Nr 33 czwartek, 13 sierpnia 2026

Teraz aż 6 stron krzyżówek!

Życie NA GORĄCO

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



AGNIESZKA GROCHOWSKA

LETNIE PORZĄDKI W JEJ DOMU. TYLKO TAM?



KSIĘŻNA KATE

UŚMIECH, ZA KTÓRYM KRYJE SIĘ WIELKIE CIERPIENIE



KATARZYNA ZIELIŃSKA

CZASEM SŁOŃCE, CZASEM DESZCZ...



MARCIN PROKOP

On także ZNALAZŁ NOWĄ MIŁOŚĆ!

Skuteczne porady

- *Ziołowe herbatki na upalne dni*
- *Na naukę pływania nigdy nie jest za późno*
- *Po czym poznasz, że przyjaźń staje się toksyczna?*
- *Szaszłyki, którym trudno się oprzeć*

EDYTA BARTOSIEWICZ

Teraz spełni się jej sen?

ISSN 1232-9449

Numer w sprzedaży do: 19.08.2026

Kącik życzeń

• Panno Anno Pawlikowa z Kosarzysk. Zaczynasz od września 8. klasę. Życzę Ci siły i wytrwałości na dalsze lata.

• Kochany Gabrysiu. Zaczynasz dziewiąty rok. Życzę Ci dużo zdrowia, dobrych ocen w szkole i żebyś zawsze słuchał rodziców. Ewa.

• Kochanem Wnuczkowi Michałkowi z okazji 17. rocznicy urodzin dużo zdrowia, dobrych wyników w nauce, spełnienia marzeń, wszelkiej pomyślności i dobrych przyjaciół życzy babcia Terenia.

• Z okazji pierwszej rocznicy ślubu Ewelinie i Marcinowi życzymy samych szczęśliwych chwil. Niech się Wam spełnią wszystkie Wasze marzenia – Wiesia z Julkiem.

• Wszystkiego najlepszego z okazji 35. urodzin. Życzę Ci Krzysztofie dużo zdrowia, miłości. Niech Ci nigdy nie zabraknie siły i wytrwałości na drodze, którą sobie wybrałeś.

• Z okazji 28. urodzin życzę Ci Agatko wszystkiego dobrego. Żebyś była zawsze uśmiechnięta, czerpała radość życia. Pięknych chwil, Ewa.

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



Antoni Królikowski

W tej sprawie nie odpuści!



Jego życie wciąż nie jest spokojne i aktor mierzy się z przeciwnościami.

Wreszcie przerwał milczenie! Antoni Królikowski (37) publicznie odniósł się do wyroku, który zapadł w sprawie rozwodu z Joanną Opozdą (38) – sąd orzekł winę wyłącznie z jego powodu i pozbawił go praw rodzicielskich. Aktor w rozmowie z dziennikarką Pudelka tak skomentował zakończenie rozprawy: – Jest skrajnie niesprawiedliwy. Na pewno tego tak nie zostawię. Przede mną niestety walka. Będzie dużo pracy nad tym wszystkim – oświadczył wyraźnie poruszony.

Z aktorką był związany węzłem małżeńskim od roku 2021. Zaraz po ślubie ogłosili, że zostaną rodzicami, ale jeszcze przed narodzinami ich syna Vincenta (4) para rozstała się. A wzajemnym oskarżeniom nie było końca. Rozwodowa batalia trwała cztery lata. I wygląda na to, że raczej się jeszcze nie skończy.

Do szczęścia nieco brakuje

Antoni Królikowski zdążył ułożyć sobie życie na nowo przy boku prawniczki, Izabeli Banaś. W 2024 roku urodziła im się ukochana córka Jadwiga. Całą rodziną przeprowadzili się też do Wrocławia, gdzie gwiazdor dostał pracę w serialu „Uroczysko". Z dala od wielkomiejskiego zgiełku wiedzie spokojny żywot, co jakiś czas odwiedzając Warszawę w interesach i spotykając bliskich. To właśnie na ramówce Polsatu udzielał wywiadów i komentował orzeczenie sądu.

