Nr 31 czwartek, 30 lipca 2026 r.

Teraz aż 6 stron krzyżówek!

Życie NA GWIAZDACH

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

ALEKSANDRA JUSTA

WRESZCIE ODZYSKAŁA UTRACONE SZCZĘŚCIE

MACIEJ ZAKOŚCIELNY

Jak zmieniła go NOWA MIŁOŚĆ

JAN BORYSEWICZ

U BOKU TRZECIEJ ŻONY JEST INNYM CZŁOWIEKIEM

Skuteczne porady

- Nadciśnieniowcy na wakacjach. Na co powinni bardzo uważać?
- Zasada, która ułatwi życie diabetykom
- Co robić, by mąż nie bał się powiedzieć prawdy?
- Bajeczne słodkości z letnich owoców

WERONIKA ROSATI

CO BY ZROBIŁA, GDYBY NIE CÓRKA

SHARON STONE

POKONAŁA DEMONY DZIECIŃSTWA

ISSN 1232-8944

Numer w sprzedaży do: 5.08.2026

eprasa.pl c8b575e2ba

Kącik życzeń

• Dla Anny Dybowskiej z Sulejówka gorące życzenia imieninowe, dużo zdrowia i spokoju życzą córki, syn, wnuki i ośmiu prawnuków.

• Bożenko Wątroba z Czeskiej Wsi, najlepsze życzenia z okazji urodzin przesyłają Teresa, Barbara, Alicja.

• Kochanej siostrze Dorotce Baj z okazji zbliżających się 90. urodzin długich lat życia oraz Błogosławieństwa Bożego życzą siostra Barbara oraz brat Ryszard.

• Bożenie dużo zdrowia i pomyślności. Żebyś zawsze była wesoła i uśmiechnięta i miała energię do życia. Dużo zdrówka.

• Kochanej siostrze Helenie z okazji 80. urodzin moc życzeń samego dobra i szczęścia. W Twoim życiu przede wszystkim dużo zdrowia życzy Ci pamiętająca o Tobie co roku Marysia z Belgii.

• Z okazji 77. oraz 79. rocznicy urodzin Janinie i Janowi Tomaszkom przesyłam najlepsze życzenia i błogosławieństwa. Ewa.

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.





Mąż i żona podchodzą do życia z humorem.

Bycie młodą mężatką niesie za sobą niespodziewane zwroty akcji!

Anna Korcz

Mąż uciekł z domu?

Ich staż wciąż liczy się w miesiącach. Anna Korcz (58) wyszła za mąż za Pawła Pigonia w maju zeszłego roku po niemal dwóch dekadach narzeczeństwa, ale aktorka lubi wracać pamięcią do tego momentu. – Ślub z Pawłem był dla mnie bardzo ważny ze względu na poczucie stabilizacji – zapewnia w nowym filmiku na Instagramie.

Tymczasem w posiadłości pary „Zacisze" w Pomiechówku doszło do niespodziewanego obrotu spraw. Gwiazda serialu „Na Wspólnej" ogłosiła bowiem w mediach społecznościowych, że została... słomianą wdową. Na szczęście nie ma tu mowy o poważnym małżeńskim kryzysie!

Z lekkim oka przymrużeniem

Okazuje się, że mąż artystki postanowił opuścić dom, żeby udać się na spotkanie z... jej własną córką! – Powiedział, że woli z nią spędzić czas niż ze mną, no i wyjechał sobie z Zacisza. Przykro mi – relacjonowała rozbawiona aktorka.

Żartobliwy ton i pytanie do fanów, czy powinna zacząć się niepokoić taką „zdradą", natychmiast wywołały lawinę pozytywnych komentarzy wśród internautów. Nie jest bowiem tajemnicą, że mąż pani Anny to człowiek bardzo oddany bliskim.

Razem z córkami gwiazdy, Anną-juniorką (37) i Katarzyną (31), stworzyli niezwykle zgraną, patchworkową rodzinę. – Wzruszam się, gdy mówię o córkach Ani, to fantastyczne dziewczyny – wyznał szczęśliwy mąż.

Może podczas spotkania z córką układają plan na nadchodzące wkrótce urodziny pani Anny? Taka niespodzianka z pewnością zrekompensowałaby jego żonie chwilowy status słomianej wdowy!

Fot.: Instagram.com/anna.korcz.official, East News (4), Adobe Stock, TVN, Getty Images

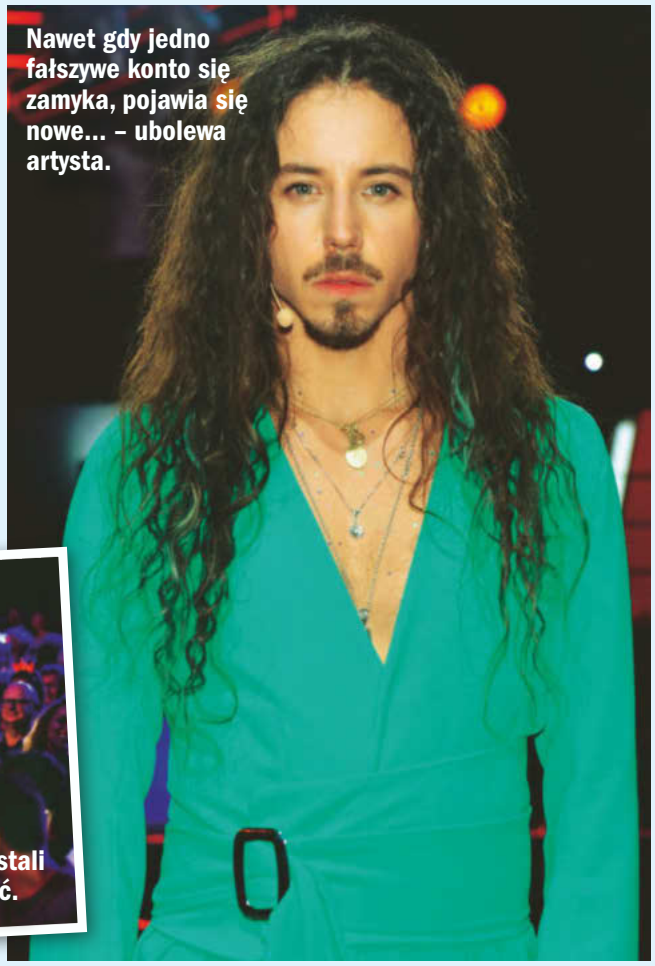
eprasa.pl c8b575e2ba

Michał Szpak

Znów przestrzega przed oszustwem

Ten problem wraca jak bumerang. W połowie sierpnia ukaże się książka Klaudii Ziółkowskiej „Kocham cię, zrób mi przelew. Historie o miłości, która kosztowała miliony, zdrowie, a nawet życie", w której opisano „oszustwo na Szpaka". Starsza, spragniona bliskości pani Waleria dała się wciągnąć w emocjonalną pułapkę i rozmowę internetową z oszustem, który podszywał się pod jej ulubionego artystę. Dostała od niego ponad 2 tysiące wiadomości, straciła w sumie 100 tysięcy złotych i zdrowie.

– Byłem zszokowany. Nie mogłem pogodzić się z tym, że ktoś pomyślał, że ja chcę od niego wyłudzić pieniądze. Było mi przykro, że zostałem w ten sposób wykorzystany – wyznał prawdziwy Michał Szpak (35). I po raz kolejny ostrzegł przed fałszywymi kontami w sieci.

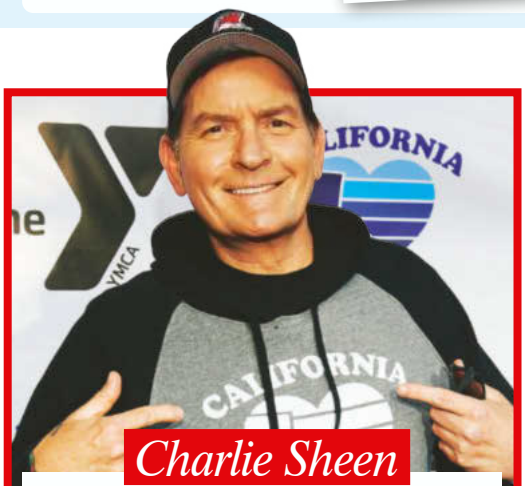


Nawet gdy jedno fałszywe konto się zamyka, pojawia się nowe... – ubolewa artysta.



Oszuści wykorzystali jego popularność.

Fot. na okładce: East News (2), Akpa, Reporter, Instagram.com/weronikarosati



Charlie Sheen

Nie zapłaci milionów

Gra toczyła się o 15 mln dolarów, a stanęło na zaledwie 500 tysiącach. Tyle Charlie Sheen (60) ma zapłacić z tytułu zaległych alimentów na synów, których ma z Brooke Mueller. Batalia aktorskiej pary trwała 15 lat. Ostatecznie sąd uwzględnił, że to Sheen, przez większość czasu od rozwodu, sprawował opiekę nad dziś już 17-letnimi bliźniakami, Bobem i Maxem. Zarówno on, jak i jego eks zmagali się z uzależnieniem od narkotyków, ale Mueller radziła sobie dużo gorzej.



Katie Holmes

Zakochana raz jeszcze

Była żona Toma Cruise'a nadal nie ułożyła sobie życia po rozwodzie – związki, w które do tej pory wchodziła, rozpadały się jak domki z kart. Najdłuższy, z amerykańskim komikiem Jamie Foxxem trwał sześć lat. Ale teraz Katie Holmes (47) znów jest zakochana. Widywana jest z młodszym prawie o dekadę malarzem, Jasonem Bardem Yarmoskym (38). W jego pracach przewija się temat przemijania i starzenia. Dobrze to wróży na przyszłość?

Grzegorz Halama

Taka zmiana robi wrażenie

Był czas, że ważył grubo ponad 100 kilogramów. Grzegorz Halama (56) wrócił na salony lżejszy o blisko 30 kg i z szerokim uśmiechem opowiedział o swojej przemianie. – Odzyskałem nowe życie. Schudłem, przestały mnie boleć stawy, ustąpił refluks – wyznał podczas imprezy w Warszawie. Jak przyznaje, zmiana nawyków przyniosła efekty nie tylko na wadze, ale przede wszystkim dla zdrowia. I do tego zdecydowanie namawia innych.



eprasa.pl c8b575e2ba

Edyta Górniak

Na ratunek duszy



Edyta Górniak zaskoczyła swoim nowym projektem.

Swoich fanów przyzwyczaiła już do dzielenia się refleksjami na temat samoświadomości, emocji i wewnętrznej równowagi. Co ciekawe, te przemyślenia Edyty Górniak (53) wywołują wiele ciepłych reakcji. Dlatego postanowiła prowadzić... autorskie warsztaty duchowe.

– Ludzie są wdzięczni. Ich reakcje są najbardziej emocjonalne. Dostaję takie treści, że czasem byłoby mi nawet niezręcznie je opublikować, bo są bardzo głębokie, piękne i szczere – powiedziała gwiazda w czasie jednego z wywiadów. Jak na razie nie ujawniono szczegółów dotyczących terminu zajęć ani formuły planowanego przedsięwzięcia, ale znając piosenkarkę, będzie ono spektakularne. **AP**

Edyta Pazura

Beztrosko wystawiona na ocenę

Miał być spokój, rajskie plaże, słońce i piękne okoliczności przyrody. Na Maderze Edyta Pazura (38) zderzyła się jednak z hejtem, który zafundowali jej wypoczywający na wyspie, tak jak ona, rodacy. – Usłyszałam, że mam brzydką fryzurę, został skomentowany mój koszyk z zakupami oraz chude patyki, czyli pewnie nogi – wyznała żona Cezarego Pazury (64). – Sporo osób myśli, że będąc w obcym miejscu, inni nie rozumieją ich ojczystego języka – dodała. Zapewniła, że nic sobie nie robi z takich komentarzy. – Ale pamiętajcie, że można sprawić dużą przykrość takimi uwagami i zranić osobę, która sobie po prostu na to nie zasłużyła – zaapelowała.



Fot.: Akpa, East News, Forum

Eva Herzigova



Bardzo długie zaręczyny i...

Ćwierć wieku czekania i... jest! Eksgwiazda wybiegów mody, Eva Herzigova (53), po ćwierć wieku u boku włoskiego przedsiębiorcy Gregoria Marsiaja (50) – powiedziała mu „tak”! Para w tym czasie doczekała się trzech synów. Ślub cywilny i kościelny odbyły się w Turynie, a zwieńczeniem była kolacja w restauracji z gwiazdką Michelin. I choć mogliby już świętować srebrne gody, to oni wybrali stylowe domknięcie swojej historii. Bo jeśli zwlekać, to z klasą!



Świetnie się mam – mówi Jan Borysewicz. Miłość mu służy.

eprasa.pl c8b575e2ba



Ukochana wyjadała muzykowi z talerza.

Do restauracji przyjechali na rowerach, rockman prowadzi zdrowy tryb życia.

Jan Borysewicz

Przyłapany na randce z aniołem

W chłodny lipcowy dzień lider zespołu Lady Pank wybrał się ze swoją żoną, Małgorzatą Burlewicz, do jednego z warszawskich lokali. Jan Borysewicz (70) i jego ukochana przyjechali tam na rowerach. Zajęli stolik na zewnątrz i delektowali się posiłkiem. Wymieniali się wrażeniami smakowymi – żona próbowała dań z talerza swojego męża. Choć temperatura powietrza tego dnia nie rozpieszczała, między nimi panowała gorąca atmosfera. Widać było, że są ze sobą bardzo blisko i świetnie się czują w swoim towarzystwie.

Muzyk, który w przeszłości nie stronił od używek, a nawet skandali, ma ostatnio dobrą passę – zawodowo i prywatnie. Lady Pank świętuje 45-lecie istnienia, a Jan Borysewicz czuje się szczęśliwy u boku trzeciej żony. Są razem od dziesięciu lat, ale dopiero w zeszłym roku zdecydowali się sformalizować swój związek.

Miłość nie słabnie

Piękna brunetka stanęła na drodze rockmana po przejściach, który ma za sobą dwa małżeństwa, w chwili, gdy wskutek przykrych doświadczeń życiowych – jak sam mówi – trochę przestał wierzyć w ludzi.

– Gosia mi pokazała coś takiego pięknego, pojawiła się w moim życiu jak taki anioł, który, po pierwsze, czuwa nade mną, po drugie, bardzo mocno to odczułem, że jest ktoś, komu na mnie bardzo zależy – wyznał Borysewicz w programie „Dzień dobry TVN".

Stwierdził, że są ze sobą bardzo mocno związani i absolutnie nie lubią się rozstawać. – Uważam, że to jest wielki sukces Małgosi i mój, że umiemy się dogadywać i kochamy się tak, jak w pierwszy dzień, kiedy się poznaliśmy – tak pięknie muzyk mówi o ich miłości.

Umiemy się dogadywać i kochamy się tak, jak w pierwszy dzień – mówi.

eprasa.pl c8b575e2ba



Jako matka i babcia nie podda się nigdy.

Małgorzata Ostrowska-Królikowska

Serce babci ma powód do troski

Znów myśli przede wszystkim o wnukach. Po burzy czeka na spokój.

Ponownie los jej nie oszczędzał. Małgorzata Ostrowska-Królikowska (61), po śmierci męża, Pawła Królikowskiego (†58), musiała mierzyć się z kolejnymi rodzinnymi zawirowaniami. Teraz zakończyła się batalia rozwodowa jej najstarszego syna, Antoniego (37). Sąd orzekł rozwód z jego winy, a jednocześnie pozbawił go władzy rodzicielskiej wobec 4-letniego Vincenta. Sprawa wywołała ogromne emocje, ale dla aktorki najważniejsze pozostaje dobro dzieci i rodzinny spokój.



Wnuki to jej cały świat.

Zawsze na nie czeka

Nigdy nie ukrywała, że jako matka nie zamierza odwracać się od swoich dzieci, zwłaszcza, gdy przychodzą najtrudniejsze chwile. – Nie wolno mi się od niego odciąć, nawet jeśli będę za to atakowana. Nie zawsze umiem być obojętna na to, czego doświadczam, czasem sobie z tym nie radzę, przyznaję. Ale staram się nie zgubić swoich wartości – mówiła stanowczo o kłopotach Antoniego.

Malutki Vincent jest jej ogromnie bliski. Był czas, gdy przez wiele miesięcy nie mogła go widywać. Wystąpiła nawet do sądu o uregulowanie kontaktów z wnukiem. To była kolejna trudna próba dla kobiety, która od lat powtarza, że rodzina jest najważniejsza.

Dziś jest babcią czworga wnucząt, każde z nich zajmuje wyjątkowe miejsce w jej sercu. – Lubię chodzić z wnukami w różne miejsca, często chodzimy do muzeum, a później na gorącą czekoladę. Ja się w ten sposób odmładzam i jestem taką dla nich koleżanką – opowiadała. To dla kolejnych pokoleń remontuje rodzinny dom w Zalesiu, marząc, by wnuki dorastały w poczuciu, że babcia zawsze na nie czeka.



O relacje z Vincentem walczyła przed sądem.

Rafał Brzozowski

Niespodziewanie bierze ślub

Chroni swoją prywatność, ale jakiś czas temu potwierdził, że jest zakochany. – Jest ktoś przy mnie, kto daje mi poczucie wielkiej stabilizacji, bezpieczeństwa, spokoju, radości, poczucie, że mogę pracować i się rozwijać – wyznał Rafał Brzozowski (45) w „Fakcie". I chociaż trzymał swoją ukochaną w sekrecie, to tabloid ustalił, że ma na imię Helena i również jest wokalistką. Podano też szczegóły ślubu – 1 sierpnia w jednym z warszawskich kościołów. Dotąd jedyny jego medialny związek to ten zakończony po ośmiu latach w roku 2021 z wicemiss Polonia, Anną Tarnowską. Długo potem leczył rany po rozstaniu, ale czuje się już gotowy na założenie rodziny.



Niedawno wrócił z Chałup, gdzie tuż przed ślubem ładował baterie.

Fot.: East News, Instagram.com/malgorzata_ok, Facebook/rafal brzozowski, Instagram.com/maciej_zakoscielny, Akpa (2)

eprasa.pl c8b575e2ba



Wspólny czas z synami to dla niego świętość.

Dopiero teraz odsłonił emocje, które przez długi czas nosił w sobie. Jak bardzo się zmienił?



Życie postawiło go przed trudnym doświadczeniem, ale dało też ważną lekcję.

Maciej Zakościelny

Cisza, która tak bardzo bolała

Od rozstania Macieja Zakościelnego (46) z partnerką, Pauliną Wyką, minęły już trzy lata, ale dopiero teraz aktor wrócił wspomnieniami do tego czasu i zdobył się na przejmujące, szczere wyznanie. W rozmowie z magazynem „Pani" opowiedział, jak trudno było mu przyzwyczaić się do nowej sytuacji, gdy został zupełnie sam.

Już teraz mniej się boję

– Pamiętam moment, kiedy pierwszy raz wróciłem do pustego domu. Byłem przyzwyczajony do dziecięcego hałasu, a potem otwierasz drzwi i jest cisza. I ta cisza potrafi człowieka zmiażdżyć – powiedział.

W związku z modelką był przez dziesięć lat i doczekali się dwóch synów: Borysa (9) i Aleksandra (7). Długo ukrywali przed mediami, że mają kryzys i w konsekwencji postanowili zakończyć związek. Ratunkiem po utraconej miłości i poczuciu pustki stał się dla aktora teatr. – Wychodziłem na scenę i czułem, że nadal jestem potrzebny – opowiadał Maciej Zakościelny. W 2024 roku niespodziewanie wziął udział w kolejnej, 15. edycji „Tańca z Gwiazdami". Tam przypisano mu do pary tancerkę Sarę Janicką, z którą codziennie trenował przez kilka godzin.



Nowa relacja zrodziła się na parkiecie tanecznego show.

I razem wytańczyli trzecie miejsce. Wiele jej zawdzięcza. – Powiedziała mi kiedyś: „Ty niczego nie musisz wymyślać. Po prostu pokaż siebie". I chyba długo bałem się właśnie tego – żeby nie dać się zdefiniować przez role czy oczekiwania innych. Dzisiaj mniej się boję. I to jest bardzo uwalniające – wyznał we wspomnianym wywiadzie.

Już podczas programu widać było, że rodzi się między nimi uczucie. Ale medialne spekulacje nie zostały wtedy potwierdzone. Dopiero jakiś czas po zakończeniu tanecznego show paparazzi przyłapali ich razem, mieli też spędzić wspólnie urlop.

Uczy ich wiary i odwagi

Dziś Maciej Zakościelny ułożył sobie życie na nowo, a wszystko, co złe jest za nim. Zmienił się, dojrzał, wie w którym kierunku chce iść. – Mam poczucie, że po raz pierwszy, od dawna, naprawdę doceniam swoje życie. Ludzi wokół. To, co mam. To, że mogę robić rzeczy, które kocham – ujawnił w rozmowie.

Prócz gry w teatrze, wrócił do koncertowania, bo przecież to jego wielka pasja od dziecka. Skończył szkołę muzyczną w Stalowej Woli, gra na skrzypcach. Już nigdzie się nie spieszy, nie musi nikomu niczego udowadniać. Z byłą partnerką podzielił się opieką nad synami, a przede wszystkim zgodził się, żeby dzieci miały jeden dom – były blisko swojej mamy.

Gdy nie pracuje, zawsze spotyka się z chłopcami, zabiera ich na męskie wyprawy. Uczy ich odwagi i wiary w siebie, żeby nie robili niczego tylko dlatego, by ktoś ich zauważył i docenił.

– Chciałbym, żeby czuli, jaką mają wartość niezależnie od tego, co im w życiu wyjdzie albo nie wyjdzie. Żeby umieli szanować siebie, ale też innych ludzi. Żeby byli konsekwentni, wytrwali, uczciwi – zwierzył się aktor i dodał – I żeby mieli pasję. Bo człowiek bez pasji trochę usycha od środka.

Takim chciałby być ojcem. Dzisiaj już wie, że dobry tata to nie ten, który sam wszystko kontroluje, lecz ten, przy którym dzieci naprawdę czują się bezpieczne...

eprasa.pl c8b575e2ba

Dominika Kluźniak

Nie czeka bezczynnie?

Nie chciała biernie czekać, aż telefon z propozycjami ról kiedyś jednak przestanie dzwonić. Dominika Kluźniak (46) zadbała o plan B – ukończyła kurs trenerki personalnej, zdobyła certyfikat i otworzyła gabinet. Nadal gra, ale chce też pomagać ludziom. – Klienci mnie znają, czy z ekranu, czy z teatru – przyznała. Po bolesnym rozstaniu z Bartoszem Głogowskim (47) długo odzyskiwała spokój. Chroniła córkę, korzystała z pomocy specjalisty i odbiła się od dna. Dziś jest szczęśliwa u boku Karola Pochecia (45), pracuje, rozwija się i wie, że trudny koniec może stać się początkiem czegoś dobrego. I śmiało patrzy naprzód!

Fot.: East News, Akpa (2), Instagram.com/weronikarosati (3), ZOOM, Facebook.com/Katarzyna Glinka



Wie, że przyszłość warto zabezpieczyć zawczasu.



To przy nim zaczęła nowy, szczęśliwy rozdział.



Aktorka nie kryje, że Ela jest jej całym światem.

Mała Ela uwielbia wakacje z dziadkami Rosati.

To nie czerwony dywan daje jej dziś największą radość, ale bycie mamą.

Aktorka wyznaje, jaką życiową rewolucję przeszła!

Weronika Rosati

Kto pomógł jej uporać się z dużym problemem?

Zagrała w wielu polskich produkcjach i rozwija karierę w Hollywood. Jednak najważniejszą życiową rolą Weroniki Rosati (42) jest bycie mamą. – Funkcjonuję w świecie jako mama, która samodzielnie wychowuje dziecko. Żal mi każdej minuty bez mojej córki, w związku z tym pracuję konkretnie, całym sercem – wyznaje aktorka w najnowszym wywiadzie.

Narodziny Elizabeth (8) sprawiły, że aktorka całkowicie zmieniła swoje podejście do życia i priorytety. Przy okazji uwolniła się także od problemu, z którym przez długie lata nie potrafiła sobie poradzić.

Strach przed pominięciem

Gwiazda przyznaje, że zanim została mamą, cierpiała na syndrom FOMO – czyli chorobliwy lęk, że coś istotnego ją omija. – Gdy byłam młodsza, miałam duże FOMO. Nieustępujący strach, że inni właśnie doświadczają czegoś ekscytującego, a ja stoję z boku. Dręczyło mnie poczucie winy, że gdzieś mnie nie ma, a powinnam być. Chciałam być wszędzie – wyznaje szczerze.

Przełom nastąpił dopiero wtedy, gdy na świecie pojawiła się jej córka. – Definitywnie wyleczyła mnie z tej przypadłości. Już wiem, gdzie mam być – mówi aktorka, przyznając, że dzisiaj jest zupełnie inną osobą.

– Macierzyństwo zakotwiczyło mnie w rzeczywistości. Zmieniło priorytety, styl życia, wybory, postrzeganie czasu. Czuję, z jaką pędzi prędkością, ale nie mam poczucia, że coś mnie omija – podsumowuje swoją codzienność. Pogoń za hollywoodzkim snem zeszła na bardzo daleki plan, bo tam, gdzie jest jej córka, jest przecież cały jej świat.

eprasa.pl c8b575e2ba

Katarzyna Glinka

Czego nauczyła ją mama?

Rodzicielka miała na nią wielki wpływ.

Od dawna odnosi sukcesy jako aktorka, ale bez względu na nie, zawsze stawia swoje dzieci na pierwszym miejscu. Ma dwóch synów: Filipa (14), który urodził się, gdy była żoną Przemysława Gołdona, oraz Leo (6), którego tatą jest Jarosław Bieniecki. Katarzyna Glinka (39) z radością obserwuje, jak rozwijają się chłopcy, ale w jej sercu jest miejsce na jeszcze więcej miłości. Ofiarowała ją też dziewczynce z Zambii – trzyletniej dziś Angel, którą adoptowała na odległość.

Tak ułożyła sobie życie

Jest mamą uważną i wspierającą. – To, co wzięłam od swojej mamy i dałam dzieciom, to zaufanie i duży luz w dawaniu przestrzeni – przyznała ostatnio w wywiadzie dla stacji TVN. I dodała w tej samej rozmowie, że wychowuje je w poszanowaniu odmienności.

Co bywa niełatwe, bo, jak zdradziła, jej starszy syn, który ma długie włosy, bywa zaczepiany przez dorosłych i krytykowany. – Powtarzam im do znudzenia, że dopóki nie krzywdzą innych, mają prawo być sobą, żyć po swojemu i podążać drogą, którą sami wybiorą – mówi.



Dla synów zawsze znajdzie czas.

Przy okazji pani Katarzyna dała do zrozumienia, że sprzeciwia się mówieniu o kobietach, iż „nie ułożyły sobie życia", jeśli nie są w związkach. – Moje życie jest ułożone, bo jest cudne. Mam wspaniałych synów, otaczają mnie cudowni przyjaciele. Rozwijam się zawodowo, mogę spełniać swoje marzenia o podróżowaniu – podkreśla. Tym bardziej, że z tego, co wiemy, jej serce znów dla kogoś bije mocniej. Nic więcej do szczęścia nie jest jej już zatem potrzebne. **AP**



Artystka dobrze wie, jakimi kierować się priorytetami.

Jacek Kopczyński

Czy rodzina się powiększy?

Już tak się stało! W grudniu ubiegłego roku Jacek Kopczyński przysięgał miłość Agnieszce Kustosz. A niedawno znów wyprawiał wesele, ale tym razem najstarszego syna, Maksa (23). – Jego żona jest Serbką, a jej rodzice artystami. Tata gra z Goranem Bregovićem, a mama jest artystką plastyczką – zdradził aktor.

– Teraz mam dwóch synów i córkę, która jest wspaniałą młodą kobietą – dodał i zapewnił, że życzy im spokoju, partnerstwa i przyjaźni, wartości, które sam ceni najbardziej. – Niech budują swój świat mądrze i po swojemu – podkreślił.

Wyznał, że jest gotowy na to, by zostać dziadkiem. Ale nie ukrywał też, że z żoną zastanawiali się nad powitaniem na świecie potomka. Po ślubie, w tygodniku „Świat i Ludzie" mówił, że Agnieszka bardzo chciałaby być mamą.

Płeć maleństwa nie jest dla niej ważna, ale on, który ma już dwóch dorosłych synów, z córeczki ucieszyłby się szczególnie. – Tak naprawdę nie ma to znaczenia, żeby tylko dziecko zdrowe było. Aga jest cudowną osobą, wspaniałą przyjaciółką dla moich synów, którzy bardzo ją lubią, stworzyła nam wspaniałą rodzinę, Chciałbym, żeby spełniło się jej marzenie o macierzyństwie, bo wiem, że będzie fantastyczną mamą – zapewnił wtedy aktor.

Jak będzie? Czas pokaże. Pewne jest za to, że w życiu



Przyznaje, że w jego życiu panują spokój i harmonia.

Jacka Kopczyńskiego miłość znów gra główną rolę – teraz dojrzalsza, spokojniejsza, ale silna. Jego rodzina się powiększyła, a on odnajduje w tym wszystkim harmonię – jako mąż, ojciec, teść i pewnie za jakiś czas... dziadek.

eprasa.pl c8b575e2ba

Aleksandra Justa

Mogę leżeć w hamaku

Ma już za sobą ból związany z rozpadem jej dwudziestoletniego małżeństwa i żyje tak, jak chce. Czuje się szczęśliwa.



Kartka z przeszłości: rodzina jak z obrazka, która nagle rozpadła się w 2012 roku.



Z najmłodszą córką, Bronisławą, obie fascynuje psychologia.

Minęło już 14 lat od głośnego rozwodu Aleksandry Justy (56) ze Zbigniewem Zamachowskim (65). Aktor niedawno obchodził urodziny, a ona udzieliła długiego wywiadu portalowi Plejada, w którym opowiedziała, jak dalej potoczyły się jej losy.

Otarła się o depresję

Aktorka przyznała, że niedawno zamknęła ostatni rozdział, związany z byłym mężem. – Wyprowadziłam się z naszego rodzinnego domu i moje dzieci również, tylko już każde do siebie. To był koniec pewnej epoki w naszym życiu – powiedziała Aleksandra Justa w rozmowie z Plejadą, dodając, że nie było to dla niej łatwe, bo poczuła syndrom opuszczonego gniazda. – Otarłam się nawet o depresję. No, powiedzmy sobie szczerze, że czołgałam się po podłodze z rozpaczy. Nie chcę mówić o okolicznościach (...) Było to bardzo ostre cięcie – powiedziała.

Dziś wszyscy, od czasu do czasu, spotykają się na wspólnym obiedzie u mamy. Ale żadne z nich nie poszło drogą rodziców. Najstarsza, Maria (32), ukończyła kulturoznawstwo i od kliku lat pracuje jako dziennikarka. Antoni (29) skończył studia fotograficzne w Poznaniu. Tadeusz (27), jak wspominał jego tata, wyjechał do Australii i tam szuka szczęścia. Zaś najmłodsza córka, Bronisława (25), która była najzdolniejsza i jako dziecko wystąpiła w filmie „Powidoki" w reż. Andrzeja Wajdy, ostatecznie skończyła wzornictwo przemysłowe na Akademii Sztuk Pięknych. Aleksandra Justa jest z nich bardzo dumna.

Nigdzie nie będzie się spieszyć

W rozmowie nie zabrakło wątków dotyczących przeszłości. Aleksandra Justa podkreśliła, że zawsze chciała mieć dużo dzieci i nie żałuje ani jednej chwili z nimi, nie czuje by, jak niektórzy sądzą, poświęciła karierę dla macierzyństwa. – Sama pochodzę z dużej rodziny i uważam, że to wartość. Mało się o tym mówi, ale wychowywanie dzieci samo w sobie jest bardzo twórczym procesem – opowiadała – Ciężkim, ale twórczym i przynoszącym dużą satysfakcję, kiedy się w miarę uda. Nigdy też nie chciałam rezygnować z teatru. I w sumie nigdy nie zrezygnowałam, zawsze coś grałam – dodała.

Ale dała do zrozumienia, że nie zawsze łatwo było jej wiązać koniec z końcem. – Zmieniła się moja sytuacja życiowa, przestałam być żoną znanego aktora, zostałam rozwódką i moje stawki w teatrze za spektakl nagle spadły – powiedziała, zapytana o to, czy czuła się kiedyś dyskryminowana ze względu na płeć.

Aktorka zrobiła w tym czasie kurs instruktorki mindfulness, czyli redukcji stresu i poprawy koncentracji. – Bywają w życiu takie momenty, kiedy cały świat wali się na głowę i nie bardzo wiadomo, czego się złapać – wyznała – Czułam, że strop mam już tak nisko, że nie jestem w stanie się wyprostować – dodała. Ale od trzech lat już nie prowadzi kursów, bo ma więcej pracy w swoim zawodzie.

Od lat jest na etacie w Teatrze Narodowym. Jak dziś podsumowuje swoje życie? – Moja śp. sąsiadka, Grażyna Matyszkiewicz, miała u siebie w kuchni makatkę z napisem: „Wszystko przemija, nawet najdłuższa żmija"! Cieszę się, że mam teraz dużo wolnego czasu i nigdzie nie muszę się spieszyć i mogę spokojnie leżeć w hamaku bez większych wyrzutów sumienia. **AF**

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

eprasa.pl c8b575e2ba

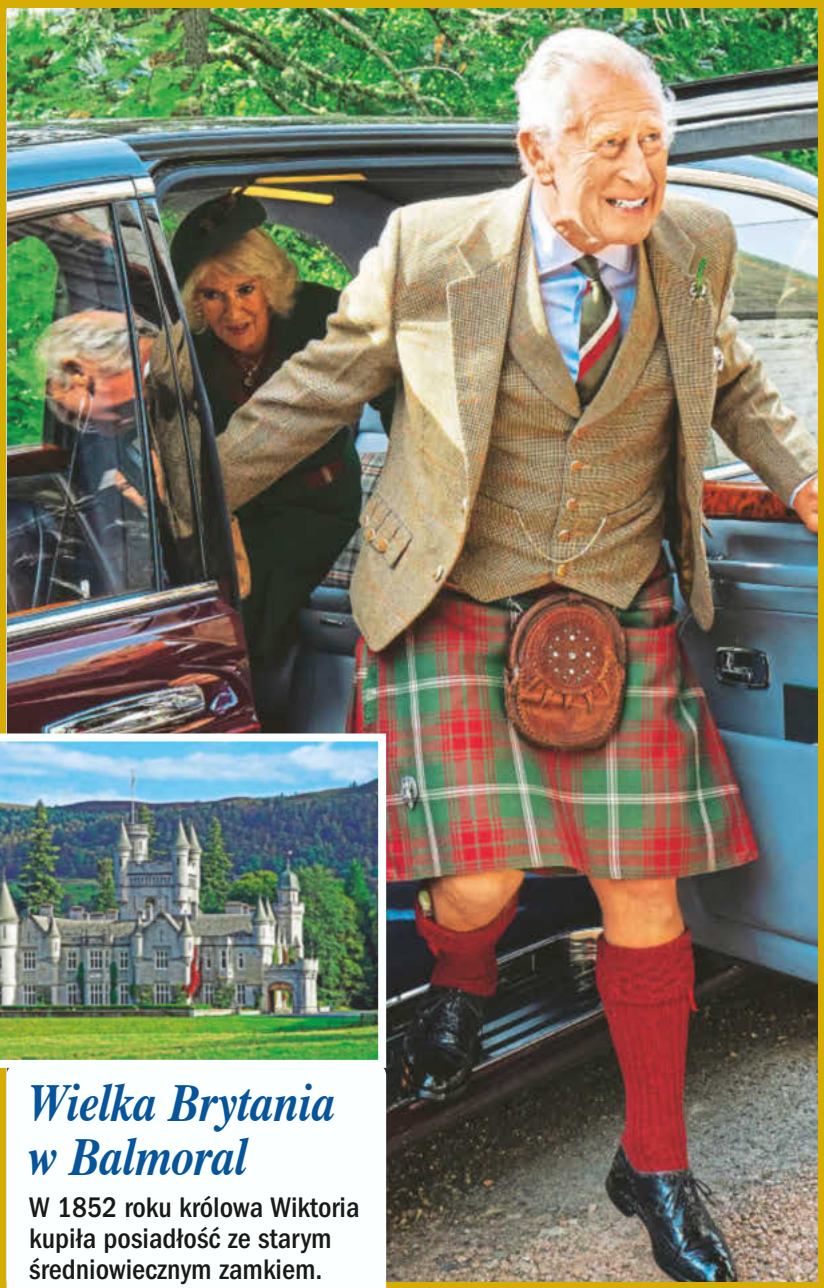


Najstarsza, Maria, zawsze była wsparciem dla mamy.

Teraz ma wreszcie czas dla siebie, na pracę i małe przyjemności. Świetnie się w tym odnajduje.

Lato w

Wakacje należą się każdemu. Koronowanym głowom i ich rodzinom także. Zaglądamy więc do letnich rezydencji królewskich...



Wielka Brytania w Balmoral

W 1852 roku królowa Wiktoria kupiła posiadłość ze starym średniowiecznym zamkiem. Zleciła budowę w jego miejsce większej rezydencji w szkockim stylu baronialnym, by spędzać tam ze swoją liczną rodziną letnie miesiące. Pewnie nawet nie przypuszczała, że na wakacje do Balmoral przyjeżdżać będą kolejne pokolenia aż do dziś. Król Karol III z żoną Camillą, tak jak jego rodzice, dziadkowie i pradziadkowie pojawia się w Szkocji co roku w drugiej połowie sierpnia, a we wrześniu bawią tam z nim inni członkowie rodziny i zaproszeni goście.



Niderlandy w Grecji

W barokowym pałacu Het Loo w Apeldoorn, który przez ponad 300 lat pełnił rolę oficjalnej letniej rezydencji holenderskich władców, dziś jest muzeum. Król Wilhelm-Aleksander natomiast urlop spędza z żoną i córkami w ich prywatnej posiadłości w Doroufi na greckim Peloponezie. Mają tam baseny, prywatną plażę oraz przystań jachtową i wszystko czego dusza zapragnie.

Tajlandia w Europie

W oddalonym o 60 kilometrów od Bangkoku, otoczonym ogrodami i kanałami wodnymi, głównym pałacu letnim Bang Pa-In znajduje się pawilon Phra Thinang Warophat Phiman, który według lokalnych przewodników był inspirowany Pałacem na Wyspie w warszawskich Łazienkach Królewskich! Służba nie tylko latem, ale przez cały rok pozostaje w pełnej gotowości na przybycie króla Mahy Vajiralongkorna i jego bliskich. Rama X woli jednak urlopy spędzać w Europie, szczególnie w swojej prywatnej posiadłości w niemieckiej Bawarii.





Fot.: Getty Images (2), Forum, East News (5), Instagram.com/queenrania

eprasa.pl c8b575e2ba

pełni!

Jordania w Akabie



Późne śniadania w przeszklonym salonie z widokiem na Morze Czerwone, zielone ogrody na środku pustyni i prywatna plaża przed domem, pływanie na skuterach wodnych. Król Abdullah II, królowa Rania z dziećmi, a od niedawna także z dwiema małymi wnuczkami, część lata spędzają w Pałacu Królewskim w Akabie. Jordański monarcha jest pasjonatem nurkowania, czym zaraził córki, synów i nawet synową i zięcia. A pełne raf koralowych Morze Czerwone to przecież prawdziwa mekka dla nurków.



Szwecja w Sollidens Slott

Ukończoną w 1906 roku budowę willi Sollidens prababka obecnego króla Karola XVI Gustawa, królowa Victoria, nadzorowała osobiście. Zmagała się z dolegliwościami oskrzeli, a powietrze na Olandii sprzyjało jej dobremu samopoczuciu. Projektując okazałą willę inspiracje czerpała z włoskiej posiadłości szwedzkiego doktora Axela Munthe w San Michele na Capri. Pewnie dlatego królowa Sylvia mawia teraz: „Jadę z rodziną zaledwie 450 kilometrów od Sztokholmu, a czuję się w Sollidens jak we Włoszech".



Tabletka wspierająca wzrok

Wspaniale jest cieszyć się dobrym wzrokiem

Madeleine opowiedziała nam jak Blue Berry™ Plus wspiera jej wzrok.



„Mam na imię Madeleine. Jestem emerytką i mieszkam w Montrealu.
Lubię spędzać czas ciesząc się naturą, malując kwiaty i pejzaże. W miarę upływu czasu byłam coraz bardziej świadoma, że z wiekiem niestety, mój wzrok może się pogarszać. Malowanie krajobrazów, szczególnie zawierających małe detale, wymaga dobrego wzroku i może być obciążeniem dla oczu. Chciałabym utrzymać dobry wzrok i cieszyć się moją pasją, również w zaawansowanym wieku. Postanowiłam poszukać suplementacji wspierającej wzrok."

Dowiedz się więcej na temat Blue Berry Plus

„Przeglądając prasę, przeczytałam o skandynawskich tabletkach **Blue Berry Plus** pomagających utrzymać dobry wzrok. Tego samego dnia kupiłam pierwsze opakowanie w swojej aptece i od razu rozpoczęłam suplementację, mając nadzieję, że pomoże mi zadbać o oczy. Przyjmuję **Blue Berry Plus** regularnie i jestem bardzo zadowolona. Maluję tak często, jak to tylko możliwe, a to poprawia mi nastrój. Cieszę się, że trafiłam na ten produkt i gorąco go polecam każdemu, kto chciałby zadbać o swój wzrok."

Madeleine F., Quebec

★★★★★
Produkt Roku 2026 wg ŚWIATA FARMACJI
w kategorii **„Preparaty na zdrowe oczy – doustne"**
na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

Szwedzkie tabletki wspierające wzrok z wyciągiem z czarnej borówki

Suplement diety **Blue Berry Plus** został wynaleziony w Szwecji przez skandynawską firmę New Nordic. Jest produkowany z dziko rosnących borówek. Zawiera wysokiej jakości wyciąg z czarnej borówki z luteiną, wyciąg ze świetlika i kwiatów aksamitki, witaminę A, cynk oraz miedź.

Zapytaj o Blue Berry Plus 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 3343651 ułatwi zamówienie produktu.



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

REKLAMA

eprasa.pl c8b575e2ba



Z Rhaenyrą łączy mnie głębokie pragnienie, by być akceptowaną taką, jaką naprawdę jestem – mówi gwiazda.

Emma D'Arcy

Jak zostać królową?

Jeden śmiały krok zaprowadził ją prosto do Hollywood! Dziś jest na ustach wszystkich, choć nie powiedziała jeszcze ostatniego słowa.

Jeszcze kilka lat temu świat o niej nie słyszał. Dla 34-letniej dziś Emmy D'Arcy występ w „Rodzie smoka", którego premierowy, trzeci sezon możemy obejrzeć na HBO Max, to debiut w głównej roli na szeroką skalę, o którym nie śmiała marzyć. Niewątpliwie to wielki zaszczyt już na początku kariery wejść do słynnej rodziny Targaryenów i zagrać księżniczkę Rhaenyrę, dlatego oczekiwania aktorki wobec samej siebie i presja ze strony fanów sagi na podstawie powieści George'a R.R. Martina były przeogromne!

Jedna rola, dwie aktorki

Jednak pojawienie się Emmy D'Arcy w „Rodzie smoka" było dla widzów zaskakujące i... kontrowersjne. W pierwszych odcinkach Rhaenyrę Targayen grała młodziutka australijska aktorka Milly Alcock. Z początku zestresowana 22-latka pod okiem serialowej ekipy rozkwitła na ekranie niczym kwiat i szybko oczarowała cały świat! Tym bardziej to, że urocza Milly, którą pokochały miliony, zniknęła z obsady już w 6. odcinku serii, wywołało prawdziwą burzę.

Jej miejsce w roli Rhaenyry zajęła Emma D'Arcy, znana wcześniej z ról w dramacie BBC „Wanderlust" (2018) oraz serialu Amazona „Poszukiwacze prawdy" (2020). Mimo początkowej konsternacji widowni, dojrzalsza i poważniejsza wersja księżniczki Targaryen spotkała się z równie ciepłym przyjęciem, a w 2022 roku D'Arcy została okrzyknięta jedną z najbardziej obiecujących wschodzących gwiazd. Co ciekawe, mimo że obie aktorki zagrały tę samą postać... na planie nie współpracowały ani nie rozmawiały! Pierwsze ich spotkanie odbyło się na konferencjach prasowych, promujących „Ród smoka". – Za-



Choć Milly Alcock i Emma D'Arcy nie spotkały się na planie, ich współpraca „w ciemno" wyszła fenomenalnie!

Fot.: mat. prasowe (2), East News (2)

eprasa.pl c8b575e2ba



Jako doświadczona przez los księżniczka Rhaenyra nie cofnie się przed niczym, by zdobyć to, co jej się należy.

broniono mi choćby zerknąć na kwestie starszej Rhaenyry w scenariuszu. Więc tego, jak Emma poprowadziła naszą postać, dowiedziałam się, oglądając serial – mówiła Milly.

Choć zabieg wymiany aktorek był ryzykowny, wydawał się całkowicie naturalnym wyborem. Mimo to przed 30-letnią aktorką z Wielkiej Brytanii postawiono wyjątkowo niełatwe zadanie. – Na początku czułam się winna, że przyjęłam tę rolę. W końcu to przeze mnie Milly musiała odejść – wyznała Emma.

Trudno w to uwierzyć, ale przed castingiem do „Rodu smoka" D'Arcy nie obejrzała ani jednego odcinka „Gry o tron"! – Nie wiem, czy poradziłabym sobie z presją, gdybym była fanką serialu – tłumaczyła. Udało jej się jednak, mimo wielu trudności i wyzwań, stworzyć postać autentyczną, nie kopię znanych nam bohaterów i za to, tak jak jej poprzedniczkę, pokochała ją publiczność.



