach wyglądają jak z baśni. Lubią chłód i wilgotne podłoże, dlatego kwiecień jest dla nich idealnym miesiącem, ale uważajmy na przymrozki! W wiosennych bukietach nie mają sobie równych i praktycznie nie potrzebują dodatków.

Fot.: Adobe Stock (6)

eprasa.pl c27d1ead59

Jeden kęs i świat od razu staje się piękniejszy. Krem zawsze wygrywa!

Tyle pysznego kremu!

Paj limonkowy na kruchym spodzie



SKŁADNIKI:
- 250 g mąki pszennej
- 400 g cukru
- 1 cukier waniliowy
- 50 g mielonych laskowych orzechów
- 4 jajka
- 150 g masła
- 7 limonek
- 60 g mąki ziemniaczanej
- 250 g borówek
- 450 mielonego twarogu
- 100 g sosu malinowego

PRZYGOTOWANIE:

1. Z mąki, 150 g cukru, cukru waniliowego, orzechów, 1 jajka oraz 125 g masła zagnieć ciasto. Rozwałkuj na pergaminie i przenieś do formy (śr. 36 cm). Dociśnij do spodu i brzegów. Schładzaj 30 minut. Nakłuj, piecz 30 minut w 200°C.
2. Z limonek zetrzyj skórkę i wyciśnij sok. Odmierz ok. 250 ml soku, dolej 350 ml wody. Dodaj skórkę z limonek i 175 g cukru. Zagotuj. Zagęść mąką ziemniaczaną wymieszaną z 6 łyżkami wody. Dołóż 25 g masła, zdejmij z ognia. Pozostałe jajka rozbij. Oddziel żółtka od białek. Żółtka połącz masą limonkową. Rozsmaruj na spodzie. Schłodź. Białka ubij razem z 75 g cukru. Połącz z serem. Rozsmaruj na tarcie. Obłóż borówkami i polej sosem malinowym.

Czas przygotowania: 60 minut
Porcje: 12 **Stopień trudności:** średni

Krajanka orzechowa

SKŁADNIKI:
- 300 g drobnego cukru
- 3 jajka
- 460 ml mleka
- 250 g masła
- 210 g mąki
- po 200 g śmietany 36%, dowolnych orzechów i kremu czekoladowo-orzechowego
- 1/2 op. proszku do pieczenia
- 1 budyń waniliowy

PRZYGOTOWANIE:

1. Zagotuj 340 ml mleka. Wlej budyń rozmieszany z 60 ml mleka, gotuj 1 minutę. Śmietanę ubij, wmieszaj 200 g cukru, jajka, mąkę i proszek do pieczenia. Ciasto wylej na blachę wyłożoną pergaminem. Piecz 15 minut w temp. 175°C. Orzechy posiekaj.
2. Stop 125 g masła, dodaj 100 g cukru i 60 ml mleka, zmiksuj. Wmieszaj orzechy. Masę rozłóż na połowie ciasta. Drugą połowę przykryj folią aluminiową. Piecz jeszcze 15 minut. Odstaw do wystudzenia.
3. Resztę masła utrzyj na puszystą masę. Miksując, dodaj zimny budyń i krem. Upieczone ciasto przekrój na dwa blaty. Na połowę bez orzechów wyłóż masę. Przykryj orzechowym blatem. Schładzaj 2 godziny.

Czas przygotowania: 75 minut
Porcje: 16 **Stopień trudności:** średni



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

eprasa.pl c27d1ead59

Czekoladowa beza Pawłowej

SKŁADNIKI: • po 200 g białej i gorzkiej czekolady • 200 g wiśni z kompotu • 6 białek • 300 g cukru • 2 łyżki mąki ziemniaczanej • 6 łyżeczek kakao • 2 łyżeczki soku wyciśniętego z cytryny • po 250 g śmietany 30% i mielonego twarogu • 300 g dowolnych, miękkich, drobnych owoców (mogą być mrożone) • sos malinowy



PRZYGOTOWANIE:

1. Gorzką czekoladę połam na kawałki i stop. Białka ubij z cukrem na sztywno. Pianę z białek połącz z kakao i mąką. Dodaj sok z cytryny oraz czekoladę. Delikatnie wymieszaj.
2. Blachę wyłóż pergaminem. Narysuj na nim 2 koła (śr. 22 cm). Posmaruj je bezą. Piecz 90 minut w 75°C. Zmniejsz temp. do 60°C i piecz kolejne 90 minut. Bezowe blaty wystudź w piekarniku z lekko uchylonymi drzwiczkami
3. Białą czekoladę połam i stop. Śmietanę ubij na sztywno. Połącz z twarogiem i czekoladą. Blaty przełóż kremem i owocami. Polej sosem.

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

Migdałowiec z jagodami

SKŁADNIKI: • 150 g masła • 3 jajka • 150 g cukru • 30 g mąki pszennej • 50 g mielonych migdałów • 2 łyżeczki proszku do pieczenia • 75 g ziemniaczanej mąki • szczypta soli • 60 g migdałów bez skórki • 200 g mrożonych jagód • 200 g śmietany 30% • 1 op. zagęstnika do bitej śmietany • 200 g śmietany 12% • 30 g gotowych bezików • tłuszcz do posmarowania formy

PRZYGOTOWANIE:

1. Masło utrzyj z 125 g cukru na puszystą, jasnokremową masę. Kolejno wbijaj do niej jajka, ciągle ucierając mikserem. Potem wsyp mielone migdały, proszek do pieczenia oraz obie mąki i sól. Całe migdały grubo posiekaj i dodaj do ciasta. Przemieszaj.
2. Foremkę keksową posmaruj tłuszczem. Na spodzie rozsyp 100 g jagód. Przykryj je ciastem. Wierzch wygładź łyżką. Piecz w 160°C przez 1 godzinę.
3. Śmietanę ubij z zagęstnikiem. Wymieszaj ze śmietaną 12% i 25 g cukru. Dodaj resztę jagód. Krem rozsmaruj na cieście. Posyp pokruszonymi bezikami.

Czas przygotowania: 75 minut
Porcje: 12 **Stopień trudności:** łatwy





Klasyczny smak
Każde ziarenko Groszku Zielonego, Rolnik, jest idealnie jędrne, dojrzałe i apetycznie zielone. Doskonale uzupełnia smak klasycznej sałatki jarzynowej, zup, zapiekanek, gotowanej marchewki i mięsnych galaretek.
· Ok. 3,59 zł/400 ml

Pyszna słodycz
Czekolada Krówkowa Truskawkowa, Wawel – wyjątkowe połączenie soczystej, wiosennej truskawki i kremowej krówki, otulone aksamitną czekoladą mleczną. To duet, który kusi słodyczą i urzeka owocową świeżością.
· Ok. 7 zł/90 g



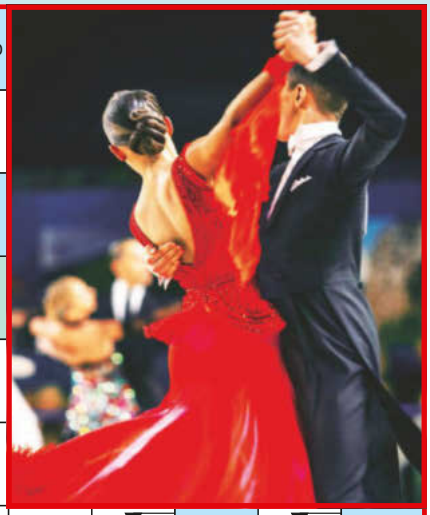


Zdrowa przekąska
Pestki dyni, Kresto Select, to doskonały produkt wysokiej jakości zastępujący wszelkie niezdrowe słodkie lub słone przekąski. Pestki dyni zawierają mnóstwo mikroelementów, między innymi beta-karoten, potas, cynk i selen. Są również źródłem wielu witamin.
· Ok. 9,59 zł/150 g

eprasa.pl c27d1ead59

TRENUJ Z NAMI PAMIĘĆ

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





mistrzostwo, artyzm
kontuar
miara złota
nadzwyczaj piękna rzecz
miano
zabiedzony koń
„noga” grzyba
zwód, wolta
deptak przy rzece
przeciwieństwo czerni
„... Roger”, opera
3
pierwiastek w białku
bieg rumaka
wydany przez oficera
na zdjęciu
targowe stoisko
okiem albo beretem
rewia mody
na krakowskim rynku
6
„łzy” poranka
zdobycz z grabieży
zapis dźwięku
odblask pożaru
w ręku murarza
tors, korpus
drapieżna ryba słodkowodna
przy biurowym telefonie
zwiewny szal
z baldachimem
kraje wschodnie
do mieszania koktajli
gruby kij
pręgowana antylopa
grecka boginka
na zdjęciu
2
foliowy dla kobiet w ciąży
ser pleśniowy
jednostka pracy i energii
talerze w orkiestrze
dyletant, ignorant
duma dziadka
pas ziemi spod pługa
właściciel majątku
serce zegarka
jazda na wstecznym
ryżowa papka
teoretyk sztuki
kromka chleba z wędliną
świeccy członkowie Kościoła
szczep, plemię
zespół rockowy
5
polewa na pączku
w ręku pilota
wyprawa, wypad
relacja
po oktawie
peszy na scenie
czołg Janka Kosa
zwodzony do zamku
mięsista tkanina wełniana
mały kuc
4
nierealny pomysł
1
gruby powróz
między kręgami
nakaz, rozkaz
płaci za weksel
1 2 3 4 5 6

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

Fot.: Adobe Stock (2)

eprasa.pl c27d1ead59

SZYFRÓWKA

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

6	7	8	4	3	■	3	■	9
9	■	10	■	11	12	11	5	10
8	10	9	7	1	■	13	■	8
2	■	7	■	3	■	11	■	6
1	11	14	8	4	6	14	1	9
■	3	■	10	■	3	■	2	■
3	1	10	3	6	10	■	13	■
■	15	■	6	■	7	3	10	9
10	14	2	4	6	14	10	■	10
1	■	3	■	9	■	3	7	8
3	4	16	■	7	■	10	■	15
10	■	2	3	6	12	11	1	14
5	11	1	10	■	10	■	7	■
■	6	■	1	2	5	11	8	10
■	12	■	5	■	5	■	10	■
8	10	1	17	5	10	1 R	3	10
7	■	2	■	10	■	2 E	■	14
6	■	5	■	16	11	3 K	10	16
16	11	14	14	11	■	4 I	■	10
4	■	10	■	14	2	5 N	4	6

1 R	2 E	3 K	4 I	5 N	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	■

16	10	14	10	1	5	4	10

SUDOKU

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

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

WYKREŚLANKA

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

BLIN, CENA, CZERPAK, FRANKO, GIEZ, IGLOO, IMIGRACJA, KANON, KURSOR, ODLOT, OKUPANT, OMOMIERZ, RACHUBA, SUMATOR, SZALIK, TELEPATIA, WĄDÓŁ, WIENIEC, WYJAZD