A czy może dziś powiedzieć, że wreszcie jest szczęśliwy? – Pod pewnymi względami do tego szczęścia mi brakuje trochę. Nie będę skakał z radości z każdego powodu – wyjaśnił, mówiąc, że to właśnie sprawa rozwodowa jest jego solą w oku – Jestem w procesie ustalenia pewnych zasad, granic – wyjaśnił. **AH**

Jego szczęścia – miłość życia i córeczka.

Fot. na okładce: East News (3), Akpa, Reporter

Agnieszka Hyży

Dla kogo jest najpiękniejsza?

Prezenterka nie po raz pierwszy znalazła się w ogniu krytyki. Komentujący zarzucali Agnieszce Hyży (41), że po zabiegach medycy estetycznej „już siebie nie przypomina". Gwiazda nie pozostała obojętna na te uwagi i opublikowała wpis, w którym sprzeciwiła się ocenianiu kobiet przez pryzmat wyglądu. – Pół twarzy wymieniłam – napisała sarkastycznie.

W obronie żony stanął także Grzegorz Hyży (39). Muzyk stwierdził, że krytykowanie pracy czy stylizacji jest częścią życia publicznego, jednak komentowanie wyglądu przekracza granice. Dodał również, że internauci nie muszą uważać jego żony za najpiękniejszą. – Od tego jestem ja – stwierdził gwiazdor. **AP**



To zdjęcie wywołało krytykę fanów.



Agnieszka i Grzegorz Hyży stanowią zgraną parę od przeszło dekady.



Cristiano Ronaldo

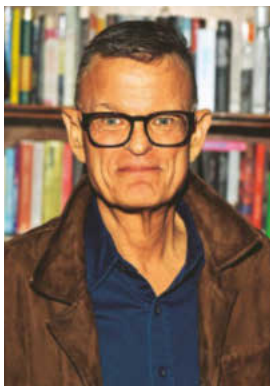
W końcu ślub!

Z ukochaną, Georginą Rodriguez (32) jest od z górą dekady. Wspólnie wychowują dwoje dzieci urodzonych przez Georginę, bliźnięta urodzone przez surogatkę oraz pierworodnego Cristiana Ronaldo (41) z nieznanej mediom matki. Rok temu piłkarz oświadczył się partnerce, podarowując jej pierścionek z olbrzymim diamentem. I w końcu jest informacja o ślubie! Ma odbyć się w Sintrze w Portugalii, w pałacu Quinta da Regaleira.

Andrzej Morozowski

Zgasła gwiazda telewizji

W marcu br., po półrocznej przerwie, podczas której przechodził leczenie onkologiczne, wrócił na ekran. – Będę się starał spotykać z państwem jak najczęściej – mówił wtedy Andrzej Morozowski. Niestety, ostatecznie dziennikarz przegrał walkę z rakiem. Zmarł 4 sierpnia. Miał 69 lat. Do końca wspierali go najbliżsi – żona Agata, z którą byli małżeństwem ponad ćwierć wieku, syn Jan oraz liczne grono koleżanek i kolegów z branży.





Bartłomiej Kubkowski

Niewiarygodny wyczyn

Po pięciu latach prób spełnił największe sportowe marzenie. Bartłomiej Kubkowski (31) przepłynął Bałtyk ze szwedzkiej Kåsebergi do Dziwnowa, pokonując dystans około 160 km w niespełna 55 godzin. Wcześniej cztery razy musiał przerwać wyprawę. Rekordowe wyzwanie połączył ze zbiórką dla fundacji Cancer Fighters, która pomaga dzieciom chorującym na nowotwory.

Fot.: Akpa (3), Reporter, Instagram.com/antek.krolikowski, Instagram.com/georginagio, Instagram.com/b.kubkowski/fot. @lapasida @mlody.tolek, Adobe Stock

Wiktoria Ptak

Nie tylko piękna

Nowa Miss Polski 2026 udowadnia, że za koroną stoi charakter. Tytuł najpiękniejszej Polki trafił tym razem do Wiktorii Ptak (28) z Podlasia. A jej historia może inspirować inne młode osoby. Jako 9-latka wyjechała do USA i spędziła tam 15 lat – wychowywali ją dziadkowie. Po powrocie do kraju postawiła na medycynę. Dziś studiuje na czwartym roku Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku i sama opłaca naukę, pracując latem w klinice dermatologicznej oraz na farmie. Czek na 100 tys. zł chce przeznaczyć na mobilną klinikę, docierającą do małych miejscowości, bo wie, co to znaczy nie mieć dostępu do lekarza. Królowa piękności ma wyraźnie równie piękne serce...



