Nr 30 czwartek, 23 lipca 2026 r.

Teraz aż 6 stron krzyżówek!

Życie NA BIEŻĄCO

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



PIOTR GŁOWACKI

ZDECYDOWAŁ SIĘ NA WIELKĄ ZMIANĘ



KATARZYNA SOKOŁOWSKA

SAMA SIEBIE NIE POZNAJE W TEJ ROLI

IZABELA KUNA

Tak wygląda jej TRZECIA MŁODOŚĆ!



ALEKSANDRA KWAŚNIEWSKA I KUBA BADACH

BARDZO TAJEMNICZE MAŁŻEŃSTWO...

Skuteczne porady

- *Jak przetrwać długą jazdę samochodem?*
- *O czym pamiętać przy opatrywaniu skaleczeń?*
- *Traumy z dzieciństwa można pokonać*
- *Aromatyczne sery zdobywają stoły*



PAULINA GAŁĄZKA

Wszystko dla mojej mamy

ISSN 1232-8944

Numer w sprzedaży do: 29.07.2026

eprasa.pl d3c68cd10d



Bank Polski

Zamień obligacje skarbowe i patrz, jak oszczędności rosną

Sprawdź termin wykupu swoich obligacji i zamień je na nowe:

- im dłużej oszczędzasz, tym więcej zyskujesz,
- cieszysz się pewnością i bezpieczeństwem,
- masz stały dostęp do swoich oszczędności.

Dostępne w PKO Banku Polskim lub na obligacjeskarbowe.pl.

Sprawdź termin wykupu swoich obligacji i dowiedz się więcej w Punktach Sprzedaży Obligacji Skarbowych w PKO Banku Polskim, pod numerami infolinii*: 801 310 210 lub +48 81 535 66 55**, lub na obligacjeskarbowe.pl.
* Opłata zgodna z taryfą operatora. Infolinia czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00–17.00 (z wyjątkiem dni świątecznych).
** Numer dostępny w kraju, za granicą i z telefonów komórkowych.

Ministerstwo Finansów

Obligacje Skarbowe

eprasa.pl d3c68cd10d

Joanna Koroniewska i Maciej Dowbor

Ideał? Tylko na zdjęciach!

Tak szczerego wyznania nikt się nie spodziewał! Joanna Koroniewska (48) przyznała wprost, że jej małżeństwu z Maciejem Dowborem (47) daleko do ideału. Para od lat uchodzi za jedną z najbardziej zgranych w show-biznesie. Dużo żartują i chętnie pokazują wspólną codzienność. Za tym obrazkiem stoi sporo wysiłku. – Nam na pewno do idealnego związku wiele brakuje. Z naciskiem na „wiele" – wyznała aktorka. – Przepis mam jeden – trzeba się lubić. Co będę ściemniać. To ciężka robota. Niemal każdego dnia. I pokora. Dużo pokory – dodała. Jak widać, zgodne małżeństwo buduje się nie zdjęciami, lecz codzienną pracą.



Odważnie zdjęła lukier z opowieści o swoim małżeństwie.


Na zewnątrz harmonia, w domu ciężka, codzienna praca.

Fot. na okładce: East News, Akpa (4)



Laura Breszka

Jej własne La dolce vita

Słoneczne Włochy już od dawna zajmują w jej sercu ważne miejsce. Ostatnio Laura Breszka (38) spędzała tam sporo czasu na planie polsko-włoskiego serialu „Felicità", którego premiera na antenie TVP1 planowana jest na wrzesień. Ale najwyraźniej chce iść krok dalej. Aktorka właśnie bawi na wakacjach na Sycylii. – Kupuję chatę – poinformowała na Instagramie pozując do zdjęcia w drzwiach starego, sycylijskiego domu.

Karolina Nowakowska

Trafiła do szpitala

Gwiazda „Klanu" poinformowała, że przeszła poważną operację w szpitalu w Warszawie. W emocjonalnym wpisie Karolina Nowakowska (44) zaapelowała – Zbyt łatwo odkładamy siebie na później. Mówimy: »Nie mam czasu«, »To przecież nie boli«. Ja też mogłam tak pomyśleć – wyznała. Teraz powoli odzyskuje energię i spokój. – Dochodzę do siebie po ciężkiej i ważnej operacji. Choć tego nie widać, cieszę się, że mam ją już za sobą – odetchnęła z ulgą.





Angelina Jolie

Gotowa na miłość?

Muszę znowu zacząć żyć — wyznała aktorka w rozmowie z serwisem Yahoo Entertainment. Angelina Jolie (51) nie ukrywa, że od czasu rozwodu z Bradem Pittem całkowicie poświęciła się wychowywaniu szóstki ich dzieci i pracy, zaniedbując swoje potrzeby. – Od prawie dziesięciu lat nie byłam na randce – wyznała. Teraz chce to zmienić – Oddanie dzieciom i miłość jako kobiety nie muszą się wzajemnie wykluczać — uważa.

Fot.: Akpa, Instagram/joannakoroniewska, Instagram.com/karolinanowakowskaoficial, Instagram.com/laura.breszka, East News

eprasa.pl d3c68cd10d

Ralph Kaminski

Nie zapomina o idolce

Od dawna chciał odwiedzić Lewin Kłodzki, żeby stanąć przed dawnym domem słynnej pieśniarki Violetty Villas (†73). Wokalista Ralph Kaminski (35), który uważa zmarłą w 2011 r. diwę za swoją idolkę, wreszcie zrealizował ten plan. Przed drzwiami jej domu zostawił sztuczny kwiat, przekonany, że taki gest spodobałby się wielkiej artystce. – Dzisiaj spełniło się moje wielkie marzenie, w końcu odwiedziłem miasteczko rodzinne mojej idolki – napisał w mediach społecznościowych. Kaminski zachwycił się Villas już jako dziecko, gdy oglądał jej koncert w telewizji. Fascynacja okazała się tak silna, że później poświęcił jej nawet pracę magisterską. AG



Złożył hołd idolce szczenięcych lat.



Piotr Głowacki to jeden z najbardziej zapracowanych aktorów swojego pokolenia.

od

Danuta i Lech Wałęsowie

Kadry z życia rodzinnego

Wyjątkowa uroczystość sprawiła, że Danuta (77) i Lech (82) Wałęsowie, którzy są małżeństwem już prawie sześć dekad, pokazali się razem publicznie. Małżonkowie świętowali 50. rocznicę ślubu teściów swojej córki, a były prezydent postanowił podzielić się z tej okazji pamiątkowym zdjęciem na swoim Instagramie. Fotografia przyciągnęła uwagę, bo wspólne kadry z ich życia należą do rzadkości. Choć Lech Wałęsa jest aktywny w sieci i często publikuje opinie na różne tematy, jego żona zwykle unika medialnego rozgłosu. Ale jakkolwiek się między nimi układało, były prezydent nigdy nie krył, że „bez Danuśki byłoby ciężko”.



Fot.: Instagram.com/ralphkaminski, Instagram.com/prezydentwalesa, Forum

Melanie Brown



Dobrze wybrała

Znanej z zespołu Spice Girls wokalistce nie wróżono szczęścia z młodszym o 12 lat fryzjerem. Tymczasem 51-letnia Melania Brown, czyli Mel B rozkwita u boku męża. Niedawno świętowali papierowe gody. „Bóg miał na mnie plan, o którym nie wiedziałam, więc zaciekle z nim walczyłam! Ale Ty, Rory – Ty, moja miłości – pokazałeś mi, czym jest prawdziwa miłość i jak ją odczuwać” – ujawniła w emocjonalnym wpisie na Instagramie.



Cała rodzina spędzała zwyczajne popołudnie.

eprasa.pl d3c68cd10d



Wziął wszystkie ciężkie torby i z troską wniósł je do środka.

Z synem często gra w piłkę. Na pewno razem oglądali też Mundial!

Piotr Głowacki

Z dala miejskiego zgiełku



Co za radość! Zamknął pewien rozdział i po latach życia w ścisłym centrum Warszawy wybrał to, co dziś dla niego najcenniejsze – spokój, bliskość i rodzinne ciepło. Aktor Piotr Głowacki (46) przeprowadził się z żoną Agnieszką Marek i dziećmi do domu w Wilanowie, tworząc swoje wymarzone gniazdko z dala od miejskiego zgiełku. To właśnie tam, wśród zieleni i ciszy, budują codzienność opartą na miłości i uważności na siebie nawzajem. Jak silne jest ich uczucie, można było zobaczyć w programie „Azja Express".

Aktorska para stanęła na ślubnym kobiercu 18 listopada 2012 roku. Pięć lat później zostali rodzicami bliźniaków: Idy i Aarona.

Budują codzienność opartą na miłości i uważności.

To nie tylko zwykła zmiana adresu

Nowa przestrzeń szybko stała się ich azylem. Ostatnio cała rodzina spędzała zwyczajne popołudnie: zakupy, odbiór żony i dzieci z placu zabaw, wizyta w piekarni. To ojciec rodziny wziął wszystkie ciężkie torby i z troską wniósł je do środka. Niby drobiazg, a jednak mówi tak wiele o tym, jakim jest partnerem.

Ta przeprowadzka to nie tylko zmiana adresu, ale symbol kolejnego etapu w ich wspólnej historii, która dojrzewała latami i dziś owocuje spokojem oraz poczuciem bezpieczeństwa. W nowym domu jest miejsce na śmiech dzieci, rozmowy do późna i chwilę wytchnienia po intensywnych dniach na planie kolejnych produkcji.

A tych nie brakuje. Piotr Głowacki, jeden z najbardziej zapracowanych aktorów swojego pokolenia, niedawno pojawił się na Festiwalu Gwiazd w Międzyzdrojach. Skupiony i wzruszony odcisnął dłoń na Promenadzie Gwiazd, spełniając jedno ze swoich marzeń. Choć tym razem nie towarzyszyła mu żona ani dzieci, mógł liczyć na wsparcie rodziców. Emocji nie brakowało.

Jedno jest pewne: niezależnie od zawodowych sukcesów, to właśnie dom w Wilanowie i miłość najbliższych są dziś jego największą rolą życia.

eprasa.pl d3c68cd10d



Nergal niesie malucha na barana i czujnie spogląda prosto w obiektyw paparazzi.

Adam Nergal Darski

Sekret wyszedł na spacer

Dyżurny „diabeł" show-biznesu w roli ojca? Tylko on zna odpowiedź.

Na scenie może i teatralnie brata się z piekłem, ale bez kostiumu, gitary i makijażu, za to z małym dzieckiem na ręku, Adam Darski (49) wygląda na faceta, który odkrył zupełnie inny rodzaj mocy. Muzyk znany jako Nergal, z grającego mroczną muzykę zespołu Behemoth, został sfotografowany w Sopocie z partnerką, matką i... kilkunastomiesięcznym, na oko, bobasem. Pchał wózek, nosił malucha na rękach, sadzał go sobie na kolanach, całował.



Jak na dobrego tatę przystało, osłania pasażera wózka przed deszczem.



Gdy trzyma dziecko na kolanach, ani trochę nie przypomina muzyka wykrzykującego bardzo mocne słowa na scenie.

Życie prywatne muzyka od lat szczelnie zasłania kurtyna, zatem zdjęcia z tego rodzinnego spaceru wywołały poruszenie większe niż niejeden sceniczny skandal Nergala. Trudno nie uśmiechnąć się na widok artysty, który latami budował sobie wizerunek buntownika, a teraz ćwiczy repertuar troskliwego taty.

Plotka stała się faktem?

Temat ojcostwa muzyka pojawił się już w lutym ubiegłego roku, gdy Kuba Wojewódzki (62) napisał w „Polityce", że Nergal zostanie ojcem. – Nareszcie. Adam Nergal Darski, przywódca mrocznej siły o nazwie Behemoth, zostanie ojcem. Fani już wysyłają prezenty dla potomka. Hitem jest Biblia, która się cicho drze – żartował.

Muzyk zapytany o to przez portal Jastrząb Post zaprzeczył. – Tyle plotek jest na różne tematy. Kuba ma bujną wyobraźnię – powiedział wówczas.

Szybko przypomniano, że Nergal w 2017 r. przyznał, że po czterdziestce myśli o ustabilizowaniu życia osobistego. – Brakuje mi rodziny – wyznał.

Jeśli więc ten malec naprawdę jest jego dzieckiem, Kuba Wojewódzki nie tyle puścił plotkę, co za wcześnie odsłonił finał historii.

Anna Guzik

Wakacje z nutą nostalgii

Chorwackie słońce, lazurowe morze i czas tylko dla najbliższych – tak lipcowy urlop spędziła Anna Guzik. Na rajskie wakacje aktorka wybrała się z mężem, Wojciechem Tylką, i trzema córkami, a zdjęciami z podróży podzieliła się na Instagramie. Jedno z nich szczególnie spodobało się fanom. – Zawsze to ja byłam tą, którą trzeba było wyciągać z wody. Teraz ja obserwuję bliskich z brzegu, i chociaż wciąż uwielbiam pływać to uwielbiam też patrzeć jak się bawią. Jak ja kiedyś – napisała. Artystka wkrótce będzie świętować 50. urodziny. Nic zatem dziwnego, że rodzinny wypad przywołał w niej sentymentalne wspomnienia...



Tym razem patrzyła z brzegu, jak w morzu kąpią się jej bliscy.

Fot.: Instagram.com/anna_guzik_, Instagram.com/kasiasokolowska_official (2), East News

eprasa.pl d3c68cd10d



Każde urodziny Iva to powody do świętowania! W tym roku chłopiec skończył cztery lata.



Zawodowo – reżyserka pokazów mody i jurorka „Top Model". W domu – czuła i uważna mama bardzo energicznego przedszkolaka!

Katarzyna Sokołowska

Małe, wielkie szczęście

Od czterech lat spełnia się w najważniejszej roli swojego życia: mamy. Każdy dzień to wielka przygoda.

Kiedy cztery lata temu na świecie pojawił się mały Ivo, spełniły się jej najskrytsze marzenia o zostaniu mamą. Katarzyna Sokołowska (53) synka urodziła w wieku 49 lat i nigdy nie ukrywała, jak trudną przebyła drogę do upragnionego macierzyństwa. Po wielu próbach naturalnego zajścia w ciążę zdecydowała się na in vitro, dziś zaś otwarcie mówi o swoich doświadczeniach i wspiera inne kobiety, które borykają się z takimi samymi problemami. – Ale warto! – podkreśla otwarcie.

15 lipca jej synek Ivo miał urodziny, a ona z czułością i szczerością opowiada o ich niezwykłej codzienności. – Dzieci mają w sobie niezwykłą moc i szczerość, której dorosłym często brakuje – podkreśla Sokołowska.

Obserwowanie syna jest dla niej źródłem wzruszeń i nieustannej nauki. Dzięki niemu odkrywa w sobie nowe pokłady spontaniczności i uważności. – Uczę się zatrzymania i doceniania rzeczy, których wcześniej nawet nie zauważałam – przyznaje otwarcie.



Kocha podróże, zwłaszcza z całą rodziną! Na zdjęciu z synkiem i mężem, Arturem Kozieją.

Ukochany odkrywca

A jaki jest Ivo? Według mamy – pełen wyobraźni i kreatywności. Choć dorosłym może się wydawać, że czterolatek dopiero poznaje świat, w rzeczywistości intensywnie go analizuje i układa w swojej głowie „kolorowe puzzle". – To są dla mnie cuda – mówi gwiazda z zachwytem. Chłopiec fascynuje się też mapami, muzyką i grami logicznymi.

W dobie nowoczesnych technologii, które pochłaniają czas i uwagę zarówno dzieci, jak i dorosłych, Katarzyna Sokołowska stara się zachować równowagę. Nie odcina syna całkowicie od świata wirtualnego, ale podchodzi do niego z czujnością. – To rodzic ma wpływ na to, jakie treści udostępni. Dziecko jest bystre i naturalnie naśladuje dorosłych – tłumaczy.

Cała rodzina, czyli Ivo, Katarzyna i tata, Artur Kozieja, sporo podróżuje. Choć wakacje z maluchem to zawsze dość skomplikowane logistyczne wyzwanie, wszystko da się pogodzić przy dobrej organizacji i odrobinie chęci.

W dodatku Ivo uwielbia latać samolotem, wszystkiemu się przygląda i opisuje świat po swojemu. – To wspaniałe doświadczenie patrzeć na rzeczywistość jego oczami – podkreśla szczęśliwa mama.

Mama na pełnym etacie

Choć równolegle z macierzyństwem Katarzyna Sokołowska realizuje się zawodowo – zajmuje się reżyserowaniem pokazów mody, a my możemy ją oglądać w telewizji jako jurorkę w programie „Top Model" – na pierwszym miejscu stawia rodzinę. Chce aktywnie uczestniczyć w każdym etapie rozwoju swojego dziecka, także w tak trudnym czasie, jakim są pierwsze chwile spędzone w przedszkolu. Na szczęście, początki przedszkolnej przygody przebiegły spokojnie, a Ivo szybko się zaadaptował i zakolegował z innymi dziećmi. Mama jednak podkreśla, że nawet najbardziej zaangażowany rodzic nie zastąpi dziecku relacji z rówieśnikami. – Socjalizacja jest niezwykle ważna. Ivo jest aktywny, wesoły i z przyjemnością chodzi do przedszkola – mówi.

Mimo ciągłego pośpiechu i zawodowych wyzwań, dziś nie praca, a właśnie macierzyństwo nadaje jej codzienności nowy wymiar. Dzięki synowi uczy się uważności, czułości i radości z małych rzeczy. I z niecierpliwością czeka, co przyniesie im każdy, nowy dzień.

eprasa.pl d3c68cd10d

Rafał Zawierucha

Będzie tęsknił za krajem?

Czekałem na to bardzo długo, ale dziś jestem szczęśliwy i dumny, że moja dłoń zostanie tu na zawsze. W życiu liczy się szacunek, miłość i uśmiech – przyznał Rafał Zawierucha (39), który w Alei Gwiazd w Międzyzdrojach odcisnął swoją dłoń. Aktor zdradził również najbliższe plany zawodowe. – Lecimy z żoną i córką na pół roku do Stanów i nie ukrywam, że będę tęsknić za piękną Polską. To marzenie każdego aktora, żeby rozwijać karierę międzynarodową. Wychodzę z założenia, że dom jest tam, gdzie ja i moja rodzina, i tam staramy się tworzyć normalność, której brakuje na całym świecie – powiedział.





Aktor chce rozwijać karierę międzynarodową.

Żona i córka to jego największe skarby!



Aneta Piotrowska na parkiecie była partnerką wielu celebrytów. Na fot. z Przemysławem Cypryańskim.

Studio tańca i finessu jednak nie było biznesem o świetlanej przyszłości.

Karolina i Jakub Wawrzyniakowie są rozżaleni, uważają, że zostali oszukani.

Aneta Piotrowska

Smutny koniec superbiznesu?

Miał być wspólny biznes: modne studio tańca i fitnessu, najpierw w Gdańsku, później w innych miastach. Ale z wielkiego planu wyszły nici. Pozostałością po nim jest pozew, śledztwo w prokuraturze i pytanie, co stało się z pieniędzmi.

Zaczęło się od tego, że Aneta Piotrowska (39), niegdysiejsza zwyciężczyni „Tańca z Gwiazdami" w parze z Rafałem Mroczkiem, w Trójmieście otworzyła studio łączące taniec z fitnessem „Mindsetbody". Tam poznała Karolinę Wawrzyniak, żonę byłego piłkarza, reprezentanta Polski, Jakuba Wawrzyniaka (43). Połączyła panie nić sympatii i Wawrzyniak postanowiła przekazać Piotrowskiej 204 tys. zł. Jak mówi – na pomoc w rozwoju studia.

Obie strony obarczają się winą

Ale nic z tego nie wyszło, studio w Gdańsku upadło. Wawrzyniakowie uważają, że tancerka wydała pieniądze od nich na osobiste cele, w tym drogą wycieczkę. Pozwali Piotrowską o owe 204 tys. zł.

Ponadto prokuratura bada zawiadomienie dotyczące podejrzenia oszustwa przy biznesowych ustaleniach wokół studia.

Prawnicy Piotrowskiej ripostują, że umowa między paniami przewidywała, że Karolina Wawrzyniak będzie zajmować się w firmie klientami i marketingiem, a tego nie zrobiła. – Kompletny brak profesjonalizmu pani Wawrzyniak w przeważającej mierze przyczynił się do upadku studia – przekazała mediom pełnomocniczka tancerki. Dodała, że umowa nie przewidywała, w jaki sposób zostaną wydane pieniądze. Sugeruje, że wszystko sprowadza się do nieudanego wspólnego biznesie, za który Piotrowska nie chce brać całej odpowiedzialności.

Fot.: Akpa (3), East News (2), Agencja Wyborcza, Instagram.com/qczaj, instagram.com/rafal_zawierucha

eprasa.pl d3c68cd10d

Aleksandra Kwaśniewska i Kuba Badach

Jak oni to robią?

Ich historia mogła się nie udać. A jednak trwa.

W świecie, w którym związki gwiazd kończą się szybciej, niż zdążą na dobre rozkwitnąć, oni udowadniają, że można inaczej. Aleksandra Kwaśniewska (45) i Kuba Badach, któremu w sierpniu stuknie pięćdziesiątka, są razem już 17 lat, od 14 są małżeństwem. Nie budują popularności na prywatności, nie wywołują skandali, a wciąż wzbudzają emocje i ogromną sympatię. – Mamy jedno spoiwo absolutnie genialne – to jest poczucie humoru. A Ola jest strasznym łobuzem, jeśli chodzi o poczucie humoru – powiedział muzyk w RMF Classic.

Dobry wieczór czy może hymn?

Ich historia zaczęła się w 2009 roku w Radiu Zet. Kuba wręczył Oli swoją płytę, a chwilę później... – Zakomunikował, że się ze mną ożeni... – wspominała Aleksandra. On nie miał żadnych wątpliwości. – To jest ta dziewczyna. I koniec. To się do dzisiaj nie zmieniło – przyznał po latach. Były jednak obawy. Muzyk stresował się pierwszym spotkaniem z rodzicami ukochanej. – Nie wiem za bardzo, czy mam mówić dobry wieczór, czy od razu śpiewać hymn Polski – wypalił na powitanie Aleksandra Kwaśniewskiego. Ten żart przełamał lody.

Początkowo także Jolanta Kwaśniewska miała wątpliwości. – Pierwsza reakcja mamy była właśnie taka: muzyk? – wspominała Aleksandra. – Oczywiście, gdy mama poznała Kubę, zakochała się w nim w sekundę. Teraz to jej syneczek...

Aleksandra pisze teksty do piosenek męża. Po latach nie mają wątpliwości, że warto było zaryzykować. Ich recepta nie jest skomplikowana: przyjaźń, wzajemny szacunek i codzienna dawka śmiechu. Właśnie dlatego ich małżeństwo od tylu lat pozostaje jednym z najbardziej zgodnych i lubianych w polskim show-biznesie.



Umieją odnaleźć się w każdej sytuacji.

Ślub prezydenckiej córki był wielkim wydarzeniem.

Daniel Kuczaj

W końcu odbije się od dna?



Zrobi wszystko, żeby nie zawieść mamy.

Popularny trener personalny wyszedł już z nałogów, ale jeszcze nie uporał się z długami. Musiał sprzedać swój luksusowy apartament, by spłacić choć część wierzycieli. Niestety, wciąż pojawiają się kolejni. Daniel Kuczaj (39) twierdzi, że jest to konsekwencja działań człowieka – niegdyś jemu bliskiego – którego obdarzył zbyt wielkim zaufaniem.

– My weszliśmy z tym człowiekiem w taką relację rodzic-dziecko. (...) Ja mentalnie miałem bardzo dużo tego dziecka w sobie, że pozwalałem na to, żeby te rzeczy, te sprawy, których nie rozumiem, oddać w jego ręce – wyznał Daniel, czyli Qczaj, w rozmowie z portalem Kozaczek.pl. Celebryta stracił dobre imię i ponad milion złotych. Omal nie przypłacił tego życiem. Myślał o samobójstwie, jednak miłość do rodziny nie pozwoliła mu na radykalne rozwiązanie problemów. Ale miesiąc spędził w szpitalu psychiatrycznym.

Odbił się od dna dzięki wsparciu najbliższych. Przede wszystkim mamy, która po 25 latach zdecydowała się na powrót do kraju ze Stanów Zjednoczonych.

– Mama mnie bardzo wspiera i, co jest cudowne, ma w sobie bardzo dużo zrozumienia. Nie poucza, nie daje rad, tylko daje przestrzeń, żebym sam do czegoś doszedł, żebym coś zrozumiał – wyznał Kozaczkowi.

Qczaj podkreśla, że mama zawsze w niego wierzyła i nadal wierzy. – Myślę, że jest dumna z tego, jak wybrnąłem z tej sytuacji. To też jest dla mnie motywujące – wyznał.

Daniel Kuczaj aktualnie jest czysty i powoli wraca do gry. Zarzeka się, że gdy porządnie stanie na nogach, będzie pomagać ludziom na życiowym zakręcie.

eprasa.pl d3c68cd10d



Izabela Kuna

Trzecia młodość na parkiecie?

Wkrótce fani będą mogli śledzić jej zmagania w telewizyjnym show. Czy to symbol nowego etapu w jej życiu?

Jeszcze niedawno wyznała, że przeżywa „trzecią młodość". Dziś trudno nie odnieść wrażenia, że los jej sprzyja. Przed Izabelą Kuną (55) miesiące pełne pracy i nowych wyzwań. Jesienią, po wielu latach namawiania przez producentów programu, nareszcie będziemy podziwiać ją na parkiecie „Tańca z Gwiazdami". A już 7 sierpnia wróci do widzów w drugim sezonie serialu „Klara. Rewolucja", który powstał na podstawie jej powieści. Na tym nie koniec. W tym roku zobaczymy ją także w komedii kryminalnej „Zemsta", gdzie na planie zaprzyjaźniła się z Vanessą Aleksander.

Nie chce tego stracić

To wszystko świetnie wpisuje się w słowa aktorki, która w niedawnym wywiadzie dla „Twojego Stylu" przyznała, że przeżywa wyjątkowy czas. Jak sama mówi, prawdziwy przełom przyniósł jej wyjazd na Islandię. – Przeżywałam trzecią młodość. Być może ostatnią. Miałam zdjęcia do serialu, a jednocześnie oddychałam. Nie spodziewałam się, że w tym zimnym miejscu będę tak szczęśliwa – mówiła. – Pierwszy raz w życiu nie zajmowałam się wyglądem. Chodziłam w jednej kurtce, czapce i szaliku, zmieniałam tylko dresy, za to modne. Było zimno i nie chciało mi się popisywać, nie czekałam na aplauz – opowiadała. Właśnie tam poczuła wolność, o jakiej wcześniej nawet nie myślała. – Na terapii próbuję poukładać to, co się tam wydarzyło, nie chcę tego stracić. Robię się sentymentalna na starość.

Choć coraz częściej mówi o upływie czasu, nie zamierza udawać, że starzenie się jej nie dotyczy. – Przekonałam się, że nie można zatrzymać czasu. Jestem coraz starsza i chyba się z tym nie uporam – przyznała szczerze. Jednocześnie dostrzega, że wiek przyniósł jej coś niezwykle cennego. – Teraz mniej marudzę. Nie zapadam się w sobie tak często. Wiele rzeczy sprawia mi radość, przyjemnie mi ze sobą. Choć nadal bywam cyniczna i złośliwa.

Wystarczy się lubić

Od ponad 20 lat u jej boku jest scenarzysta Marek Modzelewski. Choć nigdy nie stanęli na ślubnym kobiercu, stworzyli szczę-

Fot.: TVN, Reporter, Instagram.com/iza_kuna (2)

eprasa.pl d3c68cd10d



W „Klarze” jest nie tylko aktorką, ale także producentką i autorką książki, na podstawie której scenariusz przygotował jej życiowy partner.



Stara się być zawsze na bieżąco z tym, co pasjonuje jej dzieci.



Z Markiem Modzelewskim są zaręczeni, ale ślubu nie planują. Za to lubią razem odkrywać świat.



Jak przyznaje, do udziału w programie miała namówić ją Vanessa Aleksander.

śliwą, patchworkową rodzinę. Aktorka ma trzydziestoletnią córkę Nadię Kurzelewską z pierwszego małżeństwa, Marek wychowuje syna z poprzedniego związku, a razem doczekali się siedemnastoletniego dziś Stanisława. Sama nie idealizuje swojej relacji. – Wystarczy, żeby mnie lubił i chciał ze mną być – mówi o partnerze. Wie, że nie ma recepty na szczęśliwe starzenie się we dwoje, ale dlatego tym bardziej docenia zwykłą, prostą codzienność.

A urozmaicają ją sobie podróżami. Aktorka dopiero co wróciła z Azji, gdzie wypoczywała z ukochanym i synem. Ale ma apetyt na więcej. – Chciałabym grać za granicą. Wrócić na Islandię. Marzę o Szkocji. Chcę znowu pojechać do Nowego Jorku. Chciałabym wszędzie być i wszystko mieć. Ale nie mam tyle czasu – tłumaczyła.

Patrząc na to, co dzieje się dziś w jej życiu, trudno się temu dziwić, bo grafik gwiazdy naprawdę pęka w szwach. Serial, film, teatr, taneczny debiut, kolejne podróże, działalność charytatywna, a do tego jeszcze czas dla najbliższych. I tylko miejsca na nudę nie ma.

Izabela Kuna udowadnia, że najlepszy moment na wielkie zmiany może przyjść wtedy, gdy najmniej się ich spodziewamy.

Angela Kołowiecka

eprasa.pl d3c68cd10d

Księżna Kate

Pokonała szczyty!

Kiedyś będzie brytyjską królową, ale już jest na pewno królową hartu ducha. Synowa Karola III znów zapisała się w historii.



Zazwyczaj przestrzegają protokołu i takich czułości między Kate a Williamem nie widujemy. Ale to jest właśnie miłość.

Niedawno w Londynie zakończył się jeden z najważniejszych turniejów tenisowych w sezonie – Wimbledon. Trofea zwycięzcom wręczyła księżna Kate (44). Robi to od 10 lat, odkąd pełni oficjalną funkcję patronki All England Lawn Tennis and Croquet Club (AELTC) – klubu, który jest gospodarzem i organizatorem tych prestiżowych zawodów. Tę wyjątkową rolę przekazała jej osobiście królowa Elżbieta II, która wcześniej wspierała klub przez 64 lata. Żona księcia Williama wywiązuje się z niej nienagannie. Jej pojawienie się na kortach zawsze wzbudza emocje.

W tym roku też ich nie zabrakło, ale za kulisami pojawił się jeszcze jeden ekscytujący, już niezwiązany z tenisem, temat. W mniej oficjalnych rozmowach księżna została zasypana pytaniami o wyczyn, jakiego dokonała tuż wcześniej. A rzeczywiście udało jej się zrobić coś niezwykłego. Jako pierwsza członkini rodziny królewskiej pomyślnie ukończyła ekstremalne górskie wyzwanie National Three Peaks Challenge. I to przecież zaledwie 18 miesięcy po tym, jak pokonała raka!

Mordercze wręcz wyzwanie

National Three Peaks Challenge uchodzi za jedno z najtrudniejszych górskich wyzwań w Wielkiej Brytanii. Aby je ukończyć, trzeba zdobyć trzy najwyższe szczyty Szkocji, Anglii i Walii – Ben Nevis, Scafell Pike oraz Snowdon – w czasie krótszym niż 24 godziny. To ponad 37 kilometrów marszu, przeszło 3000 metrów przewyższeń i około 740 kilometrów przejechanych między górami, głównie nocą. Liczy się nie tylko świetna kondycja, ale też odporność na zmęczenie, brak snu i nieprzewidywalną pogodę.

Kate nie zrobiła tego dla rekordu. Wzięła udział w wyprawie, by wesprzeć The Royal Marsden Cancer Charity – fundację działającą przy szpitalu, w którym sama przechodziła chemioterapię.

Zrobiła to dla lekarzy, pielęgniarek, szpitalnego personelu i, oczywiście, dla osób walczących z nowotworami. To było dla niej największą motywacją. – Wiele osób pytało mnie, dlaczego podejmuję to wyzwanie... Chciałam po prostu odwdzięczyć się za wszystko, co otrzymałam – wyznała. Nie kryła też, że choroba całkowicie zmieniła jej spojrzenie na życie. – Rak nie dotyka tylko ciała. Zmienia także sposób, w jaki myślimy i czujemy – powiedziała.

Największym przeciwnikiem okazała się jednak nie sama trasa, lecz pogoda. Ulewne deszcze i silny wiatr sprawiły, że uczestnicy przez wiele godzin zmagali się z wszechobecną wilgocią. Mimo tego nikt nie zamierzał się poddać. Kilka dni później, już podczas Wimbledonu, księżna z uśmiechem wspominała wyprawę. – To było bardzo brytyjskie podejście. Wszyscy byliśmy przemoczeni do suchej nitki, a mimo to każdy powtarzał: „Damy radę!" – opowiadała.



Emocje księżnej na długo pewnie będą tematem rodzinnych rozmów.



To niby tylko jeden dzień, ale dzieci były wyraźnie poruszone i dumne z mamy.

Finał w ramionach dumnego męża

Na mecie u stóp walijskiego Snowdonu czekała na nią cała rodzina. Książę William (44) oraz dzieci: 13-letni książę George,

Fot.: Instagram/princeandprincessofwales (3), East News



Dekoracja zwycięzców Wimbledonu. W roli księżnej, ale to kobieta, która bezdyskusyjnie potrafi dokonać niemożliwego.

11-letnia księżniczka Charlotte i 8-letni książę Louis. Byli też rodzice Kate – Carole i Michael Middletonowie i jej brat James.

Gdy tylko księżna zakończyła wyzwanie, bliscy ruszyli jej na spotkanie. Uściskom nie było końca. William nie krył emocji. Choć zazwyczaj bardzo powściągliwy, tym razem było widać, że duma dosłownie go rozpiera. Trudno się dziwić. Jego żona nie tylko wróciła do pełni sił po najtrudniejszej walce swojego życia, ale dokonała czegoś, czego wcześniej nie osiągnął żaden członek brytyjskiej rodziny królewskiej.

A Kate po raz kolejny udowodniła, że nie bez powodu Brytyjczycy widzą w niej przyszłą królową.

REKLAMA

A Ty masz już wszystko, czego potrzebujesz na grilla?

Lista zakupów na grilla:
-kiełbasa śląska
-karczek
-musztarda
-chleb
-Travisto

suplement diety
Travisto
składniki produktu wspierają:
trawienie tłuszczów
zdrowy układ pokarmowy
wspomagają pracę wątroby, jelit, żołądka
eliminację nadmiaru gazów
DUŻE OPAKOWANIE 40 TABLETEK

Składniki Travisto wspomagają trawienie tłuszczów i zdrowy układ pokarmowy.*
...i trawisz to!

Suplement diety

eprasa.pl d3c68cd10d

Ella

Rok, który zm

Talentem i urodą dorównuje ikonom kina, a krytycy wieszczą jej świetlaną przyszłość. Ale czy ona tego chce?



Gdy gasną reflektory może być całkowicie sobą – nie wychodzi z domu zbyt często, kocha gotować i zajmuje się ogrodem.

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

Wcale nie chciałam być aktorką. Miałam inne plany na życie – wyznała niegdyś 29-letnia dziś gwiazda serialu „Fallout". Patrząc na to, jak dynamicznie rozwija się jej kariera w Hollywood, trudno uwierzyć, że nie urodziła się na planie filmowym. Lecz kiedy los dał jej zarówno sprzyjające okoliczności, jak i predyspozycje, by zostać słynną aktorką, trudno jej było nie skorzystać z okazji...

Tajemnicza podróż w głąb siebie

Długo „broniła się" przed sukcesem... Od dziecka Ella kochała taniec i śpiew, które dawały jej mnóstwo radości. Te pasje zaprowadziły ją prosto na deski najlepszych londyńskich teatrów na West Endzie. Dzięki niezwykłej urodzie i hipnotyzującym oczom szybko została zauważona. Proponowano jej role w reklamach i serialach, ale ona z czasem zaczęła wątpić, czy to jej przeznaczenie. Chciała zostać pisarką albo nauczycielką, ale czy powinna przekreślić aktorstwo? By dać sobie czas na przemyślenia, w wieku 18 lat wyruszyła w symboliczną, trwającą rok podróż. – Chciałam przede wszystkim odnaleźć siebie. To był decydujący moment w moim życiu – opowiada.

W tajemnicy zachowuje jednak, gdzie była, kogo spotkała, jakie miała przygody. Po powrocie do domu zaś czekała na nią gotowa odpowiedź na jej dylematy – otrzymała propozycję występu w filmie „Osobliwy dom pani Peregrine" w reżyserii Tima Burtona! To przesądziło sprawę...

Na celowniku... Brada Pitta?

Na początku filmowej przygody w jej rodzinie panowało przekonanie, że Ella zrobi karierę, grając... młodsze wersje znanych aktorek. Wcieliła się bowiem w młodą Keirę Knightly w filmie „Nie opuszczaj mnie" oraz nastoletnią Angelinę Jolie w „Czarownicy". Wielu zachwycało się jej szczególnym podobieństwem do drugiej z gwiazd. Pełne usta, sarnie oczy, ciemnobrązowe włosy – Ella Purnell wyglądała zupełnie jak lustrzane odbicie młodszej



W „Yellowjackets", jako popularna i lubiana dziewczyna z dobrego domu, musi nauczyć się przetrwać w dziczy...

eprasa.pl d3c68cd10d

Purnell ienił jej życie



W serialu „Fallout”, opartym na kultowej grze, zagrała ekscentryczną Lucy o złotym sercu.



Rola w serialu „Złotko” przyniosła jej uznanie krytyków i większą rozpoznawalność.

Angeliny! Podobieństwo było ponoć tak wielkie, że młodą aktorką zainteresował się sam Brad Pitt... Gdy pojawiły się plotki o ich rzekomym romansie, oczywiście nieprawdziwe, wrażliwa i nieśmiała Ella wstydziła się wychodzić z domu! Zwłaszcza że nawet bliscy wysyłali jej SMS-y z gratulacjami...

Trochę dziwna, ale nie gorsza!

Ella od dawna zdaje sobie sprawę ze swojej nietuzinkowej urody, ale daleka jest od nazywania siebie „piękną”. Przyznaje też, że szuka dla siebie bohaterek niedoskonałych i odbiegających od normalności. Dlatego bardzo ucieszyła się, kiedy dostała rolę Lucy w serialu „Fallout” – ciamajdowatej, dziwacznej dziewczyny, żyjącej w świecie po wojnie atomowej. To okazało się krokiem milowym w jej karierze. – Jest postacią doskonale niedoskonałą! Lucy ma dobre intencje, ale jest postacią z wieloma wadami, jest człowiekiem – podkreśla z uśmiechem Ella. Dodatkowo czekał ją intensywny trening do scen kaskaderskich i sesje... gry na komputerze w „Fallouta”!

Wieloletnia walka z wątpliwościami i ze swoimi słabościami opłaciły się – Ella do tej pory została nagrodzona wieloma prestiżowymi nagrodami, a dla wielu stała się wschodzącą ikoną popkultury. Bo kto raz zajrzy w jej niezwykłe oczy, zapamięta ją na zawsze...

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 d3c68cd10d

Paulina Gałązka

Dla niej w

W jej domu brakowało pieniędzy, za to miłości miała pod dostatkiem.

Paulina Gałązka jest wdzięczna mamie za wszystko, co od niej otrzymała.



Przejęta i wzruszona Paulinka w dniu I Komunii Świętej.

Trudno jej powstrzymać łzy wzruszenia, gdy opowiada o mamie. – Jest najważniejszą kobietą w moim życiu. Dziękuję jej bardzo za to, że miałam stabilny, pełny miłości dom – mówi Paulina Gałązka (36). – Mama jest wspaniałym człowiekiem. Dzięki jej poświęceniu mogłam rozwijać swoje pasje.

Za głosem serca

Pani Eugenia sama wychowywała Paulinę i starszą o rok Annę. – Mieszkałyśmy na warszawskiej Pradze w kamienicy bez centralnego ogrzewania – wspomina. – Nigdy nie było u nas pieniędzy. Mama ciężko pracowała. Wyrzekła się swoich marzeń, żebyśmy, ja i Ania, mogły spełniać własne – mówi.

eprasa.pl d3c68cd10d

yrzekła się marzeń



Ukochana mama aktorki w czasach młodości.



Paulina Gałązka zatańczyła z mamą w rodzinnym odcinku „Tańca z Gwiazdami".

Rodzicielka miała piękny głos, mogła śpiewać w zespole, ale wybrała stabilną drogę zawodową. Ukończyła technikum technologii żywności, pracowała w laboratorium zakładów mięsnych, potem w fabryce tytoniu. – Ma artystyczną duszę, pisała piękne wiersze – ujawnia córka. – Teraz pracuje jako pani sprzątająca, bardzo lubi swoją pracę i ludzi, których spotyka.

Mąż zostawił panią Eugenię niedługo po tym, gdy na świecie pojawiła się ich druga córka. – Utrzymywałam kontakt z tatą i babcią Gałązkową, po której zresztą mam urodę – twierdzi aktorka. – Tata był marzycielem oderwanym od rzeczywistości, żyjącym w swoim świecie pełnym książek i ideałów – dodaje delikatnie zamyślona.

Gdy urodziła się Paulina, pracował w banku, ale uważał, że to miejsce nie dla niego. W stanie wojennym roznosił ulotki „Solidarności", za co odebrano mu tytuł naukowy i zwolniono z pracy w antykwariacie. Zmarł, gdy córki były nastolatkami.

Paulina zastanawia się czasem, czy tata byłby z niej dumny. – Myślę, że miałby do mnie pretensje o to, że wybrałam taki niepewny zawód – mówi. – Uważał, że prawniczka albo dziennikarka to są zawody dla kobiety. Mama też nie była zadowolona, kiedy dostałam się do szkoły filmowej w Łodzi. Długo to przed nią ukrywałam – mówi.

Myśl, że zostanie aktorką, przyszła jej do głowy w liceum. – Mój tata już wtedy nie żył, a ja czułam, że muszę finansowo wspierać mamę – opowiada. Wybrała stosunki międzynarodowe na Uniwersytecie Warszawskim.

Po pierwszym semestrze Paulina uznała, że nie może popełnić błędu, jaki popełniła kiedyś jej mama. Pani Eugenia żałuje, że nie poszła za głosem serca i odrzuciła ofertę bycia wokalistką w zespole rockowym jej znajomych z Podlasia, gdzie kiedyś mieszkała. – Postanowiłam dać sobie jedną szansę, żeby nie żałować, że nie spróbowałam – mówi.

Być silną i dobrą

Na wydział aktorski Filmówki dostała się za pierwszym podejściem. Pani Eugenia, gdy jej o tym powiedziała, martwiła się o jedno – jak jej córka poradzi sobie w obcym mieście. – Dla niej to był skok w nieznane. W naszym domu zawsze myślało się raczej kategoriami bezpieczeństwa. Mama była przerażona, uważała, że podjęłam bardzo ryzykowną decyzję – twierdzi gwiazda „Na dobre i na złe".

Paulina pamięta, jak cierpiała po odejściu taty. – Absolutnie odczuwałam brak ojca i był to temat do przepracowania na terapii. Musiałam po śmierci taty poskładać życie na nowo – przyznaje.

Mama jest jej potrzebna jak powietrze. „Kocham po stokroć" – napisała. – Nauczyła mnie, jak być silną i dobrą. Zaszczepiła we mnie poszanowanie dla rodziny, szacunek dla ludzi. Jest najuczciwszą osobą, jaką znam – mówi.

Fot.: Akpa (2), Instagram.com/paulina.galazka (2)

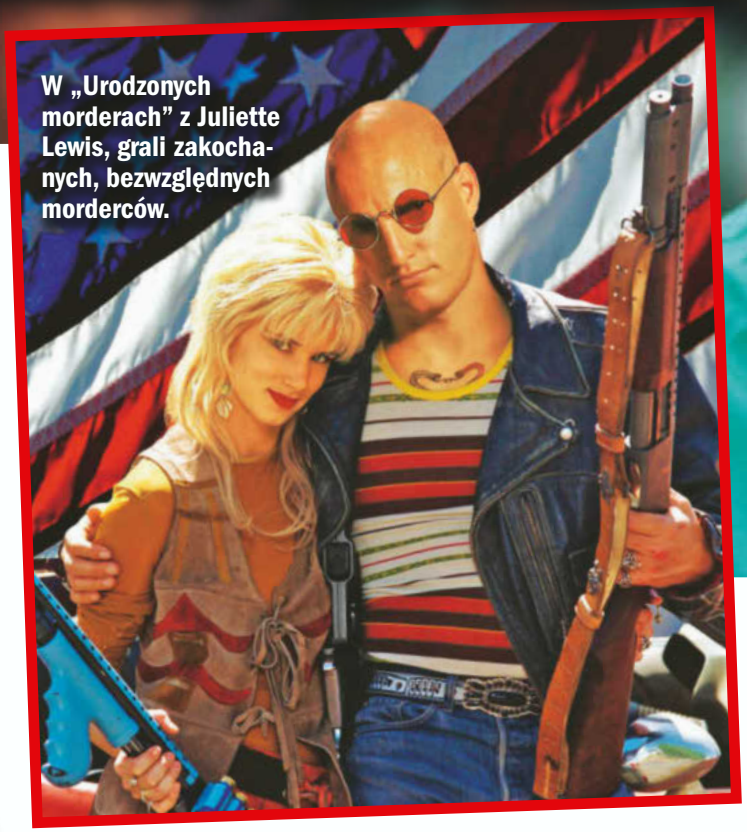
eprasa.pl d3c68cd10d

WOODY HARRELSON

Nie zawsze daje się mnie kochać



Z żoną Laurą i córkami Zoe i Makani. – Dobrze, że rodzina nie pozwala mi wierzyć we własną legendę – śmieje się aktor.



W „Urodzonych morderach" z Juliette Lewis, grali zakochanych, bezwzględnych morderców.

Gdy zbierał pierwsze okruchy popularności w serialu „Cheers", był chłopakiem tak sympatycznym, że telewidzowie traktowali go jak członka rodziny. Później odsłonił mroczniejsze oblicze: wchodził w role szaleńców, cyników, grzeszników, aż wreszcie został ekranowym specjalistą od najciemniejszych zakamarków ludzkiej duszy. Potrafi rozśmieszyć jednym spojrzeniem, by po chwili drugim zmrozić krew w żyłach. – Na szczęście żona i córki kochają mnie za to, że jestem dobrym człowiekiem – śmieje się Woody Harrelson, który właśnie kończy 65 lat.

Morderca, którego podziwiam

Charles Harrelson był kryminalistą. Zostawił rodzinę w 1968 r., gdy Woody miał siedem lat. – Wcześniej i tak go nie było, bo żył w schemacie: więzienie, powrót, znowu więzienie – opowiadał aktor. – Ojciec był przerażającym typem. Raz wywinął się od kary za morderstwo, ale w 1973 skazano go za zabójstwo, a w 1982 r. dostał dwa dożywocia za zastrzelenie sędziego.

Mimo to syn go podziwiał. – To może brzmieć dziwnie, gdy mówi się o skazanym przestępcy, ale mój ojciec jest jednym z najbardziej elokwentnych, oczytanych i czarujących ludzi, jakich znałem – powiedział w wywiadzie. Ile razy kreując swoje przerażające filmowe postacie, opierał się na czarnym chrakterze Charlesa?

Wychowywały go matka, babka i prababka. Matka była religijna, dla niej Harrelson zaczął studiować teologię i planował zostać pastorem, zanim wybrał scenę. – College zamiast umocnić moje powołanie, otworzył mi oczy na krytyczne myślenie o wierze – tłumaczy zmianę decyzji.

Nie był przygotowany na sukces, jaki przyniosła mu rola w serialu „Cheers" i nagroda Emmy, jaką za nią dostał. – Ameryka chciała we mnie widzieć tego serialowego sympatycznego prostaczka z dobrym sercem, ale ja źle znosiłem ten nagły najazd cudzej czułości – wspomina. – Sława nie zrobiła ze mnie szczęśliwszego chłopaka. Przeciwnie, podejrzliwy, zamknięty w sobie, czasem nie do zniesienia, przeszedłem

PERSONALIA

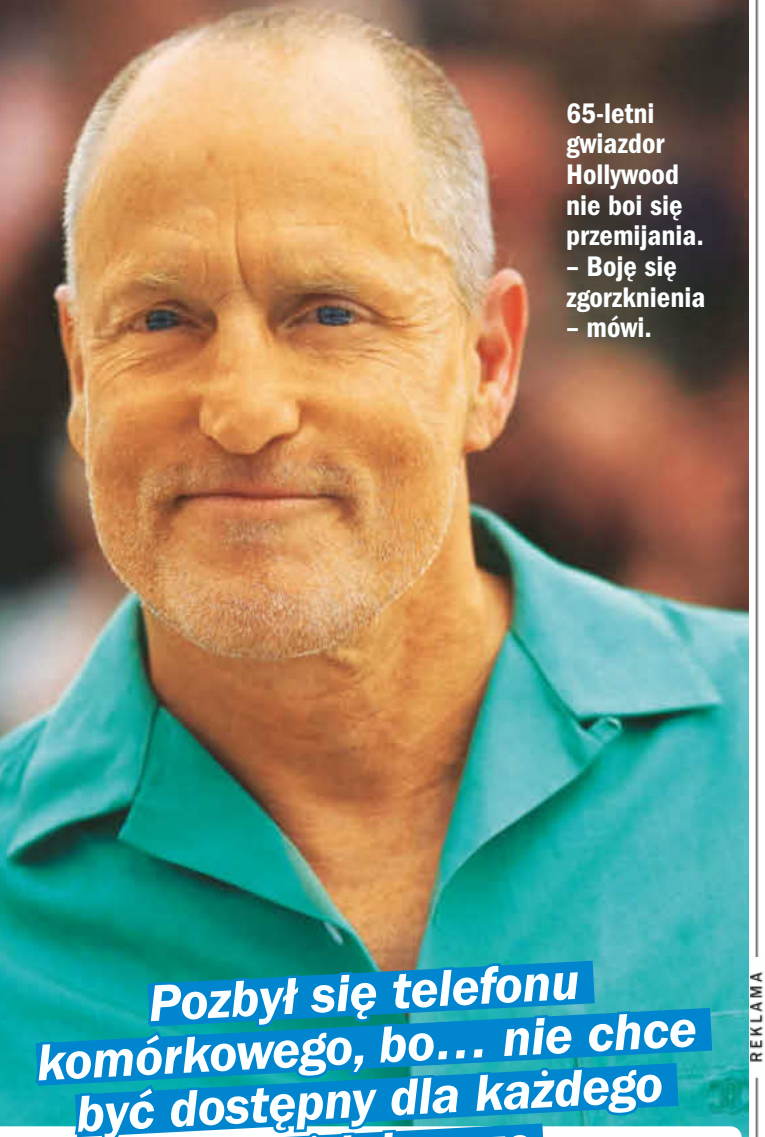
Woodrow Tracy Harrelson urodził się 23 lipca 1961 r. w Midland w Teksasie. Aktor, producent, scenarzysta i reżyser. Laureat nagrody Emmy i trzykrotnie nominowany do Oscara (za „Skandalistę Larry'ego Flynta", „W imieniu armii" i „Trzy billboardy za Ebbing, Missouri"). Lubi szachy, jogę i tai chi.



W serialu „Detektyw" z Matthew McConaugheyem. Z żartu zrodziła się plotka, że są przyrodnimi braćmi.

Fot.: East News (3), Getty Images

eprasa.pl d3c68cd10d



65-letni gwiazdor Hollywood nie boi się przemijania. – Boję się zgorzknienia – mówi.

Pozbył się telefonu komórkowego, bo… nie chce być dostępny dla każdego o każdej porze.

okres arogancji. Trzymałem głowę we własnym tyłku.

Przepraszałem na kolanach

Dlatego po „Cheers" przeszedł aktorską rewolucję, wysadzając w powietrze swój wizerunek. W „Niemoralnej propozycji" pokazał mężczyznę upokorzonego przez pieniądze, zazdrość i bezradność. A potem przyszli „Urodzeni mordercy" z jego kreacją odrażającego, przerażająco pustego psychopaty z karabinem. „Skandalista Larry Flynt", filmowa biografia wydawcy pornograficznego magazynu „Hustler" i prowokatora obyczajowego jednocześnie walczącego o wolność słowa, zakończył proces przemiany i przyniósł aktorowi pierwszą nominację do Oscara.

Woody był żonaty dwa razy. W 1985 r. zaliczył dziesięciomiesięczne małżeństwo z Nancy Simon, córką dramaturga Neila Simona. Dwa lata później w jego życiu pojawiłą się asystentka Laura Louie, która później została drugą żoną. Wciąż są razem, mają trzy córki: Deni, Zoe i Makani.

Harrelson nie udaje świętego. W biografii ma słabość do marihuany, imprezowania i londyńską noc w roku 2002, gdy zdradził Laurę. – Przepraszałem na kolanach i wybaczyła – mówi. A córki nie pozwalają mu odlecieć. – Często walą mi prosto w oczy, jakim jestem idiotą – wyznaje.



Prawdziwe historie pisane przez życie

EKSTRA!
HISTORIE + PORADY
2 MAGAZYNY W CENIE JEDNEGO



eprasa.pl d3c68cd10d



Z synem, Pawłem Tyszkiewiczem, w 2016 roku.

Maja Komorowska

Skutki rozłąki długo dawały o sobie znać, a odbudowanie zaufania i bliskości wymagało wiele cierpliwości i wyrozumiałości.

Jej rodzinna historia skrywa trudny czas, o którym przez lata nie chciała mówić.

Wciąż bolesny sekret

Wybitna aktorka i profesor sztuk teatralnych, przez całe życie zmagała się nie tylko z wyzwaniami zawodowymi, ale także z dramatem, który na zawsze odcisnął piętno na jej rodzinie. Maja Komorowska (88) może pochwalić się imponującym dorobkiem artystycznym, lecz jej prywatna historia skrywa bolesny sekret, o którym przez lata nie chciała mówić głośno.

Los wystawił ją na próbę

Wszystko zaczęło się w latach 50., gdy zakochała się w hrabim Jerzym Hubercie Tyszkiewiczu, krewnym Beaty Tyszkiewicz. Ich miłość rozkwitła na planie filmowym, a ślub miał być początkiem szczęśliwego życia. Niestety, rzeczywistość szybko zweryfikowała ich marzenia. Rodzina Tyszkiewiczów, mimo szlacheckiego pochodzenia, straciła po wojnie wszystko – pałace, ziemie, poczucie bezpieczeństwa. Małżonkowie, zamiast cieszyć się młodością, tułali się po wrocławskich hotelach pracowniczych, walcząc o każdy dzień. Brak stałego domu i pracy sprawiał, że ledwo wiązali koniec z końcem.

W 1963 roku na świat przyszedł ich syn Paweł. To właśnie wtedy los wystawił młodą matkę na najtrudniejszą próbę. Maja Komorowska miała zaledwie 26 lat i dopiero rozpoczynała karierę aktorską, a jej mąż pozostawał bez pracy. W obliczu biedy i braku perspektyw, para podjęła dramatyczną decyzję: by nie skazywać dziecka na życie w nieustannej tułaczce, oddali je pod opiekę ciotki mieszkającej w Laskach pod Warszawą.

Ta rozłąka była dla nich prawdziwą torturą. Każdy dzień bez syna niósł ze sobą poczucie winy, smutek i tęsknotę. Aktorka wielokrotnie wspominała, jak bardzo bolała ją ta decyzja, choć była przekonana, że działa w najlepszym interesie dziecka. – Żyliśmy w biedzie, mimo tytułu hrabiego. Nie chcieliśmy, żeby się męczył z nami – tłumaczyła po latach. Regularne wizyty u Pawła nie były w stanie ukoić jej matczynego serca. Widok syna, który dorastał z dala od rodziców, pogłębiał jej samotność i żal.

Dla Pawła również nie był to łatwy czas. Choć ciotka otoczyła go opieką, brak codziennej obecności matki i ojca musiał pozostawić ślad w jego dziecięcej duszy.

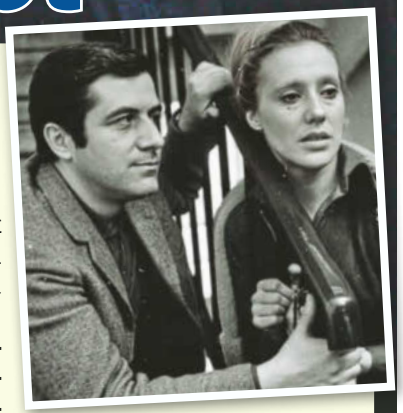
Rozłąka sprawiła, że chłopiec dorastał w poczuciu braku i tęsknoty za rodziną, której nie mógł mieć na co dzień przy sobie. To doświadczenie wpłynęło na całe jego życie, a odbudowanie więzi z matką wymagało czasu i determinacji.

Nadzieja na nowy początek

Dopiero po kilku latach, kiedy Maja Komorowska wraz z rodziną przeprowadziła się do Warszawy i zaczęła odnosić sukcesy zawodowe, mogła zabrać syna do siebie. Był to moment przełomowy, pełen nadziei na nowy początek. Aktorka starała się nadrobić stracony czas i stworzyć Pawłowi prawdziwy dom.

Jednak skutki wcześniejszej rozłąki dawały o sobie znać jeszcze długo. Odzyskanie zaufania i bliskości wymagało od obojga wiele cierpliwości i wyrozumiałości.

Dramat syna odcisnął się także na jej małżeństwie. Problemy finansowe i emocjonalne, a z czasem także choroba alkoholowa Jerzego, sprawiły, że rodzina nigdy nie zaznała pełnej stabilizacji. Choć Jerzy ostatecznie odszedł z domu, aktorka nie zdecydowała się na rozwód i do końca opiekowała się mężem. Przez 55 lat pozostawali małżeństwem, ale cień dawnych decyzji i rozstań towarzyszył im już zawsze.



Dopiero po latach zaczęła odnosić sukcesy, W 1971 roku zagrała w filmie „Za ścianą" Krzysztofa Zanussiego.

Fot.: Akpa (2), Forum

eprasa.pl d3c68cd10d

Noga z gazu!

Nie tylko policja walczy z piratami


Jaś i Kuba przypominają kierowcom, że przy drodze mogą bawić się najmłodsi.

„Kierowcy, widząc postać przypominającą dziecko, odruchowo zwalniali”.

W Stasikówce na Podhalu stanęli nowi „funkcjonariusze”.

– Na wjeździe od strony Bukowiny Tatrzańskiej jest strome wzniesienie. Ludzie rozpędzają się i przekraczają dopuszczalną prędkość. To niebezpieczne dla innych kierowców, mieszkańców, zwłaszcza dzieci. Dlatego właściciel posesji znajdującej się przy tej drodze wpadł na oryginalny pomysł walki z piratami drogowymi – wyjaśnia Stanisław Pawlikowski, sołtys miejscowości.

Jeden z manekinów ma jaskrawą kamizelkę odblaskową, drugi – ciemnozieloną koszulę i czapkę z daszkiem z napisem „Kapitan”. Obydwaj trzymają lizaki, na których są narysowane uśmiechnięte buźki. Kierowcy na ich widok zwalniają i jadą bezpieczniej.


Katarzyna Nowaczyk-Dębicka postawiła przy posesji manekiny własnej roboty.

Kuba i Jaś pilnują, nie biorąc wolnego

Na podobny pomysł wpadła Katarzyna Nowaczyk-Dębicka z Budna w Zachodniopomorskiem.

– Mieszkamy przy ruchliwej drodze powiatowej. To zaledwie kilometrowy odcinek, ale auta potrafią się tu rozpędzić, a nie ma chodnika. Jest wąsko, więc przy wyprzedzaniu czy mijaniu się wjeżdżają na pobocze – wyjaśnia.

Kilka lat temu samochód potrącił tu jej szwagierkę, a jakiś czas później omal nie stało się tak samo z kolegą jej syna. Zauważyła pojazd i w ostatniej chwili ostrzegła chłopca.

Mieszkańcy apelowali do gminy, starostwa, marszałka województwa, zarządu dróg, policji, żeby instytucje podjęły działania, aż Katarzyna wzięła sprawy w swoje ręce.

– Przypomniałam sobie, że na widok atrapy radiowozu niedaleko Goleniowa zaczęłam uważniej jechać. Pomyślałam więc, że postawię... manekina. Zbiłam dwie grube listewki na krzyż. Wypchałam słomą spodnie i kurtkę po synu. Nałożyłam kamizelkę odblaskową i zamontowałam specjalnie kupioną główkę fryzjerską. Dałam mu na imię Kuba – opowiada.

Kierowcy, widząc postać przypominającą dziecko, faktycznie zwalniali, więc po drugiej stronie szosy stanął Jaś. Nawet ci podróżni, którzy już wiedzą, że to manekiny, jadą wolniej, bo przypominają im, że w okolicy mieszkają najmłodsi.

W wakacje jest więcej wypadków

W ub.r. najwięcej kraks odnotowano w czerwcu – 2104, lipcu – 2118, sierpniu – 2247 i we wrześniu – 2097, dwukrotnie więcej niż np. w lutym – 1035. Zginęły w nich 643 osoby, a ponad 10 tys. było rannych.

Do wypadków najczęściej dochodzi w piątki, kiedy ruszamy na weekendy czy urlopy. Zdecydowana większość kraks – ponad 63 proc. – zdarza się, kiedy jest ładna pogoda, bo wtedy kierowcy nie uważają tak, jak podczas deszczu. Zwykle dochodzi do nich w ciągu dnia, na terenie zabudowanym, na prostej drodze. W 92 proc. winę za nie ponoszą kierowcy, głównie mężczyźni – 72 proc. – w wieku od 40 do 59 lat.


Kom. Antoni Rzeczkowski ma nadzieję, że ten rok będzie lepszy od ubiegłego.

– Prowadzimy wiele działań prewencyjnych. Do nadzoru nad ruchem drogowym wykorzystuje się nowoczesny sprzęt. Ważna jest również edukacja oraz inicjatywy promujące odpowiedzialną jazdę – wylicza kom. Antoni Rzeczkowski z Biura Ruchu Drogowego KGP.

W 2025 r. doszło do 20 925 wypadków drogowych – o 594 mniej niż w 2024.

– Zeszły rok był najbezpieczniejszy pod względem liczby ofiar śmiertelnych – podkreśla komisarz.

Edyta Urbaniak

Fot.: Biuro Komunikacji Społecznej Komendy Głównej Policji, Edyta Urbaniak/archiwum (2)

eprasa.pl d3c68cd10d

Jag



Są szczęśliwi, że los znowu skrzyżował ich drogi.

Fot.: Edyta Urbaniak/archiwum domowe (5)

Znów wszys

Jagoda kocha śpiewać, a ja kocham ją. I dlatego występujemy razem i nagrywamy nasze utwory na YouTubie – mówi z uśmiechem Krzysztof Majewski ze Złotowa. Ich wspólna historia zaczęła się jednak wiele lat temu...

Krzysztof od dziecka lubił muzykować. Miał może sześć lat, kiedy pojechał z mamą do cioci. W jej domu był akordeon. Chłopiec wziął instrument do ręki i wydobył z niego kilka dźwięków. Ciocia dostrzegła w nim talent.

Zadedykował jej piosenkę

– Powiedziała mojej mamie, żeby koniecznie kupiła mi ten instrument, ale był bardzo drogi. Dostałem więc mandolinę. Nauczyłem się na niej grać, dołączyłem do zespołu mandolinowego, a później do orkiestry dętej, gdzie grałem na trąbce. W szkole średniej opanowałem też gitarę. Założyłem nawet z kolegami kapelę rockową, a z wujkami zespół, z którym grywaliśmy na weselach oraz zabawach – wspomina.

Podczas jednej z takich potańcówek zobaczył Jagodę. Wysoka, szczupła dziewczyna z długimi, czarnymi włosami, zrobiła na nim piorunujące wrażenie. Zadedykował jej nawet piosenkę, ale nie zwróciła na to za bardzo uwagi. Niedługo później znów grał – tym razem na weselu, na którym też się pojawiła. Zagadnął ją.

– Wymieniliśmy się adresami i zaczęliśmy pisać do siebie listy. Mieszkaliśmy 70 km od siebie. Ja w Nakle, on w Złotowie. Nie byli jednak parą. Krzysztof miał dziewczynę, ja chłopaka – opowiada Jagoda.

Wypadek, który wszystko zmienił

Beztroskie życie Krzysztofa przerwał wypadek. Pomagał rodzicom w sadzie. Wszedł na drabinę i opryskiwał drzewka owocowe. Niestety, spadł. Na plecach miał metalowy zbiornik, który uderzył go z tyłu w szyję. Nie mógł się ruszać!

Walczył o życie, a potem o zdrowie. Przez długi czas nie miał władzy w rękach ani nogach. Nie był nawet w stanie samodzielnie napisać listu. Poprosił o pomoc mamę, która spisała słowa skierowane do Jagody.

– Przyjechałam go odwiedzić – wspomina kobieta.

Był zawstydzony, że widzi go w takim stanie. A ona wkrótce napisała, że wychodzi za mąż.

– Życie toczyło się dalej. Musiałem układać je na nowo, zmienić plany. Nie mogłem grać na gitarze, zostawiła mnie dziewczyna. Z czasem częściowo odzyskałem zdrowie, ale nie wróciłem już do takiej sprawności, jak wcześniej. Przeszedłem na rentę – opowiada Krzysztof.

Tymczasem Jagoda została mamą. Zdobyła różne kwalifikacje, zawodowo związała



Jagoda lubi także szydełkować.

eprasa.pl d3c68cd10d

oda Borowicka i Krzysztof Majewski

tko gra i jest śpiewająco!

się z tapicerstwem. Z czasem jej małżeństwo się rozpadło. Skupiła się na wychowaniu syna i zapewnieniu mu spokojnego życia. Dopiero gdy dorósł, znalazła więcej czasu dla siebie. Malowała, szydełkowała, robiła na drutach, ćwiczyła.

Krzysztof również założył rodzinę. Mimo ograniczeń zdrowotnych, prowadził własną firmę budowlaną. Również doczekał się syna. Jego związki nie przetrwały próby czasu. Jedno pozostało niezmienne – miłość do muzyki. Wrócił do grania. Grał na gitarze basowej, tworzył muzykę na keyboardzie. Założył Kapelę Podwórkową, z którą występował na różnych imprezach. Grał w niej na trąbce i śpiewał.



Zaczęli wspólnie muzykować.



Występują podczas lokalnych imprez. To im sprawia wielką frajdę.



Beztroskie chwile razem...

Wspominał wspólne chwile

Kilka lat temu podczas porządków w garażu natknął się na pudełko ze starymi listami. Wyciągnął pierwszy z brzegu i akurat trafił na list od Jagody. Wzruszył się, wspominając wspólne chwile, młodość...

– Byłem ciekawy, co u niej słychać. Pomyślałem, że w dobie mediów społecznościowych może uda mi się ją odnaleźć. Nie było łatwo, bo wpisywałem panieńskie nazwisko. Dopiero w ostatnim liście od niej znalazłem nazwisko, które przyjęła po ślubie. Wpisałem w wyszukiwarce na Facebooku i od razu zobaczyłem jej profil. Mimo upływu czasu, na zdjęciu wciąż wyglądała pięknie – przyznaje. Napisał do niej.

– Przeczytałam, ale nie wiedziałam, kim jest nadawca. Byłam akurat w Niemczech z bratanicą, która zobaczyła tę wiadomość. Namówiła mnie, żebym odpisała – opowiada Jagoda.

I tak odnowili znajomość. Pisali do siebie, potem dzwonili. Któregoś dnia w drodze powrotnej z koncertu, Krzysztof odwiedził Jagodę. Wciąż wyglądała zachwycająco. Miło się rozmawiało. Podczas jednego ze spotkań on zagrał, ona zaśpiewała... Spodobało im się.

– Zawsze lubiłam śpiewać. W podstawówce należałam do chóru, śpiewałam z koleżankami dla zabawy. Nigdy nie jednak miałam ani odwagi, ani możliwości, żeby się rozwijać w tym kierunku – przyznaje Jagoda.

Traktowali to jako zabawę

Zaczęli razem muzykować. Nagrali kolędę i opublikowali na YouTube, potem kolejne piosenki i następne... Krzysztof tworzył muzykę na komputerze, montował teledyski, Jagoda nabierała odwagi przed kamerą. Traktowali to jako zabawę.

– Wystąpiliśmy też na weselu w rodzinie Krzysztofa. Potem na 80. urodzinach mojej mamy, a z czasem na innych uroczystościach. Krzysztof nauczył mnie grać na ukulele – opowiada Jagoda.

Spotykają się co tydzień, co dwa, i niemal zawsze on gra, ona śpiewa piosenki z czasów swojej młodości – Czerwonych Gitar, Maanamu, Krzysztofa Krawczyka. Nagrywają je, przygotowują nowe aranżacje i występują podczas lokalnych imprez. Choć w internecie czasem zdarzy się nieprzychylny komentarz, nie pozwalają, by to odbierało im radość z muzykowania.

I ona, i Krzysztof, cieszą się, że się odnaleźli. I że po latach rozstań, rozczarowań, życiowych zakrętów dostali drugą szansę. Nie zamierzają jej zmarnować.

– Muzyka jest naszą pasją, ale też wspólną przestrzenią, która nas łączy – mówi Jagoda.

Edyta Urbaniak

„Cieszą się, że się odnaleźli. I że po latach życiowych zakrętów dostali drugą szansę...”

eprasa.pl d3c68cd10d

LISTY CZYTELNIKÓW

Umowa zlecenie a prawo do emerytury

Pracuję na etacie jako sprzedawca i dodatkowo w tej samej firmie mam umowę zlecenie na organizację targów. W październiku skończę 60 lat i chcę przejść na emeryturę. Czy wystarczy, że rozwiążę umowę o pracę, czy zlecenie też muszę zakończyć? – Ilona z woj. podkarpackiego

Nie musi Pani kończyć umowy zlecenia. Aby Zakład Ubezpieczeń Społecznych rozpoczął wypłatę emerytury, wystarczy rozwiązać umowę o pracę. Po jej zakończeniu należy dostarczyć do ZUS-u świadectwo pracy, dopiero wtedy może zostać uruchomiona wypłata świadczenia. Ponieważ przechodzi Pani na emeryturę po osiągnięciu powszechnego wieku emerytalnego, może Pani nadal pracować i dorabiać bez obaw o zmniejszenie lub zawieszenie emerytury. Dotyczy to również dochodów z umowy zlecenia.

art. 103a ustawy z 17 grudnia 1998 r. o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych



Drodzy Czytelnicy, na listy odpowiadamy wyłącznie na łamach pisma.

Fot.: Adobe Stock, mat. redakcyjny/AI, arch. prywatne



Hałas może zostać uznany za tzw. immisję, czyli oddziaływanie z sąsiedztwa zakłócające korzystanie z nieruchomości.

Hałas, który utrudnia życie

Mieszkamy od lat w tym samym miejscu. Kiedyś było cicho i spokojnie, ale powstały nowe budynki i ulica stała się bardzo ruchliwa. Od niedawna mamy też linię tramwajową, przez co hałas stał się nie do zniesienia. Aby normalnie funkcjonować, musimy zamykać okna, a latem jest to bardzo uciążliwe. Co możemy w takiej sytuacji zrobić? Czy przysługuje nam jakaś forma rekompensaty? – Hanna i Leszek z Warszawy

Sam fakt, że okolica stała się głośniejsza, nie oznacza, że mieszkańcom automatycznie przysługuje odszkodowanie. Obowiązujące przepisy nie przewidują rekompensaty wyłącznie z powodu zwiększonego hałasu pochodzącego z ruchliwej ulicy czy nowej linii tramwajowej, nawet jeśli znacząco obniża on komfort życia. **Mieszkańcy nie są jednak bezradni.** Możecie zwrócić się do urzędu miasta lub gminy z pytaniem, czy dla waszej okolicy przeprowadzano pomiary hałasu oraz czy nie dochodzi do przekroczenia dopuszczalnych norm. Jeśli pomiary nie były wykonywane lub są nieaktualne, warto wnioskować o ich przeprowadzenie. Dopuszczalne normy hałasu w Polsce zależą od miejsca i pory dnia. W domach obowiązuje limit 40 dB w dzień (od 6 do 22) i 30 dB w nocy. Na zewnątrz, przy budynkach mieszkalnych odpowiednio od 55 do 65 dB oraz od 45 do 56 dB. **W piśmie należy możliwie precyzyjnie opisać sytuację** – wskazać, od kiedy hałas się nasilił, jakie są jego główne źródła oraz w jaki sposób wpływa na codzienne funkcjonowanie. Warto zaznaczyć, że nawet latem konieczne jest zamykanie okien, hałas utrudnia sen i odpoczynek, ogranicza możliwość korzystania z balkonu. Pomocne będą również podpisy sąsiadów potwierdzające uciążliwości oraz notatki dotyczące pór dnia, w których hałas jest najbardziej odczuwalny. **Jeżeli okaże się, że normy hałasu są przekroczone,** można domagać się od władz lokalnych podjęcia działań mających na celu jego ograniczenie. Mogą to być zmiany w organizacji ruchu, zastosowanie cichszej nawierzchni, budowa ekranów akustycznych czy modernizacja infrastruktury tramwajowej. **Jeżeli interwencja nie przyniesie efektu,** warto rozważyć dochodzenie swoich praw przed sądem cywilnym. Przed złożeniem wniosku należy ustalić, kto odpowiada za źródło hałasu: zarządca drogi, gmina, miasto czy może podmiot zarządzający infrastrukturą tramwajową. W postępowaniu sądowym trzeba wykazać, że uciążliwości ograniczają możliwość korzystania z lokalu.



EKSPERT
Sylwia Cyrankiewicz-Gortyńska,
prawniczka

eprasa.pl d3c68cd10d

Odpowiedzialność za zobowiązania rodziców

Bywa, że starsi ludzie tracą kontrolę nad swoimi finansami, zaciągają długi, których nie są w stanie uregulować. Czy muszą je spłacać ich dzieci?

Każdy dorosły człowiek sam odpowiada za swoje zobowiązania – o ile nie jest ubezwłasnowolniony.

Windykator nie ma prawa żądać spłaty od dziecka dłużnika, nawet gdy ono pomaga rodzicowi finansowo. Jest jeden wyjątek, który dotyczy zaległości w czynszu i opłatach za prąd czy wodę. Jeśli dorosły syn czy córka mieszka z rodzicem, to zgodnie z Kodeksem cywilnym za te płatności odpowiada solidarnie z nim.

Co się dzieje po śmierci dłużnika?

Wtedy dopiero może pojawić się odpowiedzialność dziecka za długi rodzica. Jeśli dziecko jest spadkobiercą, wraz z majątkiem może odziedziczyć zobowiązania. Ale tak być nie musi. Najprostszy sposób, by uniknąć dziedziczenia długów, to odrzucenie spadku. Spadkobierca ma na to 6 miesięcy od dnia, w którym dowiedział się o śmierci spadkodawcy lub o tym, że po nim dziedziczy. W tym terminie oświadczenie o odrzuceniu spadku należy złożyć u notariusza lub przed sądem. Spadkobierca, który spadek odrzuci, jest traktowany, jakby nie dożył jego otwarcia. Nie otrzymuje majątku, ale też nie odpowiada za długi spadkowe



Jeśli spadku nie odrzucimy, odpowiadamy za długi do wartości odziedziczonego majątku, bez dopłacania.

Kiedy dług może spaść na wnuki?

Jeżeli spadkobierca odrzuci spadek po dłużniku, do dziedziczenia dochodzą jego dzieci, czyli wnuki zmarłego. Jeśli są pełnoletnie, one także powinny odrzucić spadek, by długów nie spłacać. Jeśli nie mają 18 lat, w ich imieniu spadek powinien odrzucić rodzic. Jeżeli ma pełnię władzy rodzicielskiej, wcześniej sam odrzucił spadek, a drugi rodzic wyraża na to zgodę, nie będzie potrzebna zgoda sądu. Wystarczy złożyć oświadczenie u notariusza w terminie 6 miesięcy.

Co zrobić, jeśli nie wiadomo, jakie długi miał zmarły rodzic?

Rozwiązaniem jest spis inwentarza. Jego wykonanie można zlecić komornikowi przed formalnym stwierdzeniem nabycia spadku. Wniosek składa się do sądu spadku lub do komornika. Koszt to 400 zł.

Fot.: Adobe Stock

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 d3c68cd10d

Listy czytelników

Wnuczka bardzo lubiła mojego psa. Bawiła się z nim i wyprowadzała na spacer. Musiałam go jednak uśpić. Wnusia nie może się z tym pogodzić. Płacze, nie pozwala usunąć jego posłania i zabawek.

Bożena z Nowogardu

Utrata ukochanego psa to duży ból. Zarówno dla Pani, jak i dla wnuczki, dla której odejście przyjaciela jest pierwszym doświadczeniem straty. W takich chwilach z bezradności i chęci pocieszenia dziecka mogą paść niezręczne słowa: „To tylko pies". Warto jednak pamiętać, że był on dla wnusi bliską istotą i ma prawo go opłakiwać. Ukrywanie własnego smutku czy odwracanie uwagi dziewczynki sprawi, że uzna ona, iż babcia nie rozumie jej uczuć, a okazywanie żalu jest złe. Pomoże wspólne przeżywanie straty. Proszę usiąść z wnuczką i otwarcie przyznać: „Mnie też jest ciężko i brakuje mi go". Nazwanie Waszych emocji przyniesie ulgę. Można też podarować wnusi zdjęcie pupila, by zachowała o nim miłe wspomnienia.

Moja 84-letnia mama zaczęła mieć problem z higieną osobistą. Nie chce się myć, zmieniać ubrań. Nie wiem, jak z nią o tym rozmawiać.

Zofia z Przasnysza

Taka rozmowa wymaga ogromnego wyczucia, by nie zranić i nie zawstydzić mamy. Problemy higieniczne seniorów często wynikają z ograniczeń ruchowych. Dlatego odrzucają oni czynności, które są dla nich za trudne. Przyczyną mogą być też różne schorzenia, m.in. depresja. Warto obserwować zachowanie mamy i odpowiednio podejść do rozmowy, np. zacząć od wspólnego oglądania i komentowania dawnych zdjęć, a potem przejść do właściwego tematu. Jeśli pozna Pani powód niechęci do dbania o higienę, łatwiej będzie pomóc mamie, choćby kupując jej ubrania, których założenie i zdjęcie nie sprawi problemu albo zastępując wannę kabiną prysznicową z siedziskiem. Najważniejsze to wykazać się empatią i traktować mamę tak, jak sama chciałaby Pani być potraktowana w takiej sytuacji.

Fot.: materiały redakcyjne/AI

Siostra uważa, że mama i tata zawsze lepiej mnie traktowali

Kiedy umarł tata, mama oddała jego auto mojemu synowi. Od tego momentu słyszę od siostry, że rodzice pomagali tylko mnie, a nie jej. Że nigdy nie mogła na nich liczyć. Ma żal nawet o to, że mama kiedyś przyprowadzała moje dzieci z przedszkola. Przy każdej okazji rzuca mi złośliwe uwagi, ale tak, by mama nie słyszała.

Test więzi rodzinnych.

Sytuacje kryzysowe, jak choroba lub śmierć rodzica, bywają punktem zapalnym w relacjach między rodzeństwem. Niezgoda co do podziału obowiązków opiekuńczych czy spraw majątkowych może prowadzić do konfliktu. Ożywają skrywane do tej pory żale. Nie ma wówczas sprawiedliwych rozwiązań.



EKSPERT
Barbara Sas-Zalewska
Psycholog

Skrywane emocje.

Nawet gdyby rodzice pomoc dzielili równo między Panie, pojawiłyby się podejrzenia, że któraś z Was dostaje więcej. O tym, jak rodzice pomagają dzieciom, decydują oni sami. Proszę zauważyć, że siostra nie chce mówić mamie, iż czuje się pokrzywdzona. Możliwe więc, że „gryzie" ją coś innego.

Gdzie naprawdę leży problem?

Być może siostrze wcale nie chodzi o pomoc rodziców, lecz np. jest atakowana przez swoich bliskich, że to nie oni dostali spadek albo jest tak zmęczona życiem, że słowami „Ty masz lepiej" odreagowuje swoją frustrację. A może odżyła w niej uraza o coś, co wydarzyło się między Wami w przeszłości?

Moc szczerej rozmowy

Trudno nie przejmować się słowami bliskiej osoby. Może uda się Pani porozmawiać z siostrą szczerze – nie o tym, komu pomagali rodzice, ale o Waszym życiu? Taka rozmowa o własnych słabościach i problemach potrafi zbliżyć. Jeśli to nie zadziała, radzę za każdym razem na złośliwości odpowiadać: „Bardzo cię kocham i boli mnie, gdy tak mówisz".



Nie zmienimy przeszłości, ale mamy wpływ na to, co jest teraz. Czasem wystarczy szczera rozmowa.

Nauczcie się być ze sobą na nowo

- **Nie musisz poddawać się schematom.** Fundament twojej relacji z siostrą powstał w domu rodzinnym, w codziennych sytuacjach. Gdy zrozumiesz, skąd biorą się twoje i siostry reakcje, zyskasz wpływ na to, jak będą wyglądać wasze obecne kontakty.
- **Zwracaj uwagę na emocje.** Zamiast skupiać się na tym, co „ona znowu powiedziała", spróbuj nazwać to, co dzieje się w tobie. Czy czujesz złość, smutek, bezsilność? Gdy mówisz o tych uczuciach wprost, zmienia się ton rozmowy. Zamiast wojny pojawia się szansa na dialog.
- **Rozmawiaj o trudnych sprawach bez oskarżeń.** Jeśli masz żal do siostry, używaj komunikatów o sobie. Nie mów: „Zawsze jesteś wobec mnie złośliwa", ale: „Czuję się atakowana, gdy wypominasz mi pomoc mamy".
- **Okazuj życzliwość bez wypominania przeszłości.** Małe gesty czy zwykłe pytania o sprawy ważne dla siostry budują nową jakość więzi. Jeśli przez lata dominował między wami chłód albo rywalizacja, zmiana wymaga czasu i twojej konsekwencji.

eprasa.pl d3c68cd10d



W wyjątkowych sytuacjach pokazujemy swoje najlepsze oblicze, na co dzień jest gorzej...

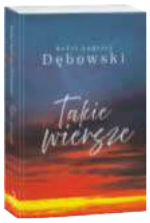
Z czego jesteśmy dumni, a czego się wstydzimy

Takie pytania zadano nam, Polakom, w ramach badania prowadzonego przez Centrum Badania Opinii Społecznej (CBOS) w czerwcu tego roku. Jakie były nasze najczęstsze odpowiedzi?

- Prawie 25 procent z nas wskazało na historię Polski jako powód do dumy.
- Na drugim miejscu znalazła się nasza zdolność do łączenia się i wspólnego działania w czasie kryzysu, a także chęć pomagania innym.
- Jako Polacy jesteśmy dumni również z obecnej politycznej i gospodarczej pozycji naszego kraju oraz tego, co w ciągu ostatnich 30 lat do niej doprowadziło.
- Dumą napawają nas również nasze narodowe cechy, takie jak zaradność, pracowitość, przedsiębiorczość, ambicja.
- Niestety, jak każdy naród mamy też powody do wstydu. Największym z nich, w naszym odczuciu, są... politycy. Wstydzimy się zarówno formacji rządzących jak i polityków należących do opozycji – wraz z ich zwolennikami.
- Jedną z najczęściej wskazywanych przez nas niechlubnych cech narodowych jest ogólna kłótliwość – na co dzień, w zwykłych, niekryzysowych warunkach mamy skłonność do sporów wewnętrznych. Według niektórych badanych między Polakami panuje wrogość: „Dla Polaka nie ma większego wroga niż drugi Polak"; „Jesteśmy wrogami dla samych siebie".
- Uważamy też samych siebie za mających problemy z alkoholem, skłonnych do pijaństwa a także nietolerancyjnych – ksenofobów, rasistów i homofobów.
- Inne przywary, których powinniśmy się wstydzić to: nieuczciwość, cwaniactwo i obłuda, brak kultury, agresja i wulgarność, skłonność do korupcji i złodziejstwa, zaściankowość.

Źródło: cbos.pl

PÓŁKA Z KSIĄŻKAMI



Takie wiersze. Rafał Andrzej Dębowski
Debiutancki tom poezji o codzienności, relacjach i emocjach, napisanej językiem prostym, z nutą ironii. Lektura, która bawi, wzrusza, skłania do refleksji.

Polskie zdrajczynie. Sławomir Koper



Kobiety, które próbowały wpływać na polską historię i które nie zapisały się najlepiej na jej kartach. Autor po raz kolejny udowadnia, że historia naszej ojczyzny jest pasjonująca!

Leśni bohaterowie. Fundacja K.I.D.S. i Open Tales



Seria terapeutycznych audiobajek, które pomagają dzieciom lepiej oswoić doświadczenia związane z pobytem w szpitalu. Bajki dostępne są za darmo na stronie szpitaledladzieci.pl (w zakładce Szpitalne ABC) oraz w aplikacji Open Tale.

KARTKA Z KALENDARZA
23 lipca

Być w drodze – to dla niektórych najpiękniejsze chwile. Osoby o naturze włóczykija nie wyobrażają sobie życia bez długich wędrówek.
Lato nas zaprasza. Możemy przemierzać pola i lasy, wsie i miasteczka. Jedni pieszo, inni rowerem. Nie brak też wędrowców w kajakach czy łódkach. Niech przypadający 23 lipca Dzień Włóczykija będzie dla nas zachętą do przyjemnej i pożytecznej dla zdrowia włóczęgi!

Daj wody zwierzakowi

Upalna pogoda daje się we znaki zwierzętom, także tym dzikim. Pomóżmy im!
Wlej czystą, chłodną wodę do ciężkiego naczynia (np. ceramicznego), którego zwierzę (np. sarna) nie wywróci. Dla jeży, ptaków i owadów lepsza będzie płytka miseczka – wrzuć do niej kilka kamyków, zapobiegnie to ich utonięciu. Ustaw naczynie z wodą w cieniu, w ustronnym miejscu, blisko zarośli. Nie stój w pobliżu – dzikie zwierzęta boją się ludzi.

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

eprasa.pl d3c68cd10d

Niebo na wyciągnięcie ręki

Subtelne niebieskości tworzą idealne warunki do błogiego wypoczynku. Dzięki nim każdy ogród może zamienić się w iście niebiański zakątek!



Ach, jak ładnie i wygodnie!

Prawdziwie niebieskich kwiatów nie ma w naturze zbyt wiele, za to różnego rodzaju dekoracji i elementów wyposażenia jest w sklepach całe mnóstwo! Wystarczy więc zaopatrzyć się w błękitne donice albo pomalować te, które już masz. Do tego niebieskie tekstylia, które zadbają o komfortowy wypoczynek: miękkie poduchy oraz dywanik. Dzięki nim całość nabierze spójnego charakteru.



Istoty niebieskie

Rośliny w tym kolorze budują atmosferę spokoju i harmonii, ale mają tendencję do wtapiania się w tło. Lepiej sadzić je w tylnej części rabaty – wówczas ogród będzie sprawiał wrażenie większego. Wiosną postaw na niezapominajki, zaś latem możesz cieszyć się strzelistymi ostróżkami (na zdj.), które najlepiej rosną na słonecznych rabatach, w piaszczysto-gliniastej, lekko wilgotnej ziemi. Zjawiskowo prezentują się też niebieskie hortensje wymagające kwaśnego podłoża.

eprasa.pl d3c68cd10c



Gorące lato im niestraszne

Niebieskawe odcienie przybierają też mikołajki alpejskie o wyjątkowo ciekawych, kolczastych kwiatach. Rośliny te mają niewielkie wymagania i nie boją się letnich upałów ani długich okresów bez deszczu – są spragnione słońca, nie wody. Doskonale rosną zarówno na piaszczysto-gliniastych rabatach, jak i w donicach. Można wykorzystywać je także do komponowania suchych bukietów.

Niebo w gębie!

Warto mieć w ogrodzie kilka krzaczków borówki amerykańskiej. Aby rośliny wspaniale owocowały, posadź je w wilgotnej, kwaśnej glebie. Obfitym, jakościowym plonom sprzyja także równoległa uprawa różnych odmian.





Pobujaj w obłokach

Hamaki przeżywają swoją drugą młodość – znów stają się popularne. I nic dziwnego! Z ich perspektywy można wpatrywać się w niebo, a łagodne kołysanie uspokaja, wycisza i pomaga oderwać się od codzienności. Niebieski materiał doskonale pasuje do ogrodowej zieleni. Zawieś go między drzewami lub na specjalnym stelażu albo... na balkonie, montując go na balustradzie.



Zadbaj o nastrój

Stylowe lampki czy latarenki ożywią ogród, balkon czy taras. Można oświetlić nimi ulubioną roślinę, zawiesić je na gałęzi drzewa czy postawić na stoliku lub murku w miejscu, gdzie najbardziej lubisz wypoczywać. Tlące się płomienie świec i migoczące lampki w otoczeniu błękitu przywołują na myśl rozgwieżdżone, letnie niebo.

Fot.: Adobe Stock (6)

eprasa.pl d3c68cd10d

Miękko, aromatycznie i tak pysznie, że trudno poprzestać na jednej porcji.

Sery przejmują stery

Buraczki z gorgonzolą i jabłkiem



SKŁADNIKI:
• 2 buraczki czerwone średniej wielkości • 1 czerwona cebula • 2 nieduże jabłka z czerwona skórką • 150 g sera pleśniowego (np. gorgonzola) • 150 g mieszanych listków sałat (z rukolą) • 4 łyżki octu balsamicznego • po 2 łyżki miodu i soku z cytryny • 5 łyżek oleju • 2 łyżeczki musztardy • sól • pieprz

Czas przygotowania: 20 minut
Porcje: 6 **Stopień trudności:** łatwy

PRZYGOTOWANIE:
1. Buraki ugotuj w łupinkach (60-75 minut, ew. upiecz 90 minut/180°C), wyjmij. przestudź polewając zimną wodą. obierz z łupinek, a potem pokrój w cienkie półplasterki. Czerwoną cebulę obierz, potnij w piórka. Jabłka umyj, bez obierania, pokrój je na cząstki. Wytnij środki z pestkami, a potem jabłka pokrój w półplasterki i od razu wymieszaj je z sokiem z cytryny.
2. Ser pokrój w kostkę lub grubo pokrusz. Sałaty opłucz, dokładnie osusz listki, rozłóż na talerzykach. Obłóż je serem, burakami, jabłkami oraz cebulą. Przygotuj sos z oleju, octu balsamicznego, miodu, musztardy oraz soli i pieprzu (do smaku). Polej sałatkę tuż przed podaniem.

Pomidorowe wieżyczki

SKŁADNIKI: • 2 cebule • 6 pomidorów • 1/2 dużej cukinii • 1/2 bakłażana • 4 gałązki tymianku • 6 łyżek oliwy • 300 g fety • sól • pieprz

PRZYGOTOWANIE:
1. Pomidory umyj wytrzyj do sucha. Każdy pomidor pokrój na 3 grube plastry. Cukinię i bakłażan umyj, odetnij końcówki. Cebule obierz. Przygotowane warzywa pokrój w plasterki.
2. Tymianek opłucz, osusz, oderwij listki, posiekaj je i wymieszaj z oliwą. Ser grubo pokrusz. Z plastrów warzyw ułóż 6 wieżyczek. Każdą warstwę lekko oprósz solą i pieprzem. Wieżyczki zepnij wykałaczkami, by nie rozpadły się podczas pieczenia i ustaw na aluminiowych tackach do grillowania. Posyp serem i skrop oliwą z tymiankiem.
3. Tacki szczelnie przykryj folią aluminiową i ustaw na rozgrzanym ruszcie. Grilluj przez 15–20 minut. Podawaj jako przekąskę z kawałkiem bagietki lub jako dodatek do pieczonego mięsa.

Czas przygotowania: 30 minut
Porcje: 6 **Stopień trudności:** łatwy



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

eprasa.pl d3c68cd10d

Roladki w sosie bolońskim

SKŁADNIKI: • 2 cukinie (może być jedna zielona i jedna żółta) • sól • 2 cebule • 4 łyżki oliwy • 500 g wołowego mięsa mielonego • 2 łyżki koncentratu pomidorowego • 2 puszki pomidorów w kawałkach • pieprz • suszone oregano • cukier • 500 g sera halloumi • 4 łyżki pesto • bazylia do dekoracji



PRZYGOTOWANIE:
1. Cukinie umyj, oczyść, odetnij końce, a resztę pokrój w cienkie plastry. Posól je lekko i odstaw na bok na 5 minut. Cebule obierz, grubo posiekaj. Olej rozgrzej na patelni, zeszklij na nim cebule. Dodaj mięso mielone i koncentrat pomidorowy, krótko podsmaż. Zalej pokrojonymi pomidorami z puszki. Całość przypraw do smaku solą, pieprzem oraz 1 łyżeczką oregano i szczyptą cukru. Duś 10 minut.
2. Halloumi pokrój na kawałki o wymiarach 4 x 2 cm. Każdy kawałek sera zawiń w plasterek cukinii. Roladki z cukinii umieść w sosie. Piecz przez 10 minut w temp. 180°C. Przed podaniem udekoruj bazylią i polej pesto.

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

Jarski burger

SKŁADNIKI: • 1 cukinia • 1 bakłażan • 1 strączek czerwonej papryki • 5 łyżek oliwy+ trochę oliwy do posmarowania patelni • 4 gałązki natki pietruszki • 4 łyżki soku wyciśniętego z cytryny • sól • pieprz • 1 łyżka płynnego miodu • 40 g rukoli • 2 op. (po 225 g) sera halloumi • 4 ciabatty



PRZYGOTOWANIE:
1. Cukinię i bakłażan umyj, a następnie pokrój wzdłuż w cienkie plastry. Paprykę oczyść, umyj i potnij w paski. Patelnię grillową posmaruj oliwą. Warzywa grilluj na niej przez ok. 3-5 minut, aż lekko się zarumienią. Natkę posiekaj. Z oliwy, soku z cytryny, miodu, soli oraz pieprzu przygotuj marynatę. Polej nią grillowane warzywa. Posyp natką i odstaw pod przykryciem na godzinę.
2. Rukolę umyj i osącz. Bułki rozetnij, a ser halloumi pokrój w grubsze plastry. Połówki bułki zrumień na patelni grillowej. Plastry sera smaż po 3-4 minuty z każdej strony. Ciabatty przełóż rukolą, warzywami wraz z marynatą oraz gorącym serem halloumi.

Czas przygotowania: 45 minut
Porcje: 4 **Stopień trudności:** łatwy



Codzienna przyjemność
Gęsty, kremowy i przyjemnie truskawkowy – jogurt grecki Mikrobiom od Bakomy to pyszny sposób na urozmaicenie codziennego menu. Zawiera kultury bakterii jogurtowych i doskonale sprawdzi się na śniadanie, szybką przekąskę lub lekki deser.
· ok. 2,99 zł/150 g



Musująca truskawka
Zakwasownia Rodziny sadowskich. Naturalnie fermentowana kombucha o soczystym truskawkowym. Lekko kwaskowa, doskonale sprawdzi się wtedy, gdy masz ochotę na coś świeżego, owocowego i gaszącego pragnienie.
· ok. 9,99 zł/330 ml

Rozkoszna pianka
Klasyka w nowym wydaniu! Ptasie Mleczko Mochi Ice Cream od E.Wedel zachwyca połączeniem kultowej pianki w czekoladzie z inspiracją japońskim deserem mochi. Delikatne, kremowe wnętrze otula miękka warstwa i aksamitna czekoladowa polewa.



· ok. 19,99 zł/1 op.

eprasa.pl d3c68cd10d

Życie NA GORĄCO TRENUJ Z NAMI PAMIĘĆ

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





- uraz wymagający opatrunku / ubiór chirurga
- miasto w Portugalii
- na zdjęciu
- angielski harcerz
- dziesiętny w matematyce
- część stołu
- chwilowa zachcianka
- rywal Harvardu
- nie pion i nie poziom
- kalinit
- trafi do pieca
- trunek Bachusa
- ojciec
- na niej wskazówki
- obok siekacza
- wiadro na śmieci
- mały pakunek, tobołek
- inspiruje artystę
- sprawdza trzeźwość kierowcy / po jesieni
- składnik kości
- rzadkie płótno
- zapał, werwa
- „... krwi" Londona
- szkodliwy nawyk
- kończy modlitwę / feudalny władca turecki
- ilustracja, rysunek
- opadają z kwiatów
- ma stalowe zęby / umacnia nasypy
- ... kulszowa
- płynna substancja
- pleciony bicz
- szaniec
- trójkątna wstawka
- miejsce zgięcia kończyny
- schodki na statek
- deseń
- arabski chleb
- trzecia zmiana w pracy
- archeozoik, azoik
- narodowy strój Szkotów
- wąwóz
- w zaprzęgu Mikołaja
- wyjście z koszar
- boleń / dekiel na kole auta
- wilczyca
- członek kapituły
- na zdjęciu
- „... Twardowska", ballada
- ustęp Biblii czytany na mszy
- owoc łopianu
- szkoda moralna
- greko-katolik
- domek borsuka
- powierzana ministrowi
- utwory pisane wierszem
- kompan
- niezdara
- rasa królików
- stan zobojętnienia
- gra w karty
- młoda dzika kaczka

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

Fot.: Adobe Stock (2)

eprasa.pl d3c68cd10d

SZYFRÓWKA

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

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

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

6	5	2	1	9	10	7

SUDOKU

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

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

WYKREŚLANKA

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

AFERA, BABEL, BIWAK, BUDULEC, DZIURA, GOKART, KLEIK, KODEKS, KWARTET, LOŻA, PIĘTRO, PIJALNIA, REJESTR, REWERS, SCRABBLE, SEJM, SKRĘT, SPAZM, TATUAŻ, UBIÓR, ZRASZACZ

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

eprasa.pl d3c68cd10d

TRENUJ Z NAMI PAMIĘĆ

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



miękka tkanina
bielactwo / galowy strój męski
podium dla kata
owoc na powidła / jest nim mech
w nim woda dla bydła / zamyka właz
gruziński placek
talerze w orkiestrze
„Stara ..." Kraszewskiego
biały napój
5
cętkowana z Sahary
w ręku górnika
duży rozmiar
odcień fioletu
atak serca
tura
6
rekonesans
kolor smoły
dopuszczalna ilość
zimowy but
stalowa część łyżwy
ćwierćbeczka
kulig
na wyższe stanowisko
8
pasmo światła
nieobsiewane pole
z neutronami
chiński miś
atrybut pisarza
czubek wieży
znawca Talmudu
władca z seraju
kiedyś do usypiania pacjenta
lichy koc
2
5 karatów
4
słynna na Wall Street / pełna kur
kolor zimy
przed betą
makata
cugle, wodze
ostryga
malaria, zimnica
bywa okazyjna
typ nadwozia / wyrywa ze snu
fusy w kubku
wielbiciel
telenowela
chroni przyrodę
kompromitacja
forma rozliczeń
deser lodowy
ogród Adama i Ewy
tłum / np. wołowina
współbrzmienie dźwięków
uchwyt na tokarce
3
skala dźwięków
jedna z wielu w kredycie
apopleksja
skorupiak ze szczypcami
pies gończy
znak, wróżba
szyfr
ziarno dla ary
zwierzę jucznе z Peru
1
tłumny zjazd
7
migdałowy albo rumowy do ciasta
grupa krzewów / symbol firmy
dawniej narty
przynęta na haczyku
pobory aktora
klatka filmowa
1 2 3 4 5 6 7 8

Fot.: East News, Adobe Stock

eprasa.pl d3c68cd10d

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



nad kostką
gorący stop w głębi Ziemi
odprowadza dym / gra na koniach
zebranie, konwent
bankiet
przyrząd dla rowerzysty
8
pnie się po niej fasola
mały duszek
moc
wzywały do boju
wysoka kultura osobista
element boazerii / odmiana pinczera
obiekt sportowy
kruche ciasteczka migdałowe / szatan, diabeł
biuro na uczelni
nędzne, podarte ubranie / Br dla chemika
pękata butla
6
warzywo w rosole / kupuje, by odsprzedać drożej
na zdjęciu
Giewont
1000 kg / polowy mundur
gatunek jabłek / przodek pługa
na nim czasem zakłócenia
trunek z kraju Kwitnącej Wiśni
3
po psi / „serowe" miasto
tarapaty
cięta na sieczkę
paraliżuje przed występem
zakupienie
5
bajkowy stwór
duży ssak arktyczny
zjawa
wkładana do bankomatu
7
spiekota / alarm w ZHP
pieśń z Lizbony
wstęp do dramatu
spis potraw w restauracji
działo
warunki pogodowe
rzutnik
okres upałów
normy moralne
wymarły dziki koń
część koła
zżera żelazo / szczelina
obok fauny
kocha idola
bylina wodna
z piętą
ważne zadanie
4
grecki trunek
czeka winnego
japońskie karłowate drzewko
pożyczka
dychawica
świąteczna ozdoba
święto w parafii
1
pudełko z laki
kuguar
węglowy susz
pozagalaktyczny obiekt niebieski
2
obłok pary / dzieje rodu
wakacje w pracy
szpilecznica
ocena jurora
on i ona

1	2	3	4	5	6	7	8

eprasa.pl d3c68cd10d

SUDOKU

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

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

WYKREŚLANKA

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

ARLEKIN, BRAMA, BUFOR, DZIWAK, FART, HASŁO, HEGEMON, HYBRYDA, KANIA, KWORUM, MINIMUM, MIRABELKA, MRÓZ, OBÓZ, RODAK, SHOW, SKRAJ, TANTAL, TARABAN, TARCIE, WYBOJE

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

SZYFRÓWKA

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

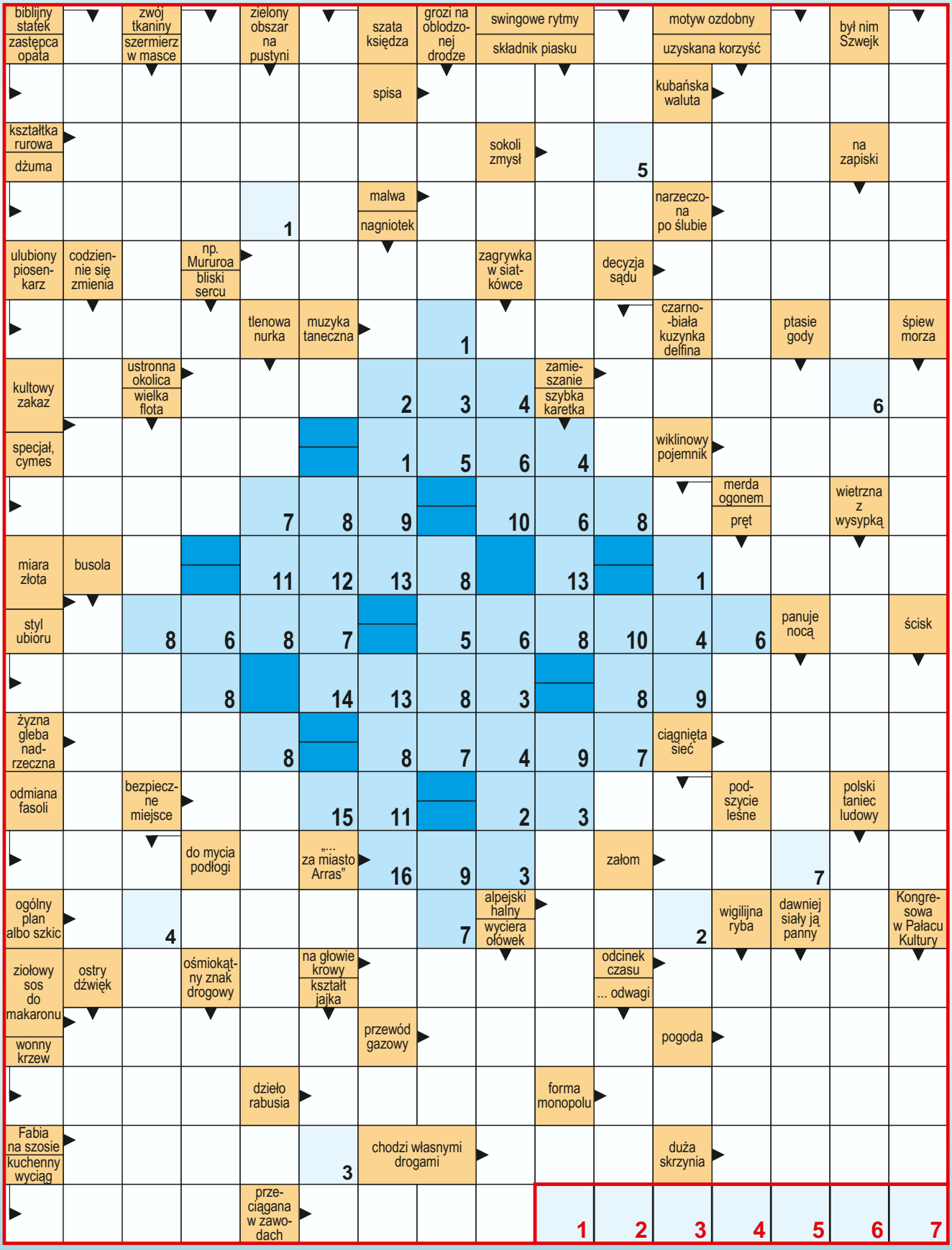
■	1	■	4	■	4	2	3	2
4	2	4	2	1	8	■	13	■
■	16	■	9	■	17	8	9	2
16	10	9	5	11	18	■	2	■
■	6	■	2	■	8	10	1	2
16	4	2	17	2	5	■	6	■
12	■	8	■	1 D	2 A	3 W	4 K	2 A
2	4	18	13	3	■	12	■	4
18	■	11	■	11	1	10	6	3
4	2	9	11	4	■	13	■	2
7	■	12	■	2	16	18	6	5
3	2	17	6	18	■	7	■	13
4	■	11	■	8	5	3	12	16
2	4	18	11	5	■	4	■	18
■	5	■	9	2	5	2	1	2
5	8	15	12	■	2	■	6	■
■	9	■	6	16	9	6	5	11
16	12	6	14	■	11	■	6	■
■	6	■	4	2	5	11	16	10
1	5	3	2	■	18	■	10	■

1 D	2 A	3 W	4 K	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	18

9	12	6	4	2	5	10

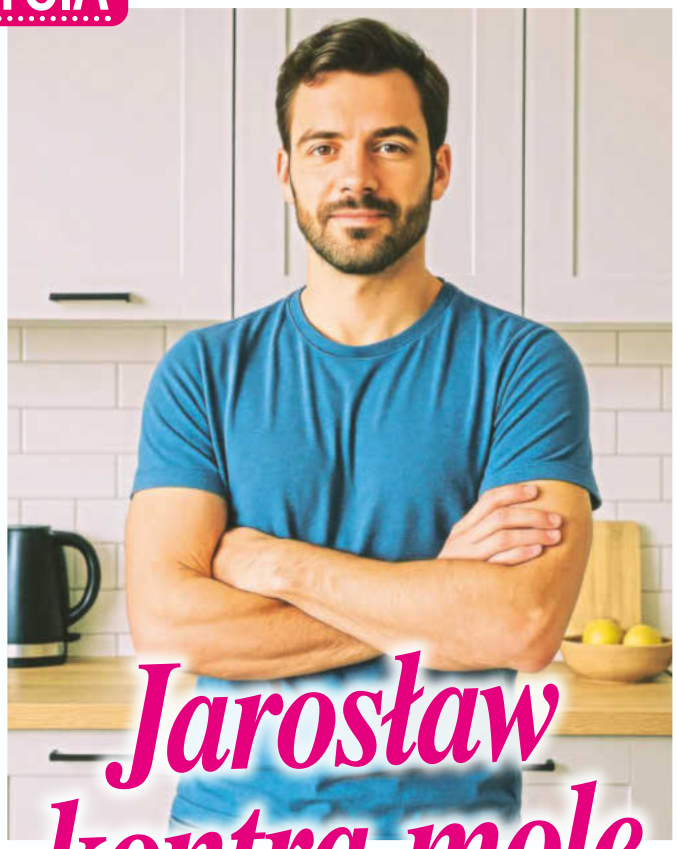
eprasa.pl d3c68cd10d

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

eprasa.pl d3c68cd10d



Jarosław kontra mole

Mój mąż postanowił zaprowadzić w kuchni własne porządki. I to był zły pomysł...

Gdy wróciłam do domu, katastrofa była już w toku. Mój mąż szalał w kuchni, wokół walały się strzępy rozdartych, kartonowych opakowań oraz jakieś plastikowe pojemniki. Pomyślałam, że na przymusowym urlopie, który kazali mu wziąć w pracy, ma za dużo wolnego czasu.
– Co ty wyprawiasz? – zapytałam.
– Walczę z robalami – stwierdził groźnie. Otworzył kolejne pudełko, tym razem z kaszą gryczaną. Wyjął woreczki, po czym przełożył je do pojemnika i zamknął.
– Nie mamy moli spożywczych – przypomniałam znudzona. – Rozmawialiśmy już o tym, wszystko sprawdziliśmy...
– Wiem przecież, co widziałem – przekonywał.

Parę dni temu Jarek zauważył w kuchni latające stworzonko. To wprawdzie nic dziwnego latem, gdy wszystkie owady wychodzą na żer, ale on był przekonany, że odkrył plagę moli spożywczych. Zapewne miał traumę po naszych przygodach sprzed kilku lat... W czasie pandemii wpadliśmy w nakręcany przez media szał zakupów. Zrobiliśmy zapasy suchego prowiantu, makaronów, kaszy. Oczywiście nie zdążyliśmy tego zużyć, więc wkrótce nasze zdobycze zaczęły pełzać... Okazało się, że do jednego z produktów dostały się jakieś larwy, które następnie przeniosły się na resztę. Od tamtej pory Jarek był nieco przewrażliwiony na punkcie przechowywania żywności.
– Muszę to wszystko zabezpieczyć – rzucił. – Nie chcemy powtórki z rozrywki.
Wzruszyłam ramionami. Nie miałam siły dłużej kopać się z koniem. Uznałam, że niech robi, co chce.
– Tylko później po sobie posprzątaj – poprosiłam. – A ja zamówię obiad z dostawą – dodałam, zakładając, że porządkowana przez Jarka kuchnia długo pozostanie wyłączona z użytku.

Wszystkie produkty przełożył do pojemnika i ich nie opisał!

Niestety, na efekty tych porządków nie trzeba było długo czekać... Bo kiedy następnego dnia otworzyłam szafkę z tak zwanym suchym towarem, nie znalazłam tam nic poza wielkim plastikowym pudełkiem wypełnionym upchniętymi byle jak saszetkami... ze wszystkim! Przedzieranie się przez to stanowiło koszmar, do tego pozbawiony sensu, bo Jarek posegregował kasze według własnego widzimisię.
– Kochanie, gdzie jest kuskus? – zawołałam go w końcu.
– Co takiego? – po chwili zjawił się w progu.
– Kuskus – powtórzyłam. – Gdzie go wsadziłeś?
– A co to? – zapytał z miną niewiniątka.
Wyjaśniłam mu na tyle, na ile umiałam bez szukania fotki w internecie.
– A! – skojarzył. – Te takie drobne, żółtawe ziarenka? Myślałem, że się zepsuły i wyrzuciłem.
No i weź tu żyj z takim! Nic, tylko zabić.

Kolejne dni po zaprowadzeniu nowych porządków były i straszne, i śmieszne zarazem, gdy Jarek stał się ofiarą swoich własnych pomysłów. Mój mąż nieźle odnajduje się w kuchni, dobrze i chętnie gotuje, więc na to nie mogę narzekać. Ma jednak pewne granice... Dlatego nagle normą stało się, że gdy siedziałam sobie spokojnie w małym pokoju i nad czymś pracowałam, skupienie przerywał mi żałosny krzyk z kuchni:
– Kochanie, pokaż mi, który to pęczak!
Jarek nie miał problemów z rozpoznaniem ziemniaka czy makaronu spaghetti, jednak szeroki wachlarz kasz już go zdecydowanie oszałamiał.
Po kolejnym takim przerywniku w pracy miałam serdecznie dość.
– Po jakie licho wyciągałeś wszystko z opakowań, skoro nie masz pojęcia, jak co wygląda?! – napadłam na niego. – Trzeba było chociaż powrzucać etykiety z kartoników albo umieścić różne rodzaje kaszy i ryżu osobno.
– No już dobrze, przepraszam – kajał się.
– W tym bałaganie idzie oszaleć! – nie dawałam za wygraną. – Zanim to wszystko przejemy, dawno się zepsuje... I pokaż ty mi tutaj jakąkolwiek datę ważności! – nie miałam dla niego litości.
Jarek nadal mnie uspokajał, tulił, przepraszał. Na zgodę obiecał, że przemyśli sobie na przyszłość naszą nową organizację kuchni i jakoś lepiej to zaprojektuje. Oby!
– I kuskus zostaje w pudełku – mruknęłam. – Zostaw go w spokoju!

Fot.: Adobe Stock

eprasa.pl d3c68cd10d



ZADOWOLENI KLIENCI POLECAJĄ

Naturalnie na naczynka i przebarwienia

W pewnym wieku nogi wymagają uwagi. To one noszą nas przez całe życie – do pracy, po zakupy, na spacery z wnukami. Nic dziwnego, że z czasem pojawiają się na nich drobne, fioletowe żyłki, tzw. pajączki, a czasem także brązowawe przebarwienia i uczucie ciężkości pod koniec dnia. Czas o nie zadbać. Najlepiej naturalnie. Krem Pajączek z mirrą, kadzidłowcem, ruszczykiem, kasztanowcem i korą dębu to kosmetyk opracowany z myślą o codziennej pielęgnacji skóry nóg, szczególnie tej z widocznymi naczynkami.

MOC SKŁADNIKÓW

Składniki roślinne dobrano ze względu na ich właściwości poprawiające komfort skóry:

- **mirra** to aromatyczna żywica, od dawna wykorzystywana w kosmetykach do skóry skłonnej do podrażnień;
- **kadzidłowiec** ceniony jest w pielęgnacji skóry dojrzałej i wrażliwej;
- **ruszczyk** przeznaczony jest do skóry z widocznymi naczynkami i uczuciem ciężkości nóg;
- **kasztanowiec** jest bogaty w naturalne związki roślinne, które łagodzą uczucie zmęczenia nóg;
- **kora dębu** – dzięki zawartości garbników – wspiera utrzymanie skóry w dobrej kondycji.

WIDOCZNE EFEKTY

Krem należy stosować 3–4 razy dziennie. Ta systematyczność jest ważna.

– Zamówiłam Krem Pajączek dla męża. Miał takie brzydkie, drobne żylaki wokół kostek, które przypominały wielkie siniaki. Teraz wyglądają znacznie lepiej, wyraźnie zbielały – opowiada i dodaje, że mąż przestrzegał zaleceń i dbał o to, by regularnie go nakładać.

Podobne doświadczenia ma pani Regina, fizjoterapeutka, która całe dnie spędza na nogach. – Ciągle mam pacjentów i ciągle jestem na nogach. Jakiś czas temu pojawiły mi się na łydkach nieestetyczne pajączki – drobne, fioletowe żyłki, a potem brązowe przebarwienia. Na Krem Pajączek trafiłam półtora roku temu i od tamtej pory stosuję go codziennie. Jestem bardzo zadowolona z efektów – mówi i podkreśla, że krem jest stałym elementem jej codziennej pielęgnacji.

Regularna pielęgnacja i dobrze dobrane naturalne składniki potrafią zrobić różnicę. Zadbane nogi to nie tylko kwestia wyglądu – to także poczucie lekkości i komfortu, o które w pewnym wieku coraz trudniej. Krem Pajączek to naturalny sprzymierzeniec nóg.

CZY WIESZ, ŻE...

badania aplikacyjne przeprowadzone pod kontrolą dermatologa na grupie 20 kobiet w wieku 52–82 lata wykazały, że regularne stosowanie Kremu Pajączek, niezależnie od rodzaju skóry, poprawiało jej kondycję i wygląd. 95 proc. badanych kobiet uznało, że krem przynosi pełną ulgę zmęczonym nogom, 90 proc. stwierdziło, że zmniejsza uczucie ciężkości nóg i likwiduje obrzęki, a 84 proc. zauważyło, że zmniejsza widoczność pajączków.

Kuracja dostępna

w Aptekach i Zielarniach

Zamów już dziś z dostawą do domu w 48h!

+48 123 510 552 lub www.asepta.pro



Przy zamówieniach telefonicznych Specjalny prezent z kodem: ZDROWO

ASEPTA S.C., ul. Tadeusza 1, 43-382 Bielsko-Biała, tel: 33 817 34 24

eprasa.pl d3c68cd10d

Jeśli dolegliwości bólowe się nasilają,

Nie zwlekajmy z leczeniem

Nowe metody są mniej inwazyjne i bardziej precyzyjne. Celem jest nie tylko usunięcie przepukliny, ale także zmniejszenie bólu, skrócenie rekonwalescencji i ograniczenie ryzyka nawrotu.

Przepuklina, czyli przemieszczanie się narządu lub fragmentu tkanki przez osłabione miejsce w powłokach ciała, najczęściej występuje w okolicy pachwiny, pępka lub blizn pooperacyjnych. Dawniej u wielu osób zmagających się z przepukliną zalecano najpierw obserwację. Obecnie znacznie częściej są rekomendowane zabiegi operacyjne.

LICZY SIĘ CZAS

- **Odkładanie decyzji o operacji zwiększa ryzyko uwięźnięcia przepukliny, stanowiącego poważne zagrożenie dla zdrowia.**
- **W miarę upływu kolejnych miesięcy u chorej osoby nasilają się dolegliwości bólowe (zwłaszcza podczas zmian pozycji), dokuczają zaparcia i wzdęcia.** Trzeba też unikać czynności wymagających wysiłku fizycznego. Musimy ponadto pamiętać, że im większy jest worek przepuklinowy, tym trudniej zlikwidować ubytek w powłokach brzucha.

BADANIA

- **Najlepiej, by diagnostyką zajął się chirurg wyspecjalizowany w leczeniu przepuklin.**
- **Skieruje cię na: USG jamy brzusznej** – powinno to być zarówno badanie statyczne, jak i dynamiczne (w pozycji stojącej, przy kaszlu, napinaniu powłok brzucha), **tomografię komputerową jamy brzusznej** (nie zleca się jej tylko wtedy, gdy lekarz podejrzewa uwięźnięcie przepukliny) – stanowi podstawę diagnostyki przepuklin brzusznych, szczególnie tych rozległych, pozwala na ocenę wymiarów ubytku, zawartości oraz szczegółowe zaplanowanie możliwości rekonstrukcji powłok brzucha; w przypadku przepuklin pachwinowych tomografię stosuje się raczej rzadziej, **badania laboratoryjne krwi.**



EKSPERT
dr n. med. Aleksander Król, Specjalista Chirurgii Ogólnej, Oddział Chirurgii Ogólnej MCM im. Karola Jonschera w Łodzi, Szpital Medical Magnus grupa Lux Med w Łodzi

- **Trzeba przy tym zadbać o ogólny stan zdrowia: kontrolę ciśnienia tętniczego, ocenę EKG, dobrą kontrolę cukrzycy,** jeśli ją mamy, **redukcję wagi** w przypadku otyłości, **zaprzestanie palenia papierosów** – ma to kluczowe znaczenie dla nawrotów i gojenia po operacji. Zaniedbanie tych spraw często stanowi podstawę do zdyskwalifikowania pacjenta.
- **Po rozpoznaniu przepukliny wymagającej interwencji chirurgicznej lekarz wystawi ci skierowanie do szpitala.** Zapytaj go, który ośrodek ci poleca i gdzie operacja będzie objęta refundacją.



Po operacji przepukliny bardzo ważne jest unikanie czynności zwiększających ciśnienie w jamie brzusznej. Zaleca się natomiast już od pierwszych dni spokojne spacery – poprawiają krążenie i zmniejszają ryzyko powikłań.

GDZIE SIĘ ZGŁOSIĆ?

- **Przy wyborze szpitala warto zwrócić uwagę na to: czy ośrodek ma wyodrębnione Centrum Leczenia Przepuklin, czy wykonuje operacje laparoskopowe i/lub robotyczne.** Kieruj się doświadczeniem lekarzy – zgłoś się do chirurga specjalizującego się w nowoczesnych zabiegach spersonalizowanych. Podczas pierwszej wizyty dowiedz się, jaki typ siatki przepuklinowej zastosuje u ciebie.
- **Dobierając implant, chirurg uwzględni rodzaj przepukliny, jej wielkość i umiejscowienie.** Bierze się też pod uwagę ryzyko nawrotu przepukliny, wiek, BMI i aktywność pacjenta.

OŚRODKI SPECJALIZUJĄCE SIĘ W OPEROWANIU PRZEPUKLIN

- Centrum Leczenia Przepuklin Profesora Śmietańskiego w Gdańsku
- Klinika Chirurgii Ogólnej Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego
- Szpital Miejski SPZOZ w Siedlcach
- Szpital Medical Magnus grupa Lux Med w Łodzi
- Szpital na Klinach w Krakowie – Centrum Leczenia Przepuklin
- Szpital Uniwersytecki w Krakowie
- Ośrodek Leczenia Przepuklin – Szpital Specjalistyczny im. Stefana Żeromskiego w Krakowie
- Laparoskopowe Centrum Leczenia Przepuklin i Chirurgii Małoinwazyjnej (Alfamedica) w Częstochowie
- CMR – Szpital Chirurgii Małoinwazyjnej i Rekonstrukcyjnej w Bielsku-Białej

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

eprasa.pl d3c68cd10d

zabieg jest konieczny

przepuklin



Rodzaj implantu, jego gramatura, kształt oraz materiał, z którego jest zrobiony, ma kluczowe znaczenie dla pacjenta. Młody sportowiec z małą przepukliną pachwinową będzie potrzebował implantu o możliwie niskiej gramaturze. Starszy pacjent z dużym ubytkiem wymaga zupełnie innego implantu. Spersonalizowane podejście ma kluczowe znaczenie.

NOWE MATERIAŁY

- **Standardem pozostają siatki syntetyczne (są trwałe i mają niski odsetek nawrotów).** Pojawiły się siatki lekkie, o większych porach, które lepiej integrują się z tkanką i mogą powodować mniej przewlekłego bólu.
- **Siatki 3D.** Ten rodzaj implantów, stworzony przez naukowców z Gdańska, zyskuje coraz większą popularność. Są stosowane w operacjach laparoskopowych i robotycznych. Implanty są spersonalizowane – dopasowuje się je do budowy anatomicznej pacjenta, na podstawie tomografii komputerowej. Minimalizuje to ryzyko podrażnienia i uszkodzenia nerwów biegnących w okolicy przepukliny i związanego z nim bólu w operowanym miejscu.
- **Siatki biologiczne.** Są wytwarzane z tkanek zwierzęcych (kolagenu świńskiego). Stosuje się je w zakażonym polu operacyjnym, nie dają jednak możliwości trwałego zaopatrzenia ubytku.

Jak uzyskać refundację na produkty chłonne

Dzięki niej można otrzymać dofinansowanie do zakupu m.in. pieluchomajtek, majtek chłonnych, wkładów anatomicznych i podkładów chłonnych.

Refundacja na produkty chłonne to forma wsparcia finansowego dla osób, które z powodu choroby lub niepełnosprawności mają problem z kontrolowaniem oddawania moczu.

Co trzeba zrobić

1. **Skonsultuj się z lekarzem lub inną uprawnioną osobą wystawiającą zlecenie.** Może to być lekarz POZ, specjalista (np. urolog, neurolog, ginekolog) lub pielęgniarka mająca odpowiednie uprawnienia. Podczas wizyty lekarz oceni twój stan zdrowia i sprawdzi, czy spełniasz kryteria do otrzymania refundacji.
2. **Uzyskaj zlecenie na wyroby chłonne.** Odbywa się to w formie elektronicznej. Po wystawieniu dokument trafia do systemu NFZ, gdzie jest weryfikowany. Otrzymasz numer zlecenia potrzebny podczas realizacji refundacji.
3. **Wybierz punkt realizacji.** Ze zleceniem udaj się do apteki, sklepu medycznego lub innego punktu mającego umowę z NFZ. Tam podaj numer zlecenia i potwierdź swoją tożsamość. Pracownik sprawdzi uprawnienia i pomoże dobrać rodzaj i rozmiar produktów. Refundacja działa „do limitu": pieluchomajtki, majtki chłonne – do 2,30 zł/szt., pieluchy anatomiczne – do 1,70 zł/szt., wkłady anatomiczne i podkłady – 1,00 zł za sztukę. Dorośli pacjenci zwykle mają prawo do refundacji w wysokości 80 proc. limitu finansowania. Jeśli wybierzesz produkt droższy niż limit, pokryjesz udział własny i dopłacisz różnicę. Produkty chłonne możesz też zamówić z dostawą do domu. Wejdź na: hartmanndlapacjenta.pl/zamowienie-realizacja-zlecenia-nfz i postępuj według instrukcji.
4. **Nie musisz co miesiąc odwiedzać lekarza.** Zlecenie może obejmować zaopatrzenie na kilka miesięcy. Produkty chłonne można odbierać zgodnie z harmonogramem realizacji zlecenia.



Stosowanie produktów chłonnych poprawi twój komfort życia.

eprasa.pl d3c68cd10d

Ważna jest szybka

Gdy głowa boli zawsze w tym

To może być pierwszy sygnał oponiaka. Sprawdź, czym jest ten guz, jak się go diagnozuje i jakie są możliwości terapii.



Sześćdziesięcioletnia pacjentka trafiła na oddział neurologii po pierwszym w życiu napadzie padaczkowym. Chora nigdy wcześniej nie miała napadów i nie wiedziała, jaki mógł być powód. Po przyjęciu do szpitala wykonano rezonans magnetyczny głowy, w którym opisano guz o charakterze oponiaka w okolicy ciemieniowej po prawej stronie. Zmiana miała 30 milimetrów średnicy i powodowała niewielki obrzęk w przylegającej tkance mózgowej. W badaniu neurologicznym nie stwierdziłem odchyleń. Zastosowałem leczenie przeciwobrzękowe. Ze względu na nieprawidłowy zapis EEG włączyłem leczenie przeciwpadaczkowe. Pacjentkę skonsultował neurochirurg, który zakwalifikował ją do leczenia operacyjnego. Oponiaka udało się usunąć w całości, a badanie histopatologiczne potwierdziło rozpoznanie. Po operacji zaleciłem kontynuowanie leczenia przeciwpadaczkowego.

CO TO ZA GUZ?

- **Oponiak to guz wyrastający z opony pajęczej, jednej z trzech opon pokrywających mózg i rdzeń kręgowy.** Guzy tego typu są zwykle łagodne, rosną powoli i nie powodują przerzutów.
- **Lokalizują się w różnych częściach przestrzeni wewnątrzczaszkowej.** Są dobrze odgraniczone, podstawą przylegają do kości czaszki od wewnątrz, czasem wyrastają z sierpa mózgu, czyli części opon mózgowych rozdzielających od siebie półkule mózgowe.
- **W rzadkich przypadkach mogą występować w kanale kręgowym.** Złośliwe oponiaki spotyka się bardzo rzadko.

OBJAWY

- **Oponiak często nie powoduje żadnych objawów, a wykrywany jest przypadkowo w badaniu obrazowym głowy wykonywanym z innego powodu.**
- **Najczęstszym objawem tego guza jest ból głowy zlokalizowany zawsze w tym samym miejscu.**
- **Duży guz może wywoływać objawy ciasnoty wewnątrzczaszkowej.** Są to: **ból głowy pojawiający się nad ranem,** często wybudzający ze snu, z towarzyszącymi nudnościami, **zaburzenia świadomości, zasłabnięcia,** w badaniu okulistycznym **stwierdza się tarczę zastoinową** (obrzęk tarczy nerwu wzrokowego spowodowany podwyższonym ciśnieniem wewnątrzczaszkowym) **na dnie oka.**
- **Inne objawy wynikają z lokalizacji oponiaka.** Mogą to być: niedowłady kończyn, zaburzenia mowy, drętwienia i zaburzenia czucia, zaburzenia pola widzenia i wiele innych. Oponiak może powodować również napady padaczkowe.

DIAGNOSTYKA

- **W przypadku wystąpienia objawów sugerujących guz mózgu powinnaś trafić do neurologa.** Zbierze wywiad dotyczący objawów i przeprowadzi badanie neurologiczne, żeby stwierdzić, czy nie występują jakieś deficyty, np. niedowłady.
- **W razie podejrzenia guza mózgu neurolog skieruje cię na badanie obrazowe głowy – rezonans magnetyczny lub tomografię komputerową.** Badanie powinno być wykonane z kontrastem.
- **W przypadku wystąpienia napadu padaczkowego konieczne będzie wykonanie badania EEG.**

LECZENIE

- **Większość oponiaków nie wymaga leczenia.**

SKĄD SIĘ BIORĄ OPONIAKI

Przyczyny powstawania tych guzów nie są do końca znane. Wiadomo, że decydujące mogą być czynniki genetyczne.

- Częste występowanie oponiaków stwierdza się u pacjentów z nerwiakowłókniakowatością typu 2. Oponiaki częściej występują u kobiet, zwykle między 40. a 60. r.ż., rzadko u osób młodszych.
- Mogą pojawić się u osób, które przeszły kilkakrotne naświetlanie czaszki promieniami rentgena oraz u kobiet przyjmujących terapię hormonalną.
- Na pojawienie się oponiaka wpływ może mieć infekcja wirusowa, ale jak dotąd nie udało się tego udowodnić.

Fot.: Adobe Stock

eprasa.pl d3c68cd10d

samym miejscu



Oponiaki występują częściej u kobiet. Rozpoznawane są zwykle w średnim i starszym wieku. Nie każdy oponiak wymaga natychmiastowego leczenia, niektóre są jedynie obserwowane za pomocą okresowych badań MRI.

BUDOWA OPON MÓZGOWYCH

Pokrywają mózg i rdzeń kręgowy, wyścielają od wewnątrz czaszkę i kanał kręgowy. Wyróżniamy trzy opony mózgowe.

- Do tkanek mózgu oraz rdzenia kręgowego przylega **opona miękka,** dokładnie je pokrywająca.
- **Opona twarda** składa się z dwóch zrośniętych ze sobą blaszek. Jedna pokrywa od wewnątrz kości czaszki i kanał kręgowy, druga otacza mózg. Jej wypustki pionowe oddzielają od siebie półkule mózgu (sierp mózgu) i móżdżku (sierp móżdżku), a wypustki poziome oddzielają mózg od móżdżku (namiot móżdżku) oraz mózg od przysadki mózgowej (przepona siodła).
- Między oponą twardą a miękką znajduje się siateczkowata tkanka, zwana **oponą pajęczą.**

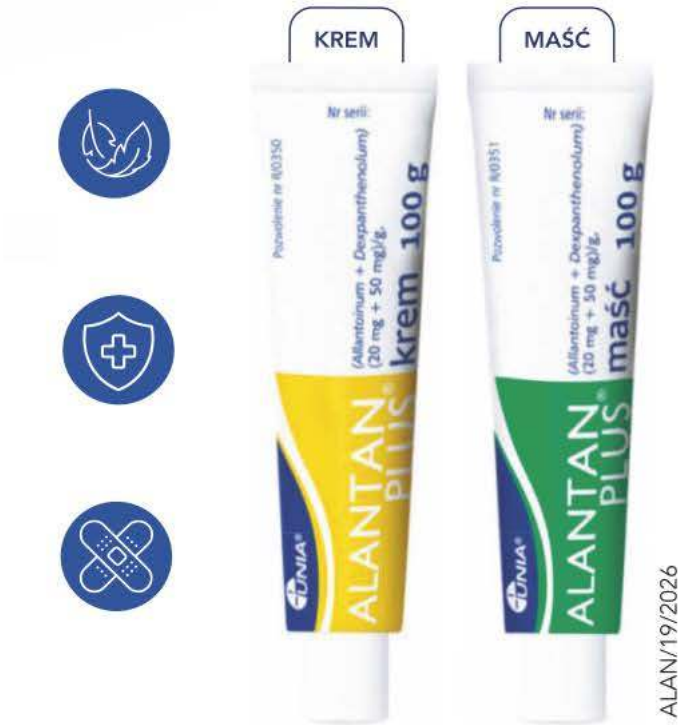
W takich sytuacjach wykonuje się tylko kontrolne badania obrazowe głowy. Jeśli w kolejnych badaniach lekarz nie stwierdzi zmiany wielkości guza, pozostawia się go do obserwacji.

- **Gdy guz powoduje objawy kliniczne, a także gdy jest duży lub szybko rośnie, konieczne będzie jego usunięcie.** Klasyczne leczenie będzie polegało na wykonaniu zabiegu kraniotomii, czyli wycięciu w czaszce otworu i usunięciu zmiany. Wycięty guz zostanie przesłany do badania histopatologicznego w celu potwierdzenia rozpoznania.
- **W przypadku małych oponiaków można zastosować leczenie polegające na celowanym naświetleniu guza dużą dawką promieniowania (gamma-knife).** Poddany takiemu leczeniu oponiak nie zostaje usunięty, a jedynie zniszczony, aby uniemożliwić mu dalszy wzrost i zmniejszyć jego objętość. Duże, trudno dostępne guzy poddaje się tradycyjnemu naświetleniu.
- **Oponiak po usunięciu odrasta bardzo rzadko.** U niektórych osób stwierdza się jednak skłonność do powstawania oponiaków w różnych lokalizacjach.

REKLAMA



ŁAGODZI, REGENERUJE I CHRONI SKÓRĘ



ALAN/19/2026

Alantan Plus, (20 mg + 50 mg)/g, maść. Alantan Plus, (20 mg + 50 mg)/g, krem. Skład: 1 g maści/kremu zawiera 20 mg alantoiny (*Allantoinum*) i 50 mg deksopantenolu (*Dexpanthenolum*). **Wskazania do stosowania:** pielęgnacja skóry podrażnionej i wysuszonej; leczenie różnego rodzaju ran, jak: otarcia, niewielkie skaleczenia i pęknięcia skóry; leczenie oparzeń słonecznych oraz po radioterapii i fototerapii; zapobieganie odparzeniom u niemowląt; nadmierne rogowacenie skóry dłoni i stóp; wspomagająco w atopowym zapaleniu skóry, wyprysku alergicznym, zapaleniu błony śluzowej nosa i owrzodzeniach podudzi. **Podmiot odpowiedzialny:** Zakłady Farmaceutyczne „UNIA" Spółdzielnia Pracy, ul. Chłodna 56/60, 00-872 Warszawa; tel. 22 620 90 81; www.uniapharm.pl; www.alantan.pl.

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Zwróć uwagę na przeciwwskazania. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

eprasa.pl/c3c68cd10d

Co radzą fizjoterapeuci?

Jak przetrwać długą podróż samochodem

PREPARATY Z APTEKI

Cukierki Melisowe
firmy Reutter wspierają prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Przywrócą równowagę i spokój. Dają też poczucie orzeźwienia. Do kupienia w aptekach i zielarniach (ok. 11 zł).



MoliCare® SKIN
Wilgotne chusteczki 3 w 1 oczyszczają, chronią i nawilżają skórę narażoną na nietrzymanie moczu. Formuła z 3% dimetykonem tworzy oddychającą warstwę i zmniejsza przeznaskórkową utratę wody (ok. 15 zł).



Demoxoft
Kompres termiczny na oczy to wyrób medyczny przeznaczony do terapii ciepłem lub zimnem. Pierwsza pomoże w razie suchości, pieczenia, zaczerwienienia oczu. A terapia zimnem umożliwia łagodzenie obrzęków czy zasinień (ok. 35 zł).



Big-Active Detox
Ta herbatka ziołowo-owocowa o smaku cytryny i papai zawiera m.in. liść pokrzywy, chlorellę pyrenoidosę, ziele fiołka trójbarwnego oraz ziele skrzypu. Wspomaga eliminację wody z organizmu i jego naturalne oczyszczanie (ok. 7,29 zł).



White & Fresh Moringa
Ziołowa pasta do zębów z linii Biała Perła, z m.in. szałwią, rumiankiem, aloesem i olejem moringa, jest delikatna dla zębów. Skutecznie je czyści, ale nie rysuje szkliwa. Pomaga wybielić zęby (ok. 18 zł).



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



Rób przerwy częściej, niż ci się wydaje, że trzeba. Co 1,5–2 godziny zatrzymaj się chociaż na 10 minut. Wysiądź z auta, poprzeciągaj się, zjedz kanapkę.

Warto wiedzieć

Długa jazda samochodem to częsty wyzwalacz migren. Podobnie jak odwodnienie i spadki cukru. Dlatego pij podczas podróży wodę, unikaj nadmiaru kawy, która może nasilać ból głowy. Jeśli masz skłonność do migren w podróży, zabierz sprawdzone przekąski i nie eksperymentuj z nowymi produktami.

Jadąc na urlop, często mamy do pokonania kilkaset kilometrów. A taka podróż daje się we znaki. Sztywnieje kark, odzywa się kręgosłup, pojawia się ból głowy albo neuralgia. Można temu zapobiec.

USIĄDŹ WYGODNIE

● **Zanim ruszysz w drogę, zadbaj o optymalne ustawienie foteli w samochodzie.** Oparcie powinno być lekko odchylone, tak aby między plecami a udami był kąt odrobinę większy niż 90 stopni. Jeśli podczas jazdy zwykle pobolewa cię odcinek lędźwiowy kręgosłupa, wsuń pod plecy niewielką płaską poduszeczkę (zbyt duża zacznie wypychać kręgosłup do przodu, a to jeszcze bardziej obciąży plecy).

● **Zagłówek ustaw na równi z czubkiem głowy.** To ważne, bo gdy będzie za wysoko, wymusi pochylenie ciała do przodu i dość szybko zaczną boleć cię plecy.

● **Jeśli to ty prowadzisz, dosuń fotel na taką odległość, by przy wciśniętym do końca hamulcu, noga nadal była lekko ugięta.** (Plecy podczas jazdy nie powinny gwałtownie odrywać się od oparcia fotela).

● **Podnieś siedzisko tak, aby nogi w kolanach były zgięte pod kątem prostym.** Wtedy fotel nie będzie uciskał naczyń krwionośnych pod kolanami i nogi po podróży nie będą opuchnięte.

RÓB PRZERWY

● **Postaraj się zatrzymywać co 2 godziny.** Zaczerpniesz świeżego powietrza, spokojnie się napijesz, zjesz kanapkę, ale przede wszystkim „rozprostujesz kości".

● **Podczas postoju warto zrobić kilka ćwiczeń.** **Zacznij od karku.** Stań swobodnie, w niedużym rozkroku, ręce połóż na biodrach. Pochylaj głowę powoli do przodu, do tyłu, a potem w prawą i w lewą stronę.

Stań w niewielkim rozkroku (stopy rozstaw na szerokość bioder) i wykonuj krążenia ramionami – najpierw do przodu, potem do tyłu. **Rozruszaj stawy skokowe.** Stojąc, oprzyj prawą stopę na palcach i kręć nią powoli kółka w jedną, a potem drugą stronę. Zmień nogę. Powtórz to ćwiczenie 2-3 razy.

UWAŻAJ NA CHŁÓD

● **A co z klimatyzacją?** Z jednej strony poprawia komfort jazdy, jednak z drugiej, może zaszkodzić. Gdy wyjdziesz z wychłodzonego samochodu na upał, może dojść do skurczów mięśni. A te bywają szczególnie nieprzyjemne dla osób borykających się z bólami kręgosłupa.

● **Klimatyzacja skierowana wprost na szyję to częsty wyzwalacz neuralgii.** Ustaw nawiew tak, by nie wiał bezpośrednio na twarz i kark, a w razie potrzeby owiń szyję apaszką lub załóż bluzę z wysokim kołnierzem.

eprasa.pl d3c68cd10d

O czym trzeba pamiętać, opatrując skaleczenie



Odpowiednio wyposażona apteczka pozwoli ci szybko zareagować i bezpiecznie opatrzyć ranę.

Fot.: Adobe Stocks

Warto mieć w wakacyjnej apteczce spray z jonami srebra. Przyda się w razie drobnych urazów skóry: otarć, zadrapań, pęcherzy po długich spacerach, niewielkich oparzeń słonecznych, a nawet ukąszeń owadów (jeśli doszło do rozdrapania skóry).

● Wakacje to czas beztroskiej aktywności na świeżym powietrzu, a co za tym idzie – okres częstszych urazów, upadków, skaleczeń, otarć naskórka. Nie zapominajmy, że nawet niewielka rana może stać się źródłem zakażenia, jeśli nie zostanie odpowiednio zabezpieczona. Jak ją prawidłowo opatrzyć?

● Najpierw dokładnie obejrzyj ranę. Jeśli jest w niej piasek, ziemia lub drobne kamyczki, trzeba je usunąć. Ranę przemyj czystą, bieżącą wodą. Możesz użyć łagodnego środka do odkażania (najlepiej bez alkoholu), który nie podrażni skóry. Nie przemywaj rany wodą utlenioną, bo może uszkadzać tkanki oraz opóźniać gojenie.

● Po oczyszczeniu osusz skórę czystą gazą. Następnie zastosuj preparat przyspieszający gojenie i chroniący przed drobnoustrojami. W okresie letnim dobrze sprawdzają się preparaty ze srebrem, zwłaszcza te w postaci sprayu (podczas aplikacji nie dotykamy i nie urażamy rany, a preparat jest równomiernie rozprowadzony na całej jej powierzchni). Srebro działa przeciwbakteryjnie – uwalnia jony, które niszczą komórki bakterii i hamują ich namnażanie. Zmniejsza ryzyko zakażenia i przyspiesza gojenie.

● Na koniec zabezpiecz ranę plastrem. Uwaga! Jeśli chodzisz po górach albo cały dzień spędzasz na plaży, opatrunek zmieniaj codziennie, a gdy się zabrudzi lub zamoczy – od razu. Obserwuj miejsce skaleczenia. Jeżeli pojawi się narastający ból, zaczerwienienie, obrzęk, wydzielina, może to świadczyć o zakażeniu – w takiej sytuacji skontaktuj się z lekarzem.

● Pamiętaj, żeby przed opatrzeniem rany dokładnie umyć bądź zdezynfekować ręce. To znacznie zmniejsza ryzyko przeniesienia bakterii do uszkodzonej skóry. Chroń też świeżą ranę przed ostrym słońcem, bo promienie UV mogą podrażniać skórę oraz spowalniać gojenie.

REKLAMA

Troska,
która przynosi ulgę

Na rany, oparzenia, otarcia i podrażnienia skóry



Zapobiega zakażeniom i chroni ranę
– JONY SREBRA

Przyspiesza regenerację i proces gojenia
– KWAS HIALURONOWY

Łagodzi podrażnienia
– KAOLIN MEDYCZNY

Hexanova
www.argotiab.pl

Producent: NTC Srl., Włochy
Podmiot prowadzący reklamę:
Hexanova Sp. z o.o., ul. Brukowa 36, 05-092 Łomianki

Dostępne w aptekach w dwóch formach:
SPRAY, 125 ml i KREM, 50 ml

Warto mieć w domowej apteczce

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

eprasa.pl d3c68cd10d



WIEŚ CASTLE COMBE uchodzi za jedną z najpiękniejszych w Anglii i od lat zachwyca niemal niezmienioną średniowieczną zabudową.

Wielka Brytania – Cotswolds

Tu mieszkają

Ciekawe!

● Filmowcy chętnie wybierają Cotswolds jako scenografię. To miejsce ma w sobie gotową opowieść. Pojawiło się m.in. w „Dumie i uprzedzeniu" z 2005 roku, a także „Dzienniku Bridget Jones", którego wiejskie sceny kręcono w okolicach Snowshill. Miłośnicy Anglii znają te widoki również z seriali „Bridgertonowie" oraz „Downton Abbey", gdzie wystawne posiadłości i ogrody tworzą tło romansów i intryg. Cotswolds wystąpiło też w filmach „Gwiezdny pył" oraz „Czas wojny".

Fot.: Adobe Stock (5)

Domy mają kolor miodu, kamienne murki ciągną się przez pola, a owce spokojnie patrzą na ludzi. Tak zaczyna się podróż po Cotswolds.

Region, rozciągający się w południowo-zachodniej Anglii, od wieków słynął z handlu wełną. Dzięki bogactwu powstały kościoły, kamienne rezydencje i domy budowane z wapienia. Wszystko w otoczeniu miękko falujących wzgórz.

Na angielskiej wsi

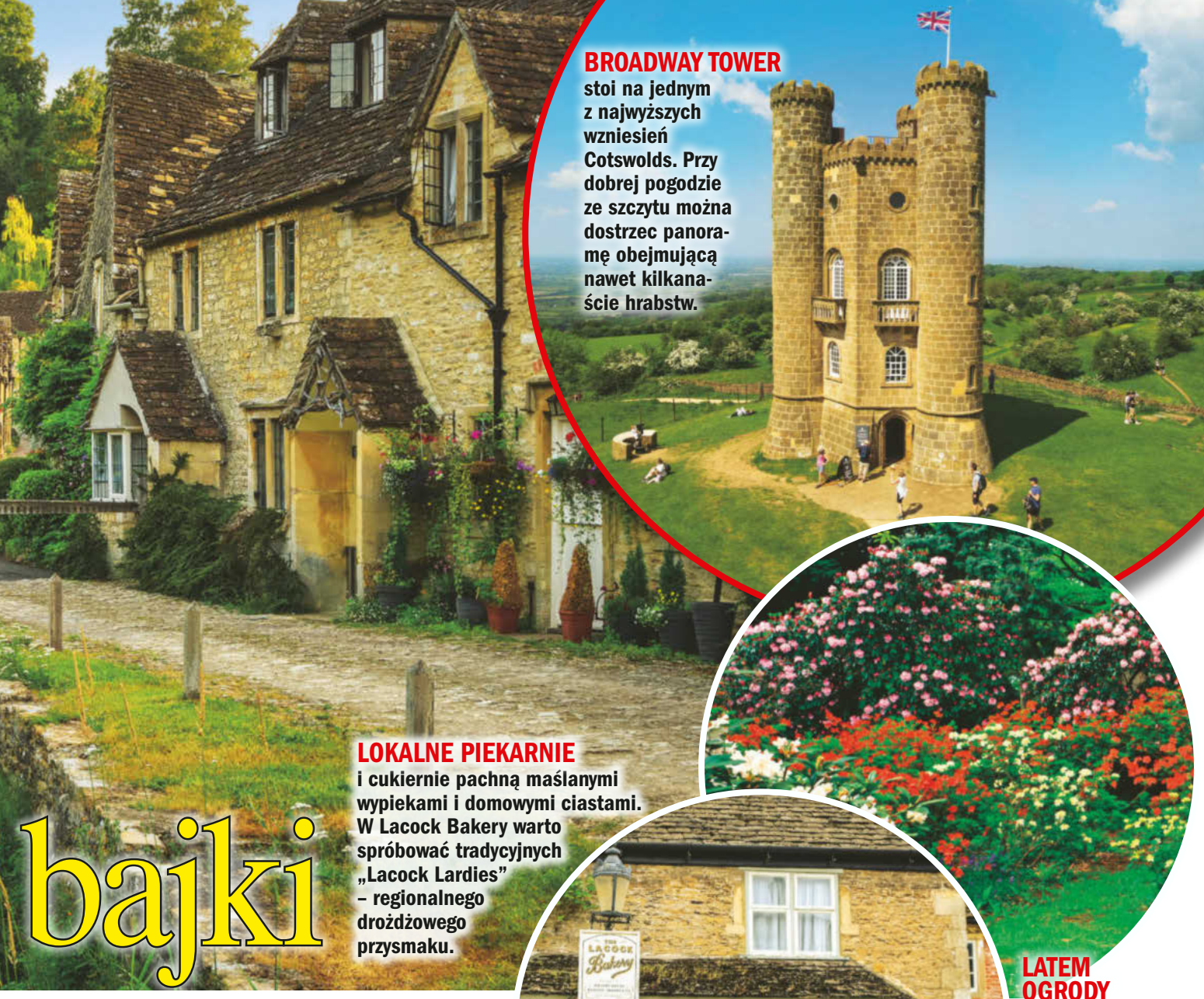
Spotkanie z Cotswolds najlepiej zacząć od wiosek, w których czas nie zaplanował żadnych zmian. Trudno uwierzyć, że z gwarnego Londynu można tu dojechać w dwie godziny. W Bourton-on-the-Water kamienne mostki przecina-



W BIBURY trudno powiedzieć, gdzie kończy się ogród, a zaczyna dom. Pnącza oplatają ściany, a korony drzew tworzą zielone sklepienie nad uliczkami.

eprasa.pl d3c68ed10d

bajki



BROADWAY TOWER stoi na jednym z najwyższych wzniesień Cotswolds. Przy dobrej pogodzie ze szczytu można dostrzec panoramę obejmującą nawet kilkanaście hrabstw.

LOKALNE PIEKARNIE i cukiernie pachną maślanymi wypiekami i domowymi ciastami. W Lacock Bakery warto spróbować tradycyjnych „Lacock Lardies" – regionalnego drożdżowego przysmaku.



LATEM OGRODY toną w rododendronach, różach i zachwycają wysokimi ostróżkami. Za murkami kryją się starannie zaprojektowane rabaty, które od pokoleń są dumą mieszkańców.

ją rzekę Windrush, a jasne fasady domów odbijają się w spokojnej wodzie. To jedno z najbardziej znanych miejsc regionu. Kilka kilometrów dalej czeka Bibury z Arlington Row – szeregiem dawnych domków tkaczy, uznawanych za jeden z najbardziej fotografowanych zakątków Anglii.

Ale droga prowadzi dalej, do eleganckiego Castle Combe, przez rynek w Stow-on-the-Wold czy spokojne uliczki Painswick. To właśnie tam najlepiej czuć charakter Cotswolds: w kamieniu o ciepłym, miodowym odcieniu, ogrodach ukrytych za furtkami i wiejskich drogach. To miejsce, które nie tylko zwiedzamy. Chcemy tu chwilę pomieszkać.

Na piechotę

Cotswolds warto odkrywać pieszo. Łatwiej zauważyć detale: samotne drzewa na polach, murki porośnięte mchem, ścieżki między pastwiskami. Popularny szlak Cotswold Way prowadzi do najpiękniejszych miejsc.

Krajobraz Cotswolds nie powstał przypadkiem. Przez wieki człowiek i natura mieli wspólną wizję. Wioski są częścią przyrody. Stare domy otaczają ogrody, róże wspinają się po ścianach, a za płotami ciągną się zielone pola, łagodnie układające się na wzgórzach.

Warto zajrzeć do ogrodów. Są jednym z symboli angielskiej miłości do natury. W Hidcote Manor Garden żywopłoty dzielą przestrzeń na zielone pokoje pełne róż i kolorowych bylin.

Teraz już wiemy, że bajki wcale nie mieszkają za siedmioma górami. Stoją przy wiejskiej drodze, za starą furtką, w cieniu drzewa. W Cotswolds.

eprasa.pl d3c68cd10d

IWONA I ANDRZEJ ROSIEWICZOWIE

Zetknął ich dobry los



Ślub i początek wspólnej drogi, która dała mu sens życia.

Późna miłość dała mu spokój, dzieci sens, a codzienność prawdziwe szczęście.



Ich pierwsze dziecko, Jędrzej, i nieopisana radość, która zmieniła wszystko.



Przez długi czas był kawalerem i żył właściwie w nieustannym pędzie. Nie sądził, że kiedykolwiek się ożeni. Estrada była dla niego całym światem, a koncerty wyznaczały rytm kolejnych dni. Nie myślał o stabilizacji ani o domu, bo scena dawała mu poczucie sensu, spełnienia i wolności.

Życie w trasie nie daje wyboru

Dopiero niezwykłe spotkanie z młodszą o dwadzieścia pięć lat kobietą sprawiło, że spojrzał na swoje życie z zupełnie innej perspektywy. – Jeśli poznaje się najcudowniejszą kobietę na świecie w połowie życia, to tę miłość szanuje się po stokroć. Dostałem od Boga nagrodę – mówi Andrzej Rosiewicz (82).

Zanim poznał swoją przyszłą żonę, nie wyobrażał sobie dnia bez występów. Lata spędzone w trasie koncertowej, noclegi w hotelach i szybkie posiłki w barach były jego codziennością.

Ten tryb życia cenił i traktował jak naturalny wybór artysty, który całe serce oddał scenie. Tak, po prostu, miało być. Z czasem jednak zaczął dostrzegać, że show-biznes bywa zaborczy, a ciągła obecność na estradzie odbiera przestrzeń na prywatność, bliskość i zwykłe, domowe życie.

Przełom nastąpił w połowie lat 90. podczas wyborów Miss Rzeszowszczyzny. To tam jego uwagę przyciągnęła piękna blondynka siedząca na widowni. Gdyby nie wieczorny bankiet, na którym los posadził ich obok siebie, być może nigdy nie zamieniliby ze sobą słowa.

Rozmowa potoczyła się naturalnie, szybko znaleźli wspólny język, wymienili się telefonami i zaczęli spotykać. Artysta szybko zrozumiał, że absolwentka Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie jest kobietą, z którą chce dzielić życie, codzienność i odpowiedzialność.

Po niespełna trzech latach zostali małżeństwem. W 1997 r., mając 53 lata, Rosiewicz po raz pierwszy stanął na ślubnym kobiercu. Związek z Iwoną przyniósł mu spokój, stabilizację i poczucie bezpieczeństwa, których wcześniej nie znał.

Rodzina zawsze na pierwszym miejscu

– Cudowna jest pewność, że ta druga osoba jest na całe życie – podkreślał wielokrotnie, przyznając, że dopiero wtedy poczuł się naprawdę gotowy na rodzinę.

Wkrótce szczęście się dopełniło. Rok po ślubie na świat przyszedł Jędrzej, a półtora roku później bliźniaki – Irena i Adam. Artysta nie koncertował już tak często jak daw-

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

eprasa.pl d3c68cd10d



Bez ukochanej żony nie byłoby tej pogody ducha. Miłość okazała się jego największym życiowym przebojem.

niej, ale nie miał powodów do narzekań. Późne ojcostwo okazało się dla niego doświadczeniem wyjątkowym, dającym cierpliwość, łagodność i większą uważność wobec najbliższych. – Zależało nam na uczuciu i stabilizacji – mówił, podkreślając wagę wspólnych decyzji.

Dziś małżonkowie mieszkają na obrzeżach Warszawy, gdzie znaleźli swoją bezpieczną przystań. Opiekują się dziewięcioma kotami i potrafią godzinami rozmawiać „o wszystkim i o niczym", ciesząc się spokojem, którego wcześniej w ich życiu brakowało.

Największą dumą artysty są jednak dzieci. Jędrzej gra na fortepianie, Irena na flecie, a Adam na wiolonczeli. – Muzykę mają we krwi. Są uzdolnione, śpiewają i grają, ale chciałbym nauczyć je dodatkowo stepowania i robienia show i wystąpić z nimi na scenie – zdradził nam Andrzej Rosiewicz, który mimo upływu lat wciąż ma apetyt na życie, twórczość i scenę.



Obok zgiełku i spojrzeń – najważniejsze było dla nich to, że byli razem.

REKLAMA

NOWE WYDANIE PORADNIKA 50+ JUŻ W KIOSKACH!



W KAŻDYM NUMERZE

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

EXTRA! MEDYCZNE ODKRYCIA, DZIĘKI KTÓRYM MOŻNA POCZUĆ SIĘ LEPIEJ

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

eprasa.pl d3c68cd10d

7 ŻYCIE W... OBRAZACH

ANNA WYSZKONI



Wsi sielska…

1 Urodziła się 21 lipca 1980 r. w Tworkowie pod Raciborzem w szczęśliwym i wspierającym domu. – Rodzice kochani i wyrozumiali – opowiada. A jej mama... – Nauczyła mnie pewności siebie, pokazała mi, że mam w sobie niewyczerpane pokłady siły, by o siebie walczyć.



Na dobre i na złe

4 Jej ukochany, Maciej Durczak, jest też jej menedżerem. Są szczęśliwi od 22 lat! Wspierał ją, gdy w 2016 r. wykryto u niej nowotwór tarczycy. Zdecydowała się na leczenie onkologiczne i usunięcie guza, ale potem doświadczyła depresji. Pomogli jej specjaliści, farmakologia i on, miłość życia.

Miłość, rodzina, scena i… przestworza – za nią 30 lat kariery i wciąż nowe powody do radości!

Piosenkarka ma w lipcu prawdziwy festiwal powodów do świętowania: własne 46. urodziny i 54. – życiowego partnera, Macieja Durczaka. A do tego jubileusz... 30-lecia pracy artystycznej! Gwiazda, która szturmem podbiła scenę już jako nastolatka, dziś wciąż zachwyca formą i energią. Choć nie zawsze było łatwo... – Cieszę się tym, co się dzieje. Po 30 latach wciąż mam w sobie radość. Chłonę każdą chwilę. To wspaniałe, że nadal mam wenę i potrzebę tworzenia – mówi. I naprawdę fruwa ze szczęścia. Dosłownie!

Agnieszka już odeszła!

2 Miała ledwie 16 lat, gdy w pobliskim Pszowie została wokalistką zespołu Łzy. Równo ćwierć wieku temu Polacy po raz pierwszy usłyszeli hit wszechczasów „Agnieszka już dawno...". W roku 2010, w burzliwej atmosferze, odeszła z formacji i postawiła na karierę solową.





Dwa szczęścia

5 Jest dumną mamą dwójki dzieci: Tobiasza (24), syna z małżeństwa z Adamem Pigułą oraz Poli (14), owocu związku z Maciejem Durczakiem. I z synem, i z córką ma świetną, rodzicielsko-przyjacielską relację.



Kariera zatoczyła koło

3 Wielką popularność przyniósł jej występ w „Szansie na sukces" w 1999 roku. Wówczas wygrała, a po 20 latach – już jako solowa artystka z przebojami jak „Czy ten pan i pani" – powróciła do programu. Tym razem – jako gwiazda.

Rozwinęła skrzydła!

6 Skoki spadochronowe to – zaraz po muzyce – jej największa pasja. Śmieje się, że jest „najlepszą wokalistką wśród spadochroniarek i najlepszą spadochroniarką wśród wokalistek". Niedawno nagrała „Piosenkę młodych spadochroniarzy" – a w klipie, jak i w życiu, skacze już solo!





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

eprasa.pl d3c68cd10d



30 lat minęło jak chwila!

7 Dopiero co, bo w czerwcu świętowała, podczas festiwalu w Opolu, trzy dekady kariery. Zaśpiewała swoje największe solowe hity i te nagrane z Łzami. Na scenie towarzyszyli jej goście, w tym Kuba Badach, z którym wykonała „Czy ten pan i pani".

Horoskop dla Ciebie



od 23.07 do 29.07

Baran 21.03.–20.04.

Tydzień sprzyja spacerom w słońcu. Zadzwoń do wnuków i zaplanuj małe lato w mieście. Twoja energia udzieli się bliskim.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
7, 19, 28, 33

Byk 21.04.–20.05.

Czy wiesz, że ktoś tęskni za twoim głosem? Zrób niespodziewany telefon. Krótka rozmowa odmieni nastrój wam obojgu.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
5, 11, 24, 32

Bliźnięta 21.05.–21.06.

Zacznij dzień od uśmiechu do lustra! Ubierz coś, w czym czujesz się królową lata. Ludzie natychmiast zauważą twój blask.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
6, 18, 25, 31

Rak 22.06.–22.07.

Tydzień sprzyja małym spotkaniom. Kawa z przyjaciółką na ławce da ci więcej niż wielkie plany. Słuchaj serca, ono zna równowagę.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
4, 10, 23, 35

Lew 23.07.–23.08.

Wyjdź z domu choć na małą wyprawę! Nowa trasa spaceru odświeży głowę. Może odkryjesz ulubioną ławkę na lato.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
9, 16, 29, 39

Panna 24.08.–23.09.

Dlaczego by nie spróbować czegoś nowego? Może kurs online, może nowy przepis. Umysł potrzebuje świeżego powiewu.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
13, 18, 24, 33

Waga 24.09.–23.10.

Na spokojnie uporządkuj szafki i myśli. Nagródź się ulubionym deserem. Wieczorem poczytaj coś lekkiego, poczujesz miły spokój.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
3, 15, 22, 40

Skorpion 24.10.–22.11.

Dom w tym tygodniu będzie twoją oazą. Zaproś rodzinę na prostą kolację. Wspólne śmiechy dodadzą ci skrzydeł.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
2, 9, 21, 37

Strzelec 23.11.–21.12.

Wybierz jeden drobiazg, który odkładasz od miesięcy. Załatw go, najlepiej we wtorek. Poczujesz ogromną ulgę i dumę z siebie.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
1, 14, 27, 36

Koziorożec 22.12.–20.01.

Zaufaj przeczuciu, gdy coś wydaje się dziwnie ciche. Nie wchodź w cudze konflikty. Oszczędzisz nerwy i zachowasz dobrą energię.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
8, 17, 26, 34

Wodnik 21.01.–19.02.

Ułóż plan na tydzień, ale zostaw miejsce na przyjemności. Jedno popołudnie poświęć tylko sobie. Zasłużyłaś na święty spokój.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
12, 20, 30, 38

Ryby 20.02.–20.03.

Usiądź wieczorem przy otwartym oknie i posłuchaj letnich dźwięków. Pozwól myślom płynąć. Nagle zobaczysz proste rozwiązania.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
2, 7, 19, 28

eprasa.pl d3c68cd10d



Wciąż nie zwalnia tempa. Siłę czerpie z rodziny i wartości, którym pozostaje wierna mimo życiowych burz.

Fot.: East News (2), Akpa

Justyna Sieńczyłło

Musiałam nauc samotności

Aktorka każdego dnia udowadnia, że nawet po największej stracie można znaleźć w sobie siłę.

Ostatnio często mówi się o Pani w kontekście trudnej sytuacji Teatru Kamienica, który od dłuższego czasu walczy o przetrwanie. Czy dziś widać już jakieś światełko w tunelu?

Czekamy na spotkanie z Prezydentem Warszawy, który posiada szereg możliwości rozwiązania tego problemu. Jesteśmy przecież instytucją, która dla tego miasta zrobiła tak wiele, od krzewienia kultury, przez działalność charytatywną. Proszę o to spotkanie cały czas, ze względu na mieszkańców kamienicy, pracowników teatru i ze względu na Emiliana, który dla tego miasta zrobił tak wiele...

Czy ma Pani plan B na życie – co będzie, jeśli się nie uda?

Szczerze? Nie myślę w takich kategoriach. Jestem optymistką i nie przestaję wierzyć, że mimo wielu przeszkód uda nam się ocalić miejsce, które jest dziełem życia mojego i Emiliana. Włożyliśmy w nie serce, czas, energię i całe nasze doświadczenie. Nie wyobrażam sobie, żeby tak po prostu miało zniknąć z kulturalnej mapy Warszawy.

Pani syn, Kajetan, który jest menadżerem sceny, nadal, z powodu gróźb, chodzi w kamizelce kuloodpornej?

Tak, dla bezpieczeństwa, musi zachowywać szczególną ostrożność. Ja kamizelki nie noszę – choć mnie również grożono wielokrotnie. Nie boję się o siebie, ale o moich bliskich już tak. Kajetan bardzo zaangażował się w obronę teatru, także ze względu na pamięć o swoim ojcu. Syn bardzo chce być dla mnie wsparciem. Uważa, że jestem osobą zbyt dobrą i zbyt ufającą ludziom. Być może ma rację...

Jaką ocenę wystawiłaby Pani sobie jako matka?

Staram się najlepiej, jak potrafię. Nie jestem ideałem – popełniam błędy jak pewnie większość kobiet. W naszej rodzinie najważniejsza jest jednak silna więź. Trzymamy się razem i stoimy za sobą murem nie tylko w trudnych chwilach. Zawsze zależało mi na tym, by moje dzieci czuły się bezpieczne i spokojne, by mogły po prostu cieszyć się młodością. Dziś jestem z nich ogromnie dumna – Kajetan i Cyprian wyrośli na odpowiedzialnych mężczyzn, którzy z szacunkiem podchodzą do innych.

Przez lata była Pani postrzegana jako kobieta rodzinna – troszcząca się o dom, ogród i zdrową

Personalia

Absolwentka warszawskiej PWST, ma 56 lat, pochodzi z Białegostoku. Przez wiele lat występowała na deskach warszawskiego Teatru Powszechnego oraz w popularnych serialach, takich jak „Klan". Wraz z mężem, Emilianem Kamińskim, założyła warszawski Teatr Kamienica, którym zarządza ze starszym synem Kajetanem. Młodszy, Cyprian, studiuje mechatronikę.

eprasa.pl d3c68cd10d

zyć się



Wspomnienia pięknych chwil z ukochanym mężem.



Z synem łączy ją wyjątkowa więź – dziś to Kajetan jest dla niej największym wsparciem w trudnej walce o teatr.

kuchnię – w najdrobniejszych szczegółach. Czy dziś wciąż czuje się Pani perfekcyjną panią domu?

W naszym domu wciąż dużo się dzieje. Mieszkam tam ja i moi dwaj synowie, którzy uwielbiają ten dom. Z wielu rzeczy musiałam jednak zrezygnować, ale w ogrodzie wciąż rosną ogórki, pomidory, zioła i ziemniaki, a rabaty są pełne kwiatów. Pilnuję, żebyśmy jedli zdrowo, choć nie wszystko pochodzi już z własnych grządek. Regularnie jeżdżę na bazarek w Falenicy, mam swoich sprawdzonych dostawców i wiem, u kogo kupić dobrej jakości warzywa, nabiał czy pieczywo. Zdrowie stawiam na pierwszym miejscu.

Czy znajduje Pani czas na dbanie o siebie?

Mam go mniej niż kiedyś, ale wiem, że muszę o siebie zadbać, jeśli chcę mieć siłę do działania. Korzystam z masaży terapeutycznych, regularnie wykonuję badania. Doświadczenia ostatnich lat jeszcze mocniej uświadomiły mi, jak kruche potrafi być życie. Chcę dobrze czuć się we własnej skórze i mieć energię, by każdego ranka wstawać i działać.

Bardzo zmieniło się Pani życie po odejściu męża?

Bardzo. Przez wiele lat byłam częścią duetu – żoną, partnerką, osobą współtworzącą nasz wspólny świat. Nagle musiałam nauczyć się samotności. To trudna lekcja. Dziś czuję jeszcze większą odpowiedzialność – za rodzinę i za teatr. Nie odbieram jej jednak jako ciężaru nie do uniesienia. Nie jestem pierwszą ani ostatnią kobietą, która została wdową, choć w moim poczuciu stało się to zdecydowanie za wcześnie. Staram się żyć tak, by pozostać wierną wartościom ważnym dla mnie i dla Emiliana.

A myśli Pani czasem, jako kobieta, o tym, by jeszcze ułożyć sobie życie?

Nie myślę o tym. To musiałby być cud. Moje życie jest dziś wypełnione po brzegi – rodziną, teatrem, odpowiedzialnością. Nie widzę w nim przestrzeni na nową relację. Na razie całą energię poświęcam temu, co jest tu i teraz.

Rozmawiała Ewa Tarasiuk

Bauer Media Group

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

Życie na gorąco

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

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

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

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

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

Sekretariat: Karolina Bednarska
+ 48 882 743 054

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

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

Rozpowszechnianie redakcyjnych materiałów publicystycznych bez zgody wydawcy jest zabronione.
Wydawca czasopisma Życie na Gorąco ostrzega 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 d3c68cd10d



Uchodzą za jedno z najbardziej wpływowych i zamożnych małżeństw w show-biznesie.

Miranda Kerr

Przerwała spiralę zadłużenia

Swoją ogromną fortunę traktuje nie jak trofeum, ale jak narzędzie do skutecznej zmiany czyjegoś losu.

Nie jest tajemnicą, że wielu Amerykanów zmaga się z rosnącymi kosztami leczenia. W kraju, w którym jedna poważniejsza diagnoza potrafi oznaczać wielotysięczne rachunki, dług medyczny stał się dla setek tysięcy rodzin codzienną, tragiczną rzeczywistością.

Żeby nie trzeba było już wybierać

Właśnie dlatego Miranda Kerr (43) i Evan Spiegel (36) postanowili działać. W czerwcu topowa modelka i jej mąż, współzałożyciel Snapchata, wsparli organizację Undue Medical Debt. – Gdy ktoś, kogo kochasz, ciężko choruje, jedyne, czego pragniesz, to skupić się na jego powrocie do zdrowia. Nikt nie powinien bankrutować z powodu diagnozy nowotworu ani wybierać między zakupem insuliny, a żywnością – wyznała Miranda. – Dlatego chcieliśmy wesprzeć tę inicjatywę i pomóc w pozbyciu się długów medycznych, aby dotknięte tragedią rodziny mogły skupić się na opiece nad bliskimi w procesie zdrowienia – dodała.

Choć nie ujawniono kwoty wsparcia, musiała być niemała, bo, jak zapewniła prezeska fundacji, Allison Sesso, dzięki temu udało się umorzyć aż 550 milionów dolarów zadłużenia medycznego ponad 261 tysiącom mieszkańców Kalifornii. Fundacja wykupuje bowiem długi za ułamek ich wartości, co sprawia, że mniejsza czy większa darowizna może przynieść ogromny efekt i realnie odmienić czyjeś życie.

To nie pierwszy taki gest Mirandy i Evana. W 2022 roku przeznaczyli 10 milionów dolarów na spłatę kredytów studenckich całego rocznika Otis College of Art and Design, zdejmując z młodych absolwentów ciężar zadłużenia. Para wspierała ofiary tragicznych pożarów w Kalifornii. A modelka angażuje się też w akcje na rzecz ochrony środowiska i praw zwierząt.

Jest jedną z najbogatszych supermodelek na świecie. Uważana jest za ciepłą i bardzo pracowitą osobę.

Fot.: Instagram.com/mirandakerr, East News

eprasa.pl d3c68cd10d



Najbliższe miesiące to trasa koncertowa z Ich Troje.

Kiedy dopadł go kryzys wieku średniego, rozpoczął studia.

Kiedyś byłem w cwale, później w galopie, teraz jestem w biegu.

Jacek Łągwa

Lubię zbierać doświadczenia

Jego rodzice byli aktorami, ale on marzył o tym, by zostać... elektrykiem.

Kilka lat temu skończyłem technikum elektryczne, dzięki czemu zostałem dyplomowanym technikiem-elektrykiem, potem rozpocząłem studia inżynieryjne – opowiada Jacek Łągwa (56). W dzieciństwie pochłaniał książki chemika Stefana Sękowskiego, był też wiernym widzem programu „Zrób to sam" Adama Słodowego, a w wolnych chwilach majsterkował i nie rozstawał się z lutownicą.

Mimo że jako 8-latek zaczął grać w filmach, występy na scenie nie były szczytem jego marzeń. – Może był to rodzaj młodzieńczego buntu, aby w dorosłym życiu robić coś innego niż rodzice. Poza tym zawsze lubiłem nauki ścisłe i miałem predyspozycje, żeby zostać inżynierem – wspomina.

Na różnych polach

A jednak został absolwentem Państwowej Szkoły Muzycznej II stopnia im. Stanisława Moniuszki w Łodzi. A już w liceum pisał scenariusze szkolnych akademii i dbał o ich oprawę muzyczną. – Fakt, że wychowałem się w artystycznej rodzinie miał jednak niebagatelny wpływ na moje późniejsze decyzje. Nie żałuję, że wybrałem taką, a nie inną ścieżkę kariery, choć praca w branży muzycznej, z którą najbardziej jestem kojarzony, nie była moim jedynym zajęciem. Co bardzo sobie cenię, gdyż lubię zbierać doświadczenia z najróżniejszych dziedzin – opowiada.

W Łodzi założył m.in. Centrum Nurkowe oraz wspólnie z Michałem Wiśniewskim (55) pierwszy w Polsce klub karaoke, był też prezenterem w radiu Parada, gdzie współprowadził poranny program. Jednocześnie komponował piosenki dla spektakli, tworzył muzykę do reklam i sporo koncertował z zespołem Ich Troje, którego jest współzałożycielem.

– To był bardzo intensywny czas, ciągłe życie na walizkach, ale jak się jest młodym to można balować do rana, a później otrzepać się i z energią zacząć kolejny dzień – uśmiecha się i dodaje, że odkąd pamięta był świetnie zorganizowany i miał czas na wszystko, choć w 2009 roku, ze względów zdrowotnych, musiał mocno przystopować.

Wtedy wykryto u niego tętniaka, którego udało się szczęśliwie usunąć. – Są rzeczy, na które nie mamy żadnego wpływu i zamartwianie się może jedynie pogorszyć sprawę. Nie skupiam się więc na przeszłości, nie analizuję jej w szczegółach, gdyż to zaburza spojrzenie w przyszłość. Co się stało, to się nie odstanie, koniec, kropka – tłumaczy.

Żadnej nudy!

Ciągle ma w sobie optymizm i niespożytą energię, a od ponad dwudziestu lat również ukochaną kobietę przy boku. – Kiedyś byłem w cwale, później w galopie, teraz jestem w biegu. Przede mną bardzo intensywny okres związany z trzydziestoleciem Ich Troje – zdradza. Zapytany, czy potrafi odpoczywać, odpowiada, że największą frajdę sprawiają mu poranne spacery z psem, gdy może odciąć się od telefonu komórkowego i social-mediów, skupiając się na naturze.

– Mieszkam blisko lasu, co jest zbawienne dla mojej psychiki. To w nim wyciszam się, nie zaprzątam sobie niczym głowy, czuję się spokojny, zrelaksowany i mam lepszy nastrój – mówi Jacek Łągwa, dla którego monotonia i rutyna to słowa nieistniejące w jego słowniku. – Nigdy się nie nudzę, żyję w zgodzie ze sobą, z otaczającym mnie światem. Mam wiele ambitnych planów i marzeń, a jednym z nich jest nagranie klasycznej płyty z muzyką symfoniczną. Realizacja nie będzie tania, ale pieniądze nie mogą przecież przesłaniać marzeń... **AK**

Fot.: East News, Akpa

eprasa.pl d3c68cd10d

REKLAMA

Mała luneta. Wielka różnica w tym co zobaczysz!



Spójrz na świat z innej perspektywy! Dostrzeżesz szczegóły, które wcześniej pozostawały niezauważone. Nawet z dużej odległości i przy słabszej pogodzie. Wszystko dzięki teleskopowej minilunecie!

Lubisz spacerować nad morzem, chodzić po górach? Obserwować przyrodę, ptaki? Albo śledzić grę piłkarzy na boisku podczas meczu?

Statek na horyzoncie, ptak w gęstwinie, lecący samolot, mecz, przedstawienie... Chcesz widzieć więcej i wyraźniej?

Z tym sprzętem dostrzeżesz nowe detale!

Bez względu na to, czy jesteś zapalonym obserwatorem przyrody, kibicem, amatorem pieszych wycieczek czy po prostu lubisz wiedzieć, co się dzieje wokół Ciebie – **teraz możesz mieć oko na całą okolicę!** Zobaczyć, czy pies sąsiada nie kopie w Twoim ogródku albo wandali, którzy bazgrzą po ścianach.

W niewielkiej formie kryje się przemyślane podejście do obrazu! Przy projektowaniu minilunety wykorzystano rozwiązania ze świata zaawansowanej optyki, które pomagają **ograniczyć odblaski i zmniejszyć zniekształcenia obrazu.** Dzięki temu łatwiej dostrzeżesz szczegóły obiektów znajdujących się w dużej odległości.

Wyraźne przybliżenie i ostry obraz

Technologia podwójnej kalibracji cyfrowej łączy w sobie **dużą moc i daleki zasięg.** Pomaga dostrzec więcej szczegółów (i to zarówno w słońcu, deszczu, jak i we mgle!). **Antyrefleksyjne soczewki** o szerokim zasięgu sprawiają, że to idealne narzędzie do obserwacji z ukrycia. Z takim sprzętem możesz:



- **obserwować i fotografować** dzikie zwierzęta;
- **oglądać i filmować** wydarzenia sportowe, koncerty i przedstawienia;
- **podziwiać z bliska spektakularne widoki...**

Nie uwierzysz własnym oczom!

Wewnątrz tej kompaktowej minilunety umieszczono 40-krotny hiperwizyjny ZOOM optyczny wraz z pokrętłem do regulacji ostrości. Każdy element optyki został dobrany z myślą o poprawie ostrości. Widziany obraz jest jasny, wyraźny i czysty (nawet oglądany o zmierzchu). To idealne rozwiązanie dla tych, którym zależy na lekkim, ale mocnym przyrządzie do obserwacji o dużym zasięgu.

Zrobisz też zdjęcia!

Do tej kompaktowej minilunety możesz też **przymocować statyw.** A jeśli chcesz **zrobić zdjęcia lub nakręcić film,** wystarczy za pomocą załączonego uchwytu przytwierdzić minilunetę do smartfona w miejscu obiektywu, ustawić ostrość i gotowe! Sprzęt świetnie sprawdzi się przy robieniu dopracowanych zdjęć z większej odległości.



W zestawie:
statyw (wys. 60 mm), uniwersalny uchwyt do telefonu, pokrowiec, ściereczka do obiektywu, opaska mocująca na rękę, instrukcja obsługi

Wymiary: 15,19 cm x 5,21 cm x 6,60 cm
Średnica soczewki: 60 mm
Średnica okularu: 18 mm
Materiał wewnętrzny: stop aluminium

Teleskopowa miniluneta jest:

SUPERWYTRZYMAŁA
– ma soczewki z ultrawytrzymałego szkła.

LECIUTKA
– waży tylko 240 g!

KOMPAKTOWA
– mieści się w kieszeni!

ERGONOMICZNA
– dzięki gumowej obudowie dobrze leży w dłoni i nie wyślizguje się.



LETNIA OFERTA

Zamów za 129 zł!

Teleskopowa miniluneta dostępna jest w sprzedaży telefonicznej u oficjalnego dystrybutora.

Płatność jest bezpieczna – za pobraniem.

Zadzwoń teraz:

42 300 35 44

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

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

eprasa.pl d3c68cd10d