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

eprasa.pl c27d1ead59

TRENUJ Z NAMI PAMIĘĆ

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

zupa na śniadanie
samochód turystyczny / w tylnym kole roweru
japońska broń sieczna / głos Carrerasa
rzeka chrztu Jezusa / dialekt, żargon
główny przewód instalacji
pływacki to kraul
jednostka masy
„.... milonga”
8
gra w teatrze
wpłacona suma / cios bokserski
placek z jaj
nieprzyjaciel
lodowy osad
w parze z katodą
1
zbrojny atak
mahometanizm
3
klawisz akceptacji
część dworca
odurzenie po drinku
olimpijski ogień
ptak do polowań
wrzawa
kiesa
górski wiraż
konkurs z pytaniami
stop na mocne nerwy
brzeg kapelusza
część powiatu
zwrot taktyka
do produkcji rajstop
ogarnięty jakąś pasją
bankiet
ocenia wartości
udzielany uchodźcy
krasnoludek
wojskowy chód
strefa
fiskalna na ladzie
święto-szek
dmie w żagle
bagienny opał
grajek
4
7
owocowy trunek / okres dziejów
karne w kodeksie
z niego dzwony
kocha ojczyznę
wcina się w ląd
na ciele żmii
myśliwy z Kanady
personel
manekin medyczny
strój
mleczny cukierek / nacięcie, rowek
kartka z poczty
6
złoty środek
cięgi, baty
brak wrażeń
zapora wodna
rodzaj haftu
gatunek liryczny
gruba kość
w parze z karą
Sem dla Noego
np. wołowina
grochówka, krupnik
tercet
2
drogocenna opaska
5
do odegrania
przypala się w garnku
grecka bogini mądrości i sztuki
„Zbrodnia i ...” Dostojewskiego
zjawa
1 2 3 4 5 6 7 8

Fot.: Akpa, Adobe Stock

eprasa.pl c27d1ead59



na zdjęciu
suma lub pasterka
chińska patelnia
kształt dekoltu
pasja
prozaik
rozkaz dla psa
rybi filet
skraj dachu
dawna moneta
coś cennego
arabski chleb
4
ciemne owoce w drożdżówce
kula ziemska
lśniące drobinki
odyniec
mięso na kotlety
początek dnia
składa skrzek
... Kościuszki w Krakowie
ciernie róży
konopne uszczelki
warta, ochrona
duża papuga
3
do transportu rannych
karmi zastępczo
uderzenie na korcie
rusztowanie dla skazańca
podział na obozy
kobieta jeżdżąca konno
na haczyku
broń na wieloryby
agitacja
skromny dobytek
miękki zamsz
pozycja w jodze
morska nawałnica
subtelna wzmianka
ogół upraw
szosa
anglosaska jednostka długości
obłuda
los
rudy grzyb
pomarańcz
kraniec
sznur kowboja
1
szaniec
sprawozdanie z wydarzenia
8
obłok kurzu
2
owcza strzyża
wada, usterka
zamknięcie szklanej butelki
swojak
duch w ruinach zamku
modyfikacja
podatek od paliw
nad zlewem
6
zboże jare
kurek, cyngiel
słodki miodu
wielkie drzwi, brama
pasmo sukcesów
normy moralne
słaba kawa
od biodra do stopy
korozyjne wgłębienie
7
otacza lagunę
dodatkowy siew po zbiorach
„My Fair ...", musical
zaklęcie
sojowy twarożek
forma zapasów
przeciwnik wiga
rząd osób
5
potrzebna turyście
tłumny zjazd
do debla szerszy
twarda żywica
kuzynka wielbłąda

1 2 3 4 5 6 7 8

eprasa.pl c27d1ead59

SUDOKU

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

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

WYKREŚLANKA

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

CUGLE, DOZÓR, EGOISTA, HANDEL, HOKER, KISZENIE, KOSA, LANCA, ŁAŃCUCH, ŁOBUZ, MANIA, MARMUREK, ODJAZD, PAŃSTWO, ROŻEK, SCHEMAT, TRAKT, TRON, WAZA, WENA, ZAMIAR, ZIARNO

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

SZYFRÓWKA

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

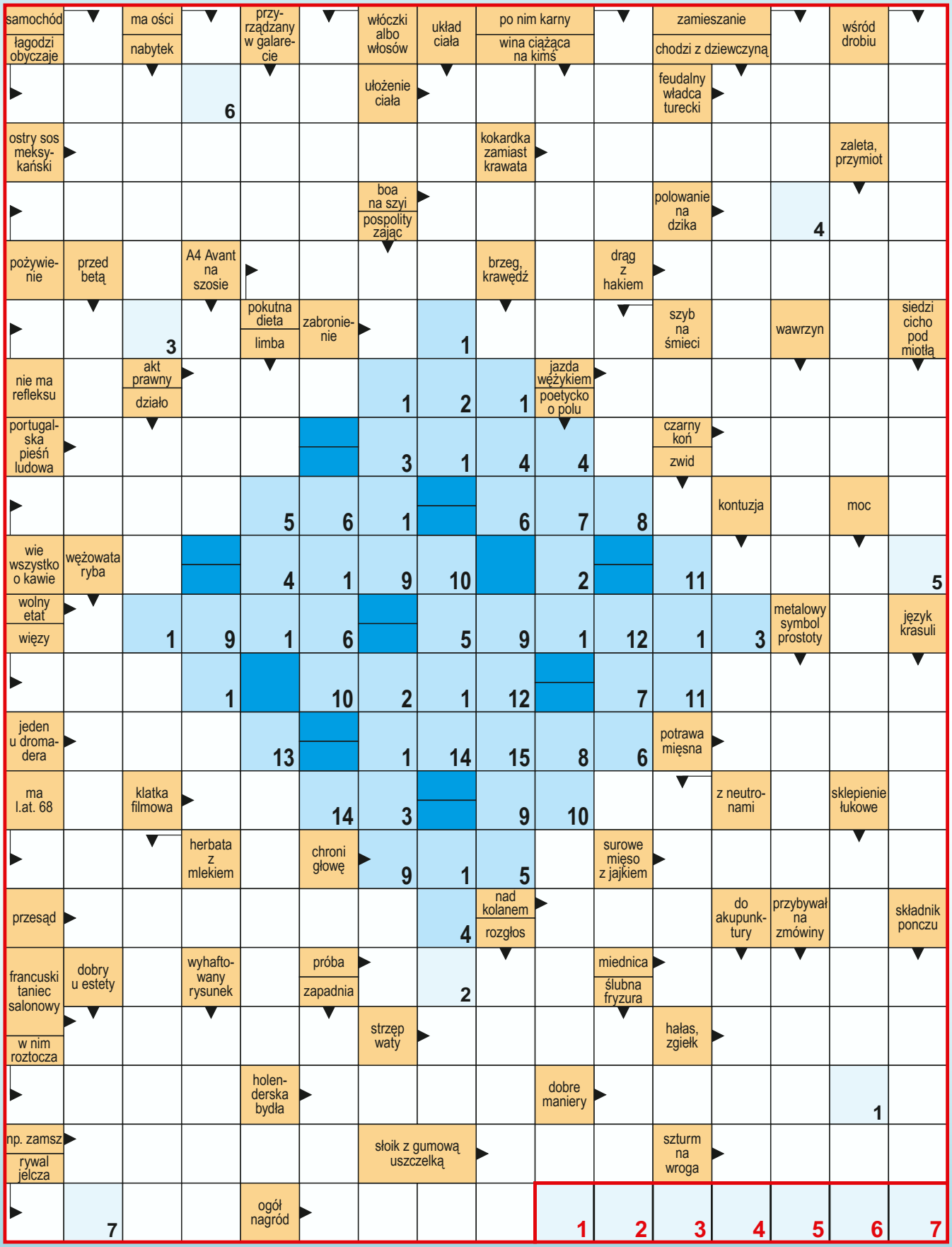
■	1	■	2	■	5	7	8	9
1	10	6	7	6	4	■	11	■
■	12	■	8	■	3	13	6	2
14	15	8	16	13	6	■	7	■
■	13	■	13	■	7	4	2	13
3	4	15	6	1	10	■	13	■
4	■	6	■	5	8	16	5	8
3 P	4 O	5 K	6 E	7 R	■	13	■	12
13	■	4	■	8	11	6	7	10
6	12	7	4	3	■	15	■	4
11	■	8	■	11	12	14	8	5
16	4	10	5	8	■	13	■	7
13	■	4	■	7	14	6	5	8
5	12	7	8	5	■	11	■	10
■	16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

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

15	14	13	6	16	16	13	5

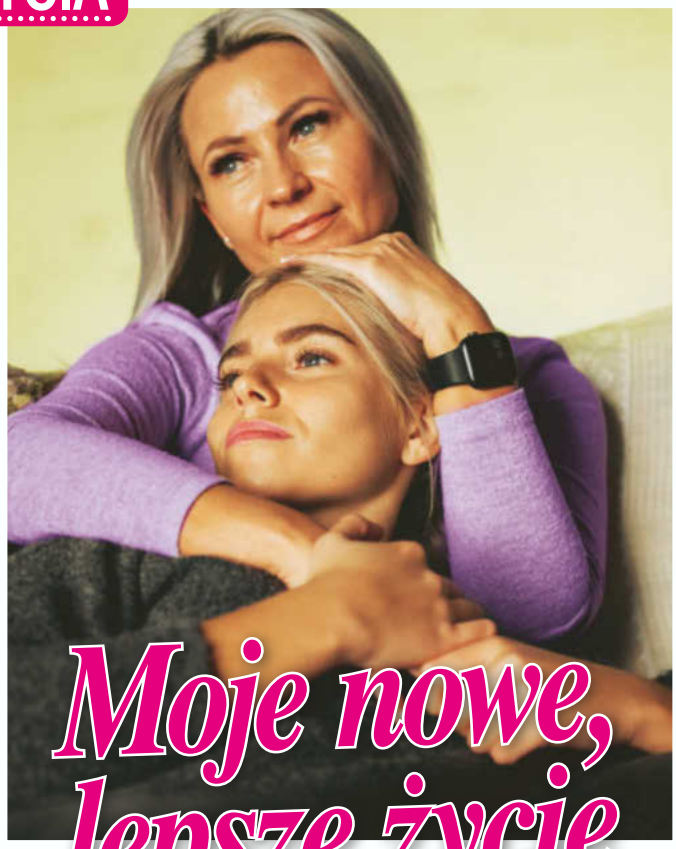
eprasa.pl c27d1ead59

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

eprasa.pl c27d1ead59



Moje nowe, lepsze życie

Rozwód wydawał mi się końcem świata. Dzięki córce stanęłam wreszcie na nogi...

Gdy tamtego dnia wpadła do nas Aga, cała się trzęsłam.
– Stało się coś? Gdzie tato? – zarzuciła mnie pytaniami.
– Właśnie się wyprowadził. Powiedział, że się zakochał. I że to silniejsze od niego – wyrzuciłam z siebie.
Agnieszka mnie przytuliła. Nie mogła uwierzyć w to, co usłyszała. Ja też początkowo nie mogłam. Moje małżeństwo uchodziło za idealne. Byłam z Markiem dwadzieścia siedem lat...
– Czułam, że coś jest nie tak, ale do głowy by mi nie przyszło, że chodzi o romans – jęknęłam.
– To niemożliwe... Nie wy... – Kręciła głową Agnieszka. A jednak. Atrakcyjny mężczyzna po pięćdziesiątce znalazł sobie młodszą i postanowił zacząć nowe życie... A ja, jego żona, zostałam z poczuciem krzywdy i złamanym sercem. Dom i rodzina zawsze były dla mnie najważniejsze. Gotowałam obiadki, prasowałam mężowi koszule i robiłam wszystko, żeby czuł się w domu dobrze. Gdy on był szczęśliwy, to ja też. Może za bardzo się starałam...
– No i zostałam sama – westchnęłam.
– Nieprawda! Masz mnie – rzuciła córka.
No tak, ale przecież Aga miała własne życie. I swoje problemy... A jednak to ona dała mi w tamtym czasie największe wsparcie. Odejście Marka było dla mnie jak koniec świata. „Jestem do niczego" – myślałam, patrząc w lustro. Byłam bezradna i zagubiona. Do tej pory naszymi finansami zajmował się mąż. Ja nie miałam nawet własnego konta. No bo po co? Dopiero teraz przekonałam się, jakie to nierozsądne nie dbać o własne pieniądze.

Po rozstaniu paskudnie się czułam. Nie radziłam sobie z życiem.

Po rozwodzie nic mi się nie chciało. Po pracy zamykałam się w domu i gapiłam w telewizor.
– Nie można tak żyć – powtarzała córka. – Musisz zrobić coś dla siebie.
– Niby co?
– Nie wiem... Może zacznij chodzić na fitness albo zapisz się na jakiś kurs?
– Ja? – dziwiłam się.
– A dlaczego nie? – oburzała się Aga.
To ona zaczęła „uruchamiać" w mojej głowie nowe myślenie... W szpitalu pracowałam wiele lat, ale nigdy nie awansowałam. Nie miałam czasu, żeby się doszkalać.
„Może teraz jest dobry moment?" – pomyślałam.
W efekcie zapisałam się na podyplomowe studia dla pielęgniarek i położnych. Ale moja życiowa rewolucja wcale się na tym nie zakończyła. Agnieszka wyciągnęła mnie do kosmetyczki i do fryzjera. Dziwnie się czułam, bo ostatnio trochę się zaniedbałam.
– A może poszłabyś ze mną na pilates? – zapytała.
– Za stara jestem na takie rzeczy – opierałam się.
– Stara? Nie mów tak o sobie! A potem się dziwisz, że ojciec odszedł do młodszej... Hmm, ta mała wiedziała, jak przemówić mi do rozsądku. Poszłam z nią na zajęcia i byłam w szoku, gdy zobaczyłam kobiety w moim wieku. Gdy nabrałam odwagi, zaczęłam chodzić na gimnastykę sama.
Szybko zauważyłam, że wystarczy zacząć o siebie dbać, a od razu poprawia ci się samopoczucie.
W szkole też odnosiłam sukcesy. Wszystkie egzaminy zdawałam na piątki. Dwa lata później skończyłam studia z wyróżnieniem.
– Należy ci się nagroda! – pochwaliła mnie córka i zdecydowała, że pojedziemy na wycieczkę. Namówiła mnie na wyjazd na Cypr. Mnie, która bała się latać samolotami!

Spędziłyśmy razem fantastyczny urlop. Córka ze wszystkim radziła sobie świetnie. Potrafiła nawet się targować na bazarze. Nie mogłam się nadziwić, jaka jest zaradna. Kto by pomyślał, że będzie dla mnie takim oparciem?
Od mojego rozwodu minęło osiem lat. Dziś jestem inną osobą. Córka twierdzi, że rozstanie z mężem wyszło mi na dobre. Stałam się bardziej samodzielna i ambitna. Częściej się uśmiecham. Mam własne życie i znajomych. Razem spędzamy wolny czas i jeździmy na wakacje. Życie w pojedynkę nie musi być smutne, choć czasem tęsknię za miłością...
Marek założył nową rodzinę. Umiem już o tym rozmawiać bez żalu, ale nie utrzymuję z nim kontaktów. Agnieszka też nie widuje się z ojcem. Nie potrafi mu wybaczyć.
– Zdrada to zdrada – powtarza. – Tata sam mnie tego kiedyś nauczył.

Fot.: Adobe Stock

eprasa.pl c27d1ead59





KolagenCito - wspieraj regenerację organizmu!

Niedobór kolagenu może objawiać się na wiele sposobów. Zmarszczki, opadające powieki, łamliwe paznokcie, wiotkie włosy, dyskomfort stawów, karku, szyi, kręgosłupa, łydek, ścięgien, mięśni i wiązadeł, a także kontuzje i wolniejsza rekonwalescencja - to tylko niektóre z nich. Brak odpowiedniego poziomu kolagenu może również prowadzić do problemów trawiennych, chronicznego zmęczenia, a nawet problemów z układem krążenia. Odbudowę organizmu warto wspomagać wysokiej jakości, dobroczynnym KolagenCito!

Kolagen - Niezbędny Składnik Twojego Zdrowia

Kolagen, podstawowy budulec naszego ciała, jest kluczowy dla zdrowia i sprężystości ścięgien, kości i stawów. Jego unikalne właściwości, takie jak rozciągliwość i wytrzymałość na urazy mechaniczne, czynią go niezastąpionym w naszym organizmie. Wybierz wysokojakościowy KolagenCito - doskonałe źródło kolagenu, które wspomoże Cię przy zachowaniu młodości i zdrowia na dłużej!

Kolagen - Naturalny Proces, Naturalne Wybory

Nasz organizm naturalnie produkuje i wymienia kolagen (ok. 3 kg rocznie). Młode, zdrowe ciało systematycznie odbudowuje włókna kolagenowe. Ale z biegiem czasu, nasza zdolność do regeneracji kolagenu maleje. Czynniki takie jak choroby, starzenie się, czy intensywne uprawianie sportów mogą przyspieszyć niszczenie kolagenu i zaburzyć jego odnowę.

Kolagen - Twoje Zdrowie w Twoich Rękach

Zaburzenia w produkcji kolagenu mogą prowadzić do problemów z poruszaniem, sztywności bioder, kolan, łokci, dyskomfortu kręgosłupa, a także do powstawania zmarszczek, cellulitu i przedwczesnego wypadania włosów. Regularne uzupełnianie kolagenu w organizmie może skutecznie opóźnić pojawienie się tych dolegliwości.

Zadbaj o Swoje Zdrowie z KolagenCito

Nie czekaj, aż objawy niedoboru kolagenu staną się widoczne. Zadbaj o swoje zdrowie już teraz, uzupełniając dietę o KolagenCito. Pamiętaj, że zdrowie to najcenniejszy skarb, a odpowiednia profilaktyka i dbałość o organizm to inwestycja, która zawsze się opłaca.

Kolagen - Twoja Tarcza Przeciw Starzeniu

Nie pozwól, aby proces starzenia odbierał Ci radość z życia. Zadbaj o swój organizm, dostarczając mu niezbędnych składników, takich jak kolagen. Z dobroczynnym KolagenCito staraj się zwalczać oznaki starzenia, poprawić jednocześnie swoje samopoczucie i kondycję.

KolagenCito - Twoja Droga do wsparcia Zdrowia i Młodości

Wybierając KolagenCito, wybierasz drogę do zdrowia i młodości. To styl życia, który pozwoli Ci cieszyć się pełnią sił i energii na dłużej. KolagenCito firmy Reutter, to prawdziwy produkt z bogato zachowaną w procesie wytwarzania skarbnicą cennego dla naszego organizmu wysokogatunkowego kolagenu. Ponad stuletnie istnienie firmy Reutter, to ogromne doświadczenie i wysokiej jakości, niepowtarzalne procesy produkcyjne. Dbaj o siebie. Dołącz do grona zadowolonych użytkowników KolagenCito i odkrywaj radość z aktywnego życia! KolagenCito jest produktem opatentowanym i 100% oryginalnym! Kupisz w aptekach i zielarniach (ok.45 zł).

KolagenCito – bestseller!

Znakomity, niemiecki, opatentowany produkt – postaw na jakość!

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



1 pastylka KolagenCito zawiera aż 400 mg kolagenu



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

eprasa.pl c27d1ead59

Wskazaniem są m.in. krwawienia po

Kiedy powinno się wykonać

Na podstawie badania można ocenić wnętrze jamy macicy i endometrium (jego grubość i unaczynienie), a także wykryć miejsca zmienione chorobowo.

Wziernikowanie macicy to jedno z najważniejszych badań ginekologicznych. Jest bardziej dokładne od USG, umożliwia więc szybką diagnozę i skuteczne leczenie. Ogromną zaletą jest bezpieczeństwo tej metody, zabieg nie wymaga bowiem nacinania tkanek, jest bezbolesny, trwa zaledwie 20 minut. Ginekolog może nie tylko pobrać materiał na badanie histopatologiczne, ale też od razu usunąć podejrzaną zmianę.

OBJAWY KWALIFIKUJĄCE DO BADANIA

● **Wskazania do histeroskopii to: krwawienia, plamienia między miesiączkami** lub w okresie menopauzy, **uporczywa, nieprawidłowa wydzielina z pochwy, częste bóle w podbrzuszu,** niezwiązane z infekcją, **problem z zajściem w ciążę, poronienia.**

● **Wziernikowanie macicy pozwala wykryć: polipy usytuowane w kanale szyjki macicy** oraz w jamie macicy, **mięśniaki, nieprawidłowy rozrost błony śluzowej** (przerost endometrium), **przegrody wewnątrz macicy, zmiany związane z endometriozą, a także nowotwory złośliwe.**



EKSPERT
dr n. med. Jacek Tulimowski, ginekolog-położnik, Tulimowski & Sterlińska Gabinety w Warszawie

WYBÓR SZPITALA

● **Skierowanie na histeroskopię dostaniesz od swojego ginekologa.** Jest ono niezbędne do zapisu na konsultację w szpitalu (jej termin możesz zarezerwować telefonicznie). NFZ refunduje zarówno histeroskopię diagnostyczną (ocena macicy), jak i operacyjną (usuwanie polipów, mięśniaków, przegród).

● **Dostępne są dwa rodzaje histeroskopii – elektryczna (z użyciem prądu) oraz mechaniczna (bez prądu, mniej inwazyjna; bezpieczniejsza dla pacjentek z chorobami współistniejącymi).** Warto zatem na tym etapie dowiedzieć się, która z metod jest stosowana w danym ośrodku.

KONSULTACJA

● **Ginekolog zbada cię, wykona USG transwaginalne i zakwalifikuje cię do zabiegu.** Wypisze skierowania na analizę krwi, EKG, RTG klatki piersiowej.

● **Badania zrobisz bezpłatnie w szpitalu.** Potrzebne będzie ponadto zaświadczenie od dentysty o wyleczeniu zębów.

W DNIU ZABIEGU

● **Nie jedz i nie pij płynów.** Czekają cię rozmowy z chirurgiem i anestezjologiem. Lekarze poinformują cię o przebiegu histeroskopii i możliwych powikłaniach (są bardzo rzadkie). Konieczne może okazać się badanie ginekologiczne.



ZABIEG

ETAP 1. Otrzymasz znieczulenie miejscowe bądź krótkotrwałą narkozę. Następnie ginekolog wprowadzi przez pochwę do jamy macicy cienki cewnik (histeroskop) wraz z kamerą i źródłem światła.

ETAP 2. Na monitorze ukaże się obraz twojej macicy w 8-krotnym powiększeniu. Lekarz obejrzy kanał szyjki macicy, endometrium, ujścia jajowodów. Oceni stan błony śluzowej i charakter ewentualnych zmian, np. mięśniaków.

LAPAROSKOPIA DIAGNOSTYCZNA

Podczas gdy histeroskopia pozwala wykryć zmiany na błonie śluzowej macicy, laparoskopia diagnostyczna ma znacznie szerszy zasięg.

● Ginekolog zleca ją wtedy, gdy badania obrazowe (USG przezpochwowe, tomografia komputerowa miednicy mniejszej), nie dają odpowiedzi, jaka jest przyczyna objawów zgłaszanych przez pacjentkę (lub jaka może być przyczyna trudności z zajściem w ciążę).

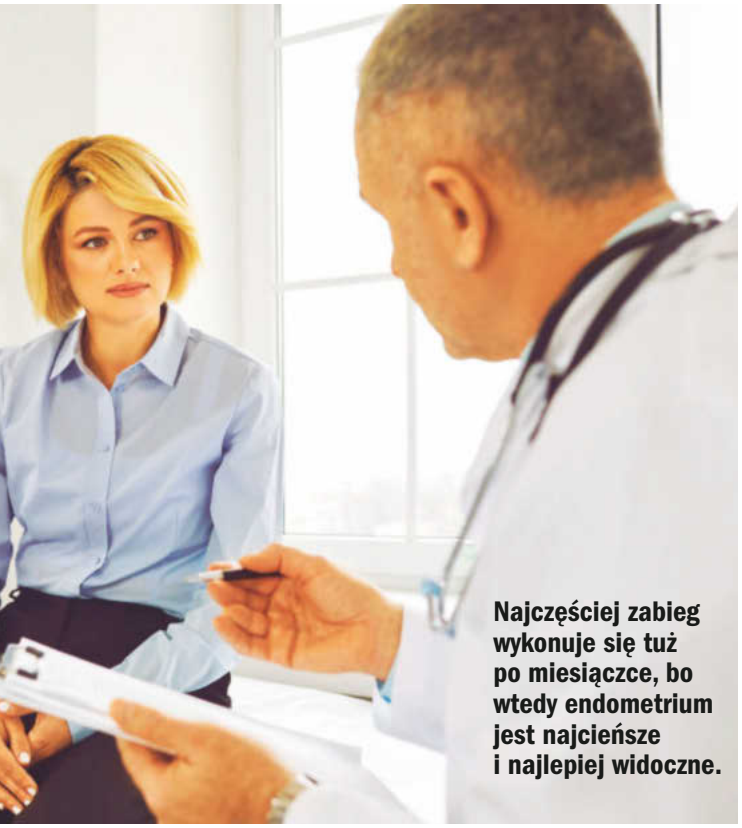
● Wskazaniami do laparoskopii diagnostycznej są uporczywe bóle w obrębie miednicy mniejszej, podejrzenie torbieli jajnika lub jajowodów, podejrzenie obecności mięśniaków rozwijających się po zewnętrznej stronie ściany macicy czy też podejrzenie zmiany nowotworowej (gdy np. badania krwi wykazały wysoki poziom markeru CA125).

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

eprasa.pl c27d1ead59

menopauzalne

histeroskopię



Najczęściej zabieg wykonuje się tuż po miesiączce, bo wtedy endometrium jest najcieńsze i najlepiej widoczne.

ETAP 3. Z pomocą narzędzi chirurgicznych ginekolog pobierze do badań wycinki zmienionej zapalnie błony śluzowej i np. polipa czy mięśniaka. Często trzeba usunąć całą, nadmiernie przerośniętą, błonę śluzową macicy.

ETAP 4. Pozostaniesz na obserwacji przez kilka godzin, a następnie dostaniesz wypis. Zadbaj o to, by ktoś z bliskich towarzyszył ci w drodze do domu.

- **Pobrany podczas zabiegu materiał zostanie wysyłany na badanie histopatologiczne.** Na wynik poczekasz kilka tygodni. Jeśli histopatologia wykaże obecność podejrzanej zmiany w kanale macicy lub w jej wnętrzu, domagaj się badań genetycznych pobranego materiału. Wykrycie genu odpowiedzialnego za rozwój nowotworu złośliwego jest kluczowe dla skutecznego leczenia raka.

W DOMU

- **Możesz odczuwać słaby ból w dole brzucha.** Niewielkie krwawienie z dróg rodnych ustąpi po ok. 2-3 dniach. Jeśli usunięto mięśniak czy inną zmianę, lekarz przepisze ci antybiotyk.
- **Do codziennych zajęć wrócisz już po kilku dniach.** Unikaj jednak dużego wysiłku (dźwigania, biegania, ćwiczeń). W wyznaczonym terminie zgłoś się na badanie kontrolne.

Mikstury z fiołka nie tylko na przeziębienie

Kwiat fiołka wonnego ma silne działanie antybakteryjne, przeciwwirusowe oraz wykrztuśne.

Jego liście i kwiaty są od dawna cenione w ziołolecznictwie. Zawierają witaminę C, olejek eteryczny, saponiny, salicylany, śluzy, flawonoidy i antocyjany (silne przeciwutleniacze).

Lecznicze herbatki

- Napar podstawowy: 2 łyżeczki suszonych kwiatów fiołka zalej szklanką wrzątku, przykryj, zaparzaj 10–15 minut, przecedź. Napar działa łagodząco na gardło, jest pomocny przy lekkim kaszlu.
- Napar na oczyszczenie organizmu: łyżkę suszonych kwiatów fiołka i łyżkę liści mięty pieprzowej zalej szklanką wrzątku, zaparzaj 10 minut, przecedź. Herbatka działa lekko moczopędnie, wspomaga trawienie.

Fiołkowe mleko

- Do wrzącego mleka wsyp 1-2 łyżki suchych, świeżych lub mrożonych kwiatów fiołka. Gdy przestygnie, dodaj łyżeczkę miodu. W ostrych infekcjach wypijaj 4 szklanki naparu dziennie. W przeziębieniu o łagodniejszym przebiegu wystarczą dwie.

Przydatny syrop

- Półtorej szklanki kwiatów fiołka posiekaj, skrop spirytusem, zalej 300 ml wody z kwasem askorbinowym (500 mg witaminy C na 100 ml wody). Pozostaw na noc, rano wyciśnij i przecedź. Wodny wyciąg połącz z miodem w proporcji 1:1. Możesz dodać 75 ml rumu. Jeśli masz kaszel, katar, chrypkę lub zapalenie zatok, zażywaj łyżkę syropu co 4-6 godzin.

Nalewka z fiołka

- Nalewka podstawowa: szklankę kwiatów fiołka wsyp do słoika i zalej 250 ml wódki lub spirytusu 40-proc. Odstaw w zacienione miejsce na 2-3 tygodnie, codziennie wstrząśnij słoikiem. Po tym czasie przecedź, przelej do butelki. Nalewka działa lekko wykrztuśnie, wspomaga odporność, dodaje aromatu napojom.
- Nalewka słodka (dla dzieci powyżej 12 lat). Przygotuj tak samo jak wyżej. Po przecedzeniu dodaj 2 łyżki miodu, wymieszaj do rozpuszczenia.



Olejek eteryczny z fiołka wonnego odstrasza owady oraz kleszcze.

eprasa.pl c27d1ead59

Ryzyko rośnie z wiekiem, bo naczynia

Skoki ciśnienia – przypadek cz

Są niebezpiecznym zjawiskiem, mogącym doprowadzić do sytuacji zagrażającej życiu. Skąd się biorą i jak sobie z nimi radzić?



Jeśli nagłe skoki ciśnienia są rzadkie, nie są skutkiem nadciśnienia, nie wymagają również stałego leczenia farmakologicznego.

Moja pięćdziesięciosiedmioletnia pacjentka skarżyła się na napadowo występujące bóle głowy z towarzyszącym uczuciem gorąca na twarzy, zaczerwienieniem policzków i nadmiernym poceniem się. Objawom często towarzyszyło kołatanie serca. W czasie jednego z takich incydentów chora zmierzyła ciśnienie. Okazało się, że jest ono podwyższone i wynosi 190/110, mimo że na co dzień zwykle nie przekraczało wartości 120/70. Zmierzone przeze mnie ciśnienie było nieznacznie podwyższone i wynosiło 140/85. Zapytałem, w jakich okolicznościach najczęściej dochodzi do skoków ciśnienia. Chora powiedziała, że dzieje się to zwykle pod wpływem stresu lub wysiłku fizycznego. Zleciłem całodobowy zapis ciśnienia w domu – ABPM. Poza jednym incydentem wzrostu ciśnienia do 180/90 mmHg wartości były w normie. W wykonanych badaniach laboratoryjnych nie stwierdziłem istotnych nieprawidłowości, poziom hormonów tarczycy był prawidłowy. Pacjentka została skierowana na oddział kardiologii, gdzie przeprowadzono diagnostykę w kierunku guza chromochłonnego nadnercza. Badania potwierdziły rozpoznanie. W niedługim czasie kobieta została zoperowana. Nagłe skoki ciśnienia ustąpiły.

PRZYCZYNY I OBJAWY

● **Skoki ciśnienia mogą dotyczyć każdego z nas, nawet jeśli nie mamy nadciśnienia, a wartości ciśnienia na co dzień są prawidłowe.** Wtedy są szczególnie groźne, ponieważ nie zaadaptowane do wysokich wartości ciśnienia ściany naczyń są bardziej podatne na uszkodzenie pod wpływem jego nagłego wzrostu.

● **W fizjologicznych warunkach wzrost ciśnienia tętniczego następuje pod wpływem wysiłku.** Inne przyczyny wzrostu ciśnienia to: **stres, zdenerwowanie, silne emocje, lęk, zaburzenia hormonalne,** szczególnie nadczynność tarczycy, guz chromochłonny nadnercza, zespół Cushinga, **choroby nerek, zwężenie cieśni aorty,** czyli w naturalnym przewężeniu tego naczynia tuż za odejściem tętnic szyjnych i podobojczykowych, **zmiany ciśnienia atmosferycznego, obturacyjny bezdech senny.**

● **Skoki ciśnienia nie zawsze są odczuwalne, szczególnie jeśli wartości nie są bardzo wysokie.** Jednak zwykle pojawiają się objawy sugerujące wzrost ciśnienia. Mogą to być: **bóle głowy,** szczególnie w okolicy potylicznej, **zaczerwienienie twarzy, pieczenie policzków, ból oczu, ból w klatce piersiowej,** duszność, kołatanie serca, **krwotok z nosa, drżenie rąk,** a także **nudności.**

DIAGNOZA I LECZENIE

● **W przypadku napadowego występowania opisanych objawów należy zmierzyć ciśnienie.** Jeśli jego wartości w takich sytuacjach zawsze są podwyższone, zgłoś się do lekarza rodzinnego. Bardzo ważne będzie ustalenie przyczyny skoków ciśnienia.

● **Lekarz zbierze dokładny wywiad i zleci: badania laboratoryjne**: morfologię, jonogram (sód, potas, magnez), mocznik, kreatyninę (by ocenić funkcję nerek), TSH i poziom hormonów tarczycy, czasem inne badania hormonalne, **cało-**

PRZEŁOM NADCIŚNIENIOWY

Mówimy o nim, gdy wartości ciśnienia przekraczają 180/120 mmHg.

● Towarzyszą mu: ból głowy w okolicy potylicznej, często z nudnościami i wymiotami, szum w uszach, duszność oraz ból w klatce piersiowej.

● Groźnym objawem są zaburzenia świadomości, które mogą nawet prowadzić do śpiączki. W takich sytuacjach należy jak najszybciej obniżyć ciśnienie, najlepiej przyjmując captopril, a jeśli nie przynosi to efektu, wezwać pogotowie. Czasem wystarczy interwencyjne zastosowanie leków dożylnych przez załogę karetki lub w izbie przyjęć, w niektórych przypadkach jednak konieczne może być leczenie w szpitalu.

Fot.: Adobe Stock

eprasa.pl c27d1ead59

krwionośne tracą elastyczność

y ostrzeżenie?



dobowy pomiar ciśnienia tętniczego (Holter ciśnieniowy, ABPM) – pozwoli ocenić ciśnienie w normalnych dla ciebie warunkach (często pomiar ciśnienia przez lekarza daje zawyżony wynik, tzw. nadciśnienie białego fartucha), **USG brzucha** w celu wykluczenia guza nadnercza, **echo serca** w celu wykluczenia zwężenia aorty, **ocenę dna oka** – pozwala ocenić stan naczyń krwionośnych, dzięki temu można określić, czy wzrosty ciśnienia występują od dawna i czy spowodowały uszkodzenie naczyń.

● **W razie gwałtownego skoku ciśnienia najczęściej stosuje się captopril.** Przyjmuje się go pod język, bo tak szybciej się wchłania. Innym lekiem do doraźnego stosowania jest nitrendypina.