Nowa Miss Polski 2026 studiuje na czwartym roku Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku.



Jak się zaczęło, trzeba skończyć, bez względu na pogodę.

Courteney Cox

Przyłapana z kochankiem

Choć dopiero co ujawniono, że z piosenkarzem Johnnym McDaidem rozstała się pół roku temu, po ponad dekadzie związku, Courteney Cox (62) nie ogląda się za siebie. Gwiazda „Przyjaciół" została przyłapana w Los Angeles na kolacji z młodszym o 16 lat aktorem, Geoffem Stultsem. Oj, iskrzyło! Czułe uśmiechy, długie spojrzenia i swobodna, pełna bliskości rozmowa, nie umknęły uwadze innych gości w restauracji. Po randce para odjechała razem autem. Czyżby szykował się nowy rozdział w życiu aktorki? A może to tylko niewinny flirt? Na razie Courteney milczy. Czas pokaże, co narodzi się z tej znajomości.



Klaudia Halejcio



Po samolocie na głowę

Zamiast bajki o Czerwonym Kapturku – podstawy biznesu! Mąż Klaudii Halejcio (35), Oskar Wojciechowski, ojciec Nel (5) oraz Hani z poprzedniego związku, zdradził niedawno, co opowiada córkom na dobranoc. – Musicie być w życiu bogate, musicie mieć najwięcej pieniędzy ze wszystkich (...), wy musicie zarobić, żebyście kupiły sobie samolot, bo każda z was musi mieć osobny samolot – pochwalił się. Nauka nie pójdzie w las?

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





Do kontenera na odpady trafią zbędne rzeczy.



Sporo uzbierało się śmieci. Od teraz dom będzie jak nowy.



Synowie z zapałem przenoszą deski, ale nie mogą się już doczekać finiszu remontu.

Agnieszka Grochowska

Co się kryje za tą rewolucją?

Środek lata, upał nie z tej ziemi, a aktorka i jej dwaj synowie zamiast na łonie natury ładować akumulatory na wrzesień, ciężko pracują. Agnieszka Grochowska (46) wzięła się za remont swojego warszawskiego mieszkania, które jeszcze do niedawna dzieliła z mężem, reżyserem Dariuszem Gajewskim (61).

Mówi się, że ich drogi się rozeszły, ale para oficjalne nie odniosła się do pogłosek o swym rozwodzie. Faktem jest, że pana Dariusza dawno nie widziano pod starym adresem. Jeśli spotyka się z synami, to raczej nie tam. Sąsiedzi gwiazdy uważają, że pani Agnieszka aktualnie jest singielką, bo od dłuższego czasu nie nocuje u niej pewien znany producent filmowy, z którym kiedyś paparazzi przyłapali ją na amorach.

Cenna lekcja życia

Wszystko wskazuje na to, że najważniejszymi mężczyznami w życiu aktorki, którą niebawem będziemy mogli podziwiać w serialu „Lalka" na Netfliksie, są teraz jej synowie. Starszy, 14-letni Władysław, nazywany pieszczotliwie przez bliskich Władzikiem, wyrósł i zmężniał. Młodszy od niego o cztery lata Henryk, zwany Niutkiem, lada moment skończy 10 lat i nie trzeba się nad nim trząść, jak nad małym dzieckiem.

A aktorka, chcąc być dobrą matką, jeszcze do niedawna chuchała na nich i dmuchała, wyręczając z wielu obowiązków. Teraz nastąpił zwrot o 180 stopni i chłopcy mają przy remoncie szkołę życia. – Chciałabym wychować ich na sprawczych, silnych ludzi potrafiących poradzić sobie ze światem, który nie zawsze jest miły – zdradziła kiedyś gwiazda w jednym z wywiadów. Pierwszy krok już za nimi...

„Jestem szybka. Nie czekam, żeby ktoś za mnie coś zrobił".

Magda Gessler

Zdetronizowała konkurencję

Choć budzi wiele kontrowersji, to właśnie ona znalazła się na szczycie bardzo ważnego rankