Nr 38 czwartek, 17 września 2026 r.

6 Teraz aż stron krzyżówek!

Życie GORĄCO

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



AGNIESZKA KACZOROWSKA I MARCIN ROGACEWICZ

INACZEJ TO SOBIE WYOBRAŻALI



GRZEGORZ HALAMA

DLACZEGO TAK ZMIENIŁ SWOJE ŻYCIE?



SANDRA DRZYMALSKA

MIŁOŚĆ TO DLA NIEJ TERAZ BLISKI TEMAT

DANUTA STENKA

Tylko jedna rzecz NIE DAJE JEJ SPOKOJU...

Skuteczne porady

- *Jak właściwie zadbać o włosy po ciepłym lecie?*
- *Jest już świeży miód! Który dla siebie wybrać?*
- *Pożegnaj kompleksy raz na zawsze*
- *Ciasta drożdżowe. Proste, a jakie pyszne*

KATARZYNA GLINKA

Czeka ją trudny rok

ISSN 1232-6944

Numer w sprzedaży do: 23.09.2026

eprasa.pl da9faceb6b

Kącik życzeń

- Małżeństwu z Norwegii, Magdalenie i Józefowi Bieniek oraz ich dwóm synom, wszystkiego dobrego na dalsze lata składa Ewa.

- Sabinie Kocemba i Dariuszowi Baran z okazji urodzin wszelkiej pomyślności życzy chrześniak Damian.

- Ela Wojsa obchodzi 60. urodziny. Z tej okazji składamy Ci serdeczne życzenia: dużo zdrowia, wszelkiej pomyślności, 100 lat! Życzenia składają teściowa Cecylia, mąż Janusz, córka Aneta, syn Mariusz, syn Kamil i wnuczek Michałek.

- Wszystkiego najlepszego dla Patrycji Cyruk z Jastrowa. Dużo zdrowia, szczęścia, spełnienia marzeń, samych pogodnych dni życzy mama Iza, babcia Halina, mąż Łukasz, synowie: Jędruś i Staś.

- Z okazji pięknego jubileuszu 45 lat małżeństwa Uli i Rysiowi najlepsze życzenia przesyła mama Maria z Belgii. Kochajcie się! Gdzie miłość i Bóg, tam nadzieja. Jesteście sensem mojego życia. Życzcie 100 lat w zdrowiu i w zgodzie. Kocham i tęsknię.

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





Na zakręcie... ale pełni nadziei.

Agnieszka Kaczorowska i Marcin Rogacewicz

Kłopoty w raju?

Jeszcze niedawno byli dumni z własnego projektu teatralnego „Siedem", z jakim jeździli po Polsce. Miał być kontynuacją ich miłości, którą pokazali, wspólnie występując w poprzedniej edycji „Tańca z Gwiazdami". Ale to już koniec tej drogi.

Agnieszka Kaczorowska (34) poinformowała za pośrednictwem mediów społecznościowych, że spektakl już nie będzie wystawiany. – Nie wiedzieliśmy, czy jesienią będziemy grać. Już wiemy, że nie gramy jesienią, ale szukamy rozwiązania – wyznała w filmiku wideo. Para straciła więc jedno ze swoich źródeł dochodu. A to może rodzić problemy.

Razem mocni

Marcin Rogacewicz (46) jest przecież tatą czwórki dzieci i co miesiąc płaci na nie alimenty. Nie gra w żadnym serialu, w ubiegłym roku zrezygnował z głównej roli w produkcji „Komisarz Alex" w TVP, po tym, gdy wymyślili z ukochaną właśnie spektakl „Siedem". Agnieszka Kaczorowska również jest mamą – dwóch małych dziewczynek: Emilii (7) oraz Gabrieli (5). Można ją zobaczyć w serialu „Klan", oboje z Rogacewiczem wciąż grają w objazdowej sztuce „Trójkącik, czyli trzech na próbę". Zakochani jednak niedawno kupili dom, wart 1,5 miliona zł, który muszą utrzymać. Są jeszcze zwykłe, codzienne wydatki.



To był ich bardzo osobisty projekt, czyli spektakl „Siedem".

Znając jednak przedsiębiorczy charakter Agnieszki Kaczorowskiej, która od dziecka pracowała, grając w serialach, na pewno znajdą rozwiązanie. Gwiazda jest przecież również utytułowaną tancerką, a Rogacewicz też ma smykałkę do biznesu – niegdyś prowadził sklep warzywny na warszawskiej Woli. Oni na razie się nie martwią, wierzą, że razem na pewno sobie poradzą. **AH**

eprasa.pl da9faceb6b

Daniel Martyniuk

Czy żona powie: koniec?

Niedawno Daniel Martyniuk (37) ponownie atakował żonę w mediach społecznościowych, publikując ich prywatne zdjęcia i nagrania. Teraz Faustyna przerwała milczenie.

Przyznała, że czasem ma już serdecznie dość i jest jej przykro, ale nie chce atakować męża. – Ja po prostu życzę mu, żeby wziął się w garść i to życie poukładał – zaznaczyła. Podkreśliła, że skupia się przede wszystkim na wychowaniu ich rocznego syna, Floriana.

Zapytana o rozwód, nie odpowiedziała wprost. – To jest tak prywatna przestrzeń, że nie chcę jej publicznie poruszać – stwierdziła. Dodała: – To jest też ojciec mojego dziecka, więc ciężko, żebym życzyła mu źle.



Wciąż łączy ich wspólny syn Florian.



Ślub brali niespełna trzy lata temu. Po tej sielance nie ma już śladu.

Fot. na okładce: East News (3), Forum (2)



Maciej Musiał

Sukces w Wenecji

Kiedy jakiś czas temu oznajmił, że stawia na produkcję filmową, chyba nikt nie wierzył, że mu się uda. Dzisiaj Maciej Musiał (31) ma powód do dumy. „Możliwa miłość", przy którym to filmie Maciej Musiał pracował jako producent wykonawczy, doceniono na Festiwalu Filmowym w Wenecji. Produkcja zdobyła Srebrnego Lwa, drugie najważniejsze wyróżnienie imprezy. – Dziękuję za wszystkie ciepłe słowa – napisał w internecie.

Céline Dion

Rozgrzała Paryż do czerwoności

W sobotę, 12 września, Céline Dion (58) rozpoczęła serię koncertów we Francji. Powrót diwy na scenę okupiony był walką z chorobą sztywności uogólnionej, na którą cierpi. Ale widać, że jest w świetnej formie. Kilka dni przed występem zgotowała show dla fanów przed hotelem, w którym mieszka: posyłała całusy, tańczyła, a nawet zaśpiewała. Jakby chciała osłodzić żal tym, którzy nie mogli kupić biletów na jej koncert.





Edyta Górniak

Została przeproszona!

Po tym, jak gwiazda publicznie zarzuciła organizatorom jej koncertów w ramach trasy „Lato z Radiem i z Telewizją Polską", brak profesjonalizmu, doczekała się przeprosin. – Za powstałe niedogodności przepraszamy Artystkę oraz jej Fanów – ujawniono w oficjalnym oświadczeniu TVP. Wszystko przez to, że w finałowym występie w Białych Błotach zapomniano włączyć Edycie Górniak (53) mikrofon. Piosenkarka miała przyjąć przeprosiny.

Fot.: Akpa (2), East News, Getty Images, Reporter, Facebook.com/Faustyna Dagmara Martyniuk (2), Adobe Stock

eprasa.pl da9fac86b

Ewa Kuryło i Piotr Pręgowski

Córka ponownie ich zaskoczyła



Ewa Kuryło i Piotr Pręgowski są szczęśliwym i zgodnym małżeństwem od wielu lat.

Zofia Pręgowska zdecydowała się na ślub po 16 latach związku.

Niedawno aktorka wyznała, że ją i jej męża, Piotra Pręgowskiego (72), ucieszyły narodziny wnuka, zwłaszcza że powoli tracili nadzieję, że kiedyś zostaną dziadkami. Mały Aleksander, który przyszedł na świat w Grecji, szybko zawładnął ich sercami – specjalnie dla wnuka nagrali kołysanki. A teraz Ewa Kuryło (71) podzieliła się kolejną wspaniałą wiadomością – mama chłopca, jedynaczka Zofia, od szesnastu lat związana z reżyserem i fotografem, Tomaszem Stankiewiczem, wyszła za niego za mąż. – Wreszcie sobie przysięgli. Nawet gdyby tego nie było, to wiem, że to jest dobrana para, tak jak my – uznała aktorka.

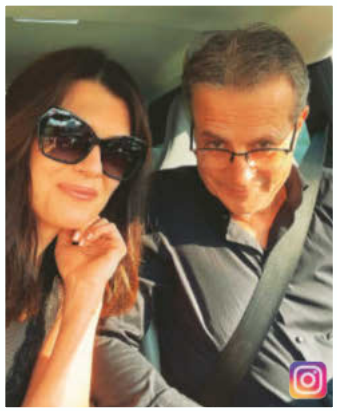


To była miłość od pierwszego wejrzenia. Ślub wzięli w 1988 roku.

Joanna Sydor

Powiedziała TAK

Gwiazda serialu „M jak miłość” Joanna Sydor (51) zaskoczyła fanów, publikując na Instagramie romantyczny kadr z sesji w sukni ślubnej. I wszystko stało się jasne – aktorka stanęła na ślubnym kobiercu. „Dwa razy tak” – napisała pod zdjęciem z mężem. Jej wybrankiem został architekt, Tomasz Tomaszewski. Para od lat dzieli życie w Warszawie. Połączyły ich miłość do dalekich podróży, gry w tenisa oraz wspólny zawód – aktorka ukończyła bowiem Wydział Architektury Wnętrz warszawskiej ASP i z powodzeniem prowadzi własną Pracownię Wnętrz. Choć jej mąż unika rozgłosu, to wiernie wspiera żonę i czasem towarzyszy jej na premierach, m.in. filmu „Fuks 2”.



Natalie Portman



Znów zmienia pieluchy!

W kwietniu aktorka zaskoczyła wszystkich, ogłaszając, że spodziewa się trzeciego dziecka, a pierwszego z obecnym partnerem, francuskim muzykiem Tanguyem Destablem (46). Według francuskiego magazynu „Voici” Natalie Portman (45) urodziła syna 25 sierpnia. Kilkanaście dni później pierwszy raz pokazała się z noworodkiem. Uśmiechała się podczas spaceru ulicami Paryża z Tanguyem, który trzymał chłopca w nosidełku.

Tego

Upływający czas, zmarszczki i siwe włosy nie spędzają jej snu z powiek. W niedawnej rozmowie z WP Danuta Stenka (64) wyznała, że towarzyszy jej inny lęk – o ukochanego męża, Janusza Grzelaka, z którym jest już niemal cztery dekady.

Przez lata w ich małżeńskim życiu wspólny mianownik stanowiła opieka nad córkami – Pauliną (33) i Wiktorią (27). Jednak, kiedy dorosły i opuściły rodzinny dom, małżonkowie musieli odnaleźć się w nowej rzeczywistości. – Oczywiście był przez jakiś czas syndrom pustego gniazda, ale

Fot.: Akpa (2), East News (2), Reporter, Facebook.com/tomek.stankiewicz.9, Instagram.com/joannasydor_official,

eprasa.pl da9faceb6b



Gdy córki dorosły i opuściły dom, oni jeszcze bardziej się do siebie zbliżyli.

Dla Danuty Stenki relacja, którą stworzyli z mężem, jest unikalna.

Danuta Stenka

najbardziej się boi

to trwało krótko – wspomina aktorka. Chwilę później odkryła coś ważnego – Nagle zdałam sobie sprawę z tego, że my znowu jesteśmy ze sobą i znowu sobie tylko dla nas ścieżkę wydeptujemy – zaznaczyła.

Za każdym razem, gdy jej mąż wyjeżdża, odczuwa niepokój.

Dlatego małżonkowie zamiast się od siebie oddalić, jak to bywa w takich przypadkach, bardziej się do siebie zbliżyli. Jednak wraz z renesansem ich małżeńskiej miłości przyszło coś jeszcze. – Jest jedna rzecz, o której myślę i ilekroć przychodzi mi na myśl, to czuję ścisk wewnętrzny – wyznała aktorka.

– Czasami, kiedy mąż wyjeżdża, jak taki grom z jasnego nieba przecina mój mózg myśl, że może coś się stać po drodze, nie daj Boże, że może nie wrócić i to jest coś, czego się boję – powiedziała z przejęciem. – Boję się tych myśli nawet, nie chcę tymi myślami niczego prowokować – dodała. Dlatego jeszcze mocniej docenia czas, który może spędzić z mężczyzną swojego życia.

ARP

eprasa.pl da9faceb6b

Katarzyna Glinka

Jest gotowa na tę próbę

Słynna mama musi mierzyć się z rodzicielskimi wyzwaniami.



Dobro dzieci stawia zawsze na pierwszym miejscu.

Ten rok szkolny będzie dla aktorki wyzwaniem. Młodszy syn zaczyna bowiem edukację, starszego czeka egzamin ósmoklasisty. – Życzcie mi powodzenia! – napisała Katarzyna Glinka (39) w internecie zamieszczając zdjęcie z synami.

Aktorka wychowuje chłopców sama. Starszy syn, Filip (14), to owoc małżeństwa Katarzyny z Przemysławem Gołdonem, z którym rozwiodła się w 2015 roku. Z kolei tatą młodszego, Leo (6), jest jej były partner Jarosław Bieniecki.

Filipa czeka na koniec roku szkolnego egzamin podsumowujący podstawówkę. To jego wynik zdecyduje, do jakiej szkoły średniej się dostanie. Leo poszedł do pierwszej klasy, co dla każdego malucha jest ogromną zmianą. Wielu rodziców bardzo to przeżywa: jak dziecko się odnajdzie w nowym środowisku, czy nawiąże przyjaźnie, jak się zaadaptuje – kłębią się pytania. Te troski nie są obce aktorce.



Gwiazda z dumą odprowadzała synów na ich pierwszy dzień nauki.

Być wsparciem, ale nie ograniczać

Ale jest świadomą mamą i stara się robić wszystko, żeby dzieci czuły, że mogą podejmować własne decyzje, a ona będzie je szanować. – Jako mama dwóch synów i adopcyjnej córki staram się dawać z siebie tyle, ile tylko mogę, by być dla nich wsparciem, wzorem – zdradziła ostatnio artystka w wywiadzie dla „Poradnika Domowego”. – Uczę się też na każdym etapie ich życia, ile wolności, możliwości wyboru mogę im dawać, szanując ich indywidualność, nie obciążając swoimi wyborami, ambicjami czy lękami. A nie jest to łatwe, gdy jest się mamą nastolatka... – dodawała.



Dwa lata temu zaadoptowała na odległość Angel z Zambii.

Aktorka zdaje sobie doskonale sprawę z tego, że w szkole Filipowi i Leo może nie być łatwo. Natomiast wie, że będzie przy dzieciach w każdym momencie. **AP**

Michał Koterski

Singiel do wzięcia

Kiedy internet dopisał już Michałowi Koterskiemu (46) nową miłość i wakacje w Alicante, on pojawił się na jesiennej ramówce TVP i uciął plotki. Jak podkreślił, w oczekiwaniu na rozwód z Marcelą Leszczak (33), wciąż jest singlem, a tajemnicza brunetka, z którą się fotografował w Hiszpanii to... element reklamy zegarków – Ale jaka partnerka? Nie mam, nie, pierwsze słyszę – mówił i... prawie otworzył casting na nową partnerkę. – No miłość zawsze, miłość w moim sercu, sami zobaczcie, przecież jak ja wyglądam, no jestem, książę Dubaju. Czekam na was dziewczyny, jak coś piszcie, znacie mój Instagram i wiecie, już w jednym wywiadzie mówiłem, jakie mam wymagania – zachęcał Koterski.



Oczekuje, jak mówi, na propozycje od pań niczym książę z Dubaju.

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

eprasa.pl da9aceb6b



W spektaklu „Nina. Wieczna królowa" w Teatrze Dramatycznym miała zagrać legendę PRL-u.

Miał być wielki powrót po 20 latach, a jest tajemniczy unik przed premierą. Domysły rosną, bo aktorka wciąż gra gdzie indziej.

Małgorzata Kożuchowska

Musiała zdecydować się na taki krok?

Gwiazda cieszyła się na powrót do zawodowego matecznika. Dlaczego zrezygnowała?

To miało być wielkie wydarzenie, a jeszcze w lipcu Małgorzata Kożuchowska (55) nie kryła radości i wzruszenia. Po dwóch dekadach miała wrócić do miejsca, które kształtowało ją jako artystkę, zanim w 2005 roku dołączyła do zespołu Teatru Narodowego. – W najśmielszych snach nie wymyśliłabym tego. Wojtek Faruga i Julia Holewińska po raz kolejny stawiają przede mną nietuzinkowe zadanie. Trudne, ale arcyciekawe. Zmierzenie się z legendą polskiej sceny teatralnej, ale i kobietą, której prywatne wybory budziły wiele kontrowersji – mówiła aktorka o powrocie do Teatru Dramatycznego w Warszawie.

Z euforii w lawinę domysłów

Miała zagrać Ninę Andrycz (†101) w spektaklu „Nina. Wieczna królowa", I wydawało się, że dokładnie wie, na co się decyduje. To, jak czytamy na stronach teatru, „spektakl o pasji silniejszej od historii, o cenie sławy i o tym, że każda wielka rola zaczyna się tam, gdzie kończy się życie prywatne. To także opowieść o różnych wzorcach kobiecości i o tym, że życie w zgodzie ze sobą zawsze ma swoją cenę".



Ostatecznie w roli Niny Andrycz wystąpi Anita Sokołowska.

Gwiazda wiedziała, że wchodzi w mit, w postać z marmuru, którą trzeba będzie nagle na scenie uczłowieczyć. Dlatego wielu widzów zaniepokoiło się, kiedy kilka dni temu okazało się, że Kożuchowska... się wycofuje.

Chociaż premierę zapowiedziano już na czwartego grudnia, aktorkę właśnie zastąpiła Anita Sokołowska (50). O powodach tej zmiany dyrekcja Dramatycznego powiadomiła krótko: „Informujemy, że Małgorzata Kożuchowska, z przyczyn osobistych, nie wystąpi w spektaklu". Nic dziwnego, że ruszyła lawina domysłów. Co się mogło stać, bo nie mówimy o przesunięciu terminu próby, a o zmianie nazwiska, które miało być magnesem dla widzów i symbolem powrotu „po latach".

Przyczyną jest choroba? Kłopoty rodzinne? A może jeszcze coś innego? Oliwy do ognia dolała menagerka aktorki, która nie przecięła narastających spekulacji. – Podany jest powód i nic więcej nie mamy do powiedzenia – wyznała.

Tam akurat wszystko bez zmian

Na ten moment nie wiadomo, co dokładnie skłoniło Kożuchowską do takiej decyzji. Widzów może uspokoić fakt, że cały czas, zgodnie z planem, gra w Teatrze Narodowym i nie znika z afiszy. Można ją tam oglądać w głównej roli w spektaklu „Moralność pani Dulskiej" i nic nie wskazuje tu na żadne zmiany.

Aktorka jest w stanie udźwignąć ciężar repertuaru, to dlaczego rezygnuje akurat z Dramatycznego – i to tuż przed premierą? W kuluarach krążą pytania bez odpowiedzi. Czy doszło do nieporozumienia z reżyserem sztuki o Andrycz, a może z kimś z zespołu? Jedno jest pewne – z inspicjentem Teatru Dramatycznego, którym jest Tomasz Karolak zawsze mieli świetne relacje.

A może nie o konflikt chodzi, tylko o zwykłą codzienną logistykę? Nadmiar zajęć, zmęczenie, pogodzenie pracy z wychowywaniem syna? Tego nikt nie ma prawa rozbierać na czynniki pierwsze. Miał być piękny powrót po latach do zawodowego matecznika. Będzie coś innego, o czym zapewne już niedługo się dowiemy.

eprasa.pl da9faceb6b

Kuba Wojewódzki

Jak mu się układa?

Zanim showman TVN ożenił się z młodszą od niego o prawie trzy dekady Żanetą Rosińską, niepochlebnie wypowiadał się o miłości. – Jest jak paralizator: trochę trzęsie, a potem boli przez całe życie – rzucał w eter, wikłając się w kolejne romanse. Ale dobił wreszcie do odpowiedniego portu. Od czerwca zeszłego roku nosi obrączkę, a mimo to nie brak ludzi, którzy nadal wątpią, że Kuba Wojewódzki po cichu zmienił stan cywilny. 63-latek z rozkoszą tytułuje swoją partnerkę żoną, ale nie zamierza chwalić się aktem małżeństwa. Kilka miesięcy temu wmawiano im kryzys, ale jeśli nawet był, to nie ma po nim ani śladu.



Paparazzi wypatrzyli rozanielone małżeństwo nocą w centrum Warszawy.



Razem wybrali się niedawno na kameralny recital fortepianowy.

Grażyna i Adam Torbiccy

A jednak nadal razem?

Ich wspólne wyjście na koncert mówiło samo za siebie.

Znów pokazali się razem i skutecznie ucięli doniesienia na swój temat, o czym z niepokojem pisano nie tak dawno. Grażyna Torbicka (67) i jej mąż, profesor Adam Torbicki (73), tym razem wybrali się na kameralny recital fortepianowy w warszawskich Łazienkach Królewskich, a konkretnie do Pałacu na Wyspie.



Od lat można spotkać ich na festiwalu Dwa Brzegi w Kazimierzu Dolnym (tu z mamą dziennikarki, Krystyną Loską).

Piękna rocznica coraz bliżej

Wieczór odbył się w ramach VIII Festiwalu Romantycznych Kompozycji „Elsner i jego następcy" i miał zdecydowanie bardziej kulturalny niż celebrycki charakter – dokładnie taki, jaki dziennikarka wybiera od lat, stroniąc od typowych „ścianek".

Choć są razem od dekad, co jakiś czas powracają plotki o rzekomym kryzysie. Tymczasem ich wspólne wyjście mówiło samo za siebie. Spokojni, uśmiechnięci i zgodni, wyglądali na parę, która po prostu dobrze czuje się w swoim towarzystwie.

W 2026 roku państwo Torbiccy świętują 45. rocznicę ślubu, czyli szafirowe gody. I niezmiennie uchodzą za jedno z najbardziej stabilnych małżeństw w polskim show-biznesie. Trudno nie odnieść wrażenia, że medialne doniesienia są tu wyłącznie echem domysłów, a nie realnych problemów.

Ich spokojna deklaracja

Nie zabrakło też klasy, z której Grażyna Torbicka jest znana od lat. Tym razem postawiła na czekoladowo-brązową sukienkę, skórzane szpilki oraz plecioną kopertówkę. Profesor dotrzymywał jej kroku w ciemnym garniturze i błękitnej koszuli w paski, idealnie wpisując się w elegancki klimat wydarzenia.

Jeśli ktoś liczył na potwierdzenie sensacyjnych teorii, musiał obejść się smakiem. Ten wieczór wyglądał raczej jak spokojna deklaracja: u nich wszystko gra, a „kryzys" pozostaje tylko plotką.

Fot: Akpa (2), KAPIF.pl

eprasa.pl da9faceb6b

Dominika Gawęda

Kiedy to ona się zakocha?



Dominika Gawęda od półtora roku jest rozwódką.

Były mąż wokalistki zespołu Blue Cafe, Dominiki Gawędy (41) afiszuje się z nową miłością. Co więcej, plotkuje się, że Maciej Szczepanik (37) szykuje się do powtórnego ożenku. Goszcząc jakiś czas temu w „Dzień dobry TVN" nie zaprzeczył bowiem, gdy Ewa Drzyzga tytułowała jego partnerkę narzeczoną.

Ukochana gitarzysty zespołu Pectus ma na imię Katarzyna i prężnie działa na rynku nieruchomości. Para wpadła sobie w oko przez przypadek. – Chłopaki zagrali prywatny koncert dla moich rodziców – zdradziła w śniadaniówce. Potem poszło już gładko – przez żołądek do serca – bo pan Maciej, choć najmłodszy ze wszystkich braci Szczepaników grających w Pectusie, jest najlepszym z nich kucharzem.

Znów pokazała wielką klasę

Dominika Gawęda nie komentuje życia prywatnego byłego męża. Nigdy nie potwierdziła, że w jej małżeństwie zrobiło się za ciasno, jak sugerują niektórzy internauci. Pytana o kulisy rozwodu ze Szczapanikiem, wokalistka podkreśla, że rozstali się w zgodzie i nie mają do siebie urazy.

Co więcej, decyzję o zakończeniu swojego wieloletniego związku podjęli wspólnie. – U nas zakończyło się to bardzo pokojowo, każdy z nas poszedł w swoją stronę. Jest to fajne, bo to szacunek dla drugiej strony – ucięła ostatnio temat, życząc panu Maciejowi jak najlepiej. Nie jest jednak tajemnicą, że byli małżonkowie nie utrzymują ze sobą kontaktu.

O swym życiu uczuciowym artystka także nie chce mówić. Doszły nas słuchy, że nadal jest singielką. Nie rozpamiętuje jednak przeszłości tylko skupia się na przyszłości. Jasno wytyczyła sobie najważniejsze cele...



Maciej Szczepanik promienieje przy nowej ukochanej.

REKLAMA

SIŁA NATURY.
PROSTO ZE SKAŁY.

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

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

Mała forma, która staje się częścią
Twojego codziennego rytuału.



DOSTĘPNY
W APTEKACH
I ZIELARNIACH

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

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

eprasa.pl da9faceb6b

Sandra Drzymalska

Lalka prosto z Wejhero

Najlepiej czuje się na Kaszubach, blisko rodziny, natury i morza.



Izabela Łęcka w nowej, serialowej adaptacji „Lalki".



Wychowała się niedaleko morza, ale kocha też wędrówki po górach.

Kiedy ogłoszono, że to Sandra Drzymalska (33) zagra Izabelę Łęcką w przygotowanej dla platformy Netflix nowej, serialowej wersji „Lalki" (będzie jeszcze film fabularny z inną obsadą), w sieci zawrzało. Jedni zachwycali się magnetyczną osobowością aktorki, inni uważali, że bardziej pasuje ona do ról współczesnych kobiet niż dziewiętnastowiecznej arystokratki.

– To oczywiście jest historyczne kino, ale uważam, że ta historia jest dość współczesna i można ją przełożyć na współczesne czasy – odpierała ataki artystka.

Trudna droga

Dziś jest uważana za jedną z najzdolniejszych aktorek swojego pokolenia. Droga na szczyt tej skromnej dziewczyny z Kaszub nie była jednak usłana różami. Gdy dostała się do krakowskiej szkoły teatralnej, musiała zmierzyć się z krytyką ze strony wykładowców.

– W szkole teatralnej usłyszałam od jednego z profesorów: „Masz dużo uroku i wdzięku. W inteligencję wątpię, a o talencie jeszcze nie wiem". To było dla mnie druzgocące, zwłaszcza że miałam wtedy niskie poczucie własnej wartości i przez cały czas bałam się, że zostanę wyrzucona ze szkoły – mówiła w rozmowie z „Onetem".

Stało się jednak inaczej – Sandra nie tylko nie została wyrzucona, ale ukończyła uczelnię jako jedna z najlepszych studentek. A po dyplomie szturmem podbiła polski rynek filmowy. Wciąż jednak nie czuje się wielką gwiazdą ekranu. Pozostała sobą – skromną dziewczyną z Wejherowa, wychowaną w zwyczajnym domu, dla której rodzina zawsze była najważniejsza.

Jej mama pracowała jako pielęgniarka, tata był mechanikiem samochodowym, a Sandra wychowywała się z dwoma młodszymi braćmi. – Nie byliśmy jakoś bardzo zamożni, ale nigdy niczego nie brakowało – wspomina czasy swojego dzieciństwa.

W jej rodzinnym domu tętniło życie. Drzwi były otwarte dla znajomych i sąsiadów, którzy wpadali na herbatę, domowe ciasto czy po to, by polecić sobie nawzajem dobrą książkę. W tej atmosferze Sandra szybko nauczyła się odpowiedzialności i samodzielności. Kiedy mama pracowała na nocne dyżury, mała Sandra przejmowała domowe obowiązki.

– W wieku 10 lat piekłam, wieszałam pranie i sprzątałam – opowiadała.

Żyć zwyczajnie

Wielki świat nie robi na niej wrażenia – po czerwonym dywanie chadza przede wszystkim wtedy, gdy wymaga tego promocja filmu. Na co dzień lubi żyć zwyczajnie i wtapiać się w tłum – Prowadzę normalne, skromne życie, jeżdżę tramwajami, metrem, rowerem. Sama robię zakupy, sprzątam w domu. Wychodzę z psem – wyznaje w rozmowie z „Polityką".

Ilekroć ma okazję, podkreśla swoje kaszubskie korzenie. Wejherowo wciąż uważa za swoje miejsce na ziemi.

– Jestem morską dziewczyną. Uwielbiam morze. Urodziłam się w Wejherowie, ale potem przez kilka lat mieszkaliśmy na Pomorzu. Do Wejherowa przeprowadziliśmy się, kiedy miałam osiem lat i spędziłam tam następnych 10 lat mojego życia. Morze zawsze miało na mnie kojący wpływ – opowiada aktorka.

A miłość? Gwiazda niedawno zdradziła, że jest dla niej bardzo ważna. – Mam ją teraz na tapecie. Miłość jako stan – wyznała, że jest w związku. Nie chciała jednak zdradzić szczegółów. Dodała jedynie, że jej marzeniem jest zagranie w pięknym filmie o miłości. Bo to przecież uczucie nadaje życiu smak. **ET**

Fot.: Akpa, materiały prasowe Netflix, Instagram.com/dreamalisky (2)

eprasa.pl da9faceb6b

wa



W domu zawsze czeka na nią suczka Kropka.

Nie kreuje się na gwiazdę – na czerwonym dywanie pojawia się głównie wtedy, gdy wymaga tego promocja filmu.

eprasa.pl da9faceb6b



W 2018 roku działali razem w fundacji jako słynna Fab Four. Kate była wówczas w trzeciej ciąży.

Powrót Harry'ego i Meghan do Wielkiej Brytanii poruszył królewski dwór. Co to może oznaczać dla Kate?

Księżna Kate

Kolejna wielka próba

Początek znajomości Kate (44) i Meghan (45) nie zapowiadał rodzinnego konfliktu. Poznały się w styczniu 2017 roku, kilka miesięcy po rozpoczęciu związku Harry'ego z amerykańską aktorką. Początkowo Meghan miała zostać przyjęta przez rodzinę królewską bardzo dobrze. W lutym 2018 roku William, Kate, Harry i Meghan wystąpili na Royal Foundation Forum jako „Fab Four" (Wspaniała czwórka). Rozmawiali o działalności fundacji, zdrowiu psychicznym i planach wspólnej pracy. Harry żartował wtedy, że rodzinne różnice są „wyzwaniem", ale wszyscy są ze sobą „związani na zawsze".

Oni wyjechali, konflikt pozostał

Okazało się jednak, że ta wspólna droga trwała krótko. Wkrótce zaczęły pojawiać się informacje o napięciach między braćmi, różnicach dotyczących życia na dworze i sporach związanych ze ślubem Harry'ego i Meghan, w tym m.in. o sukienki druhen.

W 2020 roku Harry i Meghan opuścili Wielką Brytanię. W wywiadzie u Oprah Winfrey, rok później, Meghan opowiedziała m.in. o sytuacji z sukienkami druhen, twierdząc, że to ona płakała, a nie Kate, która zdenerwowała się kwestią sukienek, a później przeprosiła Meghan, przynosząc jej kwiaty.



Dziś jest już silniejsza. Nie pozwoli ranić siebie ani najbliższych.

Mówiła też o rozmowach dotyczących koloru skóry jej nienarodzonego dziecka. Nie ujawniła jednak, kto miał brać w nich udział. Później w serialu Netflix „Harry & Meghan" Harry mówił między innymi o konflikcie z bratem, presji związanej z zainteresowaniem mediów oraz „nieświadomym uprzedzeniu" i „elemencie rasowym". A w późniejszej książce „Spare" szczegółowo opisał też fizyczną konfrontację z Williamem i spotkanie obu par, które miało pomóc w wyjaśnieniu napięć. W jego relacji Kate była podczas rozmowy wyraźnie spięta, a Meghan przeprosiła ją za wcześniejsze słowa o „ciążowej mgle" i hormonach, z którymi sobie nie radzi.

Nigdy się nie tłumacz

Kate nie zdecydowała się publicznie rozliczać z Meghan ani przedstawiać własnej wersji wydarzeń. Zamiast tego konsekwentnie wracała do obowiązków.

Taka postawa przypomina zasadę kojarzoną z brytyjską monarchią, a szczególnie z Elżbietą II: „Nigdy nie narzekaj, nigdy się nie tłumacz".

W styczniu 2024 roku sytuacja Kate zmieniła się jednak całkowicie. Zachorowała na raka i rozpoczęła leczenie, na wiele miesięcy wycofując się z życia publicznego. Wtedy rodzinne konflikty i medialne spory zeszły na dalszy plan. Najważniejsze stały się zdrowie, dzieci, rodzina i powrót do normalności.

Dziś trudno więc oczekiwać, że ewentualny powrót do kontaktów z Sussexami będzie oznaczał odtworzenie relacji z 2018 roku. Nie wiadomo, jaką decyzję podejmie Kate ani czy wydała jakiekolwiek instrukcje dotyczące kontaktów z Harrym i Meghan.

Jedno wydaje się jednak jasne: nawet jeśli możliwość pojednania pozostaje otwarta, na pewno nie oznacza powrotu dawnej bliskości. W brytyjskiej rodzinie królewskiej zaufanie odbudowuje się znacznie wolniej niż popularność. **PK**

Fot.: East News, Getty Images, Instagram.com/princeandprincessofwales

eprasa.pl da9faceb6b



Z pewnością nie sądziła, że tej jesieni przyjdzie jej się zmierzyć z takim wyzwaniem.

REKLAMA

Stylowe® ZAKUPY! Twój STYL
twojstyl.pl

25-30 września

KUPONY W MAGAZYNACH
Twój STYL® & PANI



WEJDŹ NA StyloweZAKUPY.pl

eprasa.pl da9faceb6b

Buntownik

Syn płatnego zabójcy, wychowany w religijnej rodzinie, został jednym z najbardziej lubianych aktorów Hollywood. A co tak naprawdę łączy go z Matthew McConaugheyem? Przekonamy się już wkrótce...



Przez wiele lat był hedonistą, używając życia we wszelkich jego odsłonach. Z czasem jednak postawił na ekologię i święty spokój.

Fot.: Getty Images, Apple TV, HBO Max

Ma w sobie luz kalifornijskiego surfera i charyzmę aktora dramatycznego. Potrafi być komiczny, mroczny i zaskakująco czuły, niekiedy nawet w jednej scenie. Nie wszyscy jednak wiedzą, że przybieranie różnego rodzaju aktorskich masek to dla niego pewnego rodzaju terapia i próba poradzenia sobie z mroczną przeszłością.

Życie Woody'ego Harrelsona (65) to bowiem gotowy scenariusz na film – biedne dzieciństwo w cieniu ojca skazanego na dożywocie za morderstwo, buntownicza młodość i okupiony ciężką pracą hollywoodzki sukces. Aktor przyznaje jednak, że za bycie twardzielem zapłacił wysoką cenę i gdyby mógł cofnąć czas, nie wstydziłby się poprosić o pomoc.

Już niedługo, bo 23 września na platformie Apple TV Woody'ego zobaczymy w komediowej serii, w której ponownie łączy siły z Matthew McConaugheyem. W składających się z ośmiu odcinków „Braciach" aktorzy wcielają się w fabularyzowane wersje samych siebie – kumpli, którzy zaczynają podejrzewać, że mogą być... przyrodnimi braćmi.

Wiara czyni cuda

Woody urodził się jako Woodrow Tracy Harrelson 23 lipca 1962 roku w Midland w Teksasie. Dorastał w biednej rodzinie, zdominowanej przez głęboko religijną matkę, która była głównym żywicielem rodziny. Ojciec – Charles Harrelson okazał się bowiem płatnym zabójcą i większość dzieciństwa Woody'ego spędził w więzieniu.

Aktor przyznawał, że on i jego rodzeństwo długo nosili w sobie sprzeczne uczucia wobec ojca i nie mogli pogodzić się z tym, jakie mają korzenie. Mimo ciążącego brzemienia, młody Woody nie tracił wiary w swoje możliwości – pisał piosenki, pracował jako kelner i marzył o lepszym życiu.

Przełom przyszedł w roku 1985, gdy w 4. sezonie dołączył do stałej obsady serialu „Cheers" jako barman Woody Boyd. Produkcja przyniosła mu ogromną popularność,



W życiu prywatnym znalazł stabilność u boku Laury Louie, z którą ma trzy córki. Para wyprowadziła się z Hollywood do domu na hawajskiej wyspie Maui.

eprasa.pl da9faceb6b

Harrelson z Teksasu





W nadchodzącym serialu aktor gra domniemanego brata Mathew McConaugheya.

Woody i Matthew zagrali już razem, wcielając się m.in. w duet wyjątkowych śledczych w serialu „Detektyw" w HBO Max.

pięć nominacji do Emmy, w tym jedną statuetkę, a widzowie pokochali jego wyjątkową dobroduszność. Sukces telewizyjny mógł go zaszufladkować, lecz Woody szybko udowodnił, że potrafi więcej.

Sposób na plotki

W latach 90. zagrał w „Urodzonych mordercach" Olivera Stone'a, pokazując swe mroczniejsze oblicze. Później przyszły role w takich produkcjach, jak „Skandalista Larry Flynt", „To nie jest kraj dla starych ludzi", „W imieniu armii", „Trzy billboardy za Ebbing, Missouri" czy w końcu w 1. sezonie serialowego „Detektywa", który zyskał miano kultowego.

Woody zagrał w nim właśnie z Matthew McConaugheyem, z którym od 1997 roku łączy go wielka przyjaźń. Już wtedy mówiono, że aktorów może łączyć również pewnego rodzaju pokrewieństwo.

Kiedy jednak w 2023 roku okazało się, że matka Matthew mogła w przeszłości znać ojca Woody'ego, a dzieci obu aktorów uznają ich za swoich wujków, plotki o więzach krwi jeszcze bardziej przybrały na sile. Do tego stopnia, że aktorzy postanowili wyprodukować serial o tym, jak wiadomość, że mogą być przyrodnimi braćmi wystawia ich przyjaźń na próbę.

Poza serialem jesienią do kin trafić ma prequel „Igrzysk śmierci" – „Wschód słońca nad żniwami", w którym Woody ponownie gra Haymitcha Abernathy'ego. **JP**

REKLAMA

Zupełnie nowy!

Teraz WIĘCEJ STRON!
Co miesiąc ponad
100 PORAD i INSPIRACJI!



NOWOŚCI!

- testy kosmetyków, sprzętów kuchennych oraz narzędzi do domu i ogrodu
- zadania logiczne na lepszą pamięć

Poradnik Domowy
Twój codzienny ekspert!

Szukaj w dobrych punktach sprzedaży prasy lub zamów w prenumeracie na **czytelnia.pl**

eprasa.pl da9faceb6b

Marta

Dzięki

Podobna do mamy, dowcipna po tacie. To im zawdzięcza wiarę w siebie.



Aktorka mówi, że z każdym rokiem jest coraz bardziej podobna do mamy.



Marta Wierzbicka prywatnie jest osobą nieśmiałą i skrytą, stara się chronić prywatność.

Fot.: Akpa (2), Instagram.com/mttttttm, [illegible]

Miała 13 lat, gdy dołączyła do obsady serialu „Na Wspólnej". – Rodzice byli zachwyceni moją grą – wspomina Marta Wierzbicka-Sokolik (35). – Cieszyli się, że spełniałam swoje marzenia, ale jednocześnie widzieli, jak było mi ciężko. Ich wsparcie było mi bardzo potrzebne... – dodaje.

W gimnazjum nie miała lekko. Koleżanki z klasy odsunęły się od niej, gdy odniosła sukces. – Wszystkie poszłyśmy na casting do roli Oli, a wybrano mnie – opowiada i dodaje, że to wystarczyło, żeby trafiła na „czarną listę".

Mama, pani Marzena, często powtarzała jej, że ją podziwia za to, że potrafi stawiać czoła wyzwaniom. Marta każdego dnia słyszała od niej słowa otuchy. – Ciągle mi mówiła, że jest ze mnie dumna – twierdzi aktorka. – Kiedyś, po medialnej nagonce na mnie, byłam bliska załamania. Tylko dzięki niej przetrwałam, dałam radę.

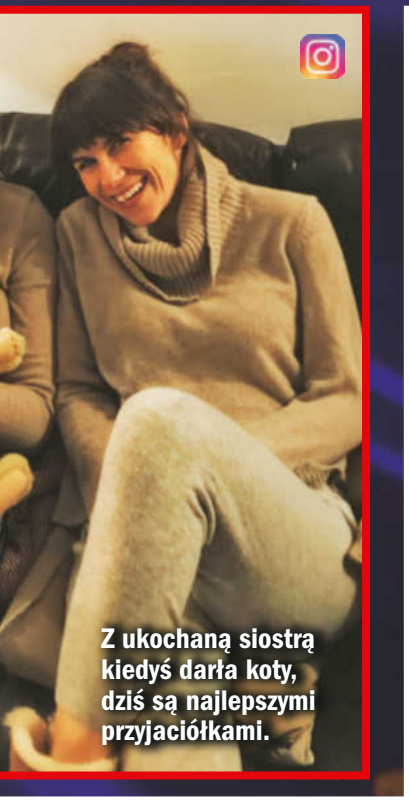
Jest jak mama

Tata, pan Jacek, rozpieszczał Martę i jej starszą siostrę Kasię. Obu córkom na wiele pozwalał, ale pilnował, by pamiętały, co jest w życiu naprawdę ważne: uczciwość, empatia i niesienie pomocy tym, którzy jej potrzebują. To on zaraził je miłością do zwierząt. – Sprowadzał do domu psy i koty znalezione na ulicy, potem

eprasa.pl da9face16b

Wierzbicka-Sokolik

nim przetrwała



Z ukochaną siostrą kiedyś darła koty, dziś są najlepszymi przyjaciółkami.



Od 13. roku życia gra w serialu „Na Wspólnej".

razem szukaliśmy dla nich domów – wspomina Marta. – Mama ciągle zastrzegała, że nie zgodzi się na kolejne zwierzaki, a jak już się pojawiały, nikt tak troskliwie jak ona nie potrafił się nimi opiekować.

Rodzice Marty sprawiedliwie dzielili się obowiązkami domowymi. Mama dbała o porządek, ojciec wolał zajmować się kuchnią. Ma kilka popisowych dań. – Nikt nie robi lepszego żurku – chwali go młodsza córka. Marta żartuje, że wolałaby być podobna do niego. – A ja jestem cała mama – śmieje się. – Wyglądam jak ona i zachowuję się jak ona. Są takie momenty, gdy coś robię i widzę w sobie mamę. Coraz bardziej się do niej upodabniam, ale nie bronię się przed tym – twierdzi.

Murem za siostrą

Marta nie kryje, że w dzieciństwie ciągle kłóciła się z siostrą, więc mama miała z nimi urwanie głowy. – Kaśka zawsze była tą złą, zabierała mi zabawki, przycinała mi palce samochodem, zrzucała mnie z huśtawki – skarżyła się pół żartem, pół serio. – Ale zawsze stałyśmy za sobą murem, gdy rodzice chcieli ukarać którąś z nas. Dziś jesteśmy najlepszymi przyjaciółkami – zapewnia.

W rodzinnym domu Marty Wierzbickiej-Sokolik nie było tematów tabu. Obie siostry mogły o wszystkim porozmawiać z mamą i ojcem. Rodzice zawsze mieli dla nich czas. W wakacje całą czwórką jeździli nad morze. Wieczorami siadali na brzegu i zachwycali się zachodami słońca. – Mama mówiła: „Zapamiętaj dokładnie ten widok i przypominaj go sobie zawsze w gorsze dni". Do dziś tak robię – twierdzi aktorka.

Marta z wielką miłością i szacunkiem mówi o rodzicach, ale chroni przed mediami ich prywatność. Czasem robi wyjątek. Raz pokazała również tatę w peruce na głowie. „Tatuś wygląda jak blond Barbie" – napisała. – Ma ogromne poczucie humoru, uwielbia się śmiać i lubi czasem zaszaleć – zdradziła. Gdy była jeszcze nastolatką, marzyła, by spotkać na swojej drodze mężczyznę podobnego do niego. Każdego swojego chłopaka porównywała do taty. Długo czekała na tego jedynego.

Gdy poznała Jana Sokolika, od razu zadzwoniła do mamy, żeby powiedzieć, że w jej życiu pojawił się „ktoś". Niedługo później była już pewna, że to właśnie z nim chce założyć rodzinę.

W maju ubiegłego roku Marta stanęła u boku Jana na ślubnym kobiercu. – Moim absolutnym minimum jest dwójka dzieci. Pod tym względem jestem bardzo tradycyjna – wyznała kiedyś i dodała, że model rodziny, w jakiej się wychowała, jest najbliższy jej sercu.

eprasa.pl da9faceb6b



Rudolf Valentino i Pola Negri – łączył ich romans czy byli parą marketingową?

Był elegantem, miał 30 garniturów, 60 par rękawiczek i 60 par butów. Nosił srebrną bransoletkę, drogie spinki do koszul, sygnety.

RUDOLF VALENTINO

Uczył Amerykanów sztuki

Pudrowany goguś! Dlaczego przed laty nikt nie utopił po cichu niejakiego Rudolfa Valentino? – pytał autor felietonu w „Chicago Tribune". Jeden z aktorów mówił: „Nie zazdroszczę mu niczego. Po prostu go nienawidzę". Inni z zawiści oskarżali Rudolfa o niemoralność, bigamię i, o zgrozo, o używanie perfum. Przypisywano mu biseksualizm. Na próżno. Był płomienną miłością milionów Amerykanek, pierwszym filmowym amantem w wielkim stylu, władcą masowej wyobraźni. I choć w sierpniu mija 100 lat od śmierci aktora, jego grób wciąż zdobią świeże kwiaty.

Tango zamiast studiów

Rodolfo Alfonso Raffaello Pierre Filibert Guglielmi di Valentina d'Antonguolla przyszedł na świat w 1895 r. w Castellanecie na południu Włoch. Ojciec zostawił mu w spadku cztery tysiące dolarów. Z tym kapitałem Rudolf zaczął studia rolnicze, ale szybko odkrył, że nauka go nudzi. Wolał taniec.

Europa była wtedy zafascynowana nowością z Argentyny – zmysłowym tangiem, które cieszyło się ogromnym powodzeniem w paryskich lokalach. Rudolf pojechał więc do stolicy Francji, tańczył, romansował i trwonił spadek. Lecz do rodziny doszły plotki, że młodzieniec dorabia jako żigolak, więc w 1913 r. wysłano go do Ameryki.

Ostatnie pieniądze wydał na dopłatę do biletu pierwszej klasy, by płynąć z bogatymi. Warto było zainwestować. Na miejscu mu się nie wiodło, pracował jako kelner, ogrodnik i tragarz, nocował w parku. Aż spotkał jednego z podróżnych, który polecił go właścicielom lokalu szukającym mistrza tanga. Pracując jako fordanser, odbił się od finansowego dna. Rzekomo świadczył też usługi erotyczne podstarzałym damom.

Na podbój Hollywood

W 1917 r. wyruszył do Los Angeles, gdzie rodził się przemysł filmowy. Grał drobne role, przełom nastąpił po czterech latach. Scenarzystka namówiła producenta filmu „Czterech jeźdźców Apokalipsy", by go zaangażował. I Rudolf błysnął! Scena, w której, w stroju argentyń-

PERSONALIA

Rudolf Valentino (1895-1926) był włoskim aktorem kina niemego i jednym z pierwszych międzynarodowych gwiazdorów Hollywood. Wystąpił w 35 filmach, z których 13 uznaje się dziś za zaginione. Był dwukrotnie żonaty, a liczby romansów nie sposób ustalić. Po śmierci jego majątek wyceniano na około 300 tys. dolarów – wówczas kwotę astronomiczną.



Po śmierci aktora policja udaremniła kilka prób samobójczych przy jego grobie.

Fot.: East News (3), Getty Images

eprasa.pl da9faceb6b



W filmie „Szejk” z 1921 roku, po którym Rudolf został największą gwiazdą swoich czasów.

uwodzenia

Jako pierwszy aktor na świecie miał miliony fanek. Gdy umarł, niektóre też chciały umrzeć.

skiego gauczo, tańczy tango w zadymionym lokalu, przeszła do historii kina.

Kobiety szalały z zachwytu, że ma magnetyczne spojrzenie, jest przystojny i muskularny, silny i namiętny. Kilka miesięcy później na ekrany wszedł „Szejk”, film, który wydźwignął Valentino na szczyt popularności. Stał się wzorcem rozpalającego zmysły kochanka. On zachował zdrowy rozsądek. – One nie kochają mnie, ale mój obraz na ekranie – mówił. – Jestem płótnem, na którym malują swoje marzenia.

Życie osobiste miał zaskakująco nieudane. Pierwsza żona, aktorka Jean Acker, rzuciła go w noc poślubną, okazało się, że jest lesbijką. Rok później związał się z przybraną córką miliardera, Winifred Hudnut, znaną jako Natasza Rambova. Ich ślub skończył się aresztowaniem aktora pod zarzutem bigamii, bo nie miał rozwodu z Acker. Potem prasa ekscytowała się jego romansem z Polą Negri. Jedni mówili o wielkim uczuciu, inni o związku dla sławy.

Zmarł, mając zaledwie 31 lat. Po operacji wrzodu żołądka doszło do ogólnego zakażenia organizmu. Umierał tydzień. Tysiące kobiet koczujących przed szpitalem uspokajano kłamstwem o cudownym leku, by nie doszło do zamieszek. Niebezpodstawnie. 23 sierpnia 1926 r., na wieść o śmierci Valentino, wybuchła zbiorowa histeria...

REKLAMA

przyjaciółka EKSPERT poleca

Nowe wydanie

112 przepisów czytelniczek



DO KUPIENIA W DOBRYCH PUNKTACH SPRZEDAŻY PRASY, URZĘDACH POCZTOWYCH ORAZ NA czytelnia.pl

eprasa.pl da9faceb6b



Postać Genowefy Pigwy, którą stworzył, przez lata bawiła wielbicieli kabaretu.

Los napisał artyście gorzki scenariusz.

Przez lata rozśmieszał publiczność, ale jemu samemu nie było do śmiechu!

Bronisław Opałko

Nie radził sobie z życiem

Genowefa Pigwa z Napierstkowa, kobieta w pasiaku zarzuconym na plecy, w chustce na głowie, mówiąca gwarą i komentująca aktualne wydarzenia polityczne i zachowania rodaków, przyniosła Bronisławowi Opałce (†66) gigantyczną popularność. Postać, którą stworzył, przez lata bawiła pokolenia wielbicieli kabaretu. Mało kto jednak wiedział, że gdy gasły światła sceny, jej twórca borykał się z uzależnieniem od alkoholu.

Kiedy został z tym wszystkim sam

Opałko urodził się 17 lutego 1952 roku w Kielcach. Już w trakcie studiów na kierunku wychowanie muzyczne, związał się z lokalnymi kabaretami. Potem powołał do życia „Orkiestrę do Użytku Wewnętrznego". Ale największe sukcesy zaczął odnosić, gdy w 1987 roku założył kabaret „Pigwa Show", w którym skecze przeplatane były piosenkami. Występował na festynach, koncertach i różnych imprezach okolicznościowych. Publiczność go uwielbiała. Lecz w jego przypadku sława miała też ciemną stronę.

Jego przyjaciel, Jan Kozłowski, opowiadał w 2015 roku w programie „Uwaga" o wielu wstrząsających momentach z życia aktora i kompozytora, kiedy był pod wpływem alkoholu. Dwa razy artysta trafił do szpitala w stanie zagrożenia życia.

– Przywieźli go, krwi nie miał w sobie, ważył zaledwie 39 kilogramów, takie kosteczki. Wszyscy lekarze twierdzili, że on już nie będzie żył. Zamówiliśmy więc mszę, modliliśmy się. To był chyba siódmy dzień, jak ktoś wbiegł do kościoła i powiedział: „Bronek ożył!". Z tej radości to nawet ksiądz z nami pił – wspominał Kozłowski.

Artysta próbował pokonać nałóg, ale przynosiło mu to kolejne kłopoty. Zaczął hodować marihuanę, którą nazywał „lawendą", jak tłumaczył, w celach leczniczych. Sąd jednak nie uwierzył w jego wyjaśnienia i w grudniu 2015 roku Opałko został skazany na rok i osiem miesięcy więzienia w zawieszeniu oraz grzywnę za uprawę konopi. Objęto go także dozorem kuratora i skierowano na leczenie odwykowe.



W Kielcach stoi jego pomnik-ławeczka.

Sprawa odbiła się szerokim echem i miała swoje konsekwencje. Genowefa Pigwa coraz rzadziej pojawiała się na scenie, bo nikt nie chciał mieć kłopotów z człowiekiem uzależnionym.

Opałko nie krył rozgoryczenia. – Zostałem z tym wszystkim sam... Odeszła ode mnie żona i razem z ukochaną córką wyjechały do Warszawy. Doskwiera mi samotność, nie radzę sobie z życiem. Trudno się wygłupiać, jak wszystko wali się na głowę – wyznał w jednym z wywiadów.

Starał się przetrwać trudny czas

Nie poddawał się jednak. Do końca życia współtworzył audycję „Radio Pigwa" w Radiu Kielce. Komponował i pisał kabaretowe teksty. Prowadził nawet studio nagraniowe. Niestety, jego zdrowie, niszczone latami przez alkohol, coraz częściej szwankowało. Bronisław Opałko zmarł 18 sierpnia 2018 roku w kieleckim szpitalu. Został pochowany na Cmentarzu Nowym.

Śmiał się z nim cały kraj, ale gdy zostawał sam z ciszą, która potrafi być głośniejsza niż oklaski, nie mógł sobie z nią poradzić. Przez większość życia dawał innym ulgę, zabawę, a jednocześnie sam nie umiał znaleźć dla siebie podobnego ratunku...

Fot.: Akpa, Agencja Wyborcza.pl, Zala/Wikimedia Commons/Wikipedia.org

eprasa.pl da9faceb6b



– To okazja, by wspólnie celebrować życie – zapewnia Jacek Peszyński.



Na przełomie września i października Wrocław biorą we władanie seniorzy.

Dni Seniora

Pesel?! To przecież tylko liczba

Dla Jacka Peszyńskiego Dni Seniora mogłyby trwać cały rok.

– To święto ludzi, którzy pokazują, że dojrzały wiek nie oznacza bylejakości, marazmu i nudy. To też wyjątkowa okazja, by spotkać się, zintegrować i celebrować życie – przekonuje 63-letni koordynator senioralnej grupy tanecznej „Capitango".

On oraz jego koleżanki i koledzy zaprezentują się na placu Solnym z układami, nad którymi pracowali przeszło pół roku.

Pasja bez żadnej metryki

– Chcemy porwać publiczność tańcami zarówno latynoamerykańskimi, jak i klasycznymi. Każdy szczegół mamy opanowany do perfekcji, ale nie odczuwamy szczególnej presji, bo tutaj liczy się dobra zabawa i przyjazna atmosfera. Naszym atutem jest to, że jako seniorzy nie musimy nic, za to możemy wszystko – uśmiecha się były nauczyciel WF-u i mistrz Polski seniorów w tańcu towarzyskim, a dziś aktywny członek Wrocławskiej Rady Seniorów oraz aktor w amatorskim teatrze Theatrum Est i członek Wrocławskiego Chóru Seniora.

– Oczywiście w dniu otwarcia nie zabraknie nas w niezwykle barwnym korowodzie, czyli słynnym Marszu Kapeluszy wokół Ratusza, gdzie panie i panowie zachwycają kunsztownymi nakryciami głowy, będącymi nie tylko wyrazem kreatywności, ale i elegancji oraz estymy osób w wieku 60+ – zaznacza.

Trwające ponad miesiąc największe na Dolnym Śląsku święto pomaga budować więzi między starszymi a młodszymi mieszkańcami.



– Pomagamy odkryć pasje i rozwijać zainteresowania – mówi Kamila Polańska.

– To ponad 150 atrakcyjnych wydarzeń realizowanych w siedzibie WCRS, ale też organizowanych przez blisko stu partnerów oraz przez środowiska senioralne w różnych lokalizacjach miasta. To czas, który uwypukla ważną rolę osób starszych, i okazja, by spotkać się z innymi, zdobywać wiedzę, odkrywać nowe pasje i rozwijać zainteresowania – podkreśla Kamila Polańska, koordynatorka projektu Dni Seniora od 2016 roku, zapraszając na otwierającą wydarzenie Prywatkę z Radiem Pogoda i koncert Haliny Frąckowiak na wrocławskim Rynku.

Od lat dużym zainteresowaniem cieszą się Przegląd Małych Form Teatralnych, Kabaretów i Pantomim, Przegląd Chórów Senioralnych, a także koncerty i spotkania autorskie. Wyjątkową propozycją będą w tym roku największe w Polsce Bale Seniora, organizowane w ramach Komediowego Międzynarodowego Festiwalu WROCEK – odbędą się 13, 14 i 15 października o godz. 17.00 w Klubie Biznesowym na Stadionie Tarczyński Arena Wrocław.

Tu każdy znajdzie coś dla siebie

– Nie zabraknie spotkań prowadzonych przez psychologów i terapeutów, warsztatów kreatywności oraz rękodzieła. Będzie też można porozmawiać z lekarzami i specjalistami. Zaplanowano bezpłatne badania i konsultacje oraz prelekcje dotyczące bezpieczeństwa, radzenia sobie z cyfryzacją i nowoczesnymi technologiami – wylicza Kamila Polańska, dodając: – To, co mnie wzrusza i daje motywację, to uśmiech często schorowanych i samotnych na co dzień ludzi, ich aktywne uczestnictwo w imprezie oraz gorące podziękowania za zauważenie ich potencjału.

Artur Krasicki

„Naszym atutem jest to, że nie musimy nic, za to możemy wszystko".

Fot.: Artur Krasicki/archiwum (3)

eprasa.pl da9faceb6b



„Byłam bardziej dumna z udanego parkowania niż z dwóch fakultetów…”

Nie przejmowała się krytyką i… wyszło jej to na dobre.



Od razu wiedzieli, że są dla siebie stworzeni.

Sylwia Piechno z Brzezin

Przed siebie

Wszystko zaczęło się w 2014 roku. Sylwia i Piotr „spotkali się” w internecie, a już następnego dnia umówili się na pierwszą randkę w łódzkiej Manufakturze.

– No i natychmiast zaiskrzyło – uśmiecha się Sylwia.

Ona studiowała dwa kierunki na Uniwersytecie Łódzkim – anglistykę i psychologię. On pracował w magazynie. A po godzinach chodził na kurs prawa jazdy.

– Ten kurs to był mój prezent dla Piotra z okazji imienin – uściśla Sylwia i dodaje, że sama prowadzi auto od 19. roku życia i zawsze bardzo to lubiła.

Szybko okazało się, że prowadzenie samochodu bardzo spodobało się także jej ukochanemu.

Ślub wzięli w 2016 r. Sylwia po studiach znalazła pracę w szkole jako nauczycielka angielskiego. Piotr niezmiennie pracował w magazynie i był już tym nieco znużony. Wtedy ich sąsiad, kierowca ciężarówki, namówił go, żeby zrobił prawo jazdy na takie pojazdy.

– Zostało nam akurat trochę pieniędzy, opłaciliśmy kurs – opowiada Sylwia.

Piotr wracał z kolejnych lekcji zachwycony.

„To jest fantastyczne. Świetne uczucie prowadzić taką wielką maszynę!” – mówił.

Brakowało jej obecości męża

A potem… szybko znalazł nową pracę jako kierowca zawodowy. Zaczął jeździć ciężarówką po Polsce, Sylwia nadal pracowała w szkole. I choć oboje byli zadowoleni, z czasem zaczęło jej czegoś brakować.

– Nagle poczułam, że ja prawie nie mam męża. Był dużo poza domem, a gdy wracał, odsypiał zmęczenie. Brakowało mi obecności Piotra, chciałam z nim spędzać więcej czasu – wspomina.

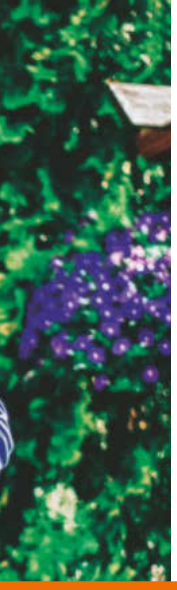
Kilka razy pojechała z nim w trasę.

„Super, to jest życie. Świetnie byłoby jechać jeszcze dalej przed siebie i zwiedzać świat” – rozmarzyła się za



Ciężarówkę prowadzą na zmiany.

egrasa.pl da9faceb6b





Nawzajem się inspirują.


Cieszą się, że mogą przy okazji zwiedzać świat.

k. Łodzi

jechać, razem być

którymś razem. Tymczasem...

Pewnego dnia Piotr wrócił z pracy wyjątkowo poruszony. I od razu oznajmił, że ma pewien pomysł.

– Wiesz, że ciężarówką można jeździć po Europie w podwójnej obsadzie? Zrób prawo jazdy. Moglibyśmy jeździć razem! – powiedział.

Sylwia nie była w pierwszej chwili przekonana. Zastanawiała się, czy dałaby radę kierować takim wielkim pojazdem.

Z jednej strony miała obawy, z drugiej bardzo chciała być z Piotrem. W końcu to właśnie ta druga myśl zwyciężyła. Zapisała się na kurs prawa jazdy kategorii C+E, do tego samego instruktora, który uczył jej męża. Była zadowolona, z każdą lekcją czuła się pewniej.

Zdarzały się głosy krytyki

Zdała pomyślnie egzamin na początku 2020 r. Wtedy małżonkowie zaczęli szukać firmy, która zatrudni ich w podwójnej obsadzie.

Trafili jednak na trudny moment. Był początek pandemii, firmy zawiesiły wiele tras, miały mniej zleceń. Musieli uzbroić się w cierpliwość. Do tego zdarzało się, że Sylwia musiała stawiać czoła krytyce.

„Chcesz jeździć ciężarówką? Ty, kobieta z dwoma fakultetami?" – słyszała od niektórych osób, że to praca poniżej jej kwalifikacji.

Sylwia jednak nie zamierzała zrezygnować.

– Wiedziałam, czego chcę – mówi.

Bardzo wspierała ją też mama...

W końcu się udało. W pierwszą wspólną trasę Sylwia z Piotrem wyjechali w lipcu 2020 r. Mieli przed sobą cztery tygodnie w ciężarówce. Piotr prowadził do granicy. W Niemczech przyszła kolej na Sylwię.

„Jedź spokojnie, mam do ciebie zaufanie" – powiedział jej wtedy.

Jechała najwyżej 75 kilometrów na godzinę. Inni kierowcy trąbili na nią i migali światłami. Ale kiedy dotarli do celu, była z siebie niesamowicie dumna.

Po trzech trasach stres minął. Sylwia i Piotr prowadzili na zmiany. Dzięki temu mogli jechać nawet przez 18 godzin. Te trasy to była też okazja, by zwiedzać Europę. Byli w Berlinie, Paryżu, Londynie, Mediolanie, Barcelonie.

– Nie mogliśmy się nacieszyć tym zwiedzaniem, jazdą – opowiada Sylwia.

Z czasem pokochała życie w ciągłej drodze.

– Kiedy podjeżdżałam pod rampę do rozładunku i wysiadałam z kabiny, czułam się fantastycznie. Byłam bardziej dumna z udanego parkowania niż z moich dwóch fakultetów – śmieje się Sylwia.

Kabina ciężarówki stała się ich domem. Może i małym, ale przecież było tam wszystko, czego potrzebowali – kuchenka, garnki, lodówka, łóżko.

Niedawno kupili sobie też urządzenie do gotowania. Kiedy Piotr prowadzi, Sylwia przygotowuje jedzenie. Wrzuca do garnka mięso i warzywa. Gdy dojeżdżają na parking, obiad jest gotowy. Latem wożą ze sobą nawet przenośny prysznic. Coraz częściej spotykają inne kobiety prowadzące ciężarówki. Widują je na stacjach benzynowych i przy magazynach.

– Kobieta za kierownicą nikogo już nie dziwi – mówi Sylwia.

Zaraz znów tęskni za trasą

Małżonkowie sprzedali swoje mieszkanie i przenieśli się do rodziców Sylwii. Ich lokum przez większość czasu stało bowiem puste.

– Gdy wracamy, rodzice witają nas zawsze pyszną kolacją. Mają mnóstwo pytań, a my opowiadamy i opowiadamy... – uśmiecha się Sylwia.

Potem każde z nich odpoczywa tak jak lubi. Piotr spędza czas w garażu, grzebiąc przy samochodzie. Sylwia robi sesje zdjęciowe dla szwalni rodziców o nazwie „Annelle". Fotografia to jej kolejna pasja. Robi zdjęcia ubrań zaprojektowanych i uszytych przez mamę, wrzuca je na stronę internetową. Sprawia jej to frajdę.

Ale po paru dniach zaczyna już tęsknić za trasą.

– Praca to moja największa pasja. I jeszcze pozwala mi wraz z mężem zwiedzać świat – podsumowuje.

Marta Osińska

Fot.: Marta Osińska/archiwum domowe (5)

eprasa.pl da9faceb6b

LISTY CZYTELNIKÓW

Czy uczeń może mieć przy sobie telefon?

Czy to prawda, że wnuk nie może już przynosić do szkoły telefonu? A jeśli zostanie odwołana lekcja i będę musiała wcześniej go odebrać, to jak mnie zawiadomi? – Wanda z woj. lubuskiego

Uczniowie szkół podstawowych nie mogą już korzystać z telefonów komórkowych ani podczas lekcji, ani na przerwach. Nie oznacza to jednak, że dziecko straci możliwość kontaktu z rodzicami czy opiekunami. W nagłych sytuacjach, np. gdy źle się poczuje lub będzie musiało wcześniej wrócić do domu, będzie mogło z telefonu skorzystać, żeby do nich zadzwonić, za zgodą nauczyciela. Możliwe będzie też używanie telefonu w celach związanych z nauką. Zatem wnuk może mieć ze sobą telefon, ale wyłączony i schowany w plecaku lub oddany na przechowanie nauczycielowi.

Ustawa z 3 lipca 2026 r. o zmianie ustawy – Prawo oświatowe Dz.U.2026.1036 z dnia 2026.08.03



Fot.: Adobe Stock (2)

Drodzy Czytelnicy, na listy odpowiadamy wyłącznie na łamach pisma.



Pies to zobowiązanie na lata, od którego nie można się po prostu uchylić.

Kto odpowiada za psa po rozstaniu jego opiekunów

Mój były partner jest właścicielem psa. Kiedy byliśmy razem, Max mieszkał z nami i wspólnie się nim zajmowaliśmy. Po rozstaniu miał zostać u mnie, dopóki partner nie znajdzie nowego mieszkania. Jednak przestał się nim interesować i dokładać do kosztów jego utrzymania. Kilka razy pisałam, aby go odebrał, ale nie odpowiada. Telefonów ode mnie nie odbiera. Czy mogę oddać psa znajomym, którzy chcieliby się nim zaopiekować? – Ewelina z woj. śląskiego

Pies czy kot nie jest zwykłym składnikiem majątku – wymaga codziennej opieki i ponoszenia kosztów utrzymania. Dlatego przy rozstaniu warto ustalić, z kim pozostanie zwierzę i kto teraz będzie za nie odpowiadał. **Za psa odpowiada ten, kto jest jego formalnym właścicielem,** i to on powinien zapewnić mu opiekę oraz ponosić koszty jego utrzymania. Nie zmienia tego fakt, że zwierzę tymczasowo znajduje się pod opieką innej osoby. Pozostawienie psa przez partnera nie oznacza więc, że przejęła Pani obowiązek utrzymywania zwierzęcia. Może Pani domagać się od byłego partnera zwrotu uzasadnionych kosztów poniesionych na utrzymanie psa, np. wydatków na karmę czy leczenie. Warto zachować rachunki i faktury, które potwierdzą wysokość tych wydatków. Może Pani wysłać wezwanie do zapłaty, wskazując konkretną kwotę oraz termin jej uregulowania. Jeżeli nie zareaguje, należy wysłać kolejne wezwanie, przedsądowe. A jeśli i ono nie przyniesie efektu, pozostaje dochodzenie należności na drodze sądowej.



EKSPERT
Sylwia Cyrankiewicz-Gortyńska,
prawniczka

Wezwania do odebrania psa warto dokumentować. Mogą to być zarówno tradycyjne listy, jak i e-maile czy SMS-y. Skoro były partner nie odpowiada na wiadomości i nie odbiera telefonów, warto wysłać wezwanie listem poleconym, najlepiej za potwierdzeniem odbioru. Należy w nim napisać, że nie zgadza się Pani na dalsze sprawowanie opieki nad psem, i wyznaczyć termin jego odebrania. Nie może Pani po prostu oddać psa znajomym, ponieważ formalnie nie jest Pani jego właścicielką. Aby przekazać im zwierzę, potrzebna jest zgoda właściciela i umowa, na podstawie której przekaże on psa nowym opiekunom. W umowie należy wskazać dane obu stron i dane psa oraz numer jego czipa, a także termin, od którego nowi opiekunowie przejmują nad nim opiekę. Kontakt z byłym partnerem jest więc konieczny.

eprasa.pl da9faceb6b

Drzewo na granicy posesji. Co z owocami?



Własność zależy od tego, czy nadal są na gałęziach, czy już spadły.

Gałęzie drzewa lub krzewu przechodzą z twojej działki na sąsiednią, a ty zastanawiasz się, komu należą się owoce? **Te, które opadły na sąsiednią posesję, stają się własnością właściciela tego gruntu.** Nie możesz więc wejść na działkę sąsiada i ich pozbierać. Inaczej jest z owocami, które rosną na gałęziach zwisających nad sąsiednią działką. Nadal należą one do właściciela drzewa i sąsiad nie może ich zerwać. Może jednak wyznaczyć ci odpowiedni termin na ich zebranie. Jeśli tego nie zrobisz, będzie mógł sam zerwać owoce i zachować je dla siebie. Gdy chcesz zebrać owoce z gałęzi znajdujących się nad sąsiednią posesją, możesz wejść na jej teren, ale po uzgodnieniu z sąsiadem.



Wysokość dofinansowania nadal zależy od dochodów wnioskodawcy.

Nowości w programie „Czyste powietrze”

Od 20 lipca br. obowiązują spore ułatwienia i można dostać większe dofinansowanie. Maksymalne kwoty dotacji m.in. na ocieplenie budynku oraz na wymianę okien i drzwi wzrosły o 10 proc.

Korzystna zmiana dotyczy wymogu dotyczącego prawa własności domu. Od ogólnej zasady, że trzeba być jego właścicielem co najmniej trzy lata, wprowadzono wyjątki, m.in. dla osób, które przejęły nieruchomość od rodziców lub dziadków. W tym wypadku wymagany okres posiadania to jeden rok. Wprowadzono też uproszczenia związane z dokumentowaniem wykonanych prac i wydłużono czas na rozliczenie zaliczki. Dotąd było 120, teraz jest 180 dni.

Fot.: Adobe Stock (2)

REKLAMA



SMAK NATURY W TRADYCYJNEJ RECEPTURZE

Głóg stosowały nasze babcie – poznajmy go i my.

Miej zawsze pod ręką Cukierki Głogowe firmy Reutter, zawierające wysokiej jakości naturalny ekstrakt głogu. Ich producentem jest znana z solidności i wysokiej jakości renomowana niemiecka firma Reutter. Reutter to pionier wielu ziołowych cukierków z naturalnymi wyciągami – m.in. głogowych, pokrzywowych, szałwiowych, aloesowych i wielu innych. Specjaliści z Fabryki Reutter już od ponad stu lat tworzą produkty w oparciu o oryginalne, sprawdzone receptury i naturalne składniki. Ich wyjątkowy charakter wynika z połączenia doświadczenia ekspertów, dbałości o wysoką jakość oraz roślinnych wyciągów. Cukierki Głogowe firmy Reutter zostały wyróżnione przez Fundację Rozwoju Kardiochirurgii w Zabrzu. Cukierki Głogowe Reutter to oryginały, a nie kopie – renomowane wyroby spod znaku Reutter, są dostępne w aptekach oraz sklepach zielarsko-medycznych.

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

eprasa.pl da9faceb6b

Listy czytelników

Zauważyłam, że moja 83-letnia mama zaczęła się wszystkiego bać. Na zakupach ściska kurczowo torebkę, aby nikt jej nie wyrwał. Wraca do domu, żeby sprawdzić, czy zamknęła drzwi. Widzę, jak ją to wyczerpuje.

Alicja z Zamościa

Lęki zwykle nasilają się z wiekiem. Problemem stają się wtedy, gdy utrudniają życie. Proszę powiedzieć mamie, że widzi Pani u niej zachowania, które Panią niepokoją i zapewnić o swojej chęci pomocy oraz gotowości do wysłuchania. Ważne, by unikać oceniania i nie negować obaw seniorki. Mamą trzeba się teraz zaopiekować i namawiać do zdrowych nawyków (wysypiania się, regularnych posiłków, spacerów), a także organizować jej relaksujące zajęcia. Bądźcie w stałym kontakcie, ale bez narzucania się, aby mama nie czuła się pod presją. Warto też zaproponować pozostałym członkom rodziny, żeby czasem odwiedzali swoją krewną lub do niej dzwonili. A o nasilających się lękach warto poinformować lekarza rodzinnego.

W administracji osiedla pracuje bardzo miła pani. Pomogła mi załatwić kilka spraw, wypełnić dokumenty. Chciałam jej podziękować i zaniosłam kawę, herbatę, czekoladę. Obruszyła się, kazała to zabrać, nawet podniosła głos. Teraz nie jest już dla mnie taka sympatyczna.

Barbara z Łomży

Chciała Pani okazać wdzięczność, jednak nie każda jej forma spotyka się z dobrym przyjęciem. Być może urzędniczka obawiała się, jaka będzie reakcja koleżanek na taki dowód wdzięczności lub w ogóle jest przeciwna wręczaniu prezentów. Ma Pani prawo czuć się nieswojo, bo nie było w tym ukrytych intencji. Warto pamiętać, że zmieniły się czasy i podziękowania w postaci podarunków dla urzędników nie są dziś mile widziane. Najbezpieczniej jest po prostu uśmiechnąć się i powiedzieć: „Dziękuję”. Jeśli zależy Pani na dobitniejszym geście, można wręczyć ozdobną kartkę (bez koperty, bo ta źle się kojarzy) z napisanymi na niej kilkoma miłymi słowami oraz z własnym podpisem.

Fot.: Adobe Stock

Coraz bardziej wstydzę się swojego ciała

Koleżanka zaproponowała mi wyjazd poza sezonem nad ciepłe morze. Ucieszyłam się, bo od śmierci męża nigdzie nie wyjeżdżałam. Ale potem pojawiły się obawy. Z wiekiem przytyłam i krępuje mnie odsłanianie ciała. Nie noszę już sukienek, bluzek bez rękawów ani kostiumu kąpielowego. Wolę uniknąć pytań, dlaczego nie rozbieram się na plaży czy basenie. Chyba odmówię koleżance.

To umysł tworzy bariery.

I tylko on może pozwolić Pani je pokonać. Proszę stanąć przed lustrem i zastanowić się, co lubi Pani w sobie najbardziej. Warto powiedzieć to głośno, np. „Podobają mi się moje włosy”, „Mam ładne dłonie”. Jeśli skupi się Pani na plusach swego wyglądu, niedoskonałości przestaną być tak ważne.



EKSPERT Życie NA GORĄCO
Barbara Sas-Zalewska
Psycholog

Więcej wyrozumiałości.

Kompleksy i tak utrudniają Pani życie. Czy warto potem żałować straconej szansy na cudowny urlop? Nie jest Pani stale oceniana przez innych. Ludzie są zwykle zajęci sobą i nawet na wakacjach nie poświęcają obcym wiele uwagi. Będą się skupiać raczej na ogólnym wrażeniu: uśmiechu, zadbanych włosach czy na Pani życzliwości.

Plan na wyjazd.

Radzę zadbać o to, w czym może Pani czuć się pewniej, np. zmienić fryzurę czy pójść do kosmetyczki. Proszę dostrzec swoje mocne strony i je wyeksponować. Nie zmieni Pani natychmiast swojej figury, ale dodatkami może Pani odwrócić uwagę od niedoskonałości.

Zaufaj dobrej radzie.

Zamiast powtarzać sobie: „Jestem gruba, stara”, warto zadbać, by mankamenty nie odbierały radości życia. Proponuję porozmawiać z zaufaną koleżanką o zmianie garderoby i pójść z nią na zakupy. Doradzi, w czym będzie Pani najlepiej wyglądać i pomoże dostrzec, że nie jest tak źle, jak Pani o sobie myśli.



Otoczenie rzadko patrzy na nas tak surowo, jak my same na siebie przed lustrem.

Pozbądź się ciężaru kompleksów

Nie pozwól, by surowa samoocena zatruwała ci życie i zadaj sobie kilka pytań.

- **Co o sobie myślisz?** Weź pod uwagę zdanie osób, na których naprawdę ci zależy – one najlepiej wiedzą, jaka jesteś. Przypomnij sobie, co ostatnio od nich usłyszałaś o sobie. Czego było więcej: krytyki czy docenienia? Zbierz te opinie i stwórz swój portret.
- **Jakie masz zalety?** Nie skupiaj się na swoich wadach i nie umniejszaj swoich dokonań. Nie mów: „Piekę pyszne ciasta, ale to mało ważne”. Każdy talent się liczy. Wypisz wszystko, co potrafisz i dziedziny, w których jesteś świetna. Zastanów się, jak je podkreślać.
- **Jak reagujesz na komplementy?** Gdy słysząc: „Ma pani śliczną sukienkę”, chcesz rzucić: „Ach, przecież jest stara”, lepiej weź głęboki oddech i powiedz: „Dziękuję. To miłe”. Zatrzymuj takie pochwały w pamięci.
- **Co możesz zmienić?** Jeśli jest w tobie coś, co ci przeszkadza, może da się to zmienić? Jeżeli jednak problemem jest coś, na co nie masz wpływu – przestań o tym myśleć.

eprasa.pl da9faceb6b



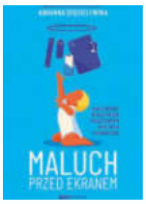
Im lepiej przespana noc, tym większa skłonność do altruizmu.

Zanim poprosisz kogoś o pomoc, spytaj, czy się wyspał

Badania pokazują, że niedobór snu zamienia nas w egoistów.

- Ludzie z natury są chętni do pomagania innym w potrzebie. Wynika to nie tylko z norm kulturowych, ale także z praw ewolucji. Tylko wspierając się nawzajem, nasi przodkowie mieli możliwość przetrwać niebezpieczeństwa, z jakimi stykali się na co dzień.
- Naukowcy z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Berkeley w Stanach Zjednoczonych postanowili sprawdzić, jak to się dzieje, że czasem jesteśmy bardziej skłonni do pomagania, a innym razem mniej. Zaczęli od przeanalizowania trzech milionów darowizn, jakie zostały przekazane w USA na cele charytatywne w latach 2001-2016. Zauważyli ciekawą prawidłowość: kiedy kraj przechodził na czas letni (czyli gdy trzeba się obudzić o godzinę wcześniej), wartość darowizn nagle spadała o 10 proc. To zachęciło badaczy do przyjrzenia się mózgom (metodą rezonansu magnetycznego) wyspanych osób i takich, które mają za sobą nieprzespaną noc. Okazało się, że obszary mózgu odpowiadające za empatię są u osób niewyspanych mało aktywne.
- Wyniki kolejnego badania, które polegało na mierzeniu jakości snu, a następnie na ocenianiu chęci pomagania (od przytrzymania drzwi windy po udzielenie pierwszej pomocy rannym nieznajomym na ulicy), potwierdziły, że na niewyspanych nie ma co liczyć w potrzebie.
- Tymczasem z badania STADA Health Report 2022 wynika, że prawie połowa (47 proc.) Polaków ma problemy ze snem. Nie możemy zasnąć głównie dlatego, że męczą nas myśli związane z codziennymi zmartwieniami. Sen zaburza nam też hałas z zewnątrz, chrapanie partnera czy konieczność wizyty w toalecie.

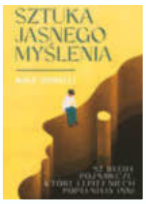
PÓŁKA Z KSIĄŻKAMI



Maluch przed ekranem. Adrianna Dzięgielewska
Pierwsza książka o higienie cyfrowej dla rodziców najmłodszych dzieci. Autorka jest logopedą i psychologiem dziecięcym.



Odpuść. Daisuke Yosumi
Autor zaprasza do oczyszczenia swojej przestrzeni – zarówno fizycznej, jak i emocjonalnej – z tego, co nagromadziło się w niej w związku z wszechobecnym nadmiarem rzeczy, informacji i presji.



Sztuka jasnego myślenia. Rolf Dobelli
Zbiór 52 krótkich rozdziałów, z których każdy opisuje jedną pułapkę myślenia – od efektu potwierdzenia, przez niechęć do straty, po uleganie autorytetom.

KARTKA Z KALENDARZA
22 września

Tego dnia w 1929 roku Radio Kraków – najstarsza rozgłośnia regionalna PR – przeprowadziło pierwszą w kraju transmisję z meczu piłkarskiego. Był to derbowy mecz Wisły Kraków i Cracovii. Spotkanie zakończyło się wynikiem 5 do 1 dla Wisły. Miesiąc wcześniej poznańska rozgłośnia nadała pierwszą w historii Polskiego Radia relację na żywo ze spotkania piłkarskiego Warta Poznań – Philips Eindhoven. Poznaniacy wygrali 5:2

Smakowity psikus naukowca

Kiedy fizyk Etienne Klein zamieścił na Twitterze zdjęcie Proxima Centauri, gwiazdy położonej najbliżej Słońca, nikomu nie przyszło do głowy powątpiewać w jego autentyczność. Fotografia miała zostać zrobiona kosmicznym teleskopem Jamesa Webba. Urządzenie oficjalnie rozpoczęło pracę 12 lipca, zaraz potem naukowiec opublikował niezwykłe zdjęcie. Okazało się, że to był tylko żart, a na zdjęciu widać... plasterek chorizo.

Fot.: Adobe Stock, materiały prasowe (3)

eprasa.pl da9faceb6b

Jesień usłana wrzosami

Gdy większość kwiatów znika z ogrodów i balkonów, one zachwycają intensywnymi kolorami, tworząc urocze kobierce w odcieniach różu, fioletu i bieli.



Leśne bukiety

Wrzosy można także ścinać do domowych dekoracji! Po zebraniu kwitnących pędów przytnij ich końcówki, po czym ułóż bukiet i umieść go w wazonie z chłodną wodą, z dala od intensywnego słońca i źródeł ciepła. Pięknie wyglądają w szklanych buteleczkach czy ceramicznych dzbankach. Można łączyć je z gałązkami jarzębiny, owocującym głogiem, trawami ozdobnymi czy hortensjami. Ich drobne kwiaty łagodzą wyraziste formy i dodają bukietom lekkości.



Krzewinki jak malowane

Kochają słoneczne, osłonięte miejsca. Jeśli chcesz stworzyć wrzosowisko równie zachwycające jak te na leśnych polanach, posadź rośliny w rozstawie 20-30 cm. Wrzosy uprawia się także z roślinami skalnymi, trawami ozdobnymi oraz drzewami i krzewami liściastymi, takimi jak bukszpany, wierzby, brzozy czy derenie. Lubią towarzystwo iglaków, rojników i rozchodników. Doskonale komponują się z kolorowymi żurawkami, cyklamenami czy chryzantemami.



Barwne cuda w pojemnikach

Po zakupie warto przesadzić je do większej, szerszej donicy – wąskie sprzyjają gniciu korzeni. Zapewnij im też stale (ale umiarkowanie) wilgotne podłoże, mając na uwadze, że źle znoszą zarówno przesuszenie, jak i zalanie. Najlepiej używać miękkiej wody, na przykład deszczówki. Jesienią i zimą pojemnik warto zabezpieczyć przed mrozem, owijając go agrowłókniną lub obkładając styropianem.

Fot.: Adobe Stock (4), HBV Interior

eprasa.pl dec7ceb6b



Potrzebują wzbogacenia podłoża

Aby cieszyć się zdrowymi, bujnie kwitnącymi, intensywnie wybarwionym roślinami, niezbędna jest odpowiednia ziemia: pulchna, przepuszczalna i kwaśna. Dlatego przed sadzeniem należy wymieszać ją z podłożem do roślin kwasolubnych lub z torfem. Wrzosy potrzebują też regularnego nawożenia. Pamiętaj jednak, że preparat, który sprawdzi się wiosną czy wczesnym latem, teraz nie będzie dobrym rozwiązaniem. W okresie od sierpnia do połowy października sięgnij po nawóz jesienny, by pomóc krzewinkom przygotować się do zimy. Ważne, aby był przeznaczony do roślin kwasolubnych (wrzosów, borówek, rododendronów, hortensji, azalii czy iglaków). Uprawiając te rośliny na rabatach, zadbaj także o ich otoczenie, czyli o murawę, która o tej porze roku również potrzebuje specjalnych jesiennych nawozów (przeznaczonych do trawnika).

REKLAMA



eprasa.pl da9faceb6b

Puszyste i pachnące. Każda z tych drożdżówek może być twoim ulubieńcem.

Wyrasta na hit!

Śliwkowy ślimak z cynamonem



SKŁADNIKI: • 30 g masła • 20 g świeżych drożdży • 100 ml mleka • 250 g mąki pszennej • 100 g cukru • 1 cukier waniliowy • 750 g śliwek • 1/4 łyżeczki cynamonu • 1 jajko • 20 g mąki ziemniaczanej • masło i mąka do formy • polewa z białej czekolady

PRZYGOTOWANIE:

1. Masło stop. Mleko podgrzej. Wkrusz do niego drożdże. Dodaj po 1 łyżce mąki pszennej i cukru, wymieszaj. Odstaw na 15 minut. Potem z rozczynu, reszty mąki pszennej, połowy pozostałego cukru, cukru waniliowego, masła i jajka zagnieć ciasto. Odstaw na 30 minut.
2. Śliwki pokrój. Gotuj 15 minut z cynamonem i pozostałym cukrem. Mąkę ziemniaczaną wymieszaj z 2 łyżkami wody. Wlej do śliwek, mieszając, gotuj do zgęstnienia.
3. Ciasto rozwałkuj. Placek posmaruj śliwkami, potnij na paski szerokości 4 cm. Formę posmaruj masłem, oprósz mąką. Zwiń jeden pasek, ustaw pionowo na środku. Owiń pozostałymi paskami ciasta. Piecz 25 minut w temp. 200°C. Udekoruj polewą.

Czas przygotowania: 95 minut
Porcje: 12 **Stopień trudności:** średni

Makowa plecionka

SKŁADNIKI: • 75 g cukru • 100 g masła • 250 ml mleka • 1 op. drożdży instant • 500 g mąki • 1 jajko • 500 g masy makowej • 3 żółtka • skórka otarta z 1/2 pomarańczy • 100 g marmolady pomarańczowej • 2 łyżki wody

PRZYGOTOWANIE:

1. Masło stop, dolej mleko i lekko razem podgrzej. Mąkę wsyp do miseczki, zrób wgłębienie. Dodaj drożdże, jajko oraz ciepłe mleko z masłem. Zagnieć ciasto, przykryj je i odstaw w ciepłe miejsce na ok. 45 minut do wyrośnięcia.
2. Masę makową połącz z marmoladą oraz skórką z pomarańczy. Wyrośnięte ciasto ponownie zagnieć i rozwałkuj na prostokąt. Rozsmaruj na nim nadzienie, pozostawiając wolne brzegi. Zwiń ciasno. Rulon przełóż na blachę wyłożoną papierem do pieczenia, przekrój wzdłuż na pół (nie docinaj do końca) i spleć obie części w warkocz. Żółtka roztrzep z wodą, posmaruj nimi ciasto. Piecz przez 40 minut w temp. 200°C.

Czas przygotowania: 115 minut
Porcje: 12 **Stopień trudności:** średni



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

eprasa.pl da9faceb6b

Maślany przekładaniec

SKŁADNIKI: • 1 jajko • 500 g mąki • 310 g cukru • 40 g drożdży • 1225 ml mleka • 255 g masła • 2 łyżeczki żelatyny • 2 budynie waniliowe • 200 g śmietany 30%



PRZYGOTOWANIE:

1. Lekko podgrzej 125 ml mleka. Stop 125 g masła. Mąkę wymieszaj z 80 g cukru, zrób wgłębienie. Wkrusz do niego drożdże. Wlej mleko, wymieszaj zaczyn. Odstaw na 15 minut. Dodaj masło, jajko i 100 ml mleka. Zagnieć i odstaw ciasto na godzinę. Potem ciasto rozwałkuj, przełóż do blachy wyłożonej pergaminem.
2. W cieście zrób wgłębienia, włóż do nich kawałeczki pozostałego masła. Posyp 80 g cukru. Odstaw na 20 minut. Piecz 20 minut w 180°C. Budynie wymieszaj ze 150 ml mleka. Pozostałe mleko zagotuj z resztą cukru. Wlej mieszankę budyniową, gotuj 2 minuty. Ciasto wystudź, przetnij na 2 blaty. Żelatynę rozpuść wg przepisu. Śmietanę ubij, wymieszaj z zimnym budyniem i żelatyną. Blaty przełóż kremem.

Czas przygotowania: 125 minut
Porcje: 24 **Stopień trudności:** średni

Rulon orzechowy

SKŁADNIKI: 450 g mąki • 5 g drożdży instant • 200 ml + 1 łyżka mleka • 50 g cukru • 1 jajko • 50 g masła • 375 g mieszanych orzechów • 200 g śmietany 30% • 3 łyżki miodu • 50 g cukru pudru

PRZYGOTOWANIE:

1. Do miseczki wsyp mąkę, drożdże i cukier. Mleko podgrzej, wlej do miseczki. Dodaj jajko i masło, zagnieć ciasto. Odstaw na 45 minut, by wyrosło. Śmietanę podgrzej z miodem. Orzechy drobno posiekaj. Odłóż ok. 50 g, resztę wsyp do gorącej śmietany. Gotuj 2 minuty. Wystudź. Wyrośnięte ciasto ponownie zagnieć i rozwałkuj na placek (o wymiarach 35 x 40 cm).
2. Posmaruj placek nadzieniem, pozostawiając wolne brzegi i ciasno zwiń. Strucle ułóż w keksówce wyłożonej pergaminem. Przykryj i pozostaw tak do wyrośnięcia (na ok. 30 minut). Piecz 45 minut w temp.180°C. Wystudź. Resztę mleka utrzyj z cukrem pudrem na gęsty lukier. Polej dekoracyjnie strucle, wierzch posyp resztą orzechów.

Czas przygotowania: 150 minut
Porcje: 16 **Stopień trudności:** średni





Zrób ją sam
Koncentrat o smaku klasycznej Coli, Herbapol, to legendarny smak w nowoczesnej, domowej odsłonie! Ten wyjątkowy syrop pozwala stworzyć klasyczną colę. Wystarczy dodać wodę (najlepiej gazowaną), aby w kilka chwil cieszyć się ulubionym smakiem.
· Ok. 12,99 zł/405 ml



Nowy smak
Klasyczna mleczna czekolada, E Wedel, w której znajduje się delikatne, kremowe nadzienie o intensywnym smaku winogronowym. Każda kostka łączy w sobie aksamitną słodycz czekolady z owocową, lekko kwaskową nutą winogron.
· Ok. 7,99 zł/100 g



Pyszny dodatek
Każde ziarenko Groszku Zielonego, Rolnik, zanurzone w naturalnej zalewie, jest idealnie jędrne, dojrzałe i apetycznie zielone. Delikatna słodycz groszku znakomicie uzupełnia smak sałatki jarzynowej, zup, marchewki czy mięsnych galaretek.
· Ok. 3,59 zł/400 ml

eprasa.pl da9faceb6b

TRENUJ Z NAMI PAMIĘĆ

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





dziesiętny w matematyce
wybiera się za morze
kartofel, ziemniak
proszek z komina
z niego ciężka patelnia
rusałka admirał
kasza manna
występuje w operze
otoczona dolinami
ciekły surowiec kopalny
gałki w wafelku
przez nie nie dzielimy
wyskok, incydent
zielony minerał
krawiecka spoina
na zdjęciu
pas morza przy porcie
opary nad wulkanem
2
chodzi bokiem
powyżej kolana
cecha osła
zagubiona w przypowieści
jednostka masy
posłanie borsuka
złącze blach
wyborczy rejon
duży biały pies
czepliwe zapięcie
obrzeże
4
mały flet
biegłość nabyta przez praktykę
skrzynka wyborcza
ostrze na trzonku
z niej rozgorzeje płomień
jednostka dla elektryka
5
prozaik
związany pęk lnu
mebel Madeja
w zalewie do ogórków
dawniej usypiał
zapowiedź czegoś
słowa piosenki
dowód zapłaty
angielski kucyk
wiadro z klepek
pracownik kina
grube rajstopy
przegląd wojsk z defiladą
na zdjęciu
głos Ładysza
pikantna sałata
po delcie
szczyt w drodze na Śnieżkę
włoski deser
do smażenia frytek
gimnastyka z medytacją
silne uczucie
wieść
typ jachtu
chroni przyrodę
łóżko na statku
niewierzący
siatkarskie spotkanie
warzywo
słynne klocki
3
1
rodak, ziomek
1
2
3
4
5

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

Fot.: Adobe Stock (2)

eprasa.pl da9faceb6b

SZYFRÓWKA

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

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

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

15	17	10	2	8	7

SUDOKU

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

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

WYKREŚLANKA

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

DANE, DRABINA, DUSZA, DYSK, FAZA, FEERIA, HAŁAS, KISZKI, ŁAZARZ, ŁĘCINA, ŁYPANIE, MŁOCARZ, OJCIEC, OKUP, PATIO, PIĘŚĆ, PLEŚŃ, RANO, RĘCZNIK, SMAKOSZ, TYRAN

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

eprasa.pl da9faceb6b

TRENUJ Z NAMI PAMIĘĆ

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

sztuczna skóra
zmywanie cieni z powiek / dostojeństwo, powaga
posiedzenie robocze / kropka
okrągłe okno gotyckie
kierunek / ośmiu muzyków
w rękach stangreta
pszczeli produkt
ze specem nie pogada
7
inwencja twórcza
załoga, zespół
zamiłowanie
wielki owoc
4
fason bluzki
ważna u miss
jon ujemny
waga towaru
dziwak, oryginał
ryba z rodziny karpiowatych
ustawa władcy
klawisz komputera
zagięcie na sukni
owcza gromada
kruche ciasto z nadzieniem
słowne zobrazowanie / wojsko chana
ustrój dawnej Rosji
500 arkuszy papieru
miara ilości węgla
start śmigłowca
6
zasiali je górale
2
Mazury lub Śląsk
ścieżka przez bór
feudalny władca turecki
piecze w przełyku
uprawiana na kaszę
nie umie się zachować
gałgan, nicpoń / brzdąc
z niego rękawiczki
drzewce na statku
... wypadowa
dur brzuszny
z ustnikiem i cybuchem
śmieci w skrzynce mailowej
córka Zeusa
5
pływa w stawie
trzecia zmiana w pracy
otyłość
złoczyńca, zbir, szubrawiec
wada, usterka
metalowy na butelce
bada faunę
sklepienie łukowe na słupach
sznurek ze skóry
pokaz filmu
po kwietniu
towarzysz / nazwa
robione szydełkiem
niedzielna suma / formalne „nie”
oprawa
żydowski placek
3
brak chorób
rodzaj statku pasażerskiego
na skrzypiące zawiasy
płynna tkanka
izba zakonnika
duży pokój
8
podpora dla żagli
bezsilność
w ręku murarza / rankiem na łące
żyłka do czegoś
materiał opałowy
1
gruby, sękaty kij
romb na karcie
1 2 3 4 5 6 7 8



Fot.: Akpa, Adobe Stock

eprasa.pl da9faceb6b

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



gminny poseł
fant, kaucja
wymiana zdań, dwugłos
włóknista tkanka drzew i krzewów
mignięcie flesza
z ramą i szybą
7
w niej zupa
spory, waśnie
5
mata judoki
ciasto pieczone na rożnie
zrolowana bułeczka
PESEL
kokosowy likier
sterta
uchwyt noża
wynik mnożenia
wąsata ryba
skupienie, koncentracja
mimowolny ruch mięśni
3
lampka z baterią
Beauforta lub Richtera
śmietanka towarzyska
warszawski teatr
siła, krzepa
olimpijski ogień
świetlna jednostka
szpilecznica
szkarłat
pazur orła
jeździ między piętrami
rasowy wierzchowiec
4
pierwotny teren
szkocki ród
egzotyczny ptak z wielkim dziobem
miniona moda
z rodziny jeleniowatych
homilia
płachta biwakowa
model Fiata
kosaciec
wartość
1
odmiana hodowlana
gatunek foki
na zdjęciu
ubijana z białek
duch walki
mistrzostwo, artyzm
z jego nasion wytłacza się olej
kawalerzysta
oparcie życia na marzeniach
lokum krów
serwuje drinki
prowadzi krew do serca
w delcie Wisły
śpiew morza
na niej kwiat
do gotowania zupy
spływa z oka
pas ziemi spod pługa
owcza strzyża
przerwa dla koni
dźwięk mowy
boczna w kościele
świętuje 23.06
rewia mody
2
wejściówka na kilka wydarzeń
czarny koń
najcięższy ptak latający
kolce do wspinaczki zimą
pod nią legenda
8
nie poziom
dawna kosztowna tkanina
6
rutyniarz
zimny jak ..., czyli nieczuły
szybka karetka
skóra na cholewki
szkrab, brzdąc
1 2 3 4 5 6 7 8

eprasa.pl da9faceb6b

SUDOKU

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

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

WYKREŚLANKA

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

BARD, BRZANA, CIOS, DRZEWKO, ESKULAP, KARK, KORRIDA, KUZYN, ŁOŻYSKO, MADA, MYDŁO, NAWÓZ, OSOBA, POSYŁANIE, PRAŻYNKA, PRÓBA, ŚLAZ, WADA, WEKSEL, WODERY, ZABÓR, ZASIEKI

P	Ó	Y	B	L	B	Ś	O	Ł	E	K	M
P	Z	A	R	R	E	K	L	I	R	O	D
N	R	A	Z	E	S	S	N	A	Ł	R	P
D	Y	A	S	Y	D	A	K	D	Z	R	I
C	N	Z	Ż	I	Ł	O	Y	E	Ó	I	R
A	I	O	U	Y	E	M	W	B	W	D	Ó
D	Ł	O	S	K	N	K	A	S	A	A	B
A	B	O	S	O	O	K	I	D	N	E	A
W	P	E	S	K	U	L	A	P	A	K	Z

SZYFRÓWKA

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

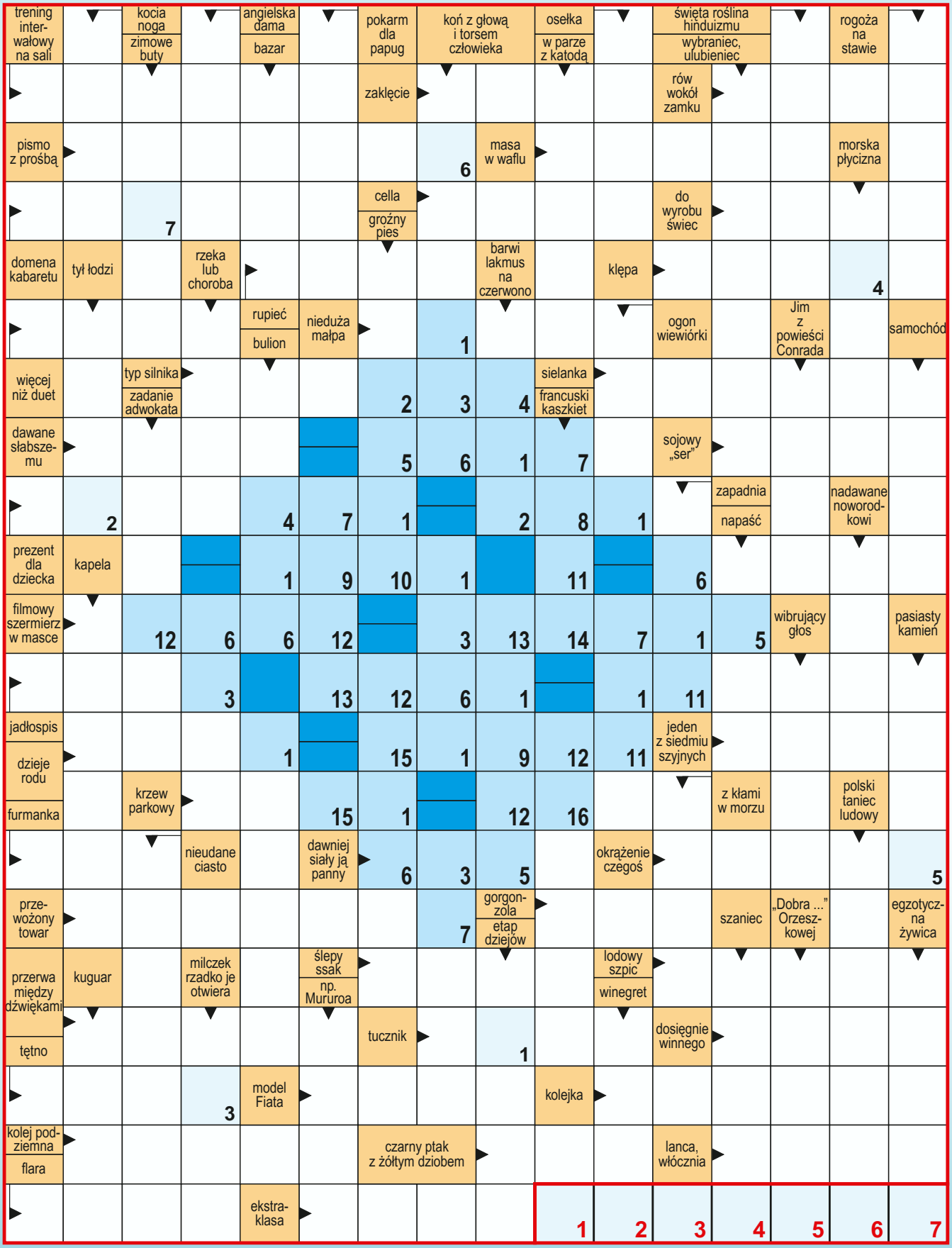
1	6	7	8	1	■	9	■	9
6	■	10	■	3	2	8	4	10
1	6	11	12	13	■	2	■	9
6	■	8	■	1	■	6	■	1
14	3	14	5	10	13	7	8	10
■	15	■	6	■	6	■	5	■
15	8	1	13	6	9	■	9	■
■	10	■	5	■	10	13	10	1
10	13	15	10	16	1	10	■	6
2	■	8	■	3	■	9	10	2
6	17	10	■	9	■	10	■	6
12	■	13	12	10	1	16	6	13
14	5	10	2	■	6	■	11	■
■	6	■	10	16	2	12	16	10
■	7	■	7	■	4	■	18	■
1	10	9	10	13	12	16	1	8
2	■	6	■	3	■	13	■	7
8	■	7	■	14	1	10	2	17
1 K	2 L	3 U	4 C	5 Z	■	15	■	18
10	■	14	■	16	6	11	8	1

1 K	2 L	3 U	4 C	5 Z	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	18

11	10	13	10	11	12	16

eprasa.pl da9faceb6b

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 da9faceb6b



Pięknym za nadobne

Paplanina koleżanki z pracy towarzyszyła mi przez cały dzień. Miałam tego dość!

Co ty opowiadasz Anetko?! Przecież jesteś wprost cudowna! O, Boże! Taka inteligentna dziewczyna jak ty nie musi przecież marnować się w byle firmie! Przecież ty sobie wszędzie poradzisz, gdzie tylko zechcesz. O, Boże! Gdybym to ja miała twój talent i takie znajomości jak ty... O, Boże! Na pewno nie tkwiłabym w tym beznadziejnym biurze jako jakiś referent... Teraz to ja mogłam powiedzieć: „O, Boże!" Jedna moja uwaga o tym, że nawet nie nadaję się do układania planu pracy na najbliższe dwa miesiące i powinnam naklejać znaczki na poczcie... Takie tam proste, głupie, wypowiedziane na głos stwierdzenie wywołało lawinę Marzenowych „przecież".

Głowa mi od tego pękała. Ale Marzena nie miała zamiaru przestać, na pewno nie w tej godzinie... Pewnie to zabawnie brzmi, ale ciekawe, czy ktokolwiek byłby w stanie wytrzymać dzień pracy w jednym pokoju z tą maszynką do wyrzucania słów. Pokrótce można by ją opisać tak: „Choć mnie nie widzą, to mnie usłyszą". Marzena była drobniutką brunetką. Natura nie obdarzyła jej posturą dorosłej kobiety, za to wykazała się nadmierną szczodrością, zaopatrując Marzenkę (bo tak kazała mi do siebie mówić) w potężny głos. Cisza, tak upragniona przeze mnie, była marzeniem, które spełniało się tylko wtedy, gdy Marzena wychodziła kupić sobie materiał na nową bluzkę lub spódniczkę, bądź sukieneczkę, czy też kostiumik... Tak, tak, musiałam dokładnie wiedzieć, co teraz szyje krawcowa Marzenki i dlaczego lewa zakładka pod biustem będzie się zaczynała półtora centymetra niżej niż prawa. Myli się ten, kto sądzi, że są to sprawy, o których nie sposób mówić dłużej niż pięć minut. Niestety, myli się bardzo...

Marzence buzia się nie zamykała, a mnie głowa pękała od tego jej gadania...

– No i co, Anetko? Jak tam? Bo ja mam dzisiaj naprawdę kiepski dzień. Mówię ci! O, Boże! Nie wiem, jak ja to przeżyję... Dopiero ta godzina, do czwartej jeszcze tyle czasu. Najpierw ta kretynka listonoszka nie chciała mi oddać listu do Pawła, bo był polecony, a przecież ja to nie on. Potem teściowa mnie wkurzyła... Ja tę babę przecież kiedyś zabiję! No, przysięgam ci, dziewczyno. O, Boże! Anetuś, zobacz tylko, rozmazałam się, co?! A, bo makijaż też musiałam przecież na szybko robić, to teraz tak wyglądam, nie to co ty... Ale masz śliczną tę bluzeczkę! Ciekawa jest, naprawdę...

To wcale nie był koniec nieustającego monologu mojej koleżanki. A „przecież" należało jeszcze użyć setki razy, zagłębiając się w szczegółowy opis dnia, który nie mógł być dniem nudnym i nijakim, skoro należał do Marzenki. Zastanawiałam się, czy jej nigdy nie dopadają choroby gardła, czy ona nigdy się nie zmęczy i przede wszystkim, czy zdaje sobie sprawę z tego, co mówi i po co? Owszem czasami bywała bardzo miła, przynosiła ciastka, zasypywała mnie stosami komplementów każdego dnia... Choć doskonale wiedziałam, co za moimi plecami wygadywała do Wioli z księgowości. Jednak szczerze mówiąc, nie obchodziło mnie to zupełnie. Pragnęłam tylko chwili ciszy, żeby móc się w końcu skupić na tych koszmarnych planach pracy. Musiałam coś wymyślić, coś takiego, żeby ona nareszcie zamilkła. Tak po prostu.

W domu wieczorem wzięłam do ręki długopis i notes. Przypomniałam sobie najczęstsze zwroty i opisy katastroficznych sytuacji z życia nieocenionej Marzenki. Spisałam to wszystko i wykułam na pamięć. Nazajutrz zjawiłam się w pracy jako druga. Marzena już siedziała za swoim biurkiem. O to mi chodziło. Wzięłam głęboki wdech:

– No, cześć, Marzenka! Co tam? Świetnie wyglądasz! Ale, ale, co ja mówię?! Zobacz tu, kupiłam sobie nowy stanik! Fajny, nie? Przecena była w tym sklepie z bielizną po drodze! No to weszłam. I mówię ci, wchodzę, a tam no kto stoi, no kto stoi? Adam! Ale jak podeszłam bliżej, to się okazało, że to nie on, tylko jakiś podobny facet. Przecież się nie załamię, no nie? Dziewczyno, zobacz tę koronkę! Fajnie drapowana... Tak samo jak w tej twojej koszulce zielonej chyba?... Nie! Seledynowej bardziej, zdecydowanie tak...

– O, Boże... – jęknęła Marzenka jakimś cienkim głosikiem i potem już nic przez cały dzień nie mówiła.

Fot.: Adobe Stock

eprasa.pl da9faceb6b

TeleKamery

TELE TYGODNIA 2026



Zapraszamy do głosowania na telekamery.pl w dniach 14 września – 9 października 2026

AKTORKA	AKTOR	SERIAL
Barbara Bursztynowicz	Ireneusz Czop	Czarna śmierć
Paulina Gałązka	Piotr Cyrwus	Drelich
Katarzyna Herman	Konrad Eleryk	Heweliusz
Anna Karczmarczyk	Tomasz Kot	Młode gliny
Joanna Kulig	Maciej Musiał	Ołowiane dzieci
Magdalena Różczka	Filip Pławiak	Piekło kobiet
Anna Maria Sieklucka	Piotr Polak	Przepis na zbrodnię
Agata Turkot	Michał Sikorski	Szpital św. Anny
Justyna Wasilewska	Borys Szyc	The Office PL 5
Zofia Zborowska-Wrona	Tomasz Ziętek	Zajazd. Będzie się działo

ABY PRZEJŚĆ BEZPOŚREDNIO NA STRONĘ Z GŁOSOWANIEM ZESKANUJ KOD QR:

Weź udział w Plebiscycie. Czekają nagrody!













WYDARZENIE WSPÓŁTWORZĄ

SPONSORZY

SPONSOR STATUETEK

PARTNERZY PLEBISCYTU I GALI

PARTNERZY MEDIALNI

Regulamin głosowania jest dostępny na stronie www.telekamery.pl oraz w siedzibie Organizatora. Każdy numer telefonu bierze udział tylko raz w losowaniu nagród. Zwycięzca jest zobowiązany do zapłacenia 10% podatku od nagrody, której wartość przekracza 2000 zł. Zdjęcia nagród są poglądowe.

epracsa.pl da9faceb6b

Objawy zaostrzają się pod wpływem słońca, wiatru, stresu

Czy to tylko wypieki?

Trądzik różowaty zaczyna się niewinnie – od czerwienienia się fragmentów bądź całej twarzy. Pojawia się po trzydziestce. Około 50 roku życia choroba się nasila.



Do zaostrzenia objawów może dojść m.in., gdy cierpisz na zaburzenia żołądkowe (nadkwasotę, niedokwaśność).

To przewlekły stan zapalny skóry twarzy wywołany nadreaktywnością naczyń krwionośnych. Wystąpieniu tej choroby sprzyjają również czynniki hormonalne oraz genetyczne.

OBJAWY

- **Pojawiają się głównie na twarzy, rzadziej na szyi lub dekolcie.** Początkowo obserwuje się przemijający rumień, który występuje pod wpływem niekorzystnych bodźców (np. stresu lub spożycia gorących albo pikantnych potraw). Z czasem może rozwinąć się rumień utrwalony – utrzymujący się stale, nawet po ustąpieniu czynnika wyzwalającego.
- **Po miesiącach lub latach nieleczony trądzik różowaty może się nasilać – wtedy dodatkowo pojawiają się zapalne, czerwone grudki i krosty.**

DIAGNOZA

- **Jeśli podejrzewasz u siebie trądzik różowaty, zgłoś się do dermatologa.** Zbierze dokładny wywiad i obejrzy twoją skórę. O trądziku różowatym świadczy przede wszystkim miejsce występowania zmian – w okolicy nosa i środkowej części twarzy – oraz ich symetria. Brak jest zaskórników.
- **Ponieważ podobne objawy mogą wskazywać na schorzenie autoimmunologiczne** – toczeń rumieniowaty (stan zapalny wówczas przyjmuje kształt motyla, obejmując grzbiet nosa i policzki), aby je wykluczyć, lekarz może skierować cię na badanie krwi w kierunku chorób reumatoidalnych.

LECZENIE

- **Polega na łączeniu środków przeciwbakteryjnych i przeciwzapalnych, zarówno doustnych, jak i aplikowanych miejscowo.** Wybór terapii zależeć będzie od rodzaju trądziku różowatego i stopnia zaawansowania choroby, ale też od typu twojej skóry (czy masz suchą, czy łojotokową).
- **Podstawą jest ustalenie przyczyny zaostrzeń i jeśli to możliwe – usunięcie jej.** Dermatolog może ci przepisać: maść lub krem z metronizadolem; preparat z kwasem azelainowym, siarką, nadtlenkiem benzoilu, krotamiton; krem z retinolem; doustne leki przeciwzapalne i alkalizujące, łagodzące nieżyt żołądka (w przypadku zakażenia H. pylori pacjent wymaga leczenia przez gastrologa); retinoidy (izotretynoina) – stosuje się w ciężkich przypadkach.
- **Całkowite wyleczenie tej postaci trądziku nie jest możliwe, ale istnieje duża szansa, że po zakończeniu terapii objawy skórne ustąpią na dość długi czas.**
- **Wspomagająco mogą zadziałać:** zabiegi naświetlania lampą Sollux z niebieskim światłem, jonoforeza, zamykanie naczyń krwionośnych metodą laserową.

OCZNA POSTAĆ CHOROBY

Często współistnieje z rumieniem, ale bywa też, że wyprzedza zmiany skórne na twarzy.

- Objawy dotyczą głównie powiek i powierzchni oka. Typowe są pieczenie, uczucie piasku pod powiekami, suchość, światłowstręt oraz łzawienie, a także zaczerwienienie spojówek. Na brzegach powiek mogą pojawiać się strupki, obrzęk i nawracające gradówki lub jęczmienie.
- Nieleczona postać oczna zwiększa ryzyko zapalenia brzegów powiek, uszkodzeń nabłonka rogówki i pogorszenia ostrości widzenia.
- Podstawą postępowania są higiena powiek, ciepłe okłady, preparaty nawilżające i unikanie czynników zwiększających dokuczliwe objawy (wiatr, słońce).
- W nasilonych przypadkach okulista może zalecić leczenie przeciwzapalne lub antybiotykoterapię.

Fot.: Adobe Stock

eprasa.pl da9faceb6b

Refundacja na produkty chłonne – poradnik dla pacjenta

Osoby dorosłe zwykle mają prawo do refundacji w wysokości 80 proc. limitu finansowania na 90 szt. miesięcznie.

- Refundacja przysługuje pacjentom, u których lekarz stwierdzi wskazania medyczne do stosowania wyrobów chłonnych, np. przy nietrzymaniu moczu, nietrzymaniu stolca, chorobach neurologicznych, po zabiegach operacyjnych, w chorobach nowotworowych lub przy znacznie ograniczonej sprawności.
- Wyroby chłonne obejmują: pieluchomajtki, majtki chłonne (bielizna chłonna), podkłady chłonne, wkłady anatomiczne, pieluchy anatomiczne.

Jak się starać o dopłatę

- Umów wizytę u lekarza POZ lub specjalisty (urolog, ginekolog, neurolog, chirurg, geriatra). Poproś o zlecenie na zaopatrzenie w produkty chłonne. Zabierz ze sobą potrzebne wypisy, wyniki, opisz realne zużycie.
- Zapytaj czy zlecenie jest już potwierdzone i gotowe do realizacji, czy wymaga dodatkowego potwierdzenia/wyjaśnienia w NFZ (czasem system robi to automatycznie).
- Wybierz punkt realizujący zlecenia NFZ – to może być apteka albo sklep medyczny. Przygotuj: PESEL, numer zlecenia i dokument tożsamości (bywa potrzebny do wglądu).
- 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. Jeśli wybierzesz produkt lepszej jakości, droższy niż limit, pokryjesz udział własny i dopłacisz różnicę.
- Jeśli pojawią się jakiekolwiek problemy, poproś punkt o komunikat błędu, wróć do lekarza po korektę (np. rozpoznanie/dane), a w razie sporu skontaktuj się z oddziałem NFZ, podając numer zlecenia.
- Warto poprosić personel o pomoc w doborze rozmiaru i chłonności produktu – dobrze dobrany gwarantuje bezpieczeństwo i komfort noszenia.



Produkty chłonne możesz też zamówić z dostawą do domu. Wejdź na: hartmann-dlapacjenta.pl/zamowienie-realizacja-zlecenia-nfz i postępuj według instrukcji.

Fot.: Adobe Stock

REKLAMA

HARTMANN
Pomaga. Pielęgnuje. Chroni.

Stworzone, by poczuć różnicę.

ZAMÓW darmową próbkę

MoliCare premium lady Pad

Nowa generacja wkładów anatomicznych **MoliCare®** na nietrzymanie moczu:

- Dyskretne
- Szybsze wchłanianie*
- Natychmiastowe uczucie suchości

CENTRUM POMOCY PACJENTOM
Zadzwoń i zapytaj o darmową próbkę
+48 600 33 99 77

* vs. poprzednia generacja MoliCare® premium lady Pad

Zrealizuj zlecenie NFZ na hartmanndlapacjenta.pl z dostawą do domu GRATIS

Wkłady anatomiczne na nietrzymanie moczu dla kobiet MoliCare® premium lady Pad. **Producent:** Paul Hartmann AG. **Podmiot prowadzący reklamę:** Paul Hartmann Polska Sp. z o.o. 09.2026 **www.hartmanndirect.pl**

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

eprasa.pl da9faceb6b

Nie lekceważmy problemów

Gdy starsza osoba w rodzinie wielokrotne pyta o to samo lub wciąż opowiada tę samą historię – zgłośmy ten problem lekarzowi.

W przebiegu choroby Alzheimera dochodzi do zaniku neuronów w pewnych obszarach mózgu, dlatego zalicza się ją do chorób neurozwyrodnieniowych. Objawia się postępującymi zaburzeniami pamięci i innych funkcji poznawczych oraz zaburzeniami zachowania. Jest najczęstszą przyczyną otępienia.

FAZY CHOROBY

● **Predemencyjna, czyli faza łagodnych zaburzeń poznawczych.** Charakteryzuje się wolniejszym myśleniem, problemami z przypominaniem sobie nazw przedmiotów, nazwisk, wydarzeń; nie jest otępieniem i w wielu przypadkach może przebiegać przez wiele lat bez pogorszenia; nie traktuje się jej jako fazy wstępnej do choroby Alzheimera, ale wystąpienie łagodnych zaburzeń poznawczych uważa się za czynnik ryzyka jej rozwoju.

● **Wczesny etap choroby ma łagodny przebieg.** Objawia się głównie zaburzeniami pamięci tzw. operacyjnej, co powoduje trudności w zapamiętywaniu nowych informacji; pacjent może też mieć problem ze znajdowaniem przedmiotów albo odkłada je w niewłaściwe miejsca; pojawia się także niechęć do dotychczasowych aktywności, wycofywanie się z kontaktów; w tej fazie codzienne funkcjonowanie nie jest jeszcze istotnie zaburzone, choć pacjent może mieć problem z wykonywaniem złożonych zadań, jak robienie zakupów.

● **Etap umiarkowanej choroby objawia się dalszym pogorszeniem pamięci.** Pacjent nie rejestruje nowych informacji, poleceń czy próśb, nie pamięta, co robił przed chwilą; charakterystyczna jest utrata orientacji w przestrzeni, co uniemożliwia samodzielne wychodzenie z domu; na tym etapie pojawiają się także zaburzenia zachowania, agresja, zarówno fizyczna, jak i słowna, odwrócenie rytmu dobowego, problemy z korzystaniem z toalety; pacjent wymaga stałej opieki i nie powinien mieszkać sam.

CO JEST PRZYCZYNĄ CHOROBY

● Wyróżnia się dwa typy choroby Alzheimera: uwarunkowaną genetycznie, której początek może przypadać nawet przed 60. r.ż., i sporadyczną, występującą w starszym wieku. Jej przyczyny są złożone i nie do końca poznane – prawdopodobnie jest to mieszanina czynników genetycznych, środowiskowych i stylu życia.

● Typowym objawem choroby są zaburzenia pamięci, głównie świeżej, krótkotrwałej, często zaś dobrze funkcjonuje pamięć długoterminowa. Inne symptomy dotyczą myślenia, szczególnie abstrakcyjnego.

● Pojawiają się zaburzenia zachowania, objawiające się drażliwością, wybuchami złości, nadmierną płaczliwością.



W zaawansowanej chorobie zaburzenia pamięci są bardzo głębokie, zanika również kontakt słowny z otoczeniem, wypowiedzi pacjenta są nielogiczne.

Fot.: Adobe Stock

● **W zaawansowanej chorobie Alzheimera zaburzenia pamięci są bardzo głębokie, zanika też kontakt słowny z otoczeniem.** Wypowiedzi pacjenta są nielogiczne, niepełne, mówi pojedyncze słowa; nie odróżnia osób z otoczenia, nie potrafi sygnalizować swoich potrzeb, pojawiają się problemy z poruszaniem, przez co chory wymaga pomocy w przemieszczaniu się.

ROZPOZNANIE

● **Postawienie właściwej diagnozy wymaga zastosowania różnych narzędzi.** Najważniejszy jest dokładny wywiad, zwykle zbierany od członków rodziny i osób z otoczenia, dotyczący objawów i codziennego funkcjonowania pacjenta, zmian w zachowaniu, ale także obejmujący historię chorób, przyjmowane leki, inne dolegliwości. Kolejnym narzędziem diagnostycznym są testy psychologiczne, które przeprowadza neuropsycholog. Pozwalają one określić profil zaburzeń funkcji poznawczych i ich nasilenie.

● **Badania diagnostyczne obejmują obrazowanie głowy – tomografię komputerową lub rezonans magnetyczny, nakłucie lędźwiowe oraz badania laboratoryjne.** Badanie obrazowe ma na celu wykluczenie innych przyczyn otępienia (np. guza mózgu, zmian naczyniowych) oraz uwidocznienie zaników mózgu, co ma znaczenie pomocnicze, ale nie decyduje o rozpoznaniu. Nakłucie lędźwiowe w celu pobrania płynu mózgowo-rdzeniowego wyko-

eprasa.pl da9faceb6b

z pamięcią



nuje się w szpitalu. Badanie ma na celu wykluczenie zapalenia mózgu jako przyczyny zaburzeń funkcji poznawczych, pozwala także ocenić poziom specyficznych białek – beta amyloidu i białka tau.

LECZENIE

● **Obecnie nie ma leczenia przyczynowego, pozwalającego zahamować lub choćby spowolnić przebieg choroby.** Zalecane obecnie farmaceutyki mają działanie wyłącznie objawowe. Stosuje się leki poprawiające funkcje poznawcze, leki przeciwdepresyjne i przeciwpsychotyczne, uspokajające, przeciwbólowe. Ważna jest także terapia psychospołeczna, pozwalająca dłużej utrzymać sprawność intelektualną, zmniejszająca zaburzenia zachowania, aktywizująca chorego, pozwalająca utrzymać umiejętności praktyczne.

OTĘPIENIE NACZYNIOWE

● Jest związane z uszkodzeniem naczyń mózgowych prowadzącym do stopniowego zaniku określonych obszarów mózgu. Zwykle pojawia się po nagłym zdarzeniu, jak udar niedokrwienny mózgu czy krwotok mózgowy. Rzadziej rozwija się powoli, podstępnie i jest konsekwencją uszkodzenia małych naczyń mózgowych, zwykle na skutek przewlekłego nadciśnienia tętniczego.

● W przeciwieństwie do choroby Alzheimera, jest chorobą, której można zapobiegać. Profilaktyka polega przede wszystkim na leczeniu czynników ryzyka chorób naczyniowych mózgu: kontroli ciśnienia tętniczego, utrzymania prawidłowego poziomu glukozy i cholesterolu we krwi, leczeniu zmian miażdżycowych w tętnicach szyjnych i zaburzeń rytmu serca. Konieczne jest także stosowanie leku przeciwpłytkowego (kwasu acetylosalicylowego lub klopidogrelu), a w przypadku zaburzeń rytmu serca (przede wszystkim migotania przedsionków) leku przeciwzakrzepowego (rywaroksaban, dabigatran).

● **Na bardziej zaawansowanych etapach choroby należy skupić się na zapewnieniu pacjentowi jak największego komfortu, redukcji lęku i innych dolegliwości, jak ból.** Konieczna jest właściwa opieka, mająca na celu utrzymanie prawidłowego stanu odżywienia i nawodnienia, higieny i leczenia innych chorób.

REKLAMA

Mirra na OPUCHNIĘTE NOGI I PAJĄCZKI



"To było tak brzydkie!"

POLECANA FORMUŁA Z MIRRĄ TO BYŁ MÓJ STRZAŁ W 15/10

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

Na podstawie rozmowy z klientką, panią Reginą



BADANIA APLIKACYJNE POTWIERDZAJĄ SKUTECZNOŚĆ KREMU PAJĄCZEK

Przeprowadzone pod ścisłą kontrolą lekarza dermatologa. Efekt?

95% kobiet odczuło **pełną ulgę** w zmęczonych nogach*
90% zauważyło **redukcję opuchnięć** i uczucia ciężkości*

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



* NA PODSTAWIE BADAŃ APLIKACYJNYCH

PAJĄCZEK ZAWIERA AŻ 8 SUBSTACJI AKTYWNYCH

POLECANA KURACJA NA ŻYLAKI

Dostępne w sklepach zielarskich i aptekach

+48 616 350 858
www.asepta.pro

Zamów i sprawdź!

ASEPTA

Specjalny prezent** z kodem: ZDROWO

* Badania aplikacyjne: https://asepta.pro/badania-aplikacyjne/
** obowiązuje jedynie w przypadku zamówień telefonicznych i na stronie www.asepta.pro
Asepta s.c ul. Tadeusza 1, 43-382 Bielsko-Biała, Tel: 33 817 34 24

eprasa.pl da9facebb

Po jaki warto sięgnąć

Znów możemy leczyć się świeżym miodem

PREPARATY Z APTEKI

Cukierki melisowe

firmy Reutter wspierają prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Przywrócą równowagę i spokój. Poprawią też trawienie. Do kupienia w aptekach i zielarniach (ok. 11 zł).



Maculoft

Ten suplement diety wspiera utrzymanie prawidłowego widzenia. Zawiera m.in. luteinę i zeaksantynę, kwasy tłuszczowe omega-3, witaminę D, E, witaminy z grupy B oraz cynk i selen (ok. 37 zł).



Immunofort

To wieloskładnikowy lek ziołowy, który naturalnie wzmacnia odporność organizmu. Zalecany osobom ze skłonnością do przeziębień, w infekcjach górnych dróg oddechowych, gardła i zatok (ok. 22 zł).



Procto-Zac Herbal

Krem wspomaga leczenie hemoroidów. Jego receptura łączy polifenole z oliwek, dziurawiec i ekstrakt z kasztanowca. Zlikwiduje świąd i pieczenie (ok. 35 zł).



Biała Perła

Wybielająca pasta do zębów dla palaczy pomaga usunąć ze szkliwa plamy spowodowane tytoniem. Działa antybakteryjnie, dba o świeży oddech i równowagę mikroflory jamy ustnej (ok. 22 zł).



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



Miód pszczeli zawiera potas, fosfor, magnez, wapń, żelazo, witaminy A, C i z grupy B, m.in. kwas foliowy oraz biotynę.

Warto wiedzieć

Jak rozpoznać, czy miód jest prawdziwy? Jeśli to możliwe, zważ go przy zakupie – litrowy słoik powinien ważyć przynajmniej 1,4 kg. Po otwarciu na wierzchu powinna być pianka z pyłków i drobinek wosku. W domu wlej trochę miodu do szklanki z zimną wodą – jeśli jest prawdziwy, spłynie na dno i dość długo nie będzie się rozpuszczał.

W zależności od tego, z jakich roślin pszczoły zbierały nektar, spadź i pyłek kwiatowy, miód inaczej wygląda i smakuje, ma też inne właściwości prozdrowotne. Możemy już kupić ten zebrany z uli późną wiosną i latem. Ludowa mądrość mówi: kto miód je i pije, ten długo żyje. Jest tylko jeden warunek – miód musi być prawdziwy. Każdego dnia warto zjadać 2 łyżeczki tego pszczelego złota (pamiętajmy jednak, że dodawany do wrzątku traci swoje właściwości przeciwzapalne). W takiej ilości zadziała profilaktycznie. Można się też miodem leczyć.

AKACJOWY

NA TRAWIENIE. Polecany przy schorzeniach przewodu pokarmowego, np. gdy cierpimy na zaburzenia trawienia czy nadkwasotę. Warto go jeść przy wrzodach żołądka i dwunastnicy.

- **Stosowanie:** rozpuść łyżeczkę miodu w połowie szklanki letniej wody. Pij małymi łykami na godzinę przed jedzeniem. To złagodzi objawy choroby wrzodowej.

SPADZIOWY

NA KASZEL. Działa podobnie jak antybiotyk, a jednocześnie pobudza do walki odporność. Szczególnie polecany jest przy chorobach układu oddechowego.

- **Stosowanie:** pokrój drobno cebulę, dodaj 3 łyżki miodu. Po 3 godzinach przecedź. Pij 3 razy dziennie po łyżce w razie kaszlu. Uwaga, syrop rozrzedza krew.

RZEPAKOWY

NA ODPORNOŚĆ. Ma właściwości przeciwzapalne. Zawiera witaminy A, C i E, a także enzymy i związki polifenolowe. Polecany szczególnie rekonwalescentom.

- **Stosowanie:** zmiksuj 20 ząbków czosnku, 2 kłącza imbiru, 6 łyżek miodu, 100 ml octu jabłkowego i 200 ml wody. Odstaw na dobę. Przelej przez gazę. Przechowuj w lodówce. Spożywaj 2 łyżeczki dziennie.

GRYCZANY

NA ANEMIĘ I SERCE. Zawiera dużo rutyny, która wzmacnia naczynia krwionośne. Warto po niego sięgać przy miażdżycy. Ma w składzie sporo żelaza.

- **Stosowanie:** połącz litr miodu z 2 szklankami soku z cytryn. Zalej litrem spirytusu. Przelej do butelek. Odstaw na 3 tygodnie. Przelej przez gazę. Stosuj 3 razy dziennie po łyżce.

FACELIOWY

NA CIŚNIENIE. Może być stosowany w nadciśnieniu, miażdżycy, chorobach serca.

- **Stosowanie:** zmiksuj 2 główki czosnku, 2 łyżki kurkumy, 6 łyżek miodu, dolej 2 szklanki wody. Odstaw na dobę, przelej przez gazę. Pij 3 razy dziennie po łyżce.

eprasa.pl da9faceb6b

JAK ZREGENEROWAĆ WŁOSY PO UPALNYM LECIE

Słońce, wiatr, słona woda naruszają ich zewnętrzną warstwę ochronną. W praktyce oznacza to, że łuski włosa łatwiej się rozchylają, a włosy szybciej tracą nawilżenie – stają się matowe i szorstkie.



Fot.: Adobe Stock

ZACZNIJ OD CIĘCIA

- Rozdwojonych końcówek nie da się „skleić", dlatego najlepiej je podetnij – wystarczy już 1-2 centymetry. Myj włosy delikatnym szamponem i zawsze domykaj pielęgnację odżywką. Raz w tygodniu nakładaj maskę emolientową (tworzy na włosach ochronny film, zapobiegając utracie wilgoci). Jeśli włosy są szorstkie, spłukuj je wodą z odrobiną octu jabłkowego.
- Codziennie masuj skórę głowy, poprawisz ukrwienie i tempo wzrostu włosów.

ODŻYW OD ŚRODKA

- Włos, który widzimy, to martwa struktura. Jego produkcja odbywa się w skórze głowy, w cebulce. Jeżeli organizm ma za mało składników odżywczych, cebulka nie ma z czego budować mocnego włosa.
- Dlatego tak ważna jest nasza dieta. Powinno w niej regularnie pojawiać się białko, ponieważ stanowi budulec keratyny. Warto zadbać też o żelazo, cynk, witaminy z grupy B, witaminę D oraz zdrowe tłuszcze, w tym kwasy omega-3. Nie lekceważmy prawidłowego nawodnienia i 8 godzin snu – skóra i mieszki włosowe również „odczuwają" skutki przewlekłego zmęczenia i odwodnienia.
- Pomyśl o suplementacji. Może być dobrym wsparciem w regeneracji włosów. Ważne, by w składzie preparatu znalazły się: biotyna, cynk, selen, witaminy z grupy B, aminokwasy siarkowe. Realną poprawę gęstości i jakości będzie widać już po 8–12 tygodniach.

REKLAMA

BOGATY SKŁAD – GĘSTE WŁOSY

NAWŁOSAN





Zadbaj o piękne i gęste włosy!

Suplement diety NAWŁOSAN zawiera starannie dobraną kombinację 7 składników o kompleksowym działaniu na kondycję włosów - zawiera **aminokwasy**, takie jak L-metionina i cysteina, które zwiększają odporność włosów i paznokci oraz wspomagają ich wzrost. Preparat zawiera także **witaminy**, m.in. B7, czyli biotynę, która pomaga zachować zdrowe włosy i skórę oraz **minerały** (cynk, krzem oraz siarkę organiczną MSM, zwaną potocznie „minerałem piękna", która wpływa pozytywnie na włosy i paznokcie). Jednym słowem bogaty skład ważny dla gęstych włosów.

Wystarczy 1 tabletka dziennie!

ODŻYWIENIE TWOICH WŁOSÓW

SimplyYou Poland

eprasa.pl da9faceb6b



PLAŻA U STÓP LE MORNE BRABANT
– wulkaniczny masyw wyrasta nad turkusową laguną, tworząc jeden z najbardziej rozpoznawalnych widoków wyspy.

Mauritius

Gra w kolo

Wyspa z pocztówki? Tak! Choć Mauritius ma znacznie ciekawszą paletę niż biel piasku i błękit oceanu.

Biały piasek, turkusowy ocean, palmy nad wodą. Mauritius zna ten tropikalny zestaw doskonale. Tyle że na tym nie kończy. Są tu też kolorowa ziemia, wulkaniczne skały i ogromne żółwie.

Natura lubi tu zaskakiwać

W Chamarel, na południowym zachodzie Mauritiusa, znajduje się słynna Ziemia Siedmiu Kolorów. Piaszczyste wydmy wyglądają tu tak, jakby ktoś rozsypał na niej paletę farb. Odcienie czerwieni, brązu i fioletu to efekt minerałów obecnych w wulkanicznej glebie. Niedaleko rośnie tropikalny las, a nad nim wznoszą się góry – surowe, zielone i zupełnie niepasujące



PALMY
i elegancka zabudowa Caudan Waterfront pokazują wakacyjne oblicze Port Louis, stolicy Mauritiusa.

Ważne!

● Z Polski nie dostaniemy się na wyspę bezpośrednio – z Warszawy dostępne są połączenia z przesiadką, m.in. w Stambule, Wiedniu, Paryżu czy Dubaju. Październik to bardzo dobry moment na wyjazd: na wybrzeżu temperatury w dzień sięgają 28-30 st., a opadów jest jeszcze stosunkowo niewiele. W listopadzie robi się cieplej i bardziej wilgotno, ale jest dużo słońca.
Przed wycieczką na wyspę nie są wymagane szczepienia, ale zalecane są standardowe szczepienia przypominające (tężec, błonica, polio, WZW A i B).

Fot.: Adobe Stock (5)

eprasa.pl da9faceb6b



W CHAMAREL
ziemia nie trzyma się jednego koloru. Odcienie czerwieni, fioletu i brązu układają się w słynne Siedem Kolorów Ziemi – pamiątkę po wulkanicznej przeszłości wyspy.

OLBRZYMIE ŻÓŁWIE
są na Mauritiusie pod szczególną ochroną. W rezerwacie La Vanille można je spotkać i przekonać się, że ich spokojne tempo udziela się nawet dzieciom!



NA STRAGANACH
królują mango, papaje i liczi. Warto spróbować też karamboli i marakui oraz ananasa Victoria – jest nieduży, bardzo soczysty, słodki, podawany ze szczyptą chili i soli.

ry

do obrazka z katalogu plażowych wakacji.

Z kolei mieszkańcy parku La Vanille nie należą do najmniejszych: żółwie olbrzymie poruszają się niespiesznie, jakby cały świat miał na nie poczekać. Są pod szczególną ochroną i otoczone troskliwą opieką. Niektóre ważą ponad 200 kilogramów, a mimo imponujących rozmiarów mają w sobie coś rozczulającego.

Duża szczypta miłego lenistwa

Kiedy przychodzi ochota na nicnierobienie, Mauritius również nie zawodzi. Wzdłuż wybrzeża ciągną się plaże z jasnym piaskiem, za którymi zaczyna się ocean w odcieniach turkusu i błękitu. Laguna chroni je przed większymi falami, dlatego woda jest spokojna i ciepła. Można pływać, nurkować, wypłynąć łodzią albo po prostu patrzeć, jak słońce zmienia kolor wody.

Najprzyjemniejsze jest jednak to, że relaks na wyspie nie musi oznaczać całego dnia na leżaku. Rano można ruszyć w góry, zajrzeć do ogrodu pełnego hibiskusów i palm, spróbować słodkiego ananasa Victoria albo curry po maurytyjsku, wpaść do stolicy Port Louis na targ lub chwilę miejskiego życia, a po południu wrócić nad ocean. Na koniec dnia dobrze smakuje jeszcze szklanka ponchy – lokalnego drinka z rumu, limonki i syropu z trzciny cukrowej. Mauritius dobrze znosi brak planu. Może właśnie dlatego tak łatwo tu odpocząć – nie trzeba wybierać między przygodą a lenistwem. Najlepsze dni często zaczynają się od: „Zobaczymy".

eprasa.pl da9faceb6b

ELENI I FOTIS TZO

Jesteśmy najlepszymi przyjaciółmi



Od lat powtarza, że mąż jest jej największym oparciem.



Gdy świat się zawalił, oni zostali razem, wiernie, do dziś.

Życie wystawiło ją na wielką próbę. Wtedy szczególnie mogła liczyć na męża.

Wychowana w muzykalnej rodzinie Helena Milopulos, córka greckich emigrantów, od lat podkreśla, że ukochany mężczyzna jest dla niej największym oparciem. Eleni (70) swojego przyszłego męża, Fotisa Tzokasa, poznała w zespole Prometheus – i jak przyznała po latach, było to uczucie od pierwszego wejrzenia.

Miłość zaczęła się od muzyki

Choć marzyła o pracy nauczycielki wychowania muzycznego, los poprowadził ją na scenę. Gdy nie przyjęto jej do Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Zielonej Górze, skorzystała z propozycji zaprzyjaźnionego z rodziną Greka i zaczęła występować w jego zespole.

To właśnie tam rozpoczęła się jej droga zawodowa i najważniejsza historia życia. – Zakochaliśmy się, szybko wzięliśmy ślub. Miałam dwadzieścia lat, kiedy urodziła się nasza córka Afrodyta. Byliśmy szczęśliwi, mieliśmy wszystko, młodość, siebie, miłość, cudowną pracę – wspominała artystka.

Lata osiemdziesiąte przyniosły jej największe sukcesy, pierwsze solowe płyty i intensywne koncerty. Jej mąż był wtedy nie tylko partnerem życiowym, ale także zawodowym – pracował jako akustyk i dźwiękowiec w jej zespole. Razem budowali codzienność, w której muzyka przeplatała się z życiem rodzinnym, a dom pod Poznaniem dawał im spokój i stabilizację.

Sielanka skończyła się nagle w 1994 roku. Siedemnastoletnia Afrodyta została zamordowana przez byłego chłopaka. – W jednej sekundzie życie mi runęło, ale jeśli ma się fundament, to można wszystko powoli odbudowywać. Człowiek, który jest otoczony miłością w dzieciństwie, potrafi później przekazać tę miłość dalej – powiedziała. – Wybaczyłam zabójcy mo-

Przy portrecie córki Afrodyty.

Fot.: Akpa (2), Forum, Reporter

eprasa.pl da9faceb6b



jej córki. Przebaczenie jest najtrudniejszą miłością – dodała.

Po tragedii wycofała się z życia publicznego. Z Fotisem nie obwiniali siebie nawzajem. – Tutaj sprawdziła się nasza przyjaźń i miłość, która w życiu jest najważniejsza – wyznała. Siłę dawały jej wyniesione z domu wartości i przekonanie, że po największej tragedii trzeba próbować wrócić do życia. Z czasem nauczyła się żyć z bólem, nie pozwalając, by zdominował jej codzienność. Pięć lat po śmierci córki otrzymała medal świętej Rity. Uhonorowano ją za postawę po tragedii, a zwłaszcza za to, że potrafiła wybaczyć zabójcy Afrodyty.

Uczucie przetrwało wszystko

Dziś Eleni podkreśla, że ich relacja opiera się przede wszystkim na przyjaźni. Mówi wprost, że mąż jest mężczyzną jej życia

Po latach wróciła do śpiewania, bez którego nie może żyć.

i przy nim czuje się kochana oraz bezpieczna. – Jest dla mnie przyjacielem, a ja – jako żona – jestem przyjacielem dla niego – podkreśla. – Po wielu latach wspólnego życia jesteśmy najlepszymi przyjaciółmi. I szkoda nam czasu na kłótnie – przyznaje.

Zdaniem artystki, kluczem do trwałego związku jest akceptacja drugiego człowieka i jego niedoskonałości. – W małżeństwie potrzebna jest wyrozumiałość i tolerancja. Trzeba pokochać wady partnera, wtedy łatwiej jest żyć. Nikt z nas nie jest przecież ideałem – podkreśla.

Ich historia pokazuje, że nawet po największej stracie można odbudować życie, jeśli obok jest ktoś, kto zostaje na dobre i na złe, a wspólne doświadczenia jeszcze bardziej zbliżają.

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 da9faceb6b

7 ŻYCIE W... OBRAZACH

OLGIERD ŁUKASZEWICZ

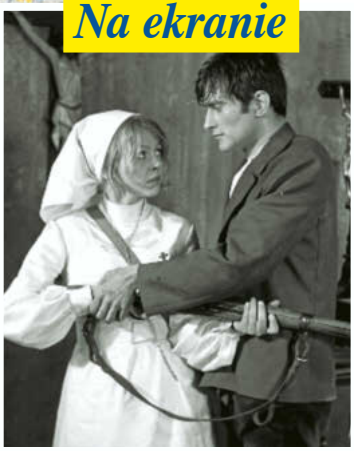
Znakomity aktor został właśnie… podwójnym czterdziestolatkiem!

Lata płyną, siwych włosów czy zmarszczek coraz więcej, a on wciąż powoduje szybsze bicie serc żeńskiej części widowni. Bo nawet siwiznę, jak widać na przykładzie Olgierda Łukaszewicza, da się nosić z godnością czy fantazją. Znawcy polskiego kina wyliczyli kiedyś, że przez te wszystkie lata wypracował sobie miano najczęściej... umierającego na ekranie aktora. Pytany o to, tylko się uśmiecha. Może dlatego, że nigdzie się nie wybiera. Planów zawodowych ma wciąż wiele, a do tego nadal jest zapalonym społecznikiem, gotowym walczyć nie tylko o bliźnich, ale także o drzewa w parku niedaleko swojego warszawskiego domu...



Początki drogi

1 Urodził się 7 września 1946 roku w Chorzowie. Jak opowiadał, został aktorem z wewnętrznego powołania, które poczuł już jako dziecko. W 1968 roku ukończył Państwową Wyższą Szkołę Teatralną Krakowie.



Na ekranie

2 Film „Sól ziemi czarnej" Kazimierza Kutza, gdzie wcielił się w młodego powstańca śląskiego, Gabriela Basistę, był jego drugą produkcją w karierze. Chętnie brał udział we wszystkich obrazach o Śląsku.



Rodzina

3 Z aktorką Grażyną Marzec ożenił się 13 marca 1971 roku. Poznali się jeszcze w latach 60. podczas studiów. Małżonkowie doczekali się córki Zuzanny, która jednak nie poszła ich śladem, a także wnuków.



Na zawsze Albercik

4 W 1983 roku zagrał, u boku Jerzego Stuhra, Albercika Starskiego w kultowej komedii „Seksmisja" w reżyserii Juliusza Machulskiego. Aktorzy zapisali się w historii kina wieloma niezapomnianymi tekstami.

Na emigracji

5 W 1988 roku aktor wyjechał z Polski do Wiednia. Przez dwa sezony był też etatowym aktorem w Teatrze Miejskim w Bonn, potem grał na innych niemieckojęzycznych scenach. Do kraju wrócił w połowie lat 90.





Bracia filmowcy

6 Nie każdy wie, że aktor ma brata bliźniaka, Jerzego Łukaszewicza, który jest operatorem filmowym i reżyserem. Bracia współpracowali ze sobą przy kilku znanych produkcjach, między innymi przy „Seksmisji".

Fot.: East News (4), Reporter, Adobe Stock, materiały prasowe TVP, ZASP, arch./123RF/Picsel (13)

eprasa.pl da9faceb6b



Najważniejsza misja

ZASP

7 Zawsze miał duszę społecznika. W latach 2002-2005 i 2011-2018 Olgierd Łukaszewicz pełnił funkcję prezesa Związku Artystów Scen Polskich. We wrześniu 2025 roku został mianowany honorowym prezesem ZASP.

Horoskop dla Ciebie

od 17.09 do 23.09

Baran 21.03.–20.04.
Zacznij tydzień spokojniej. Twoja energia i tak wszystkich obudzi. Jesienny spacer z wnukiem doda ci więcej mocy niż kawa!
SZCZĘŚLIWE LICZBY:
7, 19, 28, 33

Byk 21.04.–20.05.
Czy zauważyłaś, ile osób czeka na twoje słowo? Zadzwoń do dawnej koleżanki. Ploteczki poprawią wam humor na cały tydzień.
SZCZĘŚLIWE LICZBY:
5, 11, 24, 32

Bliźnięta 21.05.–21.06.
Tydzień sprzyja małym występom! Pochwal się zdjęciami wnuków lub nowym ciastem. Duma jest piękna, gdy dzielisz się nią z serca.
SZCZĘŚLIWE LICZBY:
6, 18, 25, 40

Rak 22.06.–22.07.
Na ten tydzień zaplanuj więcej równowagi. Trochę ludzi, trochę ciszy. Krótka wizyta u przyjaciółki rozjaśni ci nawet pochmurny dzień.
SZCZĘŚLIWE LICZBY:
4, 16, 20, 29

Lew 23.07.–23.08.
Gotowa na małą przygodę? Zmień choć jedną codzienną trasę. Nowy park lub kawiarnia odświeżą ci głowę i serce.
SZCZĘŚLIWE LICZBY:
10, 17, 22, 30

Panna 24.08.–23.09.
Na początku tygodnia wpadniesz na ciekawy pomysł! Może nowe hobby albo kurs online. Twoja głowa wciąż lubi się uczyć.
SZCZĘŚLIWE LICZBY:
3, 19, 24, 38

Waga 24.09.–23.10.
Na początek zrób coś wygodnego dla siebie. Miękki koc, herbata, książka. Potem spokojnie zaplanuj zakupy i drobne badania.
SZCZĘŚLIWE LICZBY:
2, 15, 21, 36

Skorpion 24.10.–22.11.
Od domu zaczyna się twój spokój. Jesienne światło w oknie sprzyja rozmowom z rodziną. Zaproś wnuki na prosty, ciepły obiad.
SZCZĘŚLIWE LICZBY:
3, 14, 26, 37

Strzelec 23.11.–21.12.
Na początku uporządkuj papiery i szafkę z lekami. Od razu odetchniesz lżej. Potem nagrodź się spokojną kawą na balkonie.
SZCZĘŚLIWE LICZBY:
1, 9, 23, 31

Koziorożec 22.12.–20.01.
Zacznij od szczerej rozmowy z samą sobą. Wybacz sobie dawne potknięcia. Masz jeszcze wiele pięknych chwil do przeżycia.
SZCZĘŚLIWE LICZBY:
8, 13, 27, 34

Wodnik 21.01.–19.02.
Tydzień sprzyja planom finansowym. Sprawdź rachunki, porównaj oferty. Mała oszczędność dziś da ci duży spokój jutro.
SZCZĘŚLIWE LICZBY:
12, 18, 35, 39

Ryby 20.02.–20.03.
Czy serce nie podpowiada ci, by zwolnić? Posłuchaj cichej muzyki, zapal świeczkę. Twoja wrażliwość jest twoją największą siłą.
SZCZĘŚLIWE LICZBY:
2, 14, 21, 33

eprasa.pl da9faceb6b



Nie martwi się zbytnio upływającym czasem – uważa, że wejście w szóstą dekadę życia daje wiele nowych możliwości.

Maria Sadowska

W środku menopauzy na głęboką wodę!

Niedawno świętowała 50. urodziny. I z tej okazji zrobiła sobie niezwykły prezent.

Pół wieku życia… czy ta liczba robi na Pani wrażenie?

Nie chcę robić z tego jakiejś wielkiej sprawy. Nie lubię takiego gadania: „O Boże, już mam pięćdziesiąt lat i to, co najlepsze, mam już za sobą". No nie. Z drugiej strony jednak, daleka jestem od udawania, że to jest po prostu „kolejna osiemnastka". Mam pięćdziesiątkę na liczniku i jestem dumna z tego, kim jestem w tym momencie. Napisałam nawet o tym piosenkę i śpiewam w niej „Gdzieś mam już wszystko". W tym wieku coś się traci, ale też coś nowego się zyskuje. Trochę czuję się teraz jak w kokonie.

Druga młodość?

Nie nazwałabym tego młodością. To po prostu kolejny etap życia, w którym musimy pogodzić się z tym, że czas nas zmienia i stajemy się kimś trochę innym. Moment, w którym to sobie uświadamiamy, bywa bolesny, ale z drugiej strony to niesamowicie ciekawe.

Swoją pięćdziesiątkę uczciła Pani udziałem w programie „Twoja Twarz Brzmi Znajomo"?

To było niesamowicie ciężkie zadanie, ogromny trud i wiele godzin morderczych ćwiczeń. Totalne wyjście ze swojej strefy komfortu. Ale zrobiłam to i nie żałuję, choć pewnie ktoś mógłby pomyśleć, że to szalony pomysł – w środku menopauzy, kiedy człowiek bywa psychicznie rozwalony, rzucać się na głęboką wodę. Tymczasem... właśnie ta walka ze słabościami dała mi zastrzyk nowej energii!

Nie miała Pani chwil zwątpienia, tych słynnych zjazdów nastroju?

Oczywiście, że miałam! Od spokoju i radości do głębokiego smutku. Chciałam z tym walczyć, a nie bezczynnie się temu poddawać. Udział w programie ogromnie mi w tym pomógł. Postawiłam przed sobą takie wyzwanie: mam najwyższą

Personalia

Wokalistka i reżyserka, córka Liliany Urbańskiej i Krzysztofa Sadowskiego. Ukończyła Szkołę Muzyczną II stopnia im. Fryderyka Chopina w Warszawie oraz wydział reżyserii na łódzkiej PWSFTviT. Występuje od dziecka, m.in. w programie „Tęczowy Music Box". Jej mężem jest muzyk, Adrian Łabanowski, z którym ma córkę Lilianę (14) i syna Iwo (11).

Fot.: Reporter, East News, materiały prasowe, Instagram.com/mariasadowska

eprasa.pl da9faceb6b



Córka, gimnastyczka, pojawiła się z mamą w telewizji, by promować ukochany sport.

górę do zdobycia! Cieszę się, że się odważyłam.

Uciekający czas sprawia, że staranniej planuje Pani przyszłość? Bo zegar tyka?

Mam teraz w sobie ogromny power – chcę robić nową płytę, kończyć kolejne filmy. W kinach lada chwila pojawi się mój nowy film „Sami w domu" z Borysem Szycem w roli głównej. Ale z drugiej strony, w tym wieku człowiek chce już po prostu dać sobie więcej czasu na zwykłe, spokojne życie.

I gdzie Pani tego spokoju szuka?

Na malowniczej Suwalszczyźnie! Stamtąd pochodzi Adrian, mój mąż. Postanowiliśmy stworzyć tam nasze miejsce na ziemi. Wybudowaliśmy dom w środku lasu, z dostępem do jeziora. Budowa trwała wiele lat, ale to absolutne spełnienie moich marzeń. Choć jestem też mieszczuchem i zachowałam mieszkanie w Warszawie, bo w stolicy najwięcej pracuję, to właśnie na Suwalszczyźnie, blisko natury, potrafię się całkowicie wyciszyć i po prostu odetchnąć.



W programie „Twoja Twarz Brzmi Znajomo" potrafi zmienić się nie do poznania!



Wypoczynek nad jeziorem w najlepszym towarzystwie – ukochanego męża.

A jak w tym wszystkim odnajdują się dzieci? Idą w Pani ślady?

Na razie, na pierwszym miejscu jest u nich sport. Moja córka Lilka trenuje gimnastykę sportową, a 11-letni syn Iwo kocha piłkę nożną i gra w juniorach Legii Warszawa. Muzyka też jest im bliska – syn rapuje w swoim zespole. Czasem występują ze mną na koncertach, ale zdecydowanie bardziej ciągnie ich do sportu. Miłość do aktywności odziedziczyli po tacie, który jest po AWF-ie. A na co się zdecydują? Mają jeszcze czas. Myślę jednak, że będą chciały zaznaczyć swoją własną odrębność!

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, Marta Drobnik, Aleksandra Jarosz, Angela Kołowiecka, Violetta Kraskowska, Dariusz Mól, Anna Napierała, Agnieszka Pacuła, Anna Ratigowska, Marek Stecko, Kinga Szafruga, Ewa Tarasiuk, Barbara Włodarska-Molęda

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

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

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

Sekretariat: Karolina Bednarska
+ 48 882 743 054

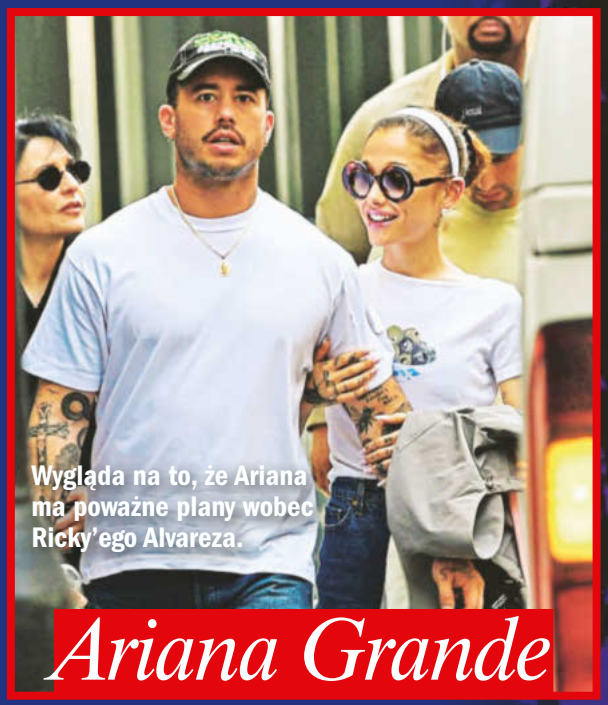
ZARZĄD
Prezes Zarządu: Tomasz Namysł
Członkowie Zarządu:
Andrzej Choynowski, Marek Lasota
Dyrektor Pionu Wydawniczego: Marek Lasota
Publisher/Wydawca: Anna Marak
Dyrektor ds. Produkcji: Piotr Orełko
Dyrektor ds. Dystrybucji i Obsługi Klienta: Piotr Ludwicki
Dyrektor Biura Reklamy: Izabela Sarnecka
Dyrektor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

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

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

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

eprasa.pl da9faceb6b



Wygląda na to, że Ariana ma poważne plany wobec Ricky'ego Alvareza.

Ariana Grande

Pozwoliła sobie na łzy rozłąki

Ludzie czasem potrzebują przerwy – powiedziała do swoich fanów. Dlatego na jakiś czas znika z życia publicznego.

Ostatni koncert Ariany Grande (33) w Londynie miał wyjątkowo emocjonalny finał. Gdy 1 września żegnała się z publicznością O2 Areny, nie kryła wzruszenia. – Chciałam tylko powiedzieć: bardzo wam dziękuję – zwróciła się do fanów, którzy odpowiedzieli jej gromkimi brawami. Dla Ariany był to nie tylko koniec trasy „Eternal Sunshine Tour", ale także początek przerwy, na którą najwyraźniej od dawna czekała.

Gwiazda zapowiedziała, że na jakiś czas wycofa się z życia publicznego. – Granice muszą być stawiane. Ludzie czasem po prostu potrzebują przerwy – powiedziała. I zrobiło się poważnie, bowiem odwołała swój debiut na West Endzie w musicalu „Sunday in the Park with George", nie pojawi się też w nowym sezonie „American Horror Story".

Kwestia większej delikatności

Jej życie prywatne również przechodzi ostatnio spore zmiany. W czerwcu potwierdzono rozstanie Ariany z Ethanem Slaterem, z którym była związana niemal trzy lata. Teraz wiele uwagi przyciąga jej relacja z Rickym Alvarezem, tancerzem, z którym spotykała się przed laty.

Głośno było również o wyglądzie piosenkarki. Grande wyraźnie schudła, co wywołało wiele komentarzy. Sama apelowała jednak, by jej pochopnie nie oceniać. – Powinniśmy być delikatniejsi i mniej swobodni w komentowaniu wyglądu ciał innych, bez względu na to, jakie one są – mówiła, zapewniając, że fizycznie czuje się lepiej, niż dawniej.

Podczas londyńskich występów wspierali ją rodzice – mama była na każdym koncercie, pojawił się również ojciec. Teraz po intensywnych miesiącach Ariana wybiera coś, czego przez lata miała niewiele: czas z dala od sceny i reflektorów. **ak**

Ze względu na ranę stopy zrezygnowała z wysokich obcasów.

Fot.: Forum (2)

eprasa.pl da9faceb6b



Przeszedł metamorfozę: zmienił priorytety i nawyki, co tylko wyszło mu na zdrowie.

W „Hit Kabaret Show" potrafi dać... show!

Grzegorz Halama

Dobrze się pływa w miłym towarzystwie

Wiedziałem, że jeśli nie zmienię sposobu funkcjonowania, będzie tylko gorzej. Zwolniłem.

W końcu zrozumiał – spokój to wcale nie jest przeciwieństwo aktywności.

Uwielbiam dawać ludziom radość i bardzo się cieszę, że robię to już tak długo. Uczucia bezpośredniego kontaktu z publicznością nie zastąpi nic innego. Człowiek stoi na scenie, mówi coś i w tej samej sekundzie kilkaset osób odpowiada śmiechem. To jest niezwykły rodzaj komunikacji – uważa Grzegorz Halama (56), artysta kabaretowy, który bawi publiczność już ponad 30 lat! A prywatnie – ojciec trojga dzieci z dwóch związków, z których dwójka dorosłych mieszka dziś za granicą.

Powiedzieć stop!

Mimo że intensywne życie było i jest dla niego czymś naturalnym, to między 30. a 40. rokiem życia większość czasu spędzał w trasie, w samochodzie, co pociągnęło za sobą problemy zdrowotne i metaboliczne oraz chroniczne zmęczenie i obniżony nastrój. Dziś nadal kocha scenę i kontakt z widzami, ale wie już, że nie musi robić tego aż tak wysokim kosztem.

– W pewnym momencie zrozumiałem, że jeśli nie zmienię sposobu funkcjonowania, będzie tylko gorzej. Zwolniłem – zwierza się. Nauczył się cieszyć z prostych rzeczy: z tego, iż rano wstaje, ma dwie ręce, dwie nogi i że to wszystko – sprawnie działa.

Naturalnie, porządkowanie życia miało też swoje konsekwencje... – Musiałem przyjrzeć się finansom, zdrowiu, swoim nawykom, relacjom i wielu rzeczom, które wcześniej przykrywała praca – przyznaje. Ale było warto. Teraz największą satysfakcję daje mu niespieszny czas z bliskimi. Odkrył też coś ciekawego: spokój nie jest przeciwieństwem aktywności. Wręcz przeciwnie! – Dopiero kiedy przestałem żyć w permanentnym zmęczeniu, wróciła mi ogromna ochota na tworzenie – zauważa. Do kiedy będzie więc tworzył?

Gwiazdor uspokaja: – Nie mam żadnego planu oficjalnego „zakończenia działalności". Dopóki będę miał siłę i radość z tego, co robię – będę występował.

Zdecydowanie nie czuje bowiem, by był już na etapie podsumowywania. Odwrotnie! – Mam raczej wrażenie, że zaczyna się najlepsze – zauważa. Po czym dodaje: – Choć dla wielu osób jestem już klasykiem, a najprzyjemniejsze są sytuacje, w których widzę, że sama moja obecność wywołuje u kogoś uśmiech. Coraz częściej spotykam ludzi, którzy mówią mi, że moim poczuciem humoru wzbogaciłem ich życie. Trudno chyba o lepszą nagrodę za pracę komika.

Nie ma jak ponton

Dziś Grzegorz Halama jest człowiekiem, który przez swoje doświadczenia zrozumiał, że nicnierobienie nie zawsze jest stratą czasu. Umie już aktywnie odpoczywać. – Bardzo lubię przyrodę i piękne widoki. Ostatnio kupiłem ponton i eksploruję w miłym towarzystwie różne jeziorka – mówi założyciel kabaretu Grzegorz Halama Oklasky. – Cudowne doświadczenie.

Słucha też muzyki, czyta książki. – Zacząłem też nadrabiać edukację finansową, która powinna być obowiązkowa już w szkole podstawowej – mówi.

Pytany co jest jego życiową wygraną, odpowiada, że wieloletnia praca nad sobą – terapeutyczna, psychologiczna i duchowa. – Doprowadziła mnie w końcu do miejsca, w którym mam w sobie znacznie więcej wdzięczności, akceptacji i, naturalnie, spokoju. I to jest sukces, którego nie da się zmierzyć liczbą widzów, ani nagród – nie ma wątpliwości. **A.K.**

Fot.: Akpa, Instagram.com/grzegorzhalama

eprasa.pl da9faceb6b

REKLAMA

Dlaczego coraz GORZEJ SŁYSZYMY?





Specjaliści nie mają wątpliwości, co może się do tego przyczyniać.

Problem pogarszającego się słuchu dotyczy dorosłych, jak i dzieci. Mogą przyczyniać się do tego **błędy, które nieświadomie popełniamy.**

Przede wszystkim **należy przestać używać patyczków kosmetycznych**. Odkąd pojawiły się w sklepach, lekarze ostrzegali, żeby nie używać ich do higieny ucha. Wkładanie patyczków do przewodu słuchowego jest jedynie złudnym wrażeniem wyczyszczenia uszu.

ZATKANE UCHO TO NIESŁYSZĄCE UCHO...

*„Czyszczenie uszu patyczkiem jest bardzo złą metodą ze względu na to, że **może ona powodować wiele różnych skutków ubocznych**”* – mówi Katarzyna Kasperek-Mosoń, laryngolog z Wrocław Medical Center (artykuł pt. „Czyszczenie uszu patyczkiem może być niebezpieczne dla zdrowia – ostrzega laryngolog” z portalu Medonet.pl.).

O ryzyku związanym z używaniem patyczków kosmetycznych możemy przeczytać nawet na... ich opakowaniach. Niestety większość z nas nie czyta etykiet.

JEŚLI NIE PATYCZKIEM, TO CZYM?

Na pewno nie wodą! Woda sprawia, że woskowina pęcznieje i zamyka przewód słuchowy. Warto sprawić sobie dobrej jakości aparat do czyszczenia uszu. Taki, który będzie delikatnie wysysał z uszu nadmiar woskowiny, zanieczyszczenia i wodę, pozostawiając je czyste i suche.

URZĄDZENIE DO CZYSZCZENIA USZU DLA CAŁEJ RODZINY!

WaxVac

WaxVac nie przepycha woskowiny w głąb przewodu słuchowego. Zamiast tego „wysysa” nadmiar woskowiny, nagromadzone zanieczyszczenia i wodę – czyli wszystko to, czego nie powinno być w naszym uchu.



JAK TO DZIAŁA?

Najważniejszą częścią urządzenia jest **system nanossący,** działający na zasadzie siły odśrodkowej. W ciągu zaledwie kilkunastu sekund struktura korka woskowinowego rozpada się i zostaje łagodnie wyciągnięta z ucha.

JAK UŻYWAĆ?

Nałóż na końcówkę miękką nakładkę z silikonu i włącz urządzenie. Potem przyłóż aparat do ucha. Poczujesz, jak urządzenie delikatnie wysysa wodę oraz zanieczyszczenia.



Aparat wyposażony jest w **4 wymienne nakładki** – tym samym może korzystać z niego cała rodzina. Nakładki są wykonane z zaawansowanego technologicznie silikonu.



Tak! Tylko za **87 ZŁOTYCH!**

LETNIA OKAZJA

Mamy wyjątkową ofertę dla Czytelników „Życie na Gorąco”.
Pierwsze 100 osób, które zgłosi się telefonicznie, otrzyma urządzenie do czyszczenia uszu **za 87 zł!**
Oferta ważna do wyczerpania zapasów.

58 319 38 25

Poniedziałek-niedziela 8:00-20:00 (koszt zwykłego lokalnego połączenia)

Szczegóły oraz informacje dotyczące zwrotów i reklamacji dostępne 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 da9faceb6b