GUZ CHROMOCHŁONNY NADNERCZY

● To łagodny nowotwór zbudowany z komórek wytwarzających katecholaminy, czyli adrenalinę i noradrenalinę. Są one wydzielane pod wpływem stresu i emocji, mobilizują organizm (nazywa się je hormonami walki). Jednym z efektów działania tych substancji jest wzrost ciśnienia.

● Guz chromochłonny powoduje gwałtowny wyrzut katecholamin, który prowadzi do szybkiego wzrostu ciśnienia. Dzieje się tak pod wpływem stresu, wysiłku fizycznego, niektórych pokarmów (żółte sery, wino, piwo, awokado), przy zmianach pozycji ciała.

● W celu zdiagnozowania guza konieczne będzie oznaczenie poziomu katecholamin w dobowej zbiórce moczu oraz badania obrazowe jamy brzusznej (tomografia komputerowa lub rezonans magnetyczny). Leczenie polega na usunięciu guza. Przed zabiegiem trzeba jednak farmakologicznie opanować skoki ciśnienia.

● **Aby zapobiegać skokom ciśnienia, należy pamiętać o regularnym wysiłku fizycznym – mogą to być intensywne spacery, jazda na rowerze, pływanie.** Ponadto warto przyjrzeć się swojej diecie – powinnaś unikać produktów i pokarmów zawierających duże ilości soli kuchennej, która zatrzymuje wodę w organizmie i może zwiększać ciśnienie.



REKLAMA

eprasa.pl/c27d1ead59

PREPARATY Z APTEKI

Cukierki Aloesowe



z Trawą Cytrynową firmy Reutter pomogą złagodzić pierwsze objawy przeziębienia. Działają kojąco na podrażnioną błonę śluzową gardła i jamy ustnej. Do kupienia w aptekach oraz zielarniach (ok. 11 zł).



Tone™

To szwedzki suplement diety z wyciągiem z miłorzębu, który wspomaga prawidłowe funkcjonowanie ucha wewnętrznego, wpływa na redukcję szumów usznych. Kupisz w aptece i na newnordic.pl (ok. 65 zł).

Szampon Zdrój



Ten szampon leczniczy wydłuża okres remisji łuszczycy. Oczyszcza skórę głowy, zmniejsza łojotok oraz wypadanie włosów. Można go stosować do mycia włosów przetłuszczających się (ok. 32,99 zł).

Dexoftyal®



Żel do oczu z dekspantenolem 5% chroni powierzchnię oka i zapewnia jego prawidłowe nawilżenie. Zmniejsza podrażnienie, pieczenie i zaczerwienienie oczu (ok. 32 zł).

Calming



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

Fot.: Adobe Stock, materiały prasowe (5)

Bez wilgoci i bakterii

Dobre sposoby na porządki w lodówce



Pamiętajmy, że na zmianę temperatury wewnątrz lodówki wpływa częste otwieranie jej drzwi, dlatego otwierajmy je jak najrzadziej i tylko na chwilę.

Warto wiedzieć

Zawsze przed włożeniem do lodówki jedzenia przygotowanego na ciepło należy je wystudzić. Gorące potrawy (nawet przykryte) parują i powodują gromadzenie się wilgoci, której obecność sprzyja rozwojowi pleśni i grzybów.

Przechowywanie żywności w lodówce nie wydaje się skomplikowane. Główny cel to ochrona jedzenia przed zepsuciem. Ale jeśli lodówka jest niewłaściwie użytkowana albo żywność w niej przechowywana w nieodpowiedni sposób, wówczas bardzo łatwo może stać się siedliskiem bakterii powodujących poważne zatrucie pokarmowe.

PRZEGLĄD

● **Niektóre przeterminowane produkty mogą wyglądać całkiem dobrze, nie wydzielać podejrzanego zapachu, a mimo to stanowić zagrożenie dla zdrowia.** Dotyczy to np. nabiału czy lodów, w których namnaża się bakteria Listeria. Warto robić przegląd jedzenia w lodówce, np. raz w tygodniu. Sprawdzaj daty ważności i na bieżąco wyrzucaj produkty, których termin już minął. A te, które się do niego zbliżają, ustaw na wierzchu, tak by były zjedzone w pierwszej kolejności.

CZYSTOŚĆ

● **Najlepiej myć lodówkę (ścianki, półki) raz w miesiącu – wpływa to na lepszą świeżość jedzenia.** Wystarczy sama woda z dodatkiem octu. Oczywiście sprzątać należy też na bieżąco. Jeśli widzisz, że półki są brudne, bo np. coś wyciekło, wylało się, to usuń to od razu. Produkty, które nie mają sklepowych opakowań, są luzem, warto przełożyć do zamykanych pojemników przeznaczonych do żywności.

ROZMIESZCZENIE

● **Górna półka to najlepsze miejsce dla jedzenia o długich terminach ważności.** Na środkowych półkach najlepiej ustawiać żywność z krótkim terminem, np. wędliny, sery, gotowe dania, jajka. Na najniższych półkach kładź produkty szybko psujące się, jak świeże ryby, mięso. Powinny być w zamykanych pojemnikach, by nie stykały się z inną żywnością. W dolnych szufladach umieść świeże owoce i warzywa. Drzwi lodówki to najcieplejsze w niej miejsce, czyli najbardziej narażone na namnażanie się bakterii. Tu najlepiej umieszczać produkty odporniejsze na zepsucie, np. soki, dressingi, keczup.

TEMPERATURA

● **Nowoczesne lodówki mają temperaturę regulowaną automatycznie, ale starsze modele już nie.** Warto mieć ją pod kontrolą, bo od niej w dużej mierze zależy namnażanie się bakterii. Aby w lodówce było bezpiecznie, temperatura nie powinna przekraczać 5°C (optymalna to zakres 2-4°C), a w zamrażarce wynosić poniżej -15°C. Takie warunki chłodnicze znacznie spowalniają namnażanie się bakterii i zapobiegają szybkiemu psuciu się jedzenia.

eprasa.pl c27d1ead59

Jak sobie radzić z zespołem suchego oka



Dla lepszego efektu kojącego warto ziołowy napar schłodzić w lodówce.

Dolegliwości sprzyja przemęczanie wzroku oświetleniem i wpatrywaniem się w ekrany.

● **Rób kompresy.** Świetlik, nagietek, rumianek to zioła o właściwościach kojących. Łyżeczkę suszu zalej 1/2 szklanki wrzątku i odstaw do zaparzenia, przecedź. Zamoczone w naparze płatki kosmetyczne przyłóż do powiek na 10 minut.

● **Dbaj o dietę.** Codziennie zjadaj produkt z kwasami omega-3 – dostarczają lipidów, ograniczają parowanie łez. Jedz tłuste ryby morskie, olej rzepakowy i lniany, awokado. Pamiętaj też o witaminie A – wpływa regenerująco na rogówkę i pomaga zapobiegać jej podrażnieniom. Znajdziesz ją w marchewce, rzeżusze, szpinaku, pomarańczach czy wątróbce.

3 produkty, które pomogą ograniczyć podjadanie

Dopiero zjadłaś kolację, ale zaczęłaś oglądać serial i czujesz, że coś byś przekąsiła... Jak nie ulec pokusie zjedzenia chipsów czy batonika?

● **Ananas.** Gdy masz ochotę na coś słodkiego, zjedz 1-2 plastry świeżego ananasa (nie z puszki, w cukrowej zalewie!). Jest niskokaloryczny, zawiera błonnik wspomagający sytość.

● **Rzepik.** Dwie łyżki ziela zalej 2 szklankami wrzątku. Zaparzaj 15 minut, odstaw na drugie tyle i przecedź. Pij 2-3 razy dziennie 1/3 szklanki przed jedzeniem. Ziele stabilizuje poziom cukru i zmniejsza ryzyko napadów głodu.



● **Przyprawy.** Masz ochotę na czekoladę lub ciastko? Wypij mleko albo zjedz jogurt z odrobiną cynamonu, kardamonu czy szafranu – dodają aromatu, który sprawia, że to co jemy, wydaje nam się bardziej słodkie.

Fot.: Adobe Stock (2)

REKLAMA

Bogactwo szałwii!
Oryginalne, wielokrotnie wyróżnione, znane na świecie są cukierki szałwiowe firmy Reutter!
✔ Wspomagają funkcjonowanie gardła i krtani.
✔ Odświeżają śluzówkę jamy ustnej, gardła, górnych dróg oddechowych.
✔ Zawierają wysokiej jakości składniki.
✔ Cukierki szałwiowe firmy Reutter w milionach ust na świecie.
✔ Dla całej rodziny!
Reutter ponad 100 lat zaufania!



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

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

Żeń-szeń:
✔ wspiera organizm, dodaje energii, moc na noc,
✔ pobudza mózg do pracy i koncentracji,
✔ zwiększa odporność na stres,
✔ przyjazny dla zawodowych: kierowców, sportowców, itp.

Imbir:
✔ wspiera odporność organizmu,
✔ korzystny przy kaszlu, gorączce, grypie, przeziębieniu,
✔ wspomaga przemianę materii,
✔ poprawia wygląd skóry,
✔ miły zapach w ustach.



Reutter

eprasa.pl c27d1ead59

ŻUŁAWY

W krainie czarów



Najbardziej depresyjne miejsce w Polsce należy do najpiękniejszych

Ruszamy przez krainę, gdzie pojawiają się, krzyżują i znikają rzeki, potoki i kanały. Zaczynamy od miejsca, gdzie wyznaczono najniższy punkt w Polsce. Leży blisko Elbląga, w Raczkach.

Miejsce nie zapiera tchu, ale przy znaku wskazującym poziom morza na wysokości czubka naszej głowy, a nawet wyżej, bo rekordowa depresja ma w tym miejscu 1,8 m, każdy robi sobie zdjęcie. Gdybyśmy byli teraz nad morzem, woda przykryłaby nas z naddatkiem.

Niestety... ten znak nie jest już aktualny, bo okazało się, że jest w Polsce głębsza depresja, w pobliskim Marzęcinie, ale niedostępna. Zdjęcie jest i to nam wystarczy. Jedziemy dalej.

Jak Holendrzy osuszyli Żuławy

Dawno temu, gdy okiełznanie zalewanej przez powodzie krainy było trudne, sprowadzono do Polski Holendrów. Zaprawieni w bojach z morzem, szybko zabrali się za regulowanie wód. Budowali tamy, śluzy i kanały. Tak dobrze, że sprawdzają się do dzisiaj.

Kilka śluz wartych jest odwiedzenia. Widok stateczków, łodzi a nawet kajaków przepływających w Gdańskiej Głowie między Wisłą Gdańską (czyli Martwą) a Elbląską (Szkarpawą) robi wrażenie. Ta śluza położona jest koło Drewnicy.

Jeszcze bardziej efektowny jest zespół śluz w Białej Górze. Śluza na Nogacie nazywana jest Wodnym Zamkiem i faktycznie tak wygląda. Można stąd popłynąć kajakiem z nurtem rzeki do nieodległego Malborka.

Zresztą kajaki, a właściwie wszystko co pływa, to do-

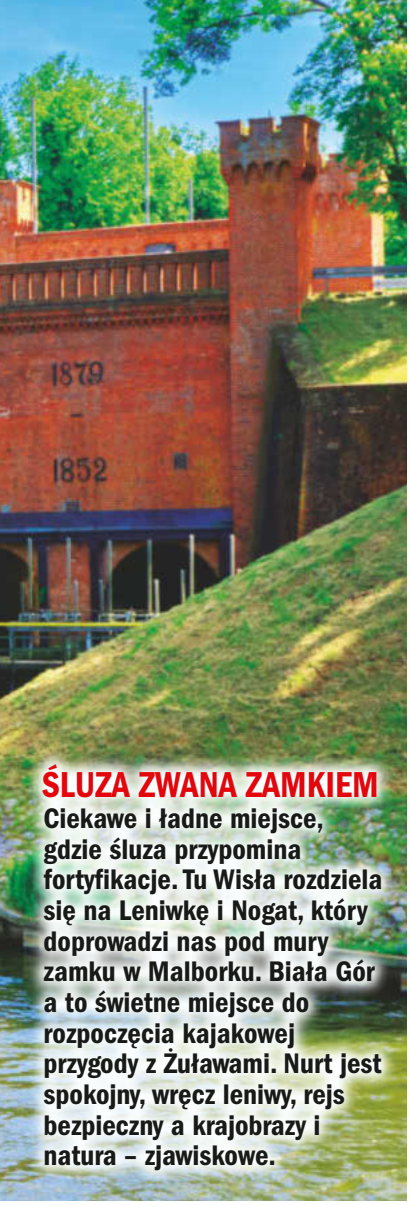
Zanim ruszymy w podróż

● Chociaż Żuławy nie są krainą rozległą, to bogactwo zabytków i osobliwości natury sprawia, że na wszystko nie wystarczy nam jeden weekend. Dobrą bazą do wycieczek jest Elbląg, miasto ładne i warte poznania. Latem możemy zaplanować wycieczki łodziami albo nawet wynajęcie barki (z sypialnią).



Fot.: Paweł Zapała (6)

eprasa.pl c27d1ead59



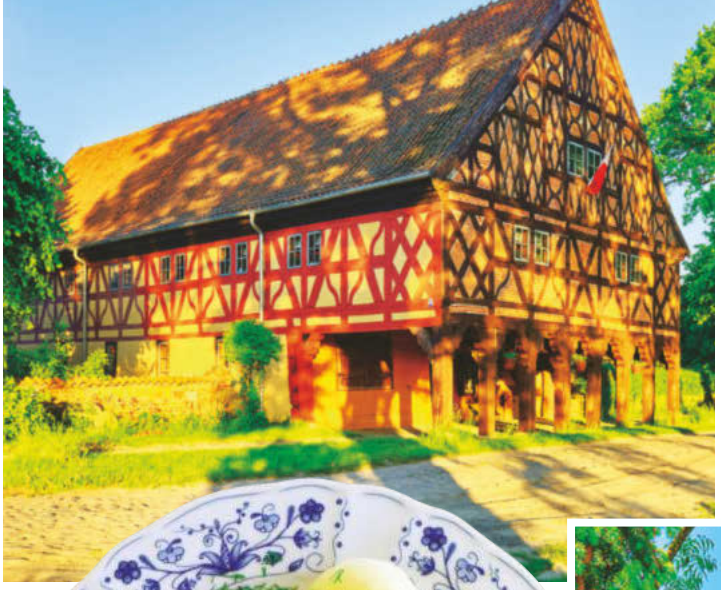
ŚLUZA ZWANA ZAMKIEM

Ciekawe i ładne miejsce, gdzie śluza przypomina fortyfikacje. Tu Wisła rozdziela się na Leniwkę i Nogat, który doprowadzi nas pod mury zamku w Malborku. Biała Góra to świetne miejsce do rozpoczęcia kajakowej przygody z Żuławami. Nurt jest spokojny, wręcz leniwy, rejs bezpieczny a krajobrazy i natura – zjawiskowe.

w naszym kraju.

bry pomysł na poznawanie Żuław. Rzeki i kanały, choć wyregulowane, mają tu dzikie brzegi, więc można przeżyć fajne przygody. O świcie i wieczorem zobaczymy bobry, np. nad rzeką Tugą (Tują).

Doprowadzi nas ona do przystani przy Małym Holendrze w Żelichowie. Jest to dom podcieniowy.z restauracją i sklepikiem. Można kupić żuławskie przetwory i ser Werderkäse.



DOMY PODCIENIOWE

Jest to przykład tradycyjnej architektury, jakiej nie spotkamy nigdzie na świecie. Kilkanaście jest w dobrym albo bardzo dobrym stanie, ale nie zajrzymy do ich wnętrz, bo są w rękach prywatnych. Ten na zdjęciu należy do najpiękniejszych, stoi w Trutnowach. Najwięcej zachowało się w Żuławkach.



COŚ NA ZĄB

Największą sławę ma restauracja w Małym Holendrze. W weekendy trudno o wolny stolik i w środku, i w obszernym ogrodzie. Co zjemy? Pyszne klopsiki, raki z Tugi, deser rabarbarowy (gdy będzie świeży rabarbar) i mus zwany Deserem Żuławskiego Kolejarza. Miejsce z duszą, bardzo urokliwe.





OSTATNIE WIATRAKI

Jeszcze kilkadziesiąt lat temu były ozdobą krajobrazu tego regionu. Dzisiaj trafimy na kilka i to w złym stanie. Najładniej prezentuje się ten w Palczewie, ale z bliska też widać jak niedobrze obszedł się z nim czas.

NOWY STAW

Przystanek po drodze z osobliwą ołówkową wieżą dawnego kościoła ewangelickiego na rynku. Są w nim ciekawe wystawy, możemy sporo się dowiedzieć. Najwspanialsza jest średniowieczna kolegiata św. Mateusza (na zdjęciu). Nieco z boku stoi bardzo ładny dom podcieniowy.

eprasa.pl c27d1ead59

ANNA WYSZKONI I MACIEJ DURCZAK

Najważniejsz
Miłość i muz

Są jak ogień i woda. Nic nie zapowiadało, że może ich połączyć tak gorące i trwałe uczucie.

Piosenkarka, kompozytorka, autorka tekstów, prezenterka, spikerka i dekoratorka wnętrz... Anna Wyszkoni chętnie podejmuje się nowych wyzwań.

Fot.: Forum, Akpa (3)



Na scenie jest wulkanem energii. Występy na żywo to jej żywioł. Uwielbia kontakt z fanami.

Ona nosiła glany, skórzaną kurtkę i czarne ubrania, w typie „niegrzecznej dziewczyny". On zawsze elegant w garniturze w butach z wężowej skóry, „pan pod krawatem". – Według mnie, był totalnym dziwakiem – wspominała Anna Wyszkoni (45). – Pracowaliśmy ze sobą około dwóch lat i nic nie wskazywało na to, że będziemy parą, aż nagle spojrzałam na niego inaczej – dodała.

Z kolei Maciej Durczak (53) twierdził, że odkąd zobaczył ją w roku 2000 na koncercie w katowickim Spodku, od razu spodobała mu się „jej energia i autentyczność". Jednak do zakochania dzieliło ich jeszcze sporo kroków.

Wyznają takie same wartości

Przyglądali się sobie. Ona mieszkała na Górnym Śląsku, rozwiodła się z mężem i wychowywała synka Tobiasza. On żył we Wrocławiu, był w związku. Lecz nie ukrywali, że coś ich do siebie ciągnie. Miłości przecież nie da się oszukać zwłaszcza, gdy się razem pracuje – Maciej był menadżerem Anny. W końcu stwierdzili, że chcą być razem. W 2004 roku oficjalnie potwierdzili, że są parą.

Zamieszkali razem. I stworzyli patchworkową rodzinę razem z synem Anny, córką Macieja i ich wspólną córką, Polą. – Początkowo nie było łatwo. Był stres, bo sytuacja była nowa. Ale z tym trzeba się oswoić. Potrzeba czasu, żeby się zgrać, zrozumieć i żeby się szanować nawzajem. I nie czuć wobec siebie żadnej presji i konkurencji – wyjaśniała w jednym z wywiadów artystka.

Z biegiem lat wszystko udało się poukładać. I dziś każdy z członków rodziny nie ukrywa, że nie mogą bez siebie żyć. – Dla mnie najważniejsze są miłość i muzyka. Wyznajemy te same wartości, mamy takie same priorytety – zapewniła Anna Wyszkoni.

Wszystko zakończy się dobrze

Ale nie zaprzeczają, że zdarzają się im też gorsze momenty, przecież są ze sobą zarówno w pracy, jak i w życiu. – Kiedy wszystko idzie zgodnie z planem, to nawzajem się napędzamy i jest rewelacyjnie. Ale mamy też zgrzyty – wyznała piosenkarka w jednym

eprasa.pl c27d1ead59

ze?
yka





Z córką Polą, najmłodszą w rodzinie. Dlatego starają się spędzać z nią jak najwięcej czasu.

Anna i Maciej wzajemnie się inspirują. Dzięki temu każdego dnia odkrywają się na nowo.

z wywiadów. – Na szczęście jesteśmy dorosłymi ludźmi, po przejściach, potrafimy znaleźć kompromis, złoty środek, co jest wspaniałe, ale wymaga od nas dojrzałości. Kiedy przychodzi kryzys, oboje chcemy go przetrwać i budować dalej. Przecież inaczej patrzy się na wspólne życie, kiedy tak dużo razem się stworzyło – przekonywała.

O sile uczucia, jakie połączyło ją z Maciejem Durczakiem, Anna Wyszkoni przekonała się, gdy w roku 2016 zdiagnozowano u niej raka tarczycy. Zdecydowała się na operację usunięcia nowotworu. A potem przechodziła długą rehabilitację, bo w trakcie zabiegu doszło do niedowładu lewej struny głosowej, co mogło skutkować utratą głosu. Ukochany wspierał ją na każdym etapie leczenia. I przekonywał, że wszystko zakończy się dobrze, choć ona sama zmagała się wówczas z depresją.

Doświadczenie choroby jeszcze bardziej zbliżyło ich do siebie. I choć żyją w „rzymskim małżeństwie", coraz częściej myślą o sformalizowaniu związku. – O ślubie rozmawiamy... Oboje tego chcemy. Kiedy? Nie chcemy robić tego pospiesznie, byle jak. To ma być wyjątkowy moment. Nadejdzie – powiedział Maciej Durczak. – Jasne – dodała Anna. – I tak czujemy się jak małżeństwo...

REKLAMA

Najnowsze trendy:
Kolagen

Więcej niż lifting twarzy


Model Image

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

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

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

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

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


Model Image

Irytowały mnie zmarszczki mimiczne

Lone, 58 lat.

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

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

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

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

Kod BLOZ 3149241 – ułatwi zamówienie produktu.



NEW NORDIC

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

eprasa.pl c27d1ead59

7 ŻYCIE W... OBRAZACH

ARTUR ŻMIJEWSKI

Lekarz, ksiądz, amant – w każdej roli urzeka. I aż trudno uwierzyć, że właśnie kończy 60 lat!

Przyszedł na świat 10 kwietnia 1966 r. w Radzyminie. Wczesne lata upłynęły mu pod znakiem braku ojca, który odszedł i założył nową rodzinę. Dlatego sam postanowił, że jego życie będzie wyglądało inaczej. I udało mu się, godząc prywatność z imponującą karierą.

– Nie zdarzyło mi się wrócić do domu po premierze dwa dni później. Nie błądziłem, choć były okazje – wyznał w jednym z wywiadów. – Nie mam ochoty na żadne ekscesy czy skandale. Nie chadzam do knajp, nie jestem typem rozrywkowym. Mam tak mało czasu, że wolę go spędzać z rodziną – dodał.