Gra u boku Matta Smitha, z którym dogaduje się niemal bez słów. – Uczymy się od siebie każdego dnia – przyznają.

Wyjątkowa wizja kobiecości

Popularność, którą zdobyła w „Rodzie smoka", to dla niej doskonałe narzędzie, by mówić o sprawach najważniejszych. Emma, jako osoba niebinarna, od lat głośno mówi o swoich przekonaniach dotyczących roli kobiety w społeczeństwie i definicji płci.

Przyznaje, że pod pewnymi względami czuje się jak swoja bohaterka, Rhaenyra, która została uwięziona w ciele kobiety, a przeznaczone jest jej odgrywać w rodzinie rolę mężczyzny. – Może to świat fantasy, ale przerażająco pokrywa się z naszą rzeczywistością. Ja też przez długi czas myślałam, że muszę prezentować się światu jako kobieta, aby odnieść sukces. Kiedy przestałam udawać, dopiero poczułam się wolna – przekonuje aktorka.

REKLAMA

Zupełnie ODMIENIONY!

Ponad 200 nowych porad i inspiracji



Nasze NOWOŚCI!

- **lekcja projektowania** krok po kroku
- **lifehacki** sprytnego ogrodnika
- **prawdy i mity** z zakresu ogrodnictwa
- **testujemy** i porównujemy dla Was
- EKSTRA! **Reportaż – z wizytą w ogrodzie naszych czytelników**

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

eprasa.pl c8b575e2ba

Kuba Gąsowski

Dzięki nim że może się



Kuba Gąsowski dorastał w artystycznej rodzinie i poszedł w ślady rodziców.

Tata, Piotr Gąsowski, zabierał go na mecze polskiej reprezentacji.

Jego rodzice po rozstaniu pozostali w przyjaźni, by syn na tym nie ucierpiał.

Odkąd pamięta, tata powtarzał mu: „Rób swoje, synu, ku chwale rodziny". – Wsparcie, inspiracja, szacunek, życzliwość, miłość – Jakub Gąsowski (30) jednym tchem wymienia, co dostał i dostaje od rodziców, znanych aktorów: Hanny Śleszyńskiej (67) i Piotra Gąsowskiego (62). Dzięki nim z przekonaniem, że może sięgać gwiazd, wyruszył w świat.

Rodzice są najważniejszymi osobami w życiu Kuby. Mimo że nie wychowywali go razem, zawsze byli przy nim.

To włoski model

– O rozstaniu rodziców dowiedziałem się rok później – mówi. Powiedziała mu to mama Hanna Śleszyńska. Razem z tatą dbali o to, by syn odczuł to w jak najmniejszym stopniu – aktor nadal do nich przychodził, mieli więc częsty

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

eprasa.pl c8b575e2ba

uwierzył, gać gwiazd



Z mamą Hanną Śleszyńską mieszka do dziś pod jednym dachem.



Trzej panowie Gąsowscy – silna więź łączy Kubę z dziadkiem, którego odwiedza z tatą.

i dobry kontakt. Był oczkiem w głowie mamy. Urodziła go, gdy starszy syn miał 10 lat. Kuba pamięta, jak czekali na powrót aktorki z teatru. – Mieliśmy z Mikołajem niedostatek mamy, ale dzięki temu, że nie była w domu na okrągło, nigdy się nią nie znudziliśmy – żartuje.

– Próbowałam te moje nieobecności jakoś nadrabiać tym, że rozpieszczałam synów – opowiada pani Hanna. – Do tej pory jestem nadopiekuńcza, ale oni się przecież po to urodzili, żebym się nimi opiekowała... – twierdzi.

Brat Kuby dawno się ożenił, a dwa lata temu uszczęśliwił mamę wnukiem. Jakub, choć niechętnie się do tego przyznaje, wciąż mieszka z rodzicielką. – Śmiejemy się, że on jest takim włoskim modelem, który najlepiej się czuje u mamy – mówi Hanna Śleszyńska. – Bo u mamy zawsze jest co zjeść, mama zawsze coś pomoże.

Aktorka wiedziała, że młodszy syn pójdzie w ślady jej i ojca wcześniej niż on sam. „Genów nie oszukasz" – napisała po pierwszej premierze Kuby. Przyznaje, że znając cienie tego zawodu, martwiła się o syna, ale do głowy jej nie przyszło, by podcinać mu skrzydła. Na szczęście, jak twierdzi, Jakub odziedziczył charakter po ojcu. – Piotrek jest odważniejszy ode mnie w podejmowaniu decyzji – mówi aktorka. – Kuba ma po nim tę odwagę, ale też przebojowość i wdzięk. To są cechy dobrego showmana.

Dzień narodzin Kuby był dla Piotra Gąsowskiego najszczęśliwszy w życiu. – Przeciąłem pępowinę i ryczałem jak bóbr ze wzruszenia i emocji – wspomina. „Dziękuję Ci, Haniu, za naszego synka" – napisał dumny tata z okazji 30. urodzin Jakuba.

Kuba nie wyobraża sobie, by rodziców nie było przy nim w najważniejszych momentach jego życia. Cieszy się, że się przyjaźnią, darzą wielkim szacunkiem i ciągle są rodziną.

– Po rozstaniu wiele było w nas rozżalenia, ale potem przeszliśmy do działania, żeby każdy na tym skorzystał – wyznaje pani Hanna. – Wielu nie dowierza, ale my naprawdę się bardzo lubimy i wciąż wspieramy, jeździmy razem na narty, na wakacje. No i mamy wspólny powód do dumy – cudownego syna.

Bywają krytyczni

Kuba wie, że rodzice są z niego dumni, choć nie wszystko, co robi, im się podoba. – Bywają też krytyczni – dodaje i zapewnia, że bierze sobie do serca ich uwagi. – Tata był kiedyś moim przewodnikiem po świecie, teraz jest mentorem. A mama to po prostu mama. Lepszej nie mogę sobie wyobrazić. „Dziękuję, że dzięki Wam losy tego świata potoczyły się tak, że się na nim pojawiłem. Jesteście wspaniali" – napisał pod zdjęciem rodziców.

eprasa.pl c8b575e2ba

Pokazał, jak się kocha dinozaury

SAM NEILL

Nie potrzebował muskulatury ani peleryny komiskowego herosa, żeby zostać bohaterem kilku pokoleń widzów. Sam Neill, niezapomniany doktor Alan Grant z „Parku Jurajskiego", zmarł 13 lipca w wieku 78 lat. Rodzina aktora poinformowała, że jego odejście było nagłe i niespodziewane. Zresztą jeszcze niedawno mówił o kolejnych zawodowych planach. – Spoczywaj w pokoju, nasza jurajska legendo – pożegnała go wytwórnia Universal Pictures.

Chociaż dla milionów widzów na świecie był twarzą wielkiej przygody, na pewno nie był gwiazdorem jednego filmu. Oprócz słynnego paleontologa miał wiele wcieleń: eleganckiego szpiega, bezwzględnego policjanta, zagubionego męża, króla i człowieka na granicy obłędu. Wystąpił m.in. w „Polowaniu na Czerwony Październik", „Fortepianie", „Ukrytym wymiarze", „Merlinie" i „Peaky Blinders". Łącznie stworzył ponad 150 ról filmowych i telewizyjnych, nie tracąc opinii człowieka ciepłego, dowcipnego i pozbawionego gwiazdorskiej pozy.

Ja aktorem? Nigdy w życiu!

Sam Neill urodził się w Irlandii Północnej jako Nigel John Dermot Neill, lecz dorastał w Nowej Zelandii. W dzieciństwie jego zmorą było jąkanie. I nie cierpiał imienia Nigel – twierdził, że jest sztywne. Jako jedenastolatek przemianował się na Sama – fascynował się westernami i uznał, że takie jest bardziej „kowbojskie".

– Nigdy nie przyszło mi do głowy, że mógłbym być aktorem – wspominał. – Ale tak chciał los. Zaczynał w teatrze, telewizji i małych nowozelandzkich produkcjach. Przełom przyniósł thriller „Martwa cisza", gdzie zagrał u boku młodej Nicole Kidman, ten film otworzył mu drogę do Hollywood.



Dr Grant w opałach! Chociaż dinozaury chciały go zjeść, był ich największym przyjacielem.

Steven Spielberg uczynił go ikoną kina przygodowego, ale Neill nigdy nie pozwolił, by Hollywood odebrało mu zwyczajność. Od czerwonych dywanów wolał życie na swej farmie i w winnicy „Two Paddocks" w Nowej Zelandii. Produkował wino i otaczał się zwierzętami domowymi, którym nadawał imiona znanych aktorów i przyjaciół ze świata filmu.

Śmierci się nie boję, ale...

Sławę traktował z pobłażliwym uśmiechem. – Jestem panem od błahostek, płytkim jak moja umywalka – żartował na temat swych ról. Lecz pracę brał na poważnie. – Nie spóźniał się, nie urządzał gwiazdorskich scen, nigdy nie wykorzystywał własnej pozycji, by stawiać się ponad innymi – mówi Phillip Noyce, który reżyserował go w „Martwej ciszy". – Był najbardziej dżentelmeńskim aktorem, jakiego spotkałem.

Miał trzy poważne związki, w tym małżeństwo. Jego ostatnią partnerką była australijska dziennikarka, Laura Tingle. Pozostawił czworo dzieci i ośmioro wnuków, które były jego wielką radością. – Moje życie rodzinne było trochę chaotyczne – żartował, a swój sposób wychowywania dzieci określał jako „łagodne zaniedbanie".

W 2022 r. usłyszał diagnozę: rzadki chłoniak nieziarniczy w trzecim stadium. Gdy chemioterapia przestała działać, przeszedł immunoterapię. W kwietniu br. ogłosił, że leczenie przyniosło sukces. Choroba skłoniła go do napisania wspomnień „Did I Ever Tell You This?" (Czy kiedykolwiek ci o tym mówiłem?). – Nie boję się śmierci, ale zirytowałaby mnie – wyznał, bo chciał nadal patrzeć, jak dorastają wnuki i dojrzewa jego winnica.

PERSONALIA

Nozelandzki aktor filmowy i telewizyjny, urodził się 14 września 1947 r. Kochał swój zawód, nie znosił sławy i celebryckiego blichtru, stawiał ponad to anonimowe życie na farmie, pielęgnowanie winnicy i opiekę nad ukochanymi zwierzakami. Angażował się w ochronę przyrody Nowej Zelandii.



Zwierzaki traktował jak dobrych kumpli. Na fot. ze świnką Angelicą.

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

eprasa.pl c8b575e2ba



Odszedł człowiek ciepły, dowcipny i pozbawiony gwiazdorskiej pozy.

Aktor z ostatnią partnerką, dziennikarką Laurą Tingle. Rozstali się w 2021 r.

Chciałbym wierzyć, że w życiu jestem po stronie dobra – powiedział w ostatnim wywiadzie.

REKLAMA

Gęste i mocne włosy

Marlene poleca Hair Volume™, bo sama przekonała się, że pomaga uzyskać gęstsze, piękniejsze i bardziej lśniące włosy.
„Widzę i czuję, że Hair Volume™ działa. Moje włosy są piękne. To wspaniałe uczucie!"



Moje włosy stały się gęste i lśniące

To normalne, że z wiekiem ciało się zmienia. Zawsze miałam obawy, że z upływem czasu moje włosy staną się cieńsze i pozbawione życia. Na szczęście stało się inaczej!

Hair Volume robi różnicę!

*Przyjaciółka poleciła mi tabletki **Hair Volume**, które dzięki zawartości naturalnych składników pomagają uzyskać gęstsze, piękniejsze i bardziej lśniące włosy. Różnicę zauważyłam już po kilku tygodniach.*
Moje włosy stały się grubsze i mocniejsze, a jednocześnie miłe w dotyku. Zyskały blask i wyglądają pięknie. Kiedy patrzę w lustro, widzę, że wyglądają na zdrowsze i bardziej lśniące. Wiele osób również to zauważyło i potwierdziło.
To wspaniałe uczucie mieć znowu piękne i gęste włosy!

Sekret pięknych włosów

Hair Volume to jedyny na świecie preparat, który do pielęgnacji włosów wykorzystuje wyjątkowe właściwości jabłka Annurca, z południa Włoch. Ekstrakt z tych jabłek zawiera naturalnie wysokie stężenie procyjanidyny B2.
Ponadto **Hair Volume** zawiera biotynę, cynk, kwas pantotenowy i inne korzystnie działające składniki, które pomagają utrzymać prawidłowy stan włosów.



★★★★★

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

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

Zapytaj o Hair Volume skandynawskiej firmy New Nordic

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

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



NEW NORDIC

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

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

eprasa.pl c8b575e2ba



Ze starszą siostrą, Marią. Tylko ona z mamą wróciły do Polski z zesłania do Kazachstanu.

Ikona polskiego kabaretu oraz estrady. Słynęła z żywiołowego temperamentu i noszenia wielkich kapeluszy.

Przez wiele lat uparcie poszukiwała jakichkolwiek informacji na jego temat...

Hanka Bielicka

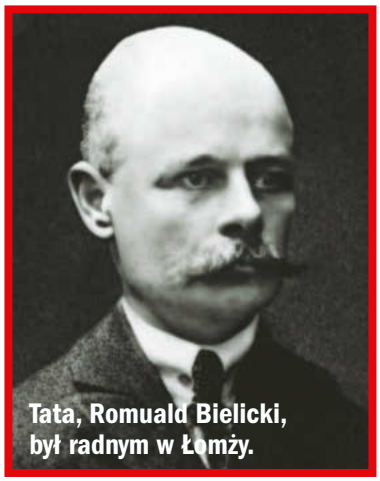
Nigdy się z tym nie pogodziła

Sierpień 1939 roku był upalny. Dwudziestoczteroletnia Hanka Bielicka spędzała w rodzinnej Łomży przedwojenne wakacje. Była absolwentką Państwowego Instytutu Sztuki Teatralnej i, równolegle, wydziału romanistyki na Uniwersytecie Warszawskim. Przyjechała do rodziców nie tylko po to, żeby odpocząć po trudach nauki, ale także poradzić się w pewnej ważnej sprawie.

Tragiczne, wojenne losy rodziny

Hanka otrzymała angaż do Teatru na Pohulance w Wilnie oraz stypendium w Paryżu. Co powinna wybrać? Jej ojciec, Romuald Bielicki, doradzał jej Wilno. Nie tylko dlatego, że czuł, że córka chce związać przyszłość z teatrem. W obliczu zbliżającej się wojny zakładał, że atak niemiecki w pierwszej kolejności skieruje się na Paryż, więc w prowincjonalnym Wilnie będzie bezpieczniej. Hanka się z nim zgodziła. Ale gdy przytuliła się do ojca przed powrotem do stolicy nie przypuszczała, że widzi go po raz ostatni.

Romuald Bielicki był w Łomży znaną i szanowaną osobą. Brał udział w wojnie polsko-bolszewickiej w 1920 roku, potem był członkiem Rady Miasta, a przez pewien czas także posłem na Sejm. Politycznie był związany z obozem narodowym. Był jedną z pierwszych osób w mieście, po które w październiku 1939 roku przyszło NKWD. Zanim wyszedł z domu, wcisnął w dłoń żony Leokadii obrączkę i zegarek.



Tata, Romuald Bielicki, był radnym w Łomży.

Jakby przypuszczał, że nigdy więcej nie wróci do bliskich.

Kilka miesięcy później NKWD przyszło do Bielickich ponownie. Tym razem kazali się spakować Leokadii, jej córce Marii, matce Leokadii, Władysławie Czerwonko oraz jej siostrzenicy Gieni z małym Leszkiem. Podróż bydlęcym wagonem trwała trzy miesiące. Miejscem przeznaczenia był step w Kazachstanie.

Hanka Bielicka, która wojnę przeżyła w Wilnie, nic nie wiedziała o losach rodziny. Listy, które wysyłała, pozostawały bez odpowiedzi. O tym, że jej bliscy zostali deportowani, dowiedziała się w 1945 roku.

Aktorka nie przestawała jednak wierzyć, że wśród setek tysięcy repatriantów w końcu znajdą się także jej rodzice, babcia i siostra. Jej pragnienie spełniło się tylko częściowo. W 1947 roku z ZSRR wróciły matka i siostra, Marysia. Babcia Władzia zmarła w Kazachstanie, podobnie jak kilkuletni kuzyn Leszek i jego mama, Gienia. Romuald Bielicki zmarł na Kołymie – tak nazywano największy kompleks gułagów na Dalekim Wschodzie ZSRR. Nie wiadomo ani kiedy to się stało, ani gdzie został pochowany.

Pamięć przywołuje symboliczny grób

W 1948 roku w postępowaniu przed sądem został uznany za zmarłego. – Moja matka, przez 25 lat, które była ze mną, cierpiała przez to, że nie wiedziała, gdzie ojciec zginął, gdzie leży – opowiadała Hanka Bielicka pod koniec 1989 roku w wywiadzie udzielonym tygodnikowi „Stolica".

Przez wiele lat pisała listy do Międzynarodowego Czerwonego Krzyża i wielu innych instytucji. Na próżno. Leokadia Bielicka zmarła w 1971 roku, jej córka Maria w 1988 roku. Hanka Bielicka odeszła w marcu 2006 roku. Rodzinny grób na warszawskich Starych Powązkach jest też miejscem symbolicznego spoczynku jej ojca. **TP**

Fot. ZOOM, Wikipedia, East News

eprasa.pl c8b575e2ba

Dar królowej Bony



– Królewska rodzina dziś patrzy na niego z obrazów – mówi dr Katarzyna Płonka-Bałus.

Pierścień władcy wrócił do domu!

To historia niczym z filmu sensacyjnego. Odnaleziono pierścień króla Zygmunta I Starego. Tę cenną obrączkę, wykonaną z dukatowego złota i wysokokaratowego diamentu, skradziono podczas II wojny światowej.

– Królowa Bona umieściła klejnot w trumnie męża. Z pewnością zrobiła to dlatego, że bardzo przeżyła jego śmierć. Byli dobrym małżeństwem, opartym na szacunku i miłości. Król często odwiedzał żonę w jej komnatach – mówi kuratorka Muzeum Czartoryskich, dr Katarzyna Płonka-Bałus.

Bona napisała o pierścieniu w liście do córki Izabelli. Kiedy więc w 1791 roku historyk Tadeusz Czacki został wydelegowany przez Sejm Rzeczypospolitej do spisu i wyceny ruchomości Wawelu, doskonale wiedział, czego szuka w grobie Zygmunta Starego. Wyjął z niego biżuterię i wywiózł do swojego rodzinnego majątku. Na szczęście, bo cztery lata później wojska pruskie spustoszyły katedrę.

Gratka dla Izabelli Czartoryskiej

Księżna nie potrafiła przejść obojętnie obok unikalnych przedmiotów, które kolekcjonowała w swoim pałacu w Puławach. Tadeusz Czacki podarował jej więc pierścionek, a ona umieściła go w wysadzanej szlachetnymi kamieniami szkatule, zawieszając na grubej obrączce, co nie było bez znaczenia dla tej opowieści.



Na obrączce powstała charakterystyczna skaza.

„Bona włożyła do trumny męża pierścień, żegnając ukochanego na zawsze”.

– Skarb trafił do Krakowa, gdy powstało Muzeum Czartoryskich. Przechowywano go w tzw. klasztorku. Było to pomieszczenie na tyle tajne, że w trakcie II wojny odbywały się w nim zebrania zarządu Armii Krajowej. Po prostu bano się tę szkatułę eksponować, bo zawierała niezwykle cenne klejnoty, które mogłyby być łakomym kąskiem dla złodziei – wyjaśnia kuratorka.

Kiedy wybuchła wojna, dyrekcja muzeum podjęła decyzję o ewakuacji najbardziej wartościowych obiektów do Sieniawy, licząc na to, że będą tam bezpieczne. Na próżno. Niemcy zajęli tamtejszy pałac i rozgrabili kosztowności. Ich łupem padł też królewski pierścień i na długie lata ślad po nim zaginął. Do dzisiaj nie wiadomo w czyich rękach się znajdował.

Rysa tropem dla badaczy

– Najprościej byłoby oddzielić obrączkę od drogiego kamienia i przerobić na kruszec. Na szczęście ktoś sprzedał pierścień w całości jako dzieło sztuki. Kupiło go legalnie niemieckie Schmuckmuseum Pforzheim. Na trop klejnotu wpadła parę lat temu prof. Ewa Letkiewicz, kiedy trafił na wystawę w Częstochowie. Mimo że był podpisany jedynie jako pierścień renesansowy, zwrócił uwagę badaczki, bo wyglądał jak ten sfotografowany przez muzealników przed wojną.

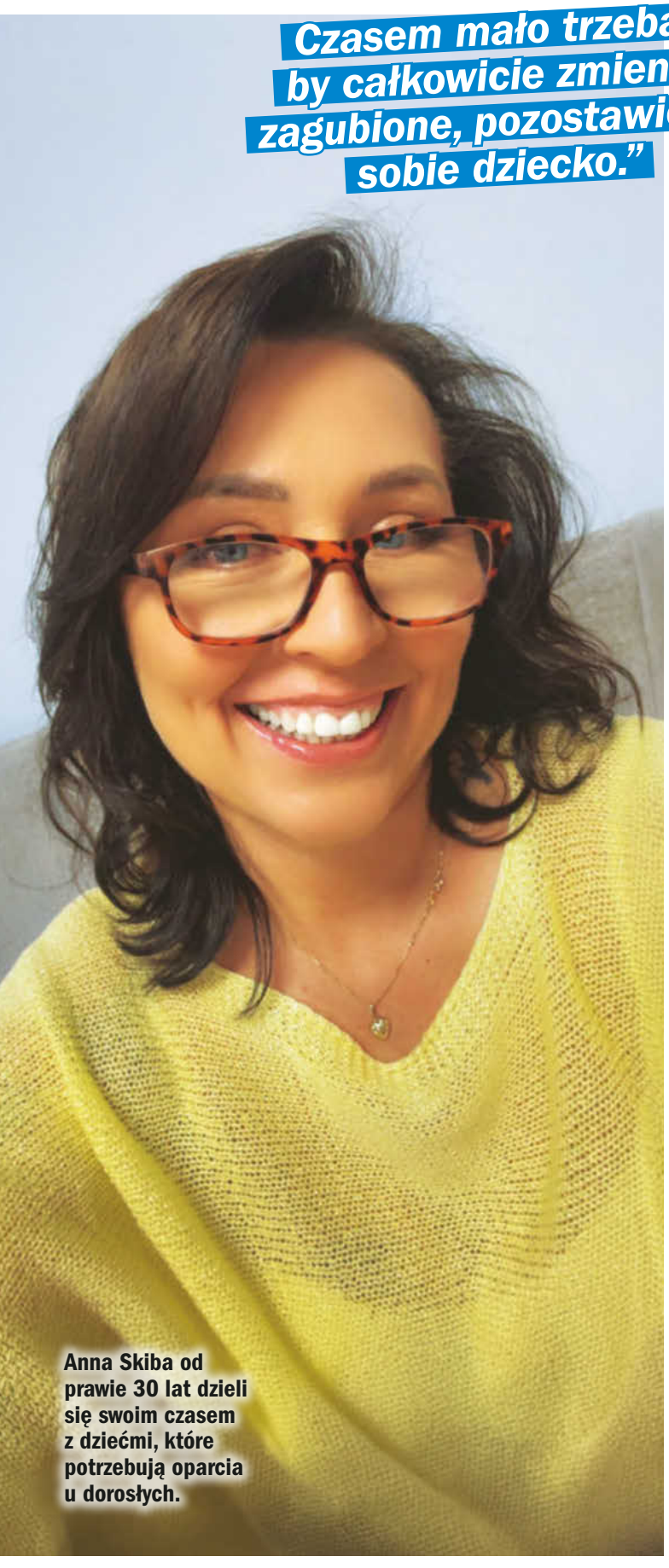
Wtedy do akcji, niczym detektywi, wkroczyli eksperci. Przeprowadzili w Niemczech szczegółowe badania źródłowe i ekspertyzę materiału, w tym inwentaryzację uszkodzeń. Złoto dukatowe jest miękkie i łatwo się rysuje. A w szkatule klejnot wisiał na metalowej obrączce, która ocierała się o jego krawędź, zostawiając rysę. W ten sposób udało się rozszyfrować tajemnicę i biżuteria wróciła tam, gdzie powinna.