Być jak AC/DC

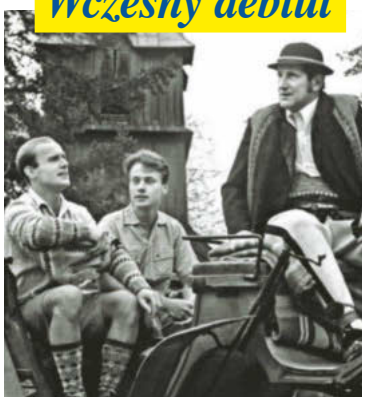
1 Jako nastolatek, z dwoma starszymi kolegami, założył zespół rockowy, który wzorował się na AC/DC. – Grałem w kapeli w ramach tak zwanego ruchu amatorskiego – wspominał po latach. – Spędzałem z nimi każdą wolną chwilę.



Miłość jego życia

4 Swoją żonę, Paulinę poznał na szkolnym korytarzu. Mieli chwilę przerwy na studiach, gdy Artur zadurzył się w Magdalenie Wójcik. Jednak ich uczucie okazało się zdecydowanie silniejsze i w roku 1992 wzięli ślub.

Wczesny debiut



2 Po raz pierwszy przed kamerą stanął jako 18-latek. W 1984 r. zagrał epizodyczną rolę powstańca w filmie „Dzień czwarty". A pięć lat później wcielił się w Gustawa, w głośnym filmie „Lawa" Tadeusza Konwickiego.



Najsłynniejszy lekarz

3 Przez kilkanaście lat grał lekarza Jakuba Burskiego w „Na dobre i na złe", za co pokochali go widzowie – za tę rolę dostał trzy Telekamery „Tele Tygodnia" w kategorii aktor i Złotą Telekamerę.

Ojciec, nie tylko Mateusz

5 Z żoną doczekali się trójki pociech. Córka Ewa (32) zawodowo zajmuje się muzyką, podobnie jak jej młodszy o 7 lat brat Karol. Najmłodszy z całej trójki Wiktor (24) pracuje w postprodukcji filmowej.





Prawie jak żywy

6 Serial „Ojciec Mateusz", w którym gra od 18 lat, jest tak popularny, że doczekał się własnej wystawy w Sandomierzu. A w „Świecie Ojca Mateusza" możemy zobaczyć m.in. woskową podobiznę Artura Żmijewskiego w sutannie.



Fot.: Akpa, East News, Forum (3), Reporter, arch. prywatne K. i W. Żmijewskich/z programu „Dzień Dobry TVN", mat. prasowe, arch./123RF/Picsel(13)

eprasa.pl c27d1ead59



Lubi pośpiewać

W ubiegłym roku zdecydował się wrócić do swojej pasji z młodzieńczych lat, czyli muzyki. W listopadzie wyszła jego pierwsza płyta „Po miłości kres", na której wykonuje największe przeboje Leonarda Cohena.

Horoskop dla Ciebie

od 09.04 do 15.04

Baran 21.03.–20.04.

Rozpal świąteczne wspomnienia i zaproś wnuki na wiosenny podwieczorek. Twoja energia zarazi wszystkich! Rodzina to Twoja scena.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
7, 19, 23, 36

Byk 21.04.–20.05.

Zrób małą rewolucję w telefonie: odszukaj starą przyjaciółkę, napisz wiadomość, umów się na spacer. Rozmowa rozjaśni Ci tydzień.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
5, 11, 21, 38

Bliźnięta 21.05.–21.06.

Wyciągnij z szafy swój ulubiony, odważny naszyjnik. Załóż go nawet do zwykłego swetra! Komplementy same do Ciebie przyjdą.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
1, 14, 29, 37

Rak 22.06.–22.07.

Poczuj jeszcze echo świątecznej zgody. Zadzwoń do kogoś, z kim dawno nie rozmawiałaś. Pogodzisz stare sprawy.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
3, 18, 25, 34

Lew 23.07.–23.08.

Zaplanowałaś już małą przygodę? Wiosenny wypad do parku lub nad rzekę doda Ci skrzydeł. Zielona trawa zaprasza na piknik z rodziną.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
9, 12, 22, 39

Panna 24.08.–23.09.

Twoje pomysły mogą odmienić komuś dzień! Podpowiedz wnukom wiosenny projekt, może wspólne sadzenie kwiatów po świętach.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
4, 9, 23, 33

Waga 24.09.–23.10.

Zaaranżuj kącik wygody z miękkim kocem i książką. Ktoś zadzwoni z propozycją spotkania. Przyjmij ją, choćby na krótką kawę.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
2, 15, 28, 33

Skorpion 24.10.–22.11.

Ozdób jeszcze raz stół wiosenną serwetą, jak na poświąteczny obiad. Dom będzie tętnił ciepłem. Ktoś z rodziny zwierzy Ci się z sekretu.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
4, 17, 26, 32

Strzelec 23.11.–21.12.

Sporządź nowy harmonogram tygodnia, ale zostaw w nim miejsce na spontaniczną kawę. Porządek w głowie da Ci spokój serca.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
6, 13, 24, 35

Koziorożec 22.12.–20.01.

Zwróć uwagę na drobne detale, które mogą odmienić Twój dzień. Warto skupić się na pasjach, które pozwolą Ci odkryć nowe możliwości.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
8, 16, 27, 31

Wodnik 21.01.–19.02.

Zrób listę drobnych celów na ten tydzień i odhaczaj je z satysfakcją. Jedno z nich zaskoczy Cię szczególną nagrodą.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
10, 20, 30, 40

Ryby 20.02.–20.03.

Usiądź przy oknie i wsłuchaj się w śpiew ptaków. Pozwól myślom płynąć spokojnie. Ktoś odczyta Twoje milczenie jak czuły list.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
2, 11, 19, 28

eprasa.pl c27d1ead59



Przechodził niełatwy czas, ale jak to Włoch, szybko się pozbierał i planuje rewolucję w życiu całej swojej rodziny.

Personalia

Tancerz, choreograf i osobowość telewizyjna. Urodził się 16 sierpnia 1979 roku w Mannheim w Niemczech, w rodzinie o włoskich korzeniach. Od lat związany z Polską, gdzie zdobył popularność dzięki programowi „Taniec z Gwiazdami". Prowadzi w Warszawie własną szkołę tańca, angażuje się w projekty telewizyjne i rozwija biznes związany z tańcem i turystyką – pracuje nad otwarciem ośrodka na Sycylii.

Stefano Terrazzino

Czuję spory niedosyt

Szczerze opowiada o rodzinnych zmianach, które wywracają jego świat do góry nogami i planach na nowe życie pod sycylijskim słońcem.

Pogodził się Pan z tym, że w tej edycji „Tańca z Gwiazdami" pożegnał się z programem już w trzecim odcinku?

To już za mną. Czas leczy rany choć pewna doza goryczy pozostała, bo oceny jury były dla mnie niezrozumiałe. Ale życie toczy się dalej! Co więcej, gdybym mógł cofnąć czas, bez wahania jeszcze raz wziąłbym udział w tej edycji. Poznałem fantastycznych ludzi, w tym Magdę Boczarską, która jest świetną osobą. Ten program był dla mnie przede wszystkim cenną lekcją

Czyli to nie jest definitywny koniec Pana przygody z tym show? Jak przyjdzie propozycja do kolejnej edycji to...

Nie mówię „nie", bo powrót na parkiet po przerwie naprawdę mnie cieszył – zwyczajnie za tym tęskniłem. I nie da się ukryć, że po naszym odejściu z Emilią czuję też spory niedosyt. Z drugiej strony wiele zależy od tego, co wydarzy się w moim życiu. Mam sporo planów: rozwijam moją szkołę tańca Mała Sicilia, pracuję nad własnym resortem w okolicach Argento, a to ogromna inwestycja. Do tego dochodzą sprawy rodzinne w Mannheim.

A co konkretnie się tam dzieje?

Moi rodzice podjęli bardzo ważną decyzję – zamykają restaurację, którą prowadzili praktycznie przez całe życie. To dla nich ogromna zmiana i niełatwy moment. Oni nie są typem ludzi, którzy potrafią nagle przestać działać i przejść na spokojną emeryturę. Mają w sobie mnóstwo energii. Dlatego czekają na moment, kiedy otworzę ośrodek na Sycylii, żeby tam się zaangażować. Planowałem start już w zeszłym roku, ale wszystko się przeciąga. Mam nadzieję, że wielkie otwarcie uda się zrobić we wrześniu. Wtedy rodzice też będą mogli spokojnie zamknąć ten etap i zacząć coś nowego. Odwrotna kolejność nie wchodzi w grę.

Tak obawia się Pan konsekwencji?

Najbardziej martwię się o tatę. To niezwykle ciepły człowiek, ale trochę żyje w swoim świecie. Boję się, że bez codziennej pracy i kontaktu z ludźmi może poczuć się niepotrzebny, zamknąć się w sobie. Że przestanie się cieszyć życiem. Z tatą jesteśmy do siebie podobni – ja też nie jestem typowym ekstrawertykiem, choć może tak wyglądam.

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

eprasa.pl c27d1ead59



Oboje z Emilią Komarnicką kochają taniec i dobrą zabawę.

Mamę i tatę Terrazzino czekają ogromne zmiany.

A wydaje się Pan osobą bardzo otwartą!

Bo należę do innego pokolenia, a życie inaczej mnie ukształtowało. Poznałem mnóstwo ludzi, otwierałem się poprzez taniec, dużo podróżowałem. Jeśli do czegoś nie jestem przekonany lub widzę, że jakaś droga prowadzi donikąd, po prostu ją zmieniam. Nie boję się nowych kierunków. Moi rodzice cały czas żyją w jednym miejscu, wykonując tę samą pracę. To wpływa na osobowość i postrzeganie świata

Jako dobry syn czuje Pan się odpowiedzialny za ich życie na emeryturze?

Oni robili wszystko, by zapewnić swoim trzem synom dobrą przyszłość. I chyba im się to udało! Chciałbym, żeby teraz wreszcie mogli cieszyć się życiem, bez żadnych zobowiązań. Jak otworzymy nasz ośrodek będą mogli robić to, co kochają, bez żadnej presji. To ma być dla nich zajęcie wyłącznie dla przyjemności. Oboje świetnie gotują, ale na miejscu będzie ekipa kucharzy – mama i tata będą tam po prostu „dyrygentami" (śmiech). Bardzo się na to cieszą i nie mogą się już doczekać!

Czyli od jesieni większość czasu będzie Pan spędzał na Sycylii?

Tego jeszcze nie wiem. Ale zawsze mnie tam ciągnęło. Oglądałem niedawno film Paolo Sorrentino „La Grazia", który bardzo mnie poruszył. Pada tam pytanie: A chi appartengono i nostri giorni? (Do kogo należą nasze dni? – red.). I złapałem się na tym, że sam sobie je zadaję. Po co ten ciągły bieg, robienie miliona rzeczy naraz? Mam 46 lat i może to moment, żeby trochę zwolnić, bardziej świadomie wybierać, co naprawdę jest ważne. A jak będzie wyglądała moja przyszłość? Cóż, czas pokaże...

Rozmawiała Ewa Tarasiuk

Bauer Media Group

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

Życie na gorąco

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

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

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

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

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

Sekretariat: Karolina Bednarska
+ 48 882 743 054

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

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

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

eprasa.pl c27d1ead59

Demi Moore

Zatrważająca metamorfoza

Wychudzona twarz i ciało, gasnący blask oczu... Swoim niepokojącym wyglądem aktorka wywołuje serię pytań o stan zdrowia.



Demi Moore i kiedyś była szczupła, lecz nie aż tak...

Wygląda teraz tak niezdrowo, że zamiast zachwytów budzi przede wszystkim niepokój. Demi Moore (63), która kilka tygodni temu była na pokazie nowej kolekcji Gucci podczas tygodnia mody w Mediolanie, wywołała niewesołe komentarze w amerykańskich mediach plotkarskich. Ich wymowa jest jedna: aktorka jest alarmująco szczupła i krucha!