– Pierścień eksponowany jest w najlepszym możliwym miejscu w Muzeum Czartoryskich, w sali Jagiellonów. Znajduje się obok portretów Zygmunta I Starego, królowej Bony i całej ich rodziny, patrzącej na niego z obrazów – mówi dr Płonka-Bałus.

Magdalena Szumiec

Fot.: anna olachawska, Logo Życie na Gorąco, Magdalena Szumiec/archiwum

eprasa.pl c8b575e2ba



Czasem mało trzeba, by całkowicie zmienić zagubione, pozostawione sobie dziecko.”

Anna Skiba od prawie 30 lat dzieli się swoim czasem z dziećmi, które potrzebują oparcia u dorosłych.



Ponad setka dzieci znalazła u niej dobre słowo i pomoc. Jak Luba, którą zajmowała się przez jakiś czas – dziś już dorosła, po studiach w USA.

Anna Skiba

Daję to, cz

Niektórym trudno uwierzyć, że 50-letnia Anna Skiba poznała smak trudnego, ubogiego życia. Bo przecież świetnie sobie radzi. I zawodowo, i finansowo.

– Tylko ja sama wiem, że doszłam do tego miejsca z zupełnie innego punktu wyjścia – opowiada.

Niedługo po rozpoczęciu podstawówki straciła rodziców. Zmarli nagle, zabrani jedno po drugim przez choroby.

– Zostałam sierotą i trafiłam pod opiekę babci – wspomina. – Ale nie dawała sobie do końca rady z wychowaniem naszej dwójki, bo miałam też starszego o dwa lata brata. Poszedł w nieciekawą stronę – alkohol, narkotyki. Był wybitnie utalentowany artystycznie, ale zatracił się w nałogach – mówi.

W domu jego problemy wychodziły na pierwszy plan, babcia była załamana, zrezygnowana. Gdy brat wybrał samozagładę, ona uciekła w naukę.

– Całymi dniami czytałam książki i odrabiałam lekcje – opowiada. – Nic poza tym mnie nie interesowało. Nawet w liceum i na studiach nie sposób mnie było wyciągnąć do miasta czy na piwo.

Z takim zapałem bez trudu kończyła kolejne kierunki studiów, m.in. wychowanie fizyczne, HR, psychologię.

– Chciałam dużo wiedzieć i mieć kilka zawodów w ręku – tłumaczy. – A jak byłam w połowie studiów, założyłam rodzinę i urodziłam dwóch synów.

Ale już wtedy wiedziała, że chce pomagać dzieciom, które znalazły się w trudnych sytuacjach. Jak ona kiedyś.

Dała im napęd do samonaprawy

Jeszcze jako studentka i mama małych dzieci pojechała w roli opiekunki na obóz żeglarski. Byli tam podopieczni domu dziecka.

– I poznałam dwie dziewczynki, które źle się uczyły, sprawiały problemy wycho-

eprasa.pl c8b575e2ba



Ekipa do zadań specjalnych. Anna organizuje ją ze swoimi znajomymi i z firmami z okolicy, by remontować mieszkania.



Znajduje czas także na czytanie bajek w przedszkolach i inne społeczne aktywności.

z Rzeszowa

ego sama nie miałam

wawcze – opowiada. – Porozmawiałam z nimi, zyskałam ich zaufanie.

Pomagała w nauce, uczyła dobrych nawyków. Także po zakończeniu obozu.

– Zmieniły się radykalnie – zapewnia. – Trafiły do rodziny zastępczej jako inne, świadome swojego życia osoby. Odnalazły się też świetnie w dorosłości

A Anna wyszukiwała kolejne dzieci, którym mogła się przydać.

– Większość z nich żyła w niewydolnych wychowawczo rodzinach – zdradza. – Nie miały odpowiednich wzorców, nikt im nie wyjaśnił, co jest naprawdę ważne i jak żyć na co dzień, by to życie było godne, ciekawe.

Lista jej podopiecznych od tamtej pory zrobiła się bardzo długa, liczy grubo ponad 100 osób.

– Maciek, który jako 15-latek uciekł z domu, a ja namówiłam go na powrót do szkoły i podjęcie pracy – podaje przykład. – Dziś ma firmę, daje sobie radę. Albo Ewa. Mama wychowywała ją samotnie, a że pracowała na kolei, często nie miała córki z kim zostawić. Ja byłam po sąsiedzku i chętnie się nią zajmowałam, dużo rozmawiałyśmy – wspomina. – Dziś jestem z niej dumna, bo też wyrosła na silną, przedsiębiorczą kobietę.

Wszystkie pamięta i utrzymuje kontakt

Adrian, Gosia, Paweł, Daria... Mogłaby wymieniać kolejne imiona. A wszystkie doskonale pamięta i utrzymuje kontakt. Dla części dzieci była tzw. rodziną wspierającą.

– To pojęcie mało znane, a warte rozpropagowania – dodaje. – Bo wiele kobiet ma siłę i chęci, by jakiemuś dziecku pomagać, niekoniecznie np. je adoptując. A mogą być takimi „pomagaczkami na dochodne".

Jej samej zdarzało się też zostać rodziną zastępczą.

– Moi synowie nie mieli pretensji, gdy jeden z chłopców zamieszkał z nami – przekonuje. – Miałam go pod ręką, a u mnie wychowanie jest surowe, więc zadziałało.

Mówi, że pomagając w ten sposób, daje to, czego sama nie dostała.

– Uważności od dorosłych, bliskości, akceptacji – wymienia jednym tchem. – A czasem to wystarczy, by całkowicie zmienić zagubione, pozostawione samemu sobie dziecko.

Dzieci, które wsparła, wracają do niej jako dorośli.

– Dostaję zaproszenia na śluby, wpadają do mnie na herbatę – uśmiecha się.

Teraz pod swoimi skrzydłami ma m.in. Bartka. 18-latka, który jeszcze niedawno nie umiał zrobić sobie nawet kanapki.

– A dziś kończy kurs na prawo jazdy, uczy się w szkole branżowej i zaczyna pracę w budowlance – mówi o nim z dumą.

Wie, jak zbudować zaufanie i... dom

Może kiedyś i on ją wesprze, bo Anna organizuje też ze znajomymi i z firmami z okolicy remonty mieszkań tych, którymi się zajmuje.

– A czasem ludzie żyją w dramatycznych warunkach – wyznaje.

Przy tym wszystkim prowadzi swoją firmę i szkolenia, a w ubiegłym roku zrobiła nawet doktorat.

– Mnie się chce chcieć – odpowiada, gdy słyszy pytanie, skąd ma na to siły. – I to daje mi napęd.

Anna Skiba od prawie 30 lat dzieli się swoim czasem z dziećmi, które potrzebują oparcia u dorosłych.

Ponad setka dzieci znalazła u niej dobre słowo i pomoc. Jak Luba, którą zajmowała się przez jakiś czas – dziś już dorosła, po studiach w USA.

Znajduje czas także na czytanie bajek w przedszkolach i inne społeczne aktywności. Jest po rozwodzie, jej synowie są już samodzielni, więc mówi, że może żyć i pomagać, jak chce.

Anna Wiśniewska

Fot.: Fotoraport/archiwum prywatne (4)

eprasa.pl c8b575e2ba

LISTY CZYTELNIKÓW

Biuro podróży zmieniło godzinę wylotu

Wykupiliśmy wycieczkę do Egiptu. Po zakupie biuro podróży zmieniło godzinę wylotu z 6.00 na 18.00. W efekcie stracimy cały pierwszy dzień pobytu. Czy możemy domagać się zwrotu części kosztów? – Irena z woj. śląskiego

Biura podróży często zastrzegają możliwość zmiany godzin lotów, zwłaszcza przy połączeniach czarterowych. Dzieje się tak dlatego, że to nie one ustalają siatkę połączeń, a linie lotnicze. Nie oznacza to jednak, że podróżny musi się na każdą zmianę zgadzać. Jeśli jest ona znacząca, może odstąpić od umowy bez ponoszenia kosztów lub domagać się odpowiedniego obniżenia ceny. Utrata całego dnia pobytu może zostać uznana za istotną zmianę warunków umowy. Jeżeli zdecydujecie się mimo wszystko wyjechać, po powrocie warto złożyć reklamację do organizatora, wskazując, że w wyniku zmiany godzin lotu nie została zrealizowana część wykupionych świadczeń. W reklamacji można domagać się stosownego obniżenia ceny wyjazdu.

art. 46 oraz art. 50 ustawy z 24 listopada 2017 r. o imprezach turystycznych i powiązanych usługach turystycznych



Drodzy Czytelnicy, na listy odpowiadamy wyłącznie na łamach pisma.

Fot.: Adobe Stock, materiały redakcyjne/AI, arch.prywatne



Przepisy zabraniają zastępowania umowy o pracę umową cywilnoprawną.

Samozatrudnienie czy ukryty etat?

Mam 57 lat i od dawna pracuję w tej samej firmie. Nie mam etatu. Musiałam założyć firmę i wystawiam rachunki. Ale robię to samo, co pracownicy etatowi: codziennie przychodzę do biura na wyznaczone godziny, korzystam ze sprzętu firmy i wykonuję polecenia przełożonego. Czy w takiej sytuacji jestem chroniona przed utratą pracy? – Aleksandra z Zielonej Góry

Ochrona przedemerytalna dotyczy wyłącznie pracowników na etacie. Osoba, która współpracuje z firmą na zasadach B2B (z ang. business-to-business), nie jest pracownikiem, lecz przedsiębiorcą świadczącym usługi na rzecz firmy. Nie jest więc ochroną objęta. W tym przypadku zakończenie współpracy odbywa się według zasad zapisanych w umowie, a nie wg przepisów Kodeksu pracy.

Duże znaczenie ma to, jak ta współpraca wygląda. Zdarza się bowiem, że pracodawca, chcąc uniknąć kosztów związanych z zatrudnieniem pracownika, zawiera z nim umowę B2B, mimo że w praktyce współpraca ma wszystkie cechy stosunku pracy. Jeżeli dana osoba wykonuje pracę osobiście, w określonym miejscu i czasie, pod kierownictwem przełożonego oraz za stałym wynagrodzeniem, to choć teoretycznie ma status przedsiębiorcy, w praktyce jest pracownikiem. Można więc podejrzewać, że w tym przypadku mamy do czynienia z tzw. pozornym samozatrudnieniem.



EKSPERT
Sylwia Cyrankiewicz-Gortyńska, prawniczka

Zastępowanie umowy o pracę umową cywilnoprawną nie jest zgodne z prawem i Państwowa Inspekcja Pracy (PIP) reaguje na takie naruszenia. Od 8 lipca 2026 r. zyskała nowe uprawnienia, które mają ułatwić pracownikom dochodzenie swoich praw w takich sytuacjach. Jeśli okaże się, że osoba formalnie pracująca jako samozatrudniona w rzeczywistości wykonuje pracę tak samo jak pracownik etatowy, inspektor wyda polecenie dostosowania sposobu zatrudnienia do rzeczywistych warunków pracy. Jeżeli nie zostanie ono wykonane, PIP będzie mogła wydać decyzję administracyjną, która potwierdzi, że stosunek pracy istnieje.

Zmiana formy zatrudnienia jest dla pracownika korzystna. Z chwilą, gdy z B2B przejdzie Pani na etat, będzie Pani objęta ochroną wynikającą z przepisów Kodeksu pracy, w tym również przed wypowiedzeniem. Warto więc się o to postarać. Może Pani zwrócić się do Państwowej Inspekcji Pracy z prośbą o zbadanie, czy sposób wykonywania przez Panią obowiązków nie ma cech stosunku pracy. Jeżeli PIP stwierdzi, że tak jest, zapewne podejmie odpowiednie działania.

eprasa.pl c8b575e2ba

Rewolucja cenowa trwa! Każdego dnia tanio także bez promocji.

LIDL

To się opłaca.



POLSKI CUKIER/ KUCHNIA LIDLA
Cukier biały kryształ*
1 kg

1,99
Cena regularna



FLORALYS
Ręcznik papierowy 2-warstwowy, big size
1 rolka

9,99
Cena regularna

Logo „Twoje niskie ceny" oznacza nasze niskie ceny regularne.

Na etykietach cenowych logo jest w kolorze czerwono-białym.

Twoje niskie ceny

Lista produktów dostępna na www.lidl.pl/bezpromocji, w strefie kas i u asystenta kas samoobsługowych. Więcej szczegółów na stronie internetowej.

* Dostępność poszczególnych produktów ze wskazanej tu pary produktowej może się różnić w poszczególnych sklepach.

eprasa.pl c8b575e2ba

Listy czytelników

Wybrałam się na spacer ze znajomą i naszymi wnukami. Nagle dzieci pokłóciły się o zabawkę. Koleżanka nakrzyczała na mojego wnuka, a mnie nazwała „babcią wariatką”. Teraz zadzwoniła, zapraszając nas na działkę. Nie wiem, jak może w ogóle proponować coś takiego po tamtych słowach.

Beata z Legionowa

Znajoma zadziałała impulsywnie w obronie wnuka. To pokazuje, jak łatwo dziecięcy konflikt potrafi skłócić dorosłych. Skoro teraz zaprasza na działkę, zapewne przemyślała swoją reakcję i ma już do niej dystans. Jeżeli poczuła się Pani bardzo urażona i obawia się kolejnego konfliktu, może Pani odmówić. Warto jednak najpierw spytać wnuka, czy chce spotkać się z kolegą. Jeśli tak, to proponuję przed wyjazdem ustalić ze znajomą jasne zasady. Umówcie się, że w razie sporu każda z Pań rozmawia wyłącznie ze swoim wnukiem, a ewentualne rozwiązanie problemu wypracowujecie już razem.

Obie z przyjaciółką mamy po 55 lat i jesteśmy po rozwodzie. Ostatnio jakiekolwiek nasze wspólne wyjście jest dla mnie stresem. Ona poczuła „drugą młodość”. Zaczepia mężczyzn, flirtuje. Nie umiem zwrócić jej uwagi, a ona nie widzi, że zachowuje się niewłaściwie.

Marzena z Torunia

Trudno jest zmienić przekonanie dorosłej osoby o sobie samej. Skoro przyjaciółka dobrze się bawi, nie ma sensu jej pouczać. Nawet najdelikatniejsza uwaga mogłaby ją zranić. Sama musi dojść do wniosku, że powinna coś w swoim zachowaniu zmodyfikować. Natomiast warto zareagować, gdy w wyniku jej flirtów jest Pani narażona na nieprzyjemności, np. zaczepki mężczyzn. Proszę jej wtedy powiedzieć, że wolałaby Pani, aby nie zachęcała nieznajomych do kontaktu, gdy jesteście razem, bo nie ma Pani na to ochoty. Jeśli jednak te sytuacje Pani nie dotykają, nie ma co się mieszać. To jej sprawa i jej opinia, Pani nie ma żadnego powodu do wstydu.

Fot.: Adobe Stock, arch. redakcyjne

Mąż pożyczył pieniądze w tajemnicy przede mną

Umówiliśmy się z mężem, że część jego odprawy emerytalnej przeznaczymy na remont kuchni. Gdy chciałam zacząć prace, mąż przyznał, że większość tych pieniędzy pożyczył bratankowi, który ma problem ze spłatą kredytu. Stwierdził, że bratanek kiedyś te pieniądze odda, a on będzie mu pomagał, bo to jego bliska rodzina. Obawiam się, że mąż nie upomni się o zwrot długu. To oznacza, że straciliśmy nasze oszczędności.



EKSPERT
Barbara Sas-Zalewska
Psycholog

Podstawowy problem.

Warto się zastanowić, dlaczego mąż pomaga swojej rodzinie w tajemnicy przed Panią. Być może z obawy przed pretensjami lub kategorycznym sprzeciwem niezależnie od okoliczności. Radzę z nim spokojnie porozmawiać, zapominając, że nie był szczery i unikając przykrych słów w stosunku do niego i jego krewnych. Jeśli będzie Pani oceniać bratanka, mówiąc np.: „To jego sprawa, skoro wziął kredyt, na który go nie stać”, mąż się usztywni. Tematem rozmowy powinna być rzeczowa wymiana racji i próba wspólnego znalezienia rozwiązania.

Zanim podejmiecie małżeński dialog.

Proszę się zastanowić, na jaką formę pomocy może się Pani zgodzić, znając stan domowych finansów. Jeśli mąż zobaczy w Pani osobę, która go wspiera, a nie atakuje, zapewne sam porozmawia z dłużnikiem. I to byłoby najlepsze rozwiązanie.

Jeśli tak się jednak nie stanie…

Trzeba będzie przejąć inicjatywę, bo sprawa pożyczki wprowadzi niepokój do Pani małżeństwa. Proponuję rozmowę z bratankiem, ale po wcześniejszym uprzedzeniu męża i tylko w jego obecności. Spotkanie powinno przebiegać w spokojnej atmosferze. Niech będzie rzeczowe, przemyślane, pozbawione zbędnych emocji i oskarżeń.



Trudne sytuacje wymagają szukania rozwiązań, a nie winnych. Stan konta można szybko odbudować, ale na zaufanie pracuje się latami.

Co zrobić, aby mąż nie bał się przyznać do błędu?

- **Zapewnij bezpieczną przestrzeń.** Mąż musi wiedzieć, że gdy zrobi coś, co ci się nie spodoba, nie spotka go natychmiastowa krytyka czy gniew. Reakcja ze zrozumieniem zachęca do szczerości w przyszłości.
- **Rozmawiajcie o emocjach, a nie tylko o faktach.** Dzielcie się swoimi obawami, wątpliwościami, używając komunikatu „ja”. Mów: „Czuję się zlekceważona, gdy…”, a nie „Ty nigdy mi niczego nie mówisz”.
- **Wprowadź rytuał codziennych rozmów.** Znajdź z mężem czas tylko dla siebie, np. 15 minut przy herbacie, by podzielić się tym, co was dziś spotkało.
- **Nie wymagaj zdradzania wszystkich sekretów.** Pełny brak prywatności, np. czytanie wiadomości czy brak osobistej przestrzeni, może rodzić frustrację. Mąż, podobnie jak ty, ma prawo do niespodzianek lub zachowania w tajemnicy spraw, które ktoś mu powierzył, a które nie dotyczą ciebie. Ma też prawo do zachowania w pamięci intymnych przeżyć, o ile nie ranią one drugiej strony.

eprasa.pl c8b575e2ba



Życie pokazuje, że szpilki szpilkami ale najważniejszy jest... uśmiech!

Jak prosić o pomoc, by ją uzyskać? Jest kilka wskazówek...

Zacznijmy od tego, że niełatwo nam to przychodzi. Dla wielu z nas poproszenie o cokolwiek jest krępujące. Do tego dochodzi niepewność, jaką odpowiedź usłyszymy. W jaki sposób powiedzieć „Proszę...", by uzyskać pomoc?

- Frontem, nie opłotkami – czyli swoją prośbę trzeba sformułować wprost. Nie sugerować („Miło by było, gdyby ktoś mnie odwiózł do domu"), nie pytać („Nie podwiózłbyś mnie?"), tylko powiedzieć konkretnie („Podrzuć mnie, proszę, do domu").
- Z uzasadnieniem. Badania pokazują, że ludzie chętniej pomagają, gdy ma ona jakieś tło. Zaś bardzo nie lubią być stawiani pod ścianą. Dlatego nie używaj zwrotów, które mogłyby sprawić, że tak się poczują, typu „Jesteś moją ostatnią deską ratunku".
- Okazuje się, że na to, jak mężczyzna reaguje na prośbę kobiety, może mieć również wpływ jej... obuwie. Naukowcy z wydziału Psychologii Społecznej Université de Bretagne-Sud zrobili eksperyment. Przedstawicielki płci pięknej odgrywały różne role, które wymagały proszenia nieznajomych o pomoc. Raz były ankieterkami namawiającymi do udziału w ankiecie, innym razem spacerowiczkami gubiącymi rękawiczki. W każdym ze scenariuszy miały na sobie identyczny strój, zmieniały jedynie buty. Różnice w reakcjach mężczyzn były znaczące! Na 30 mężczyzn poproszonych o udział w ankiecie, zgodziło się 25 – gdy ankieterka miała szpilki, i 14, gdy była w płaskich butach. W eksperymencie z rękawiczką kobiecie w szpilkach pomogło aż 56 panów (na 60), tej w butach na płaskim obcasie tylko 37.
- Wysokość obcasa wpływała tylko na zachowanie mężczyzn. Dla kobiet nie była ważna.

PÓŁKA Z KSIĄŻKAMI



Chorwacka przystań. Anna Karpińska
Anna wyjeżdża do Chorwacji, by relacjonować wojnę bałkańską. Choć jest mężatką, zakochuje się w Blażu – chorwackim fotoreporterze wojennym.



Nie odpuszczę ci aż do śmierci. Olga Rudnicka
Adam Śmietana to idealny mąż. Szaleńczo zakochana Elwira Kurzajka traktuje słowa szwagierki: „Uciekaj, póki możesz!" jak ponury żart. Do czasu, gdy odkrywa, że małżonek ma mroczne oblicze.



Wszystko o ikonie, która może wszystko. Dr Wincenty Łaszewski
Ikona z Jasnej Góry jest owinięta grubym kokonem legend. Czy są one prawdziwe? Okazuje się, że tak, ale nie tyle w swej faktografii, ile w przekazie teologicznym...

KARTKA Z KALENDARZA
30 lipca

Do Polski sprowadził go król Jan III Sobieski. Choć od tamtego czasu minęło ponad 300 lat, wciąż pojawia się na naszych stołach.
Mowa o... serniku. Ten słodki deser ma wiele odmian. Czy to wiedeński, czy krakowski, czy baskijski – w każdym wydaniu ma swoich wielbicieli. Kochają go i mali, i duzi. Przypadający 30 lipca Dzień Sernika to doskonała okazja, by przypomnieć sobie jego wspaniały smak!

Pająki w miłosnych objęciach

Te budzące zwykle naszą odrazę zwierzęta to... wyrafinowani zalotnicy. Mają swoje sposoby na płeć przeciwną.
I tak np. u krzyżakowatych samce szarpią za nitki pajęczyny w określonym rytmie. Jeśli samica jest zainteresowana, wystukuje rytm zapraszający partnera. Z kolei samiec darownika przedziwnego specjalizuje się w zaręczynowych prezentach – np. obdarowuje wybrankę muchą owiniętą w przędzę.

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

eprasa.pl c8b575e2ba

NOWOŚCI

Do letniej torebki



Lekka mgiełka do włosów i ciała Italian Summer Douglas Collection sprawdza się do odświeżania w ciągu dnia. Zostawia subtelny, wakacyjny zapach. Mała pojemność idealna do torebki, do podróży.
· ok. 15 zł (30 ml)

Z efektem blasku



Rozświetlający lotion-serum do twarzy z beta-karotenem Miya działa jak samodzielny krem. Nawilża, wygładza i otula drobnymi złocistymi drobinkami.
· ok. 50 zł (50 ml)

Piwonia dla urody



Maska kolagenowa w płacie Peony Biotaniqe zawiera wodą z kwiatów piwonii. Ten składnik wspiera regenerację skóry, intensywnie ją nawilża i przywraca zdrowy oraz promienny wygląd.
· ok. 14 zł (1 szt.)

Wyjątkowy balsam

Intensywnie natłuszczający preparat do ciała Cicatopy Dermedic pielęgnuje skórę suchą, bardzo suchą, atopową, z egzemą i świądem. Odżywia, odbudowuje, przywraca komfort i elastyczność.
· ok. 60 zł (225 ml)



Fot.: arch.123RF/Picsel, Adobe Stock, mat.prasowe (4)

Gładka skóra wokół oczu przez całe lato

Wsparcie dla powiek

Na przekór upałowi i suchemu powietrzu zadbaj o ich delikatny naskórek. Powieki będą wypoczęte, jędrne i pełen blasku!



NAWILŻAMY NASKÓREK

Słońce i klimatyzacja wyciągają wodę z okolic oczu. By nie stała się jak bibułka, działaj! Używaj żelu pod oczy – silnego nawilżacza: z kwasem hialuronowym, algami, ceramidami, aloesem. Jest lekki i w mig nawodni skórę (np. Aloesove).

Kurację uzupełnij nawilżającymi płatkami pod oczy. Przy skórze przesuszonej, dojrzałej stosuj je dwa razy w tygodniu.

NA OBRZĘKI I SIŃCE

W upały bywa, że gorzej śpisz, co utrudnia przepływ limfy. Tu pomogą preparaty z kofeiną, wyciągami z kasztanowca, szałwii, miłorzębu. Nakładaj krem lub żel z tymi składnikami, masując powieki dookoła, co działa drenująco. Obrzęki poskramia chłód. Wskazane są więc chłodzące płatki pod oczy, kremy z metalową końcówką oraz te wyjęte prosto z lodówki.

Gdy masz sińce, skórę trzeba dotlenić i zadbać o kamuflaż. Rozświetlający krem, np. ze świetlikiem, zieloną herbatą, bławatkiem, to podstawa (np. Gold Q10, Perfecta;). Wybieraj też kosmetyki ze słówkiem: „korygujący", „glow", „bright", bo są jak baza wyrównująca (np. Bright now, Resibo).

KONTRA KURZE ŁAPKI

Przy upale zmarszczki są wyraźniejsze. Jak napinająca siateczka podziałają wtedy kremy z peptydami. Są jak botoks, a często idą w parze np. z odbudowującym kolagenem.

Przy opadaniu kącików, nakładaj krem liftingujący. Pod brwiami, a nie na ruchomą część powieki, bo i tak się przemieści (np. Fill&Lift, Ava).

MIŁE UKOJENIE

Jak kompres podziałają żele i lekkie kremy pod oczy z łagodzącym rumiankiem, świetlikiem, arniką. Pomocne po pobycie na słońcu, kąpielach w morzu, basenie.

Rytuał dla lśniących pasm

Więcej niż olejowanie

Wzbogać ten zabieg o płukankę, a efekt cię zaskoczy. Takie 2w1 idealne na ciepłe dni.

- Na włosy nałóż, (omijając nasadę) lżejszy olej. Większość Polek ma włosy średnioporowate, więc sprawdzi się np. oliwa. Pasma powinny być suche i wyszczotkowane – wtedy najlepiej przyjmą składniki oleju. Zostaw go na noc.



- Rano nałóż na włosy odżywkę i rozmasuj ją, a pomoże dokładniej zmyć olej. Spłucz wodą i umyj łagodnym szamponem.
- Na koniec zrób płukankę z wody oraz octu jabłkowego w proporcji – na jeden litr wody 1 łyżka octu. Kilka razy polewaj nią świeżo umyte pasma. Możesz płukankę spłukać chłodną wodą lub zostawić.

eprasa.pl c8b575e2ba

Zawsze pod ręką

Pomocne chusteczki

Odpowiednio nasączone spełniają różne funkcje. Wygodne, skuteczne, na co dzień i na wyjazd.

- Do wyboru masz chusteczki odświeżające i antybakteryjne. Błyskawicznie oczyszczają dłonie oraz ciało. Nie podrażniają skóry, a zostawiają na niej przyjemny, świeży zapach.
- Są też chusteczki, które działają jak antyperspiracyjny dezodorant. Neutralizują nieprzyjemny zapach potu i ograniczają jego wydzielanie. Polecane do użycia pod pachami oraz na ciele.
- Każdej z nas przydadzą się chusteczki do higieny intymnej, zwykle bezzapachowe i z łagodnym składem. Ciekawostką w drogeriach są chusteczki do skóry głowy, które działają niemal jak suchy szampon.





Zabieg uniwersalny

Letnie złuszczanie

Skóra potrzebuje regularnego peelingu także latem. Ale delikatnego, enzymatycznego do cery, cukrowego do ciała.

- Peelingiem cukrowym delikatnie masuj ciało okrężnymi ruchami, bez mocnego pocierania. Spłucz letnią wodą i nałóż nawilżający balsam lub olejek.
- Kosmetyk enzymatyczny zostaw na twarzy tyle czasu, ile zaleca producent na opakowaniu. Zadziała, a nie podrażni cery.
- Złuszczaj skórę wtedy, gdy nie jest zaogniona od słońca. Rób to 1-2 razy w tygodniu, najlepiej wieczorem, by się zregenerowała. Pamiętaj o ochronie UV, świeżo wygładzona skóra jest wrażliwa na słońce. Bezpośrednio przed plażowaniem zabieg wykluczony!

Fot.: Adobe Stock, mat. redakcyjny/AI

REKLAMA

KolagenCito
– wsparcie dla Twojego organizmu

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



DOBRY WYBÓR



Poznaj KolagenCito – produkt wzbogacony w postaci pastylek do ssania. To prosty sposób na wzbogacenie codziennego jadłospisu o kolagen i witaminę C.
[1]Witamina C pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania kości, chrząstki, dziąseł, skóry oraz naczyń krwionośnych. Dodatkowo witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego oraz w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym.
Wystarczy ssać do 3 pastylek dziennie!
KolagenCito to opatentowany produkt niemieckiej marki Reutter, która od ponad 110 lat rozwija swoje doświadczenie w tworzeniu wysokiej jakości produktów.

Szukaj KolagenCito w aptekach i sklepach zielarskich.

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

eprasa.pl c8b575e2ba

Z taką pokusą nie warto walczyć, zwłaszcza gdy smakuje owocami.

Na słodką zachciankę

Mus truskawkowy z jogurtem



SKŁADNIKI: • 300 g truskawek • 350 g jogurtu naturalnego (pełnotłustego) • 3 łyżeczki żelatyny • 2 łyżeczki mleka • 2 łyżki cukru • listki mięty i cukier puder do dekoracji

PRZYGOTOWANIE:

1. Żelatynę rozpuść w niewielkiej ilości gorącej wody zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Truskawki umyj, usuń szypułki i zmiksuj na gładkie piure. Rozpuszczoną żelatynę wymieszaj najpierw z 3 łyżkami piure truskawkowego, a następnie połącz z resztą truskawek.
2. Wymieszaj jogurt (odłóż łyżkę do dekoracji) z cukrem i lekko tężejącym piure truskawkowym. Mieszaj łyżką, ew. zmiksuj krótko. Rozlej mus do 4 filiżanek (po ok. 250 ml poj.) i wstaw do lodówki na około 30 minut.
3. Wymieszaj odłożony jogurt z mlekiem i również schłodź. Każdą porcję musu polej spiralnie cienkim strumieniem białego jogurtu. Schładzaj ok. 2 godzin. Udekoruj miętą i oprósz cukrem pudrem.

Czas przygotowania: 150 minut
Porcje: 4 **Stopień trudności:** łatwy

Krem z nutą mięty

SKŁADNIKI: • 200 g czekoladek miętowych • 400 g śmietany 30% • 250 g malin • 40 g ciastek bezowych • listki mięty i kilka malin do dekoracji deseru

PRZYGOTOWANIE:

1. Maliny przebierz, opłucz na sitku pod bieżącą wodą, dobrze osącz (ew. osusz na papierowym ręczniku). Odłóż 4 czekoladki miętowe do dekoracji. Pozostałe razem ze śmietaną podgrzewaj w garnku, mieszając, aż czekolada się rozpuści. Krótko zagotuj.
2. Czekoladową śmietanę przelej do czystej, suchej miseczki, przykryj i schłodź przez noc. Beziki grubo pokrusz. Mocno schłodzoną czekoladową śmietanę ubij na sztywno. Delikatnie wmieszaj bezy i maliny.
3. Masę rozdziel do 4 szklanek lub miseczek. Chłodź przez godzinę. Pozostałe czekoladki miętowe przetnij na pół po przekątnej. Przed podaniem deser udekoruj świeżymi malinami, bezami, czekoladkami i miętą.

Czas przygotowania: 20 minut
Porcje: 4 **Stopień trudności:** łatwy



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

eprasa.pl c8b575e2ba

Wiśniowy deser Miranda

SKŁADNIKI: • 350 g wydrylowanych wiśni • 200 ml nektaru z wiśni (z kartonu) • 110 g cukru • rdzeń z 1 laski wanilii • 2 łyżeczki żelatyny • 75 g białej czekolady • 2 żółtka • 75 g jogurtu naturalnego • 100 g śmietany 36% • 30 g płatków migdałowych



PRZYGOTOWANIE:

1. Żelatynę rozpuść w małej ilości gorącej wody, zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Wiśnie osącz (poza sezonem możesz użyć wiśni mrożonych). Zalej je nektarem. Dodaj 90 g cukru i rdzeń z wanilii. Gotuj 5 minut. Ostudź, zmiksuj na gładko, połącz z żelatyną. Połowę gęstej galaretki rozlej do 4 pucharków. Ustaw je w lodówce tak, by były przechylone. Schładzaj przez 2 godziny.
2. Czekoladę stop. Żółtka utrzyj z resztą cukru w kąpieli wodnej. Dodaj resztę galaretki (w razie potrzeby podgrzej ją), jogurt, czekoladę i ubitą śmietanę. Wymieszaj, nałóż na zastudzoną warstwę. Schładzaj 3 godziny. Udekoruj uprażonymi migdałami.

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

Malinowe pianki

SKŁADNIKI: • 2 łyżki syropu glukozowego • 500 g cukru • 3 białka z kurzych jajek • około 500 g + 100 g malin • 6 łyżeczek żelatyny • ok. 200 ml zimnej wody

PRZYGOTOWANIE:

1. Maliny (ok. 250 g) zmiksuj i przetrzyj. Żelatynę namocz. Cukier, syrop glukozowy i 200 ml zimnej wody doprowadź do wrzenia, zmniejsz płomień i gotuj 10–12 minut.
2. Żelatynę rozpuść, podgrzewając. Białka ubij. Gorący syrop cukrowy stopniowo wmieszaj do piany z białek i dodaj żelatynę. Ubijaj dalej, aż masa stanie się gęsta i puszysta. Połącz 1/3 masy z musem malinowym.
3. Ok. 250 g malin wmieszaj do jasnej pianki. Przełóż do formy wyłożonej papierem do pieczenia (22×35 cm). Różową masę rozprowadź na wierzchu, tworząc smugi. Rozłóż 100 g malin. Pozostaw w temperaturze pokojowej na co najmniej 3 godziny, najlepiej na całą noc, aby pianki wyschły. Wyjmij z formy i pokrój na 34 kostki.

Czas przygotowania: 60 minut
Sztuk: 34 **Stopień trudności:** średni





Z pestkami
Odkryj wyjątkowy smak suszonych pomidorów z pestkami dyni w oleju z ziołami Ole!, które sprawdzą się też jako dodatek do wielu potraw. Serwuj je z wędlinami, serami, w sałatkach albo do sosów i dań mięsnych.
· ok. 11,69 zł/305 g

Z nutą oreientalną
Czekolada mleczna z miso i karmelem E.Wedel, to duet słodyczy i wytrawnego smaku. Rozpływająca się w ustach czekolada idealnie komponuje się z karmelem o palonym aromacie, a dodatek pasty miso wprowadza nutę umami.
· ok. 4 zł/100 g



Wyrazisty smak
Szukasz czegoś więcej niż zwykły sos? Sosso po węgiersku Mosso, to wyrazisty miks aromatycznego bakłażana, zielonej papryki i ostrego chili. Idealna odpowiedź na potrzebę ostrych i konkretnych smaków. Podkręci smak gulaszu lub kanapek!
· ok. 6,79 zł/340 g



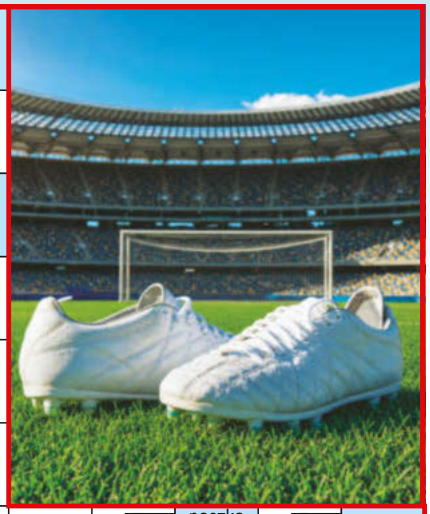
eprasa.pl c8b575e2ba

TRENUJ Z NAMI PAMIĘĆ

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

graniczy z Gwatemalą i USA
w egipskim sarkofagu
poczekalnia statków
na zdjęciu
wydzielina drzew iglastych
zdarzenie prawne
cewka z nitką
zawód w ręku
hałda
uwodzicielka
6
zakonna izba
ma władzę w klasztorze
sport na macie
z małżowiną
2
francuski arystokrata
adnotacja
lejce, wodze
dziurka w klapie marynarki
szata liturgiczna
zakrętas
fochy, fumy
kartofel, ziemniak
paczka papieru do drukarki
marka aut ciężarowych
rodzaj sosu
duma
suma
twórca
kudłaty stwór z Himalajów
surowiec na tapicerkę
rowerowa prądnica
budowla ogrodowa
płynie nią krew
kropla z oka
wątłusz
ogół zatrudnionych
3
„Odyseja”
deszcz, śnieg
zabawa po pachy
usuwany podczas prania
mityng
w parze z karą
lis japoński
pokrywa dach
kakao rozpuszczalne
5
na drzwiach mieszkania
spirytus drzewny
zarzuca sieci
po szachu
kroplomierz
na zdjęciu
często chodzi na seanse filmowe
4
małpa wąskonosa
... kaustyczna, mocna zasada
1/10 litra
1
karnacja
w ropie naftowej
Celsjusza na termometrze
bila
w kopercie
ceni piękno
kwaśny w zalewie
rzadki okaz
7
nad zlewem
dola
fikołek cyrkowca
sprzymierzeniec, sojusznik

1 2 3 4 5 6 7





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

Fot.: materiały redakcyjne/AI (2)

eprasa.pl c8b575e2ba

SZYFRÓWKA

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

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

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

15	6	7	6	15	14	2	9

SUDOKU

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

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

WYKREŚLANKA

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

AMULET, CEPAK, COKÓŁ, FAUN, FILAR, GMACH, GONT, HEROIZM, KADŹ, KLIP, KOMUNA, LEWICA, MANIAK, PLIK, PŁAZ, POLE, RACHUNEK, SKROŃ, SPOIWO, SZCZENIAK, ZACISZE, ZAROŚLA

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

eprasa.pl c8b575e2ba

TRENUJ Z NAMI PAMIĘĆ

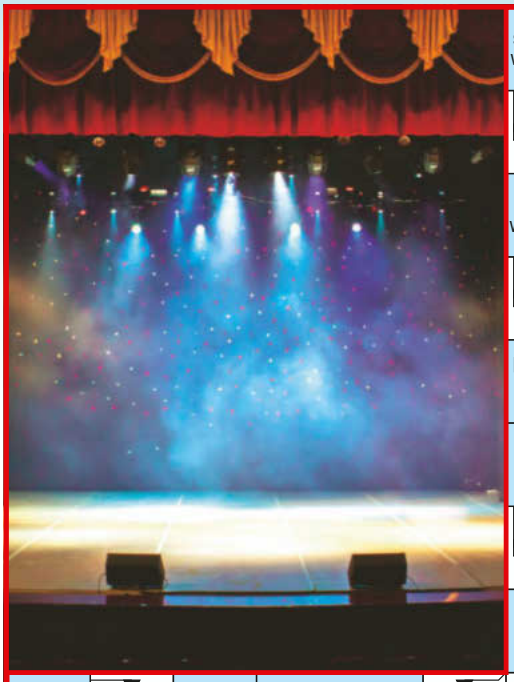
W zaznaczone kolorem pola wpisz imię lub nazwisko osoby ze zdjęcia.

np. Virtuti Militari
... pomidorowy
polityka gospodarcza państwa
alkohol
wygnaniec
morski rabuś
w portfelu Czecha
kuglarz, sztukmistrz
stolica Słowacji
po burzy w powietrzu
wódz wikingów
smuga dymu
trzepaczka kuchenna
5
czarne, twarde drewno
12 sztuk
pieśń Jontka
trawienny lub kostny
obok dramatu i liryki
3
gumowe kółko do gry
przejazd pod ziemią
bada kwanty
przedmiot rozmowy
6
w koralach wśród drobiu
drżąca topola
blaszana na mleko
do ścierania warzyw
niejeden w spiżarni
włóczęga, obieżyświat
niemieckie auto
teren budowy
przychylność
1
8
na kominiarzu
sklep z lekami
ciepły wiatr
miara kąta
podobny do kopru
z bujną trawą
spadło z niego abecadło
hańba rodu
przesyła cyfrowe dane
przetak
dokumenty, papiery urzędowe
zimowa laba
pieczony półksiężyc
futerał
naczynie na sałatkę
7
tenisowa arena
filmowy żart
kuzynka kuny
łączy kraje
krewniak z Węgier
rodzaj brandy
obchód terenu
cytrynowy w kuchni
rzeczowe myślenie
unika mycia
... kamienia łupanego
ma je niewinny
samotny występ
pułap samolotu
pakt między firmami
lina do holowania statku
ma ości
wał wodny
2
bankiet
może użądlić
nieoczekiwane zdarzenie
kusa spódnica
z wołowatych
niedobór w kasie
zadrapanie na lakierze
4
samolot bez załogi
uszko do zawieszania kłódki
służy do szycia
auto z Korei
zapał
żywica do wyrobu ozdób
jeden ze zmysłów
1 2 3 4 5 6 7 8

Fot.: Akpa, Adobe Stock

eprasa.pl c8b575e2ba

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



skrzynka wyborcza
wrzask
gaduła
nie stereo
krótka wyprawa
szara papuga
na pierwszy ... oka
„głośny" przypadek
szereg wykładów
do mycia naczyń
państwo
domowy pył
żywi potomstwo mlekiem
impregnat
5
kwaśny na zupę
poetycko o urodzie
gorszy zamiennik
zaczyna skalę
zaprasowany na nogawce
Pinokio
uczy się zawodu
bufor pojazdu
źródło jest jej początkiem
ciastko z Wadowic
wada wzroku
pisze powieści
czarny koń
pasmo sukcesów
oprawa
władza, kierownictwo
strona monety
element beczki
tłuszcz w sałatce
2
rozkaz dla psa
kawa zbożowa
obóz cygański
konserwatyści
mijanie czasu
A dla fizyka
4
czyta dialogi filmowe
droga dla aut
wynik dodawania
ryczący król
czysty dochód
osłona lampy
śmieci w sieci
nie poziom
1
okrutne rządy
rodzaj haftu
mocny alkohol
na zdjęciu
entuzjazm
bagienna gleba
ma niedobory żelaza
podbite oko
7
ekstrakt, wyciąg
narzucanie woli
fant, kaucja
poborowy
zakwita wczesną wiosną
złota moneta
niechęć, pretensja
sejmik czarownic
gminny poseł
uchwyt kubka
6
czas wolny od zajęć
brzeg, krawędź
zjazd na nartach
haracz
np. źródlana
narząd z soczewką
ogół księży
ślepy ssak
krasula
był walutą Włoch
silna emocja
bobrza budowla
sokolik drzewiec
ręczna broń palna
błąd serwisu
iluzja, miraż
8
pali się w świecy
poczucie umiaru
3
dziedziniec wewnątrz domu
1 2 3 4 5 6 7 8

eprasa.pl c8b575e2ba

SUDOKU

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

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

WYKREŚLANKA

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

AUKCJA, BRWI, BUCZEK, CEPER, CIEK, CWAŁ, CYNIK, CZELUŚĆ, CZEREDA, GOLONKA, HAMAK, KORA, LAWA, MIGDAŁ, MODRZEW, OGÓŁ, PIĘŚĆ, POBÓR, PRĘGA, SAFARI, ŚRUBA, WĘDLINA, WZORNIK

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

SZYFRÓWKA

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

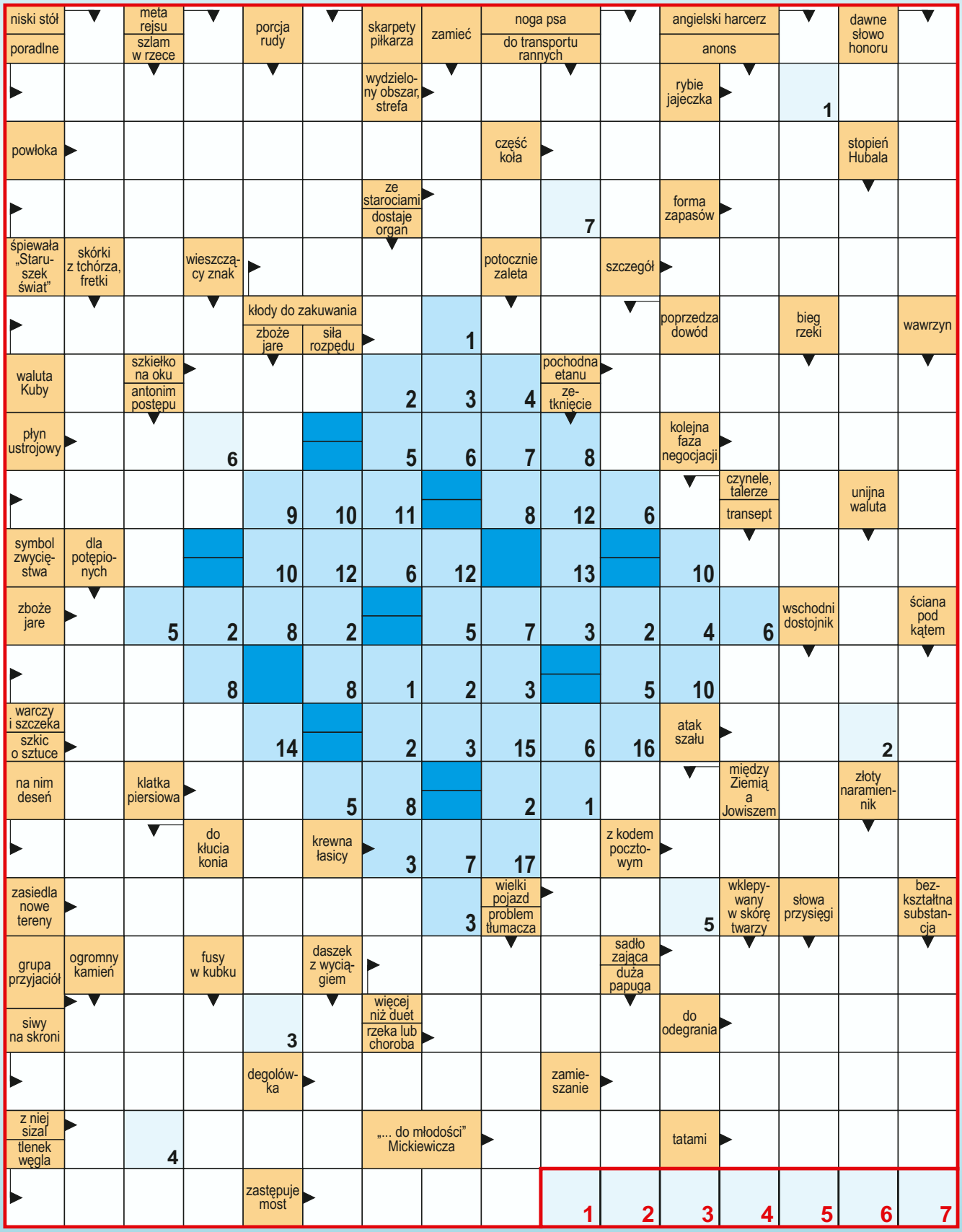
■	1	■	2	■	3	4	5	10
11	12	13	5	6	10	■	1	■
■	14	■	6	■	7	11	8	6
10	8	6	3	11	5	■	1	■
■	13	■	9	■	7	11	5	9
4	5	13	9	8	6	■	10	■
■	1	■	8	■	8	11	15	10
4	5	7	6	5	■	12	■	2
3	■	5	■	16	17	10	6	5
1	5	9	8	12	■	2	■	14
5	■	16	■	9 N	8 I	7 T	6 K	5 A
7	11	12	9	1	■	6	■	11
12	■	9	■	5	13	5	10	2
6	5	10	5	■	8	■	12	■
■	7	■	4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

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

4	8	12	9	8	17	1	2

eprasa.pl c8b575e2ba

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
16
17

eprasa.pl c8b575e2ba



Garden party to nie żarty

To miała być leniwa sobota, ale mąż zorganizował mi wątpliwej jakości niespodziankę…

Miałam wyjątkowo męczący tydzień w pracy. Tak to już jest w lecie. Ludzie wyjeżdżają na zasłużone urlopy, a firma musi normalnie funkcjonować, dlatego na tych, co zostają w robocie, spada znacznie więcej obowiązków. W związku z tym w piątek byłam całkowicie padnięta. Ratowała mnie jednak perspektywa leniwego weekendu. Zapowiadali cudną pogodę, postanowiłam więc wylegiwać się w ogrodzie, odpuszczając sobie porządki. „A niech tam! Nigdy nie aspirowałam do bycia perfekcyjną panią domu", stwierdziłam z zadowoleniem w sobotni ranek.

Kochanie, mam dla ciebie niespodziankę – uśmiechnął się tajemniczo mój mąż.

– Tak? – przestraszyłam się, bo Adaś nie umiał robić dobrych niespodzianek.

– Taka ładna pogoda, zrobimy sobie grilla. Zaprosiłem znajomych – powiedział.

– Co?! – zerwałam się z leżaka na równe nogi. – Jakiego grilla, jakich znajomych?! – wydarłam się.

– No wszystkich! – cieszył się jak dziecko. – Bo nie uwierzysz, nikt nie odmówił! Wszyscy zadowoleni, że hej! Będą na szesnastą. Czyli masz czas na przygotowanie jedzonka.

I tak się skończyło moje błogie leniuchowanie. Bo skoro goście już zaproszeni, nie wypadało przyjąć ich tylko kiełbasą i kaszanką z rusztu. Zamarynowałam więc kotlety z karkówki, zrobiłam do tego dwie sałatki, drożdżowe bułeczki i trzy sosy do mięs...

Miałam odpoczywać, ale musiałam przygotować jedzenie na grilla.

Goście byli zachwyceni, a jakże. Mój mąż też. Tylko mnie jakoś ta impreza nie sprawiała radości. Marzyłam o chwili, gdy ludzie sobie pójdą. I postanowiłam, że w kolejną sobotę nie dam się już wrobić w żadne przyjęcia, czas na pewno spędzę na leżaku.

I tak też zrobiłam. Już z samego rana wyniosłam go do ogrodu i poszłam do domu po książkę. I wtedy usłyszałam głos męża:

– Słuchajcie, robię grilla, wpadniecie? – mówił przez telefon zadowolony. – No, będą jeszcze Tomki i Karol z nową babą. Jak ostatnio – rechotał, a we mnie aż się zagotowało.

Gdy chwilę później Adam oznajmił, że znów będę miała okazję pochwalić się swoimi kulinarnymi dokonaniami, wypaliłam:

– Tym razem pochwalimy się twoimi dokonaniami. Bo ja słyszałam, że to TY robisz dzisiaj grilla, więc ja też chętnie się na nim odprężę. A w kuchni nawet palcem nie kiwnę.

– Ale ja... – wymamrotał tylko.

– A ty się spręż, bo czas ucieka. Ja zamierzam poleniuchować – na potwierdzenie tych słów zasłoniłam się książką.

Niestety, w lekturze przez kolejne godziny przeszkadzała mi nerwowa krzątanina męża. Najpierw pojechał gdzieś autem, pewnie do sklepu, potem wrócił, pojechał znowu, bo czegoś zapomniał. Z kuchni dochodziły różne odgłosy: to ostrzenia noży, to włączonego blendera, a nawet przekleństwa. Dwie godziny później Adaś przyszedł mnie poinformować, że wszystko zmierza w jak najlepszym kierunku. Przeczyły temu plastry na jego dłoniach.

– Co ci się stało? – zapytałam.

– Nic takiego. Ukroiłem sobie kciuk. Jeden i drugi. Ale będę żył – uśmiechnął się.

Po całej tej krzątaninie byłam przekonana, że na przyjęciu Adaś poda potrawy godne angielskiego króla. Spodziewałam się raju dla podniebienia. Jakież było moje zdziwienie, gdy zaserwował gościom zwykłe kiełbaski z grilla, a do tego gotowe sałatki z plastikowych pojemników!

– Kochanie moje – szepnęłam mu na ucho. – Zdradzisz mi, co robiłeś w kuchni przez pięć godzin? Bo chyba nacinanie kiełbasek nie zajmuje aż tyle czasu, prawda? – Uśmiechnęłam się złośliwie.

– Nie żartuj sobie ze mnie – wydął usta. – To i tak nie lada wyczyn...

– Naprawdę? Ale przecież kilku znajomych na grillu to nic wielkiego...

– Nie. Kiedy ktoś wszystko zorganizuje – spojrzał na mnie przepraszająco. – Wiesz, następne garden party... – zaczął.

– Nawet nie próbuj! – pogroziłam mu palcem.

– ... niech zrobi ktoś inny – dokończył, a ja się ucieszyłam, że jednak czegoś go ta lekcja nauczyła.

Fot.: Adobe Stock

eprasa.pl c8b575e2ba

REKLAMA



POWIEDZ ZDECYDOWANE „NIE" CIĘŻKIM NOGOM

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

Nowoczesny krem kolagenowo-hialuronowy z Apteki!

super produkt 2024 świata kobiety

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

Łokieć | Kolano | Plecy | Bark | Nadgarstek | Kostka

- Usuwa/zmniejsza obrzęki i opuchnięcie*
- Daje ulgę zmęczonym nogom*
- Zmniejsza widoczność zmian naczyniowych, tzw. „pajączków"*
- Łagodzi uczucie dyskomfortu skóry suchej*



- Jest wydajny w użyciu
- Poprawia kondycję skóry nóg*
- Zmniejsza wiotkość skóry*
- Polepsza krążenie w kończynach dolnych*

* NA PODSTAWIE BADAŃ APLIKACYJNYCH

* NA PODSTAWIE BADAŃ APLIKACYJNYCH

zawiera PONAD 250 SUBSTANCJI biologicznie aktywnych!

1 KOLAGEN

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

2 KWAS HIALURONOWY

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

3 ELASTYNA

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

Kolastaw jest dostępny w Aptekach i Zielarniach. Możesz go także zamówić telefonicznie +48 123 510 853 z dostawą do domu lub przez stronę internetową WWW.NOVAFARM.COM.PL Specjalna zniżka z kodem: KOLASTAW**

*badania aplikacyjne: https://novafarm.com.pl/badania-aplikacyjne/, **zniżka obowiązuje tylko przy zamówieniach telefonicznych i na stronie, **Novafarm** tel: 616 350 824, www.novafarm.com.pl ul. Tadeusza 1, 43-382, Bielsko-Biała

eprasa.pl c8b575e2ba

W chorobie ważne są regularne kontrole

Gdy męczysz się nawet podc

Być może zmagasz się z miastenią. Dobra wiadomość jest taka, że nowe terapie pozwalają wielu chorym opanować objawy i wrócić do normalnego funkcjonowania.

Miastenia rzekomoporaźna to choroba autoimmunologiczna. Nieprawidłowo działający układ odpornościowy wytwarza przeciwciała, skierowane przeciwko receptorom acetylocholiny (anty-AChR), atakujące złącze nerwowo-mięśniowe, czyli miejsce, w którym nerw przekazuje sygnał do mięśnia. W efekcie mięsień nie otrzymuje prawidłowego bodźca do skurczu i szybko się męczy. Kluczową rolę w rozwoju choroby odgrywa grasica (niewielki narząd w klatce piersiowej), u części chorych bywa przerośnięta lub rozwija się w niej guz (grasiczak). Bezpośrednia przyczyna uruchamiająca chorobę pozostaje nieznana.

NIEPOKOJĄCE OBJAWY

● We wczesnym okresie dochodzi do osłabienia niektórych mięśni, często tych poruszających gałkami ocznymi i unoszących powieki. Skutkiem tego jest opadanie jednej lub obu powiek oraz podwójne widzenie.

● Inne typowe objawy to: niewyraźna, cichnąca mowa, związana z osłabieniem mięśni krtani i aparatu mowy, **trudności z połykaniem, gryzieniem i żuciem pokarmu** (osłabienie mięśni żucia, podniebienia i gardła), **duszność** – gdy choroba obejmuje mięśnie oddechowe, **osłabienie i męczliwość mięśni rąk oraz nóg przy niewielkim wysiłku,** np. podczas wchodzenia po schodach czy przy myciu i suszeniu włosów.



EKSPERT
dr n. med. Anna Błażucka,
neurolog Grupy LUX MED

● Charakterystyczne jest nasilanie się objawów w miarę wykonywania danej czynności oraz w godzinach wieczornych. W praktyce wygląda to tak, że chory zaczyna np. mówić lub jeść bez wysiłku, ale wraz z czasem trwania danych czynności występuje zmęczenie, czyli zanika głos lub chory ma trudności z przełykaniem. Co typowe – objawy ustępują po odpoczynku.

● Najgroźniejszym powikłaniem choroby jest przełom miasteniczny. Objawy nasilają się tak gwałtownie, że dochodzi do niewydolności oddechowej. Należy natychmiast wezwać pogotowie – konieczne jest wówczas leczenie szpitalne.

ROZPOZNANIE

● Pojawienie się któregokolwiek z powyższych objawów potraktuj jako ważny sygnał i pilnie zgłoś się do lekarza rodzinnego. Wypisze skierowanie do neurologa, który, po rozmowie o objawach i przebytych chorobach, zbada siłę mięśniową kończyn górnych i dolnych.

● Następnie zleci badania w kierunku miastenii: badania elektrofizjologiczne – próbę nużliwości (powtarzalna stymulacja nerwu) i, w razie potrzeby, elektromiografię pojedynczego włókna mięśniowego (SFEMG), **badanie krwi na obecność przeciwciał anty-AChR,**



tomografię komputerową lub rezonans magnetyczny klatki piersiowej (w celu wykrycia grasiczaka lub przerośniętej/przetrwałej grasicy).

● Gdy potrzebne jest pogłębienie diagnostyki, wykonuje się czuły test komórkowy (CBA), który wykrywa przeciwciała nawet w niewielkim stężeniu. Oznacza się wtedy nie tylko anty-AChR, ale też przeciwciała anty-MuSK i anty-LRP4, dzięki czemu rozpoznanie udaje się postawić u większej liczby chorych. Dostęp do tych testów jest w Polsce coraz szerszy.

LECZENIE KLASYCZNE

● Podstawą leczenia objawowego są doustne inhibitory acetylocholinoesterazy, w razie potrzeby uzupełniane glikokortykosteroidami oraz lekami immunosupresyjnymi (zmniejszają-

GDZIE SIĘ ZGŁOSIĆ?

● Program lekowy B.157 realizuje obecnie kilkadziesiąt ośrodków w całej Polsce. Aktualną listę szpitali z programem znajdziesz w Systemie Gospodarki Lekami NFZ (gsl.nfz.gov.pl).

● Wsparcie i rzetelne informacje oferują organizacje pacjenckie:
– Stowarzyszenie Miastenia Gravis – Face to Face (miasteniagravis.pl),
– Polskie Stowarzyszenie Chorych na Miastenię Gravis „Gioconda”,
– Stowarzyszenie Osób Dotkniętych Chorobami Nerwowo-Mięśniowymi „Kameleon”,
– Polskie Towarzystwo Chorób Nerwowo-Mięśniowych.

Fot.: Adobe Stock. (2), mat. prasowy/Lux Med

eprasa.pl c8b575e2ba

neurologiczne

zas mówienia



Choroba ma przebieg falujący (są zaostrzenia i remisje). Do zaostrzeń mogą przyczynić się leki stosowane z innych powodów, np. niektóre antybiotyki czy beta-blokery. Zawsze informuj lekarza o rozpoznaniu miastenii.

cymi nadmierną aktywność układu odpornościowego).

● **W zaostrzeniach stosuje się dożylne immunoglobuliny lub plazmaferezę (zabieg oczyszczania krwi z przeciwciał).** U wybranych chorych – zwłaszcza przy obecności grasiczaka oraz w uogólnionej postaci seropozytywnej – istotną rolę odgrywa operacyjne usunięcie grasicy (tymektomia).

LEKI BIOLOGICZNE

● **Najnowsze terapie nie tyle „wyłączają" produkcję przeciwciał, ile zmniejszają ich stężenie we krwi lub blokują ich szkodliwe działanie.** Należą do nich m.in. inhibitory receptora FcRn, inhibitory układu dopełniacza oraz leki zmniejszające liczbę limfocytów B produkujących przeciwciała.

● **Od 1 kwietnia 2024 r. w Polsce działa program lekowy B.157 „Leczenie chorych z uogólnioną postacią miastenii".** Refundowane są w nim obecnie trzy leki biologiczne: efgartigimod alfa i rytuksymab, a od stycznia 2025 r. rawulizumab. Program przeznaczony jest dla dorosłych z uogólnioną, lekooporną, seropozytywną postacią choroby. Niezależnie od programu, na otwartej liście refundacyjnej dostępny jest mykofenolan mofetylu.

● **Jeśli dotychczasowe leczenie nie przynosi oczekiwanych efektów, masz szansę starać się o włączenie do programu lekowego NFZ albo do badania klinicznego prowadzonego w jednym z ośrodków w Polsce.** Kryteria kwalifikacji do programu są dosyć rygorystyczne, ale dla najcięższej chorych efekty leczenia bywają bardzo dobre. Warto o to zawalczyć.

Ziele krwawnika poprawi trawienie i odporność

Dawniej stosowane było przede wszystkim na rany i skaleczenia. Dziś wiadomo, że pomaga również na kłopoty trawienne, wzdęcia, niestrawność, zgagę, skurcze jelit czy zaparcia.

Ma też korzystny wpływ na układ oddechowy – działa odkażająco, przeciwkaszlowo. Do tego obniża gorączkę i wzmacnia organizm.

Tradycyjne receptury

● NAPAR NA SKURCZE JELIT. Wymieszaj po łyżce: ziela krwawnika, zmielonego siemienia lnianego, kwiatu rumianku. Dwie łyżeczki mieszanki zalej szklanką wrzątku. Odstaw do zaparzenia, przecedź. Pij 3-5 razy dziennie pół godziny przed posiłkiem.

● HERBATKA NA ZAPARCIA. Wymieszaj: 100 g rumianku i po 50 g ziela krwawnika, dziurawca, korzenia prawoślazu, liścia mięty, owocu anyżku. Łyżeczkę mieszanki zalej szklanką wrzątku. Parz pod przykryciem przez 20 minut. Pij rano i wieczorem.

● NALEWKA NA POPRAWĘ TRAWIENIA. Świeże ziele krwawnika zblenduj. Po przecedzeniu zalej 96-proc. spirytusem w proporcji 4:1. Pij 2-3 razy dziennie po łyżeczce do herbaty.

● WINKO NA WZDĘCIA. Utrzyj w słoju 100-120 g kwiatów krwawnika, dodając 6 szklanek białego wytrawnego wina. Miksturę pozostaw na 4 tygodnie w zacienionym miejscu. Przefiltruj. Pij przy skurczach żołądkowych i wzdęciach.

● MACERAT WZMACNIAJĄCY. Pół szklanki zmielonego ziela zalej szklanką przegotowanej wody. Odstaw na 8-12 godzin. Przecedź. Pij przez 3-5 dni 2 razy dziennie po 100 ml.

● ZIOŁOMIÓD. Łyżeczkę zmielonych listków krwawnika zalej łyżeczką wódki. Dodaj 1 łyżkę miodu spadziowego. Zażywaj raz dziennie po 1 łyżce dla poprawy trawienia i odporności. W przeziębieniu jedz po łyżce ziołomiodu 3 razy dziennie.

● NALEWKA PRZECIWBÓLOWA. Jest przeznaczona do stosowania zewnętrznego. Baldachy krwawnika umieść w słoju i zalej żytnią wódką – 2 cm powyżej surowca. Odstaw na 4 tygodnie. Nalewkę przecedź, przelej do ciemnej butelki. Wcieraj w razie bólu korzonków, w zwyrodnieniach stawów.



Najwartościowszym surowcem zielarskim są rośliny zebrane na początku kwitnienia lub w jego pełni. Nie zrywaj takich ze zdrewniałymi łodygami, bo nie ma w nich zbyt wielu substancji czynnych.

eprasa.pl c8b575e2ba

Objawy pomogą wyciszyć krople z

Dlaczego latem łzawią

Stan zapalny spojówki wywołany jest reakcją alergiczną – najczęściej na pyłki roślin (o tej porze roku traw i bylicy).

Czterdziestoletnia pacjentka została skierowana do poradni okulistycznej z powodu zaczerwienienia i pieczenia oczu. Objawy pojawiły się dwa tygodnie wcześniej. Początkowo chora myślała, że są spowodowane długą pracą przed komputerem i suchym powietrzem w klimatyzowanym pomieszczeniu, w którym pracuje. Próbowała stosować preparat nawilżający, który nieznacznie łagodził objawy, ale po wyjeździe na urlop dolegliwości zaostrzyły się, oczy silnie swędziały i łzawiły. Preparat nawilżający nie przynosił istotnej poprawy. W czasie badania stwierdziłem, że spojówki pacjentki są zaczerwienione i obrzęknięte. Także brzegi powiek były nieznacznie obrzęknięte. Poza tym nie stwierdziłem innych nieprawidłowości. Widzenie nie było zaburzone. Objawy wystąpiły pierwszy raz, ale pacjentka przyznała, że wcześniej w tym samym czasie pojawiał się u niej niewielki katar. Rozpoznałem alergiczne zapalenie spojówek.

SKĄD TE OBJAWY

● **Alergiczne zapalenie spojówek to choroba, której przyczyną jest stan zapalny pojawiający się po kontakcie spojówki oka z alergenem.** Wyróżniamy sezonowe i całoroczne alergiczne zapalenie spojówek.

● **W sezonowym objawy wywołują okresowo pojawiające się alergeny – pyłki traw, drzew i innych roślin.** W przypadku całorocznego zapalenia spojówek przyczyną są zwykle roztocza kurzu domowego.

● **Alergiczne zapalenie spojówek może się także pojawiać sporadycznie w przypadku krótkotrwałego kontaktu z alergenem.** Na przykład naskórkiem zwierząt domowych (w czasie wizyty u osoby posiadającej kota lub psa).



Pomóc może noszenie okularów przeciwsłonecznych z filtrem UV, stosowanie sztucznych łez w przypadku suchości, unikanie patrzenia w stronę słońca oraz noszenie czapki z daszkiem lub kapelusza.

● **Inne postaci alergicznego zapalenia spojówek to: kontaktowe zapalenie skóry powiek i spojówek** – występuje na skutek bezpośredniego kontaktu oczu z alergenem lub czynnikiem drażniącym, **atopowe zapalenie spojówki i rogówki** – jest oczną manifestacją atopowego zapalenia skóry; wywołuje stan zapalny spojówek, rogówek i powiek, może prowadzić do włóknienia.

CO SIĘ DZIEJE

● **Objawy alergicznego zapalenia spojówek nie różnią się specjalnie od zapaleń spojówek na innym tle.** Zwykle występują obustronnie. Są to: zaczerwienienie, swędzenie i pieczenie oczu, łzawienie, obrzęk spojówek i powiek, nadwrażliwość na światło.

● **Powyższym objawom mogą towarzyszyć inne objawy alergii, jak katar, kaszel czy pokrzywka.**

POSTĘPOWANIE

● **W przypadku łagodnego alergicznego zapalenia spojówek wystarczy pomoc lekarza rodzinnego.** Kontaktu z okulistą będzie wymagało pojawienie się zaburzeń widzenia, gęstej lepiącej wydzieliny w oczach świadczącej o zakażeniu, ból oczu.

● **Okulista obejrzy gałkę oczną w specjalnej lampie.** W przypadku wątpliwości może rozszerzyć diagnostykę, aby wykluczyć inne choroby, takie jak jaskra, uraz rogówki czy zapalenie spojówek na innym tle.

● **Leczenie w objawowym okresie alergicznego zapalenia spojówek będzie**

WARTO ZROBIĆ TESTY ALERGICZNE

Jak można się dowiedzieć, co nas uczula?

● Stosowane od dawna **testy skórne** polegają na podaniu śródskórnie lub na powierzchnię skóry alergenów i porównaniu powstającego w tym miejscu rumienia do rumienia po podaniu histaminy.

● Inną metodą są **testy z krwi** na obecność przeciwciał IgE skierowanych przeciwko konkretnym alergenom. Mogą być jednokomponentowe (nastawione na jeden alergen) i wielokomponentowe (przeciwko różnym alergenom).

● W niektórych sytuacjach przeprowadza się również **testy prowokacyjne,** czyli celowe narażenie na alergen – wziewny lub pokarmowy.

Fot.: Adobe Stock

eprasa.pl c8b575e2ba

lekiem przeciwhistaminowym mi oczy?



polegało na stosowaniu leków przeciwhistaminowych doustnie i w postaci kropli do oczu. W rzadkich przypadkach okulista może zdecydować o miejscowym zastosowaniu sterydu.

- **Jeśli okulista stwierdzi nadkażenie, przepisze ci krople z antybiotykiem. Po zakończeniu ostrego okresu objawowego wskazane jest wykonanie testów alergicznych, żeby zidentyfikować alergen.** Wówczas możliwe jest leczenie immunologiczne, czyli odczulanie.
- **Jeśli masz całoroczną alergię na roztocza kurzu lub alergeny zwierząt domowych, kup do domu filtr powietrza.** Gdy wychodzisz z domu, **zakładaj okulary – zmniejszysz ryzyko ekspozycji na alergeny. Po powrocie ze spaceru wypłucz oczy czystą wodą,** wskazane jest także umycie włosów. **Unikaj miejsc, w których możesz być narażona na substancje drażniące,** jak dymy, pyły, środki chemiczne, farby. **Przepłukuj oczy preparatami nawilżającymi.**

SŁOŃCE NASILA DOLEGLIWOŚCI

- Gdy patrzysz w kierunku bardzo jasnego światła, nerwy w oku wysyłają sygnał do mózgu, który uruchamia mrużenie oczu, zwężenie źrenic oraz zwiększoną produkcję łez. Jest to tzw. odruch fotolakrimalny, dzięki któremu łzy chronią i nawilżają powierzchnię oka.
- Na słońcu często towarzyszy nam także wiatr, kurz i suche, gorące powietrze, które mogą podrażniać rogówkę – łzy pomagają wówczas wypłukać drobinki i zabezpieczyć oko.
- Czasem oczy łzawią, ponieważ są zbyt suche – silne światło i ciepło przyspieszają parowanie filmu łzowego, więc oko reaguje zwiększoną produkcją wodnistych łez.
- Poza tym niektóre osoby są bardziej wrażliwe na światło, to np. osoby o jasnych tęczówkach, z alergią, zespołem suchego oka bądź stanami zapalnymi spojówek.



Alicja miała trudności z kontrolowaniem cukru we krwi. Obawiała się komplikacji. Jednak po rozpoczęciu przyjmowania tabletek Zuccarin znalazła rozwiązanie.

Sytuacja się pogarszała

Kilka lat temu, kiedy zaczęły się moje problemy, miałam tylko lekko podwyższony poziom cukru we krwi. Zmieniłam dietę, jednak to nie wystarczyło i po jakimś czasie poziom cukru zaczął rosnąć. Znalazłam w gazecie artykuł o produkowanych w Skandynawii tabletkach **Zuccarin**, które pomagają utrzymać w normie poziom cukru we krwi i postanowiłam je wypróbować.

Szybkie działanie

Następnego ranka po rozpoczęciu przyjmowania tabletek **Zuccarin**, mój poziom cukru we krwi obniżył się, zaledwie kilka dni później unormował, a ja poczułam się znacznie lepiej. Stosuję **Zuccarin** regularnie i staram się kontrolować poziom cukru we krwi. To najlepsza rzecz, jaką zrobiłam dla siebie!

★★★★★

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

Liście morwy – przełom!

W Japonii od setek lat po posiłku pije się herbatę z liści morwy, ze względu na ich korzystne właściwości. Wyciąg z liści morwy może efektywnie stabilizować poziom cukru we krwi, powstrzymując wchłanianie cukrów z węglowodanów. Niestrawione cukry po prostu przechodzą przez układ trawienny, zamiast przenikać do układu krwionośnego. Tabletka zawierająca wyciąg z liści morwy białej, zażyta przed posiłkiem, pomaga utrzymać w normie poziom cukru we krwi, kontrolować apetyt na słodkie potrawy oraz wagę.



Suplement diety Zuccarin – wysoka, standaryzowana na 2% DNJ zawartość ekstraktu z morwy białej – 800 mg w dziennej porcji.

Szukaj logo ze Srebrnym Drzewem – gwarancji 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.

REKLAMA

eprasa.pl c8b575e2ba

O czym pamiętać?

Z nadciśnieniem na wakacjach

PREPARATY Z APTEKI

Zuccarin

Ten szwedzki suplement diety zadba o prawidłowy poziom cukru we krwi. Ma najwyższą standaryzowaną dawkę ekstraktu z morwy białej. Do kupienia w aptekach oraz na newnordic.pl (ok. 60 zł).



Argotiab®

Pierwsza Pomoc hydrożel to wyrób medyczny do leczenia powierzchownych ran, otarć, pęknięć, odparzeń skóry. Zawiera składniki antyseptyczne (srebro, chlorheksydynę), jak i regenerująco-łagodzące (ok. 27 zł).



SIBOn

Ten ziołowy suplement diety stworzono z myślą o układzie pokarmowym, mikroflorze jelitowej i codziennym komforcie trawienia. Wpływa na wzrost korzystnej mikroflory jelitowej (ok. 70 zł).



Maculoft

Składniki preparatu wspierają utrzymanie prawidłowego widzenia. Kapsułki zawierają m.in. luteinę i zeaksantynę, kwasy tłuszczowe omega-3, witaminy D, E i z grupy B oraz cynk i selen (ok. 37 zł).



Zdrowe Dziąsła

Pasta do zębów na osłabione dziąsła z linii Biała Perła pomaga zmniejszyć krwawienie dziąseł, łagodzi stany zapalne i objawy paradontozy. Skutecznie usuwa płytkę nazębną i naturalnie rozjaśnia szkliwo (ok. 25 zł).



Fot.: Adobe Stock, materiały prasowe (5)



Dobrze będziesz się czuła na nizinach (Podlasiu, Mazowszu, Polesiu Lubelskim), Pojezierzu Mazurskim, gdzie klimat jest łagodny.

Morze czy góry?

BAŁTYK. Gdy doświadczasz wahań ciśnienia, pobyt nad morzem potrafi obciążyć układ krążenia. Jest tam klimat bodźcowy, wilgotny, z wysokim ciśnieniem atmosferycznym. TATRY. Tamtejszy klimat też nie jest idealny – występują duże wahania ciśnienia i zmienna pogoda. W górach możesz cierpieć na bóle i zawroty głowy, krwawienia z nosa, zwiększa się też ryzyko udaru i zawału.

Wysoka temperatura powietrza i prażące słońce nie są korzystne dla układu krążenia. W upalne dni ciśnienie może zanadto wzrastać albo mocno się obniżać. Jak temu zapobiec?

LEKARSTWA

● **Upał lub zmiana klimatu może spowodować nagłe skoki ciśnienia, nawet gdy jest ono ustabilizowane.** Wysoka temperatura powoduje rozszerzenie naczyń krwionośnych, co sprzyja jego spadkowi. Możesz wtedy czuć się źle, być osłabiona, mieć zawroty głowy, obrzęki. W takiej sytuacji łatwo odnieść wrażenie, że leki działają zbyt silnie. Nie należy jednak ich odstawiać czy modyfikować dawki na własną rękę. Gdy widzisz, że w gorące dni pojawia się problem z ciśnieniem, skonsultuj się ze specjalistą. Możesz też przed wyjazdem, ustalić z nim, jak postępować, gdy gorzej się poczujesz, by potem się nie denerwować.

KĄPIELE

● **W polskim klimacie woda w większości akwenów zwykle jest zimna,** a wejście w upalny dzień do morza czy jeziora oznacza gwałtowną zmianę temperatury, co może skutkować nagłym wzrostem ciśnienia krwi. Dlatego jeśli zamierzasz się kąpać, stopniowo zanurzaj ciało, przyzwyczajając organizm. Najpierw kilka minut brodź po łydki, później zanurz się do ud, po chwili do pasa i dalej resztę ciała.

PRACE W OGRODZIE

● **Są częstym letnim zajęciem.** Przebywaj w ogrodzie, gdy nie praży słońce – rano lub późnym popołudniem. Pamiętaj, aby nie pielić grządek na stojąco, na wyprostowanych nogach, mocno pochylając się do przodu, ze spuszczoną głową. To grozi nagłym spadkiem ciśnienia i zawrotami głowy, a nawet upadkiem. Gdy chcesz wyrywać chwasty, przyklęknij na oba kolana albo najlepiej usiądź na niskim stołeczku.

JEDZENIE

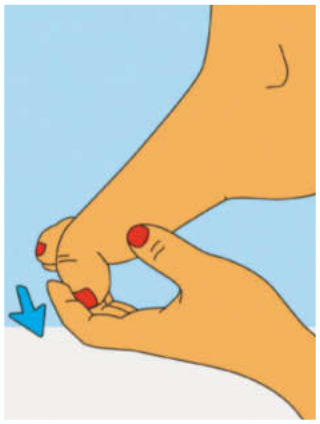
● **Na wakacyjnym wyjeździe przestrzegaj regularności posiłków i dbaj, aby były lekkostrawne.** Unikaj smażonych, tłustych dań. O ile mocno solone produkty niedozwolone są na co dzień dla osób z nadciśnieniem, o tyle w upalny dzień, gdy dużo się pocimy i tracimy elektrolity, można pozwolić sobie na takie przekąski czy lekkie dosalanie potraw. Jedz warzywa i owoce, zwłaszcza bogate w potas i magnez – pierwiastki regulujące ciśnienie krwi oraz pomagające utrzymać je na właściwym poziomie, np. pomidory, buraki, porzeczki, morele. Miej zawsze pod ręką butelkę wody mineralnej. Unikaj napojów słodzonych, energetyzujących, kawy, alkoholu.

eprasa.pl c8b575e2ba

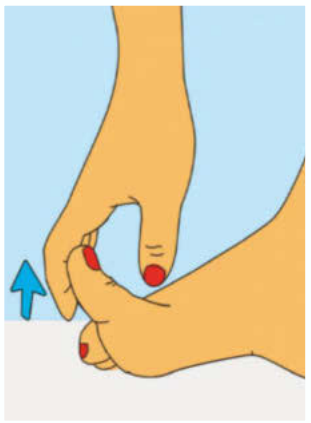
JAK ZŁAGODZIĆ BÓL HALUKSÓW

Gimnastyka stóp rozciągnie ich mięśnie i wyciszy dolegliwości ze strony koślawego palucha.

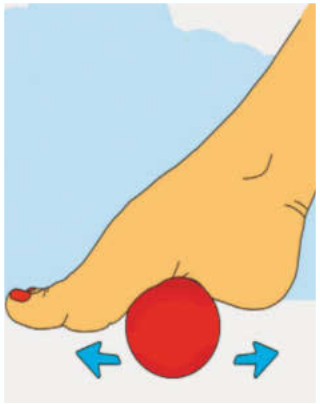
Znajdź na ćwiczenia kilkanaście minut, np. wieczorem, gdy odpoczywasz po całym dniu. Staraj się też trochę pochodzić po domu na boso. Poza tym noś wygodne buty na płaskim obcasie, nie za wąskie, by palce nie były do siebie dociśnięte.



● Usiądź. Prawą stopę połóż bokiem na kolanie lewej. Palcami lewej dłoni chwyć od dołu za paluch. Odciągnij go od pozostałych palców, potem pociągnij w dół – policz do trzydziestu. Powtórz 3 razy. W ten sam sposób ćwicz paluch u lewej stopy.



● Palcami prawej dłoni chwyć za paluch prawej stopy tak, by opuszki palców dotykały jego spodu. Odciągnij go od reszty palców, a potem pociągnij w górę – policz do trzydziestu. Zrób 3 powtórzenia. Tak samo ćwicz paluch u lewej stopy.



● Prawą stopę oprzyj na niewielkiej piłeczce – może być kauczukowa, tenisowa albo taka z gumowymi wypustkami. Przesuwaj na niej stopę w przód i w tył – od pięty aż po czubek palucha – i z powrotem. Przetaczaj ją również na boki. W ten sam sposób rozmasuj lewą stopę.



● Palcami prawej dłoni przytrzymaj cztery palce stopy – poza paluchem. Palce lewej ręki przyłóż do boku palucha. Teraz staraj się palcami stóp odepchnąć dłonie, a jednocześnie stawiaj opuszkami lekki opór. Ćwicz w ten sposób 2-3 minuty, a następnie zajmij się drugą stopą.



Nic tak nie relaksuje jak szum morza i wiatru.

ODZYSKAJ SPOKÓJ W 3 KROKACH

Sprawdź, co pomoże ci przynieść ukojenie.

● Zmęcz się! Wysiłek fizyczny to najprostsza i jedna z najskuteczniejszych metod radzenia sobie ze stresem. Aktywność pobudza krążenie krwi, dotlenia tkanki, sprawia, że wydzielają się endorfiny. Póki za oknem piękne lato, spaceruj, pracuj w ogródku.

● Postaw na muzykoterapię. Zacznij od Bacha! To udowodnione naukowo, że dźwięki wpływają na nasze ciało – umysł, serce i układ nerwowy. Nie przepadasz za muzyką poważną? Słuchaj takiej, która działa na ciebie kojąco. Przez 10-20 minut dziennie.

● Popijaj ziółka. Pij w ciągu dnia i przed snem herbatki z melisy, kozłka lekarskiego lub dziurawca. Pomogą ci szybciej uporać się z objawami stresu, takimi jak bezsenność czy kołatanie serca.

Fot.: Janina Szapłyko/arch. redakcyjne (4), AdobeStock (2)

NA OBNIŻENIE CUKRU WE KRWI

Twoje wyniki mogłyby być odrobinę lepsze? Nie musisz zupełnie rezygnować ze słodyczy. Wystarczy trzymać się jednej zasady.

● Jessie Inchauspé, francuska biochemiczka popularyzująca naukę, przekonuje, że zjedzenie przed posiłkiem surówki z winegretem pozwala obniżyć glikemię poposiłkową nawet o 20-40 proc.

● Według niej, jeśli po takim starterze zjemy wytrawny posiłek, to możemy go nawet zakończyć małym deserem. Ten trik uruchamia mechanizm polegający na spowolnieniu opróżniania żołądka, hamowaniu alfa-amylazy (to enzym rozkładający skrobię na cukry proste) i lepszym wchłanianiu glukozy przez mięśnie. Warto spróbować.



Wymieszaj 3 części oliwy z oliwek z 1 częścią octu winnego. Dodaj sól, pieprz oraz odrobinę musztardy lub miodu. Winegret gotowy!

eprasa.pl c8b575e2ba

Włochy – wybrzeże Amalfi

Pod górkę



ATRANI należy do najmniejszych miejscowości regionu. Stąd jest bardzo blisko do Amalfi – najpopularniejszego kurortu.

Ciekawe!

- Wybrzeże Amalfitańskie leży w południowych Włoszech, nad Morzem Tyrreńskim. Najwygodniej dolecieć z Polski samolotem do Neapolu, potem pociągiem lub autobusem do konkretnych miejscowości.
- Jednym z najbardziej znanych szlaków jest Ścieżka Bogów, prowadząca z Bomerano do Nocelle. Kilkukilometrowa trasa od lat jest uznawana za najpiękniejszą w Europie.
- Jest tu wiele plaż, w tym romantyczne zatoczki. Jedna z najsłynniejszych to znana z Instagrama plaża Fiordo di Furore.

Fot.: Adobe Stock (5)

Do hotelu prowadzą schody, do ukrytych plaż trzeba zejść, a najpiękniejsze widoki czekają… najwyżej.

Trudno zrobić dziesięć kroków po płaskim terenie na Wybrzeżu Amalfitańskim. Schody prowadzą na tarasy pełne cytryn i do maleńkiej piekarni, w której pachnie focaccią. Z początku można pomyśleć: kto zbudował wakacyjny raj w miejscu, gdzie wszędzie trzeba się wspinać?

Wyżej i wyżej

Po kilku dniach okazuje się, że właśnie w tym tkwi sekret. Każde zejście i podejście mają tu swój rytm. Co chwila się zatrzymujesz – nie dlatego, że trzeba, ale dlatego, że po drodze zawsze jest coś, czego po prostu nie można przegapić.

Miasteczka Wybrzeża Amalfitańskiego wyglądają, jakby ktoś przykleił je do



RAVELLO słynie ze wspaniałych ogrodów, rozłożonychna schodzącychku morzu tarasach, i okazałych willi (Rufolo oraz Cimbrone).

eprasa.pl c8b57



WIDOK POSITANO
nie pozostawia złudzeń – trzeba będzie się wspinać i schodzić. Inaczej nie da się poznać tego przepięknego miejsca. Ale nikt nie narzeka.

PO WYSIŁKU
zawsze czeka nagroda: spektakularny widok, kawiarnia lub maleńka trattoria, w której można odpocząć, zjeść makaron z dodatkiem cytryn i owoców morza, skosztować limoncello.



NAJBARDZIEJ CENIONE
są cytryny sfusato amalfitano – duże, wydłużone owoce o intensywnym aromacie, które dzięki grubej skórce wykorzystuje się prawie w całości.

skał. Amalfi, Positano czy Ravello nie rozrastają się wszerz, lecz pną ku górze – bo między górami a morzem po prostu nie było miejsca na klasyczny układ ulic. Zamiast szerokich deptaków są labirynty schodów i przejść, którymi mieszkańcy codziennie idą po zakupy, do pracy czy na plażę. Czasem kończą się niewielkim placem z fontanną, czasem schowaną trattorią, a czasem tarasem, z którego Morze Tyrreńskie wydaje się być na wyciągnięcie ręki.

Najpiękniej widać to w Ravello. Miasteczko leży około 365 metrów nad poziomem morza. Ta niezwykła perspektywa przyciągała tu artystów, pisarzy i kompozytorów. To właśnie widok z Villa Rufolo miał zainspirować Richarda Wagnera podczas pracy nad „Parsifalem".

Positano zaś nazywane jest najbardziej pionowym miasteczkiem wybrzeża – do wielu domów można dotrzeć wyłącznie schodami.

Cytrynowy smak

Każdy gaj na Wybrzeżu Amalfitańskim jest efektem pracy pokoleń. Drzewa rosną na kamiennych tarasach podtrzymywanych przez mury, ułożone na stromych zboczach. Owoce trafiają nie tylko do limoncello. Dodaje się je do makaronów, deserów, ryb i lekkich sałatek. W cukierniach koniecznie trzeba spróbować delizia al limone – puszystego biszkoptu z cytrynowym kremem. To smak lata, który również wynagradza wspinaczkę.

Po pewnym czasie nikt nie liczy już schodów. Każdy zastanawia się, dokąd prowadzą. Bo dróg na skróty po prostu tu nie ma.

eprasa.pl c8b575e2ba

KRZYSZTOF
Szczęście niż myślał

Po latach oboje wciąż potrafią się sobą zachwycać na nowo.

Rodzina i codzienna bliskość są dla dziennikarza najważniejsze.

Od niemal dwudziestu lat tworzą szczęśliwą, kochającą się rodzinę. Pytani o receptę na udany związek wymieniają wzajemne zaufanie, szacunek oraz umiejętność pójścia na kompromisy. Krzysztof Skórzyński (49) i jego żona poznali się jeszcze w czasach studenckich. Przyszły dziennikarz, a wówczas student Uniwersytetu Warszawskiego, angażował się w działalność duszpasterstwa akademickiego i podczas jednej z pielgrzymek do Częstochowy spotkał kobietę, z którą postanowił spędzić życie. Jak przyznaje, od początku połączyły ich podobne wartości i przekonanie, że dobry związek buduje się każdego dnia. Dziś zgodnie podkreślają, że najważniejsze jest wzajemne wsparcie i umiejętność cieszenia się nawet drobnymi chwilami.



Od lat idą przez życie razem, z uważnością i zaufaniem.

Razem mimo różnic

– Przeszliśmy różne fazy, ale moja żona jest najwspanialszą kobietą na świecie – podkreśla. Szczerze przyznaje, że czasem patrzy na



żonę i myśli sobie: „Kurde, dziewczyno, spędziłem z tobą tyle lat, z jakiegoś powodu jesteśmy razem, z jakiegoś powodu spotkaliśmy się, bilans naszego wspólnego życia jest absolutnie na plus”.

Choć otwarcie mówi o swoich wartościach, podkreśla, że szanuje wybory innych ludzi. W dzieciństwie był ministrantem, dziś jego syn Antoni służy do mszy. Dziennikarz jest także szczęśliwym ojcem Heleny i Marysi, która śpiewa w kościelnym chórze.

Rodzina od zawsze zajmuje w jego życiu szczególne miejsce. Jak przyznaje, ojcostwo nauczyło go odpowiednich proporcji i większego spokoju. – Umiejętność znalezienia ich we

Fot.: Akpa (2), Instagram/k.skorzynski (2)

SKÓRZYŃSKI

było bliżej,





Wspólne chwile z dziećmi są dla niego bezcenne.



Podróżują razem, ale rodzinne życie chronią przed mediami.

wszystkim w życiu jest kluczem do bycia szczęśliwym ojcem. Pasje można dzielić, „zarażać" nimi dzieci. Kiedy gram na gitarze, relaksuję się, dzieciaki słuchają, jesteśmy razem – opowiada.

Dodaje, że dziś każdą decyzję podejmuje z myślą o rodzinie i przyszłości dzieci. Nie ukrywa też, że z żoną potrafią się różnić i prowadzić długie rozmowy na ważne tematy. Z uśmiechem zdradza, że to właśnie Ania często pomaga mu spojrzeć na wiele spraw z większym spokojem i dystansem.

Żona dziennikarza kilkanaście lat temu stworzyła kultową maskotkę „Szumisia". – Usypiając dziecko, obmyślałam sposób na umożliwienie sobie chwili odpoczynku, a wymyśliłam sobie sposób na życie – wspomina. Choć dziś prowadzi prężnie działającą firmę, podkreśla, że na pierwszym miejscu zawsze pozostaje rodzina.

Czas wyłącznie dla siebie

Dziś, gdy dzieci są starsze, mogą pozwolić sobie na krótkie wyjazdy tylko we dwoje. – Pojechaliśmy sami na wesele. Obudziliśmy się po szóstej rano. Rodzicielski zegar biologiczny zrobił nam psikusa. Ale śniadanie w hotelu celebrowaliśmy długo. To były najlepsze parówki, jakie jadłem w życiu! – śmieje się Krzysztof.

Po latach zgodnie przyznają, że wspólnie spędzony czas i wzajemne wsparcie pomagają im budować trwałą relację. Chętnie korzystają z okazji, by choć na chwilę wyjechać. Takie momenty przypominają im, jak ważna jest rozmowa i zwykła radość z bycia razem. To właśnie one sprawiają, że – jak mówi Krzysztof Skórzyński – bilans ich wspólnego życia zdecydowanie pozostaje na plus.

REKLAMA

Ponad 30 lat na rynku!



Prawdziwe historie pisane przez życie

Najlepsze dwutygodniki z historiami

W sprzedaży w każdy piątek.
Tytuły ukazują się naprzemiennie.

eprasa.pl c8b575e2ba

7 ŻYCIE W... OBRAZACH

ANNA GUZIK

Aktorstwo, tenis, muzyka – pasji jej nie brakuje.

Wkrótce będzie świętować 50. urodziny. Gdy była dzieckiem chciała zostać lekarzem. Potem pojawił się pomysł na karierę piosenkarki. A w szkole średniej na poważnie szykowała się do egzaminów do policyjnej szkoły oficerskiej w Szczytnie. Planem B były też studia na AWF. Ale w końcu złożyła papiery do szkoły teatralnej i się dostała. Po latach mówi, że to był słuszny wybór. – Aktorstwo idealnie odpowiada mojemu charakterowi, temperamentowi, bo przede wszystkim nie ma w nim miejsca na nudę, której nie znoszę – tłumaczy. Ślązaczka z krwi i kości. Porażki przekuwa w sukcesy. Wyszła za mąż za górala. Iskrzy, ale stworzyli szczęśliwą rodzinę, o której marzyła.



Jej pierwsze lata

1 Urodziła się 15 sierpnia 1976 r. w Katowicach. Rodzice byli inżynierami. Ma starszego brata, Macieja. Mama w latach 80. założyła własny biznes specjalizujący się w sieciach wodociągowych.



Szaleje na korcie

4 O graniu w tenisa marzyła już jako dziecko, ale udało jej się to zrealizować dopiero kilkanaście lat temu. Pasję tę dzieli ze swoim mężem. W tej dziedzinie odnoszą sukcesy – dwa lata temu wygrali prestiżowy turniej Beskid Cup.

W górach jest jej miejsce



2 Mieszka w Bielsku-Białej, gdzie przeprowadziła się ze stolicy. Ma piękny dom z widokiem na góry. Z powodu pracy rozkład jazdy pociągów do i z Warszawy zna na pamięć.

Trafiła kosa na kamień

5 Instruktora narciarstwa z Cichego – Wojciecha Tylkę – poznała na początku 2009 r. Pobrali się kilka miesięcy później. – Silna kobieta jak ja potrzebuje silnego mężczyzny. Trafiła kosa na kamień – mówiła aktorka.





Droga do sławy

3 Chociaż w telewizji debiutowała rolą w serialu „Bao-Bab, czyli zielono mi", prawdziwą rozpoznawalność przyniosła jej dopiero postać Żanety Zięby w serialu „Na Wspólnej", w którym gra od ponad dwudziestu lat.



Trzy królewny

6 Jest szczęśliwą mamą trzech córek. Bliźniaczki Nina i Barbara przyszły na świat w marcu 2016 r., a w czerwcu kolejnego roku urodziła się ich młodsza siostra Bogna.



Fot.: Instagram/anna_guzik_ (4), East News, Forum, mat. promocyjny, Akpa



Co w jej duszy gra?

W 2018 roku wzięła udział w muzycznym show „Twoja Twarz Brzmi Znajomo”, gdzie pokazała swój talent wokalny. Dwa lata później nagrała płytę z kołysankami dla dzieci „Nocą wszystko gra”.

Horoskop dla Ciebie



od 30.07 do 05.08

Baran 21.03.–20.04.

Tydzień zaczynasz z zapałem. Zaproponuj wnukom mały, letni rytuał, choćby lody po obiedzie. Twoja radość zarazi całą rodzinę.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
7, 19, 28, 34

Byk 21.04.–20.05.

Czy wiesz, że twoje historie są lepsze niż serial? Zadzwoń do dawnej koleżanki. Śmiech przez telefon odmłodzi was obie.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
5, 12, 24, 39

Bliźnięta 21.05.–21.06.

Teraz to ty błyszczysz! Ubierz swoją ulubioną sukienkę, choćby do sklepu. Komplement od obcej osoby poprawi ci humor na długo.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
9, 16, 22, 38

Rak 22.06.–22.07.

Letni wieczór to idealny czas na balkonową kawę. Zaproś sąsiadkę na pogaduszki. Wspólne narzekanie zamieni się w śmiech i wsparcie.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
6, 11, 20, 37

Lew 23.07.–23.08.

Czas na małą przygodę! Wybierz nową trasę spaceru albo inną ławkę w parku. Zmiana widoku odświeży myśli i doda odwagi.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
8, 10, 26, 32

Panna 24.08.–23.09.

Dlaczego by nie spróbować czegoś nowego? Poszukaj w internecie prostych ćwiczeń lub kursu. Twój umysł kocha świeże pomysły.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
2, 9, 19, 30

Waga 24.09.–23.10.

Na spokojnie zaplanuj domowe drobiazgi. Przesiej szafę, odłóż pamiątki dla wnuków. Małe porządki przyniosą wielką ulgę i dumę.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
3, 21, 30, 36

Skorpion 24.10.–22.11.

Poranki przyniosą czułe chwile. Zaparz ulubioną herbatę i obejrzyj stare zdjęcia. Poczujesz, ile dobrego już dałaś bliskim.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
2, 18, 25, 31

Strzelec 23.11.–21.12.

Tydzień sprzyja drobnym planom. Zrób listę badań i spraw zdrowotnych. Spokój, że o siebie dbasz, będzie najlepszym prezentem.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
4, 14, 29, 33

Koziorożec 22.12.–20.01.

W głębi serca nosisz siłę. Nie rozdrapuj starych ran, zapisz je w zeszycie. Słowa na papierze przyniosą ulgę i nową nadzieję.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
1, 17, 23, 40

Wodnik 21.01.–19.02.

Postaw sobie drobny cel na ten tydzień. Może nauczyć się obsługi nowej aplikacji od wnuka. Poczujesz dumę, że wciąż się rozwijasz.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
13, 15, 27, 35

Ryby 20.02.–20.03.

Wieczorem zapal świeczkę i usiądź przy oknie. Pozwól myślom płynąć jak letni deszcz. Serce podpowie, komu wysłać ciepłe słowo.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
6, 18, 25, 34

eprasa.pl c8b575e2ba



Wojciech Majchrzak kocha gotować, I przymierza się do wydania książki ze swymi przepisami.

Fot.: Forum, Instagram.com/olga_borys__official, Polsat

Wojciech Majchrzak

Wakacje z bliskimi planuje rok wcześniej

Każda chwila, którą może spędzić z rodziną, jest dla niego bezcenna.

Często wraca Pan w rodzinne strony, do Gostynia?

Staram się bywać tam regularnie. Mam tam rodzinę i znajomych ze szkoły podstawowej i średniej. Gostyń cały czas noszę w sercu, spędziłem tam pierwsze 18 lat mojego życia.

Jak wspomina Pan tamten czas?

To był czas słodkiej beztroski. Mogłem liczyć na wsparcie rodziców, a to dla młodego człowieka jest czymś niezwykle ważnym.

Wsparli Pana także wtedy, gdy postanowił Pan zostać aktorem?

Tak, ponieważ widzieli, jak poważnie do tego podchodzę. Że zaczynam uczyć się tekstów, nagrywam się na kamerę VHS i sprawdzam, czy to się da oglądać. Pierwsza myśl o aktorstwie pojawiła się w mojej głowie, gdy byłem w szkole średniej. Zanim dostałem się do wrocławskiej PWST, wyjechałem do Opola, przez rok uczęszczałem do studium na kierunku teatralnym, żeby cokolwiek o tym zawodzie się dowiedzieć.

Nie kusiło Pana później, aby jednak pójść w inną stronę?

Myślę, że kusi tych, którzy chcą mieć wszystko od razu. Jestem człowiekiem

PERSONALIA

Aktor filmowy i teatralny, urodził się 30 maja 1969 roku w Gostyniu. Ma na koncie role w ponad 20 filmach i serialach – m.in. „Na Wspólnej", „Pierwsza Miłość". Występował w „Tańcu z Gwiazdami". Prywatnie mąż aktorki Olgi Borys (52) i tata 20-letniej Miry.

eprasa.pl c8b575e2ba



„Chwytamy chwile i ładujemy baterie” – pisze o wspólnych wakacjach Olga Borys, żona pana Wojciecha.



Praca nad telewizyjnym serialem „Pierwsza miłość” trwa także latem.

dość konsekwentnym i kiedy poczułem już, że to jest to, nigdy później nie myślałem nawet, aby robić coś innego. Pomagało mi także poczucie, że wszystko, co najpiękniejsze, jest jeszcze przede mną.

Przez cały rok jeździ Pan po Polsce ze spektaklami. U Pańskiej żony wygląda to podobnie. Czy zaplanowanie wspólnego czasu jest wyzwaniem?

Dostajemy informacje o spektaklach z rocznym wyprzedzeniem. Wtedy siadamy razem do stołu i zaznaczamy sobie te dni, w które możemy coś wspólnie planować i tak jest np. w przypadku wyjazdów wakacyjnych. Na co dzień jesteśmy z Olgą prawie cały rok w rozjazdach, ale wbrew pozorom spędzamy razem stosunkowo dużo czasu, jednak są to raczej takie krótkie momenty przy śniadaniu, czy przy obiedzie, bo nawet w Warszawie, na miejscu, każde z nas ma swoje zajętości.

Kiedyś Pańska żona powiedziała mi, że całkiem dobrze radzi sobie Pan w kuchni.

Bardzo lubię gotować. Już jakiś czas temu zacząłem sobie kompletować przepisy kulinarne, ale napisane po swojemu. Mam wiele notatek dotyczących przygotowania różnych dań, które zostały napisane tak, że ja i inne osoby lubiące proste przepisy będą potrafiły je zrozumieć.

Myślę, że takimi uproszczonymi formami przepisów zainteresowałby Pan wiele osób.

Kiedyś nawet zastanawiałem się czy ich nie wydać w formie książki. Czasem pracuję nad opisem receptur dań, jakie urzekły mnie podczas podróży, a czasem decyduję się na opisanie przepisu na wigilijne pierogi mojej babci. Cieszę się z tych kulinarnych notatek, bo dzięki nim mogę się dzielić m.in. smakami mojego dzieciństwa z najbliższymi.

Córka także docenia Pańskie kulinarne zacięcie?

W ciągu ostatniego roku Mira pojeździła trochę po świecie, zachwyciła się kuchnią azjatycką i co jakiś czas dajemy jej porządzić się w kuchni. My w ogóle jesteśmy rodziną, dla której ten wspólny czas przy stole jest czymś bardzo ważnym.

Udaje się Państwu regularnie spędzać czas we troje?

Mira chadza własnymi ścieżkami i ma już własne pomysły na życie. To naturalne, że dorosła córka spędza z rodzicami mniej czasu, niż wtedy, gdy była dzieckiem. Mamy świetne relacje i to jest dla nas najważniejsze.

Czy w czasie wakacji ma Pan choć trochę mniej pracy?

Pomiędzy wyjazdami na wakacje gram w Teatrze Capitol, serial „Pierwsza miłość” też nie zwalnia tempa, więc nie odczuwam tak bardzo wakacyjnego spowolnienia (śmiech). Mimo wszystko cieszę się z tego, bo swoją pracę mogę także nazwać pasją, więc nie postrzegam jej wyłącznie jako obowiązku.

Rozmawiał Eryk Priebe

Bauer Media Group

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

Życie na gorąco

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

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

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

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

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

Sekretariat: Karolina Bednarska + 48 882 743 054

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

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

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

eprasa.pl c8b575e2ba



Dorothy Stone odeszła w ub. roku w wieku 91 lat. Córka była z nią do końca.

Sharon Stone

Wybaczyła matce wszystkie grzechy!

Nie miała lekkiego życia jako dziecko, dlatego swoim adoptowanym synom chce przychylić nieba.

Dzieciństwo aktorki było pełne traumy. Sharon Stone nie ukrywa, że od najmłodszych lat wraz z młodszą siostrą Kelly doznawały przemocy fizycznej i werbalnej od swoich najbliższych. Były też ofiarami molestowania seksualnego ze strony swojego dziadka.

– Nie był dziadkiem, lecz potworem, którego staraliśmy się unikać za wszelką cenę – wyznała niedawno w poruszającej rozmowie z Andersonem Cooperem w podcaście „All There Is".

68-letnia obecnie gwiazda wyznała, że nawet po śmierci senior wzbudzał w nich lęk. – Szturchałam go, żeby upewnić się, że jest sztywny i na pewno już nas nie skrzywdzi – ujawniła.

Dzieci są jej trwałą opoką

Jego odejście przyniosło wszystkim ulgę, ale nie naprawiło wyrządzonych krzywd. Nie poprawiło też relacji dorastającej Sharon z babcią i matką. Nadal musiała stawiać czoła krytyce i wyzwiskom.

Nigdy nie usłyszała z ust rodzicielki wyznania miłości. Nawet w godzinie śmierci. – Czekałam na słowa: „Jestem z ciebie dumna" albo „Kocham cię", ale ich nie usłyszałam – mówiła dziennikarzowi, nie kryjąc wzruszenia. Sharon Stone zrobiła wszystko, by przerwać błędne koło rodzinnej traumy.

Adoptowanych synów, bo nie dane jej było donosić żadnej z dziewięciu ciąż, traktowała najlepiej, jak umiała. Jej największym sukcesem jest to, że najstarszy, Roan, nie dał się zmanipulować ojcu, dziennikarzowi Philowi Bronsteinowi (75) i wychowywany głównie przez niego, dziś z dumą nosi nazwisko matki.

25-latek ma wspaniały kontakt z młodszymi braćmi, 19-letnim Quinnem i rok starszym Lairdem, których aktorka adoptowała po rozwodzie. **BWM**

Niewiele osób wierzyło w jej historię, zanim nie ujawniła skrywanych rodzinnych sekretów w swej biografii.

Fot.: Getty Images, East News

prasa.pl



Jej ośmioletni synek to cały jej świat.

Każdego dnia odkrywam siebie na nowo.



Lubi kontakt z naturą w każdej postaci.

Karolina Piechota

Ciągle lubię uśmiechać się do życia

Spełniła swoje marzenie i zamieszkała w miejscu, w którym się zakochała.

La Palma to moje miejsce na Ziemi. Jest tam wszystko, czego potrzebuję - świetna pogoda, dużo słońca, przepyszne jedzenie, cudowni ludzie i ocean, który uwielbiam. Kiedy tam jestem, zawsze odkrywam coś nowego i to mnie nieustannie zachwyca – zdradza Karolina Piechota (42).

W swoim tempie

Życie bez pośpiechu, w zgodzie ze sobą i cieszenie się małymi rzeczami, to coś, co aktorka ceni sobie najbardziej. Ale nie przeprowadziła się jeszcze na stałe, bo nadal kursuje między Wyspami Kanaryjskimi a Warszawą, gdzie można ją zobaczyć m.in. w Scenie Metro w monodramie „Twoja Mać!", w którym w autoironiczny sposób przedstawia blaski i cienie macierzyństwa. – Macierzyństwo zmieniło mnie całkowicie i było kolejną fascynującą ścieżką poznawania samej siebie. Jaką jestem mamą? Mam nadzieję, że najlepszą na świecie, bo taką staram się być. Poświęcam synowi każdą wolną chwilę, gdyż on tego teraz bardzo potrzebuje. To wspaniały ośmiolatek, z którym robię wiele twórczych rzeczy. Uczymy się języka hiszpańskiego, gramy na ukulele, malujemy płoty, bo jestem też mamą, której sprawia przyjemność wymyślanie nowych zabaw i przygód – zwierza się pani Karolina.

Co ciekawe spełnia się również jako trenerka wokalna i terapeutyczna, prowadząc w całej Polsce warsztaty dla kobiet, pracując z ich ciałem i głosem, by otworzyć się na swobodne wyrażanie siebie i poczuć nieskrępowany niczym głos. Jej naturalny moment budowania własnej świadomości, dorastania do siebie był długi i mozolny, ale warto było.

– Dziś żyję w swoim tempie, bez niepotrzebnego ciśnienia, presji i nacisków. Ciągle uśmiecham się do życia, mam w sobie mnóstwo pozytywnej energii i wiary, że przede mną jeszcze wiele radosnych chwil. Moim żywiołem jest ruch, ale to przede wszystkim poczucie wolności osobistej daje mi energię, napędza i motywuje do działania. Każdego dnia odkrywam siebie na nowo, poznaję swoje możliwości i z optymizmem budzę się każdego ranka – mówi.

Cisza zachwytu

Sama, odkąd pamięta, była bardzo żywotnym i przebojowym dzieckiem. Od najmłodszych lat kochała śpiewać, występować i angażować się w różnego rodzaju wydarzenia artystyczne. Miłość do muzyki i śpiewu sprawiła też, że ukończyła szkołę muzyczną im. Oskara Kolberga w Radomiu, na wydziale operowo-aktorskim, a później doskonaliła swoje umiejętności u wielu wybitnych profesorów wokalnych.

– Muzyka to siła, która porusza, uzdrawia i łączy. Wspomaga moją twórczą wyobraźnię, jest sposobem wyrażenia samej siebie, bo odzwierciedla to, w jaki sposób się postrzegam. Jestem kreatywną osobą, mam wiele planów i projektów, o których nie chcę zbyt wiele mówić, ale zdradzę, że pracuję obecnie z hiszpańskimi instrumentalistami – uśmiecha się.

A zapytana co porabia w wolnym czasie odpowiada: – Kocham kwiaty i sadzę je w swoim hiszpańskim ogrodzie. Uwielbiam peonie, które właśnie zagościły przed domem. Przyroda, natura zawsze mnie zachwyca, pozwala się wyciszyć, odprężyć i zastanowić się nad tym, co ważne i istotne w życiu. **AK**

Fot.: Instagram.com/karo.piechota (2)

eprasa.pl c8b575e2ba

REKLAMA

Usuwa chwasty

w 6 sekund i zamienia je w nawóz!

DOŚĆ żmudnego pielenia na klęczkach!

Bez wysiłku i toksycznych herbicydów

- lżejszy w użyciu niż **kosiarka**
- bez **chemicznych oprysków**
- szybszy niż **tradycyjne pielenie**

Chwasty zarastają Ci działkę, trawnik lub podjazd przed domem? Ciągle je pielisz, uważając na to, by nie uszkodzić korzeni kwiatów czy młodych drzewek? A one wciąż odrastają i to się nigdy nie kończy! Ale – jest na to rozwiązanie. Dzięki temu innowacyjnemu urządzeniu będziesz mógł usunąć chwasty w ogrodzie już w **kilka sekund!**

Elektronowy wypalacz został wyposażony w precyzyjną końcówkę, która dociera dokładnie tam, gdzie wyrósł chwast – między kostkami, wzdłuż krawężników czy pod ogrodzeniem – **nie uszkadzając przy tym sąsiednich roślin.** A wypalona resztka? Zamienia się w naturalny popiół, który dodatkowo użyźnia glebę.

Dzięki zastosowaniu technologii płomieniowej ***SafeFlame*** dysza urządzenia rozgrzewa się do temperatury **600°C.** Wytworzone elektrony wysokoenergetyczne działają bezpośrednio na żywe komórki roślinne, wypalając chwast aż do korzenia. Zniszczeniu ulegają też nasiona chwastów. Efekt? **Zapomnisz o chwastach na długo!**

Urządzenie jest wielofunkcyjne i idealnie nadaje się do usuwania chwastów m.in. z:

- **podjazdów i chodników,**
- **ścieżek ogrodowych,**
- **żwirowych rabat i wysypanych kamyków.**

Z elektronowym wypalaczem chwastów już nie będziesz wydłubywał zielska i mchu spomiędzy kostek brukowych. Nie będziesz musiał stosować środków chwastobójczych. Praca w wyprostowanej pozycji oznacza ulgę w bólu pleców i kolan, który męczy Cię, gdy mozolnie wyrywasz chwasty za pomocą szpachelki i motyki lub pielisz rękoma.

Jak to działa?

Urządzenie jest lekkie i bardzo proste w obsłudze. Wystarczy skierować dyszę na chwast. Przytrzymać ją nad nim przez 5–6 sekund i już! Po upartym zielsku nie ma śladu! Urządzenie jest też bezpieczne – ma wbudowane palniki elektryczne bez otwartego ognia (w przeciwieństwie do tradycyjnych urządzeń na gaz ziemny).

Używając elektronowego wypalacza chwastów:

1. **Oszczędzasz czas** (w kilka sekund znikają nawet trudno dostępne chwasty).
2. Nie potrzebujesz trującej chemii – tym samym **zapewniasz bezpieczeństwo zwierzętom domowym i dzieciom**, dbasz o glebę i inne rośliny.
3. **Oszczędzasz swoje plecy i kolana** (nie musisz się schylać, siedzieć w kuckach ani wykonywać prac ogrodowych na klęczkach).

Elektronowy wypalacz chwastów to obecnie **bardzo skuteczna i jedna z najmniej wysiłkowych metod wykorzeniania chwastów.** To również idealne rozwiązanie dla osób, które dopiero rozpoczynają swoją przygodę z ogrodnictwem. Wypróbuj go!

MULTIFUNKCYJNY!

Za pomocą elektronowego wypalacza pozbędziesz się takich chwastów, jak: podagrycznik, skrzyp, perz, szczawik, pokrzywa, nawłoć, kurdybanek, powój polny czy gwiazdnica. A także usuniesz starą, zeschniętą farbę, rozmrozisz lód oraz rozpalisz grill lub kominek.








Szeroka końcówka


Precyzyjna końcówka



Nie wymaga paliwa ani butelek z gazem; brak emisji CO_2. Przepływ powietrza: 300 l/min. Napięcie: 230 V; moc: 1200 W. Niewielka waga: 1,1 kg; 2 ustawienia temperatury: 50° i 600°. Rozkłada się na 2 części, co ułatwia przechowywanie.

Ekologiczna metoda

Minimalne zużycie energii elektrycznej

TWÓJ OGRÓD BĘDZIE ZACHWYCAŁ!

- ✓ **Usuwa chwasty** bez szkody dla innych roślin
- ✓ Sprawdza się w **trudno dostępnych miejscach**, gdzie inne metody zawodzą
- ✓ Wypala chwasty **łącznie z nasionami i korzeniami**
- ✓ **Nie zatruwa** gleby i środowiska
- ✓ Użyźnia glebę naturalnym popiołem

CE *Niezawodna jakość potwierdzona certyfikatem*

Urządzenie z przewodem zasilającym, działa na prąd.

W naszej ofercie za

189 zł

Produkt dostępny w różnych kolorach

Aby skorzystać z oferty, zadzwoń!

Elektronowy wypalacz chwastów otrzymasz pocztą, nic nie musisz płacić wcześniej – dopiero przy odbiorze przesyłki.

Zadzwoń dziś: 42 300 35 50

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

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

eprasa.pl c8b575e2ba