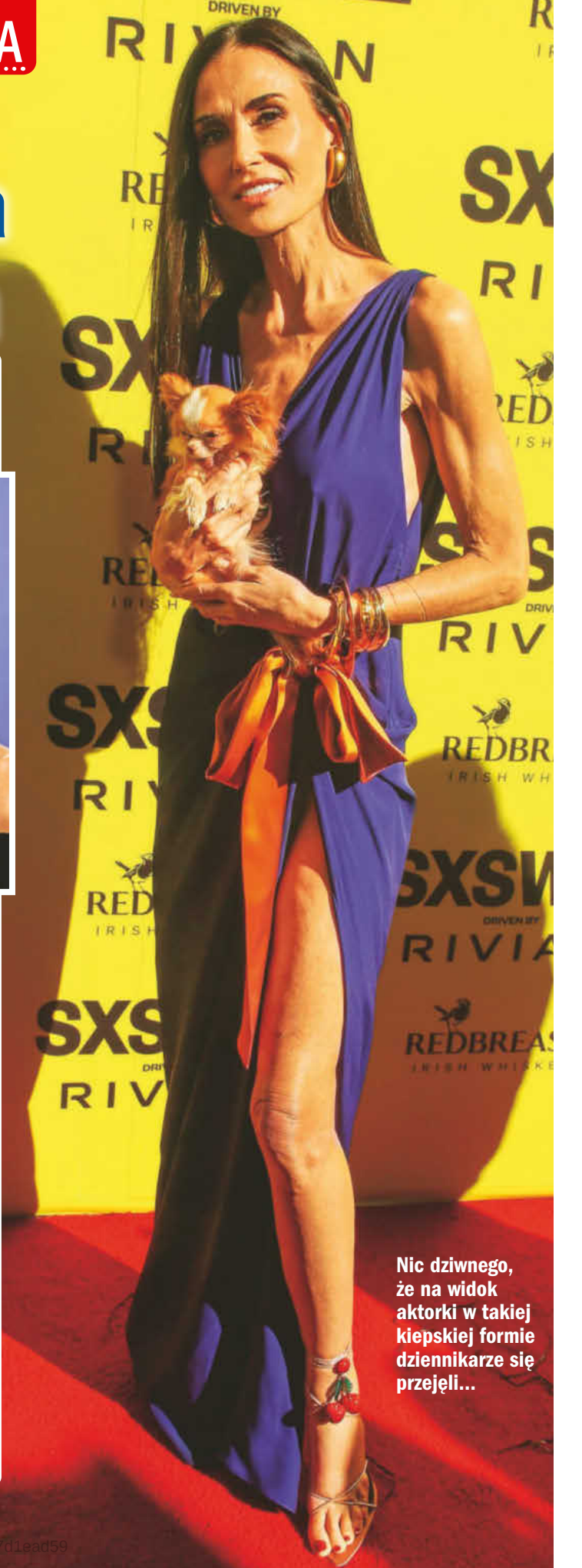
Portal Radar Online przejął się zapadniętymi policzkami i sylwetką, która zamiast olśniewać, przygnębia. – Mam nadzieję, że wszystko z nią dobrze. Demi wygląda tak źle, że zaczynamy się martwić – napisano.

Stale coś przy sobie robi

Przyczyn tej niekorzystnej przemiany hollywoodzcy komentatorzy doszukują się w presji młodości, pogoni za idealnym wyglądem i doniesieniach o kolejnych poprawkach urody, jakie zafundowała sobie aktorka. Branża filmowa od lat złośliwie wylicza Demi, ile kosztownych zabiegów medycyny estetycznej i w którym miejscu już sobie zafundowała. – Stale coś przy sobie robi – skomentował anonimowo jeden z producentów serialu „Landman", w którym Demi gra jedną z głównych ról.

Ale – jak gwiazda sama przyznaje – dużo zdrowia kosztuje ją trudna sytuacja, w jakiej znajduje się jej były mąż, aktor Bruce Willis (71), cierpiący na zanik pamięci wskutek otępienia czołowo-skroniowego. – Trudno patrzeć na kogoś, kto był pełen życia, silny i zdecydowany, a teraz zmienia się w osobę zależną we wszystkim od otoczenia – wyznała w rozmowie z Oprah Winfrey.

Mimo rozwodu Demi i Bruce pozostali sobie bardzo bliscy. – Zawsze będziemy rodziną – mówi aktorka. Ale widać po niej, że wspieranie byłego męża wiele ją kosztuje.



Nic dziwnego, że na widok aktorki w takiej kiepskiej formie dziennikarze się przejęli...

Fot.: East News (2)

eprasa.pl c27d1ead59



Serial „Ranczo” przyniósł jej wielką popularność.

Violetta Arlak

Od zawsze wiedziała, że musi zostać aktorką. I to się jej znakomicie udało.

Nieść ludziom wiele radości



Do życia i do pracy podchodzi z uśmiechem.

Pracowitość, sumienność i zaangażowanie w jej zawodowym środowisku są powszechnie znane. Napięty grafik i nawał obowiązków nie są jednak dla niej żadnym utrapieniem, bo kocha swój zawód, który wykonuje od niemal trzydziestu lat.

Trzy podejścia do szkoły teatralnej

Nie ma dla Violetty Arlak (58) znaczenia czy gra w komedii, dramacie, filmie obyczajowym czy serialu. – Każda produkcja jest wartościowa. Nawet epizody są dla mnie niezwykle ważne – podkreśla aktorka, która mimo trzech niezdanych egzaminów do szkoły aktorskiej nie poddała się i w końcu dopięła swego.

Mając 24 lata zadebiutowała w krakowskim Teatrze 38, następnie przeniosła się do Kielc, gdzie dostała angaż w tamtejszym Teatrze im. Stefana Żeromskiego. Trzy lata później zdała eksternistyczny egzamin aktorski i ostatecznie osiadła w Warszawie. – Pomogła mi pasja i pozytywny sposób myślenia. Wiedziałam, że muszę być aktorką, bo za bardzo to lubię. Przekonanie, że marzenia się spełniają, stało się moim sposobem myślenia na całe życie – wspominała po latach i tej zasady konsekwentnie się trzyma.

Nadal też z przekonaniem twierdzi, że to teatr jest dla niej najważniejszym zawodowym wyzwaniem, dającym ogrom satysfakcji, gdyż scena to miejsce ciągłego rozwoju, a kontakt z widzem jest kluczowy w tej profesji. – Jeśli rola jest dobrze napisana i świetnie wyreżyserowana mamy do czynienia z samograjem. Tak było w przypadku „Rancza”. Jako wiejska Marylin Monroe mogłam się wyżyć zawodowo za wszystkie czasy – śmieje się pochodząca z Wieliczki aktorka.

Marzenia się spełniają. To mój sposób na życie!

Zanim pojawiła się w „Ranczu” miała już na koncie ponad czterdzieści ról. – Spełniałam się w teatrze, ale do dziś doceniam, że dano mi szansę zagrania większej postaci, pokazania się szerszej widowni – zdradza pani Violetta, którą obecnie można zobaczyć w serialu TVP „Zaraz wracam”.

Jest też stale obecna na deskach scenicznych, m.in. w warszawskim Teatrze Capitol i OCH-Teatrze, sporo czasu spędza również w trasie ze spektaklem „Erotic-Zdrój, czyli sanatorium nie wybacza”. Ale, jak żartobliwie mówi, grzechem byłoby narzekać. – Energię czerpię wychodząc do ludzi, zwłaszcza do pracy, gdyż idę do niej po to, by nieść radość. Jestem w tej chwili aktorką komediową, więc moim zadaniem jest, żeby wprowadzać publiczność w dobry nastrój, rozbawiać. Poczucie humoru i dystans do siebie ogromnie to ułatwiają – twierdzi. Jednocześnie dodaje, że uwielbia czas, gdy może odetchnąć po ciężkim dniu pracy, zresetować umysł i odizolować się od świata.

O gustach się nie dyskutuje

Bardzo ceni sobie prywatność. – Dla mnie dom jest ostoją wypoczynku i bezpieczną, przytulną enklawą – zwierza się aktorka. Jednocześnie chwali się swoim sukcesem. Ponad rok temu, dzięki pomocy profesjonalnego dietetyka, schudła dwadzieścia kilogramów. – Moja metamorfoza jest najlepszą motywacją, żeby się trzymać w ryzach i nie zawieść widzów. Zrobiłam to jednak dla siebie, ale nie zawsze są z tego same plusy. Któregoś razu podszedł do mnie w sklepie starszy pan i powiedział: „Szczerze? Było lepiej!”. Jak widać gusta są różne – kończy z uśmiechem Violetta Arlak. **AK**

Fot.: Akpa, materiały prasowe

eprasa.pl c27d1cad59

AŻ 84%* OSÓB POTWIERDZIŁO

REKLAMA

ZMNIEJSZENIE PAJĄCZKÓW!

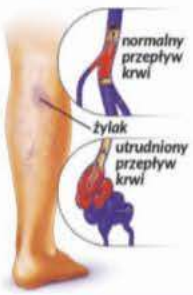
"TO BYŁO TAK BRZYDKIE... byłam załamana"

Pani Regina przez całe życie była fizjoterapeutką, więc wie, jak ważne jest dbanie o nogi. Cały dzień spędzała na stojąco, non stop, a to, niestety, odbiło się na jej nogach. Zaczęły pojawiać się drobne żyłki, dosłownie określiła je jako „tak brzydkie, że aż fioletowe!" – była zrozpaczona. Dodatkowo pojawiły się brązowe przebarwienia na skórze, które tylko pogłębiały jej zmartwienie. Pani Regina próbowała różnych specyfików z apteki, ale nic nie przynosiło poprawy, mimo starań, problem nie znikał – „to guzik mi dało" – powiedziała. Pewnego dnia, natrafiła na reklamę polecanej kuracji na żylaki - kremu z mirry do smarowania na zewnątrz i kropli z olejkiem z cyprysem do picia. Zaczęła stosować ten krem i krople, a efekty były wręcz zaskakujące! Z każdym miesiącem drobne żyłki stawały się coraz jaśniejsze, brązowe plamy znikały, a Pani Regina była zachwycona - problem zniknął praktycznie w 85%. „A jakbym miała ocenić skuteczność – tak szczerze, to piętnaście na dziesięć!"

Na podstawie rozmowy z panią Reginą







Mirra na OPUCHNIĘTE NOGI I PAJĄCZKI

Badania aplikacyjne przeprowadzone pod ścisłą kontrolą lekarza dermatologa potwierdzają skuteczność Pajączka

KREM NA ZEWNĄTRZ

PAJĄCZEK KREM

Krem z mirry i kadzidłowca

- Usuwa uczucie ciężkości nóg*
- Likwiduje obrzęki i opuchnięcia*
- Skutecznie zmniejsza pajączki*



KROPLE DO WEWNĄTRZ

PAJĄCZEK KROPLE

Produkt złożony - olejek z cyprysem

- Przeciwdziała zaczerwienieniom
- Daje ulgę zmęczonym nogom
- Wydajny w użyciu

suplement diety

Dostępne w sklepach zielarskich i aptekach

+48 616 350 806 www.asepta.pro

* Badania aplikacyjne: https://asepta.pro/badania-aplikacyjne/

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

Historie, które dodają nadziei

Masz swoją historię powrotu do zdrowia? Zadzwoń do nas i opowiedz ją nam - dowiedz się jak Twoje doświadczenie może dodać nadziei innym. Za podzielenie się swoją opowieścią czeka miłe podziękowanie!

Asepta s.c
ul. Tadeusza 1,
Bielsko-Biała, 43-382

eprasa.pl c27d1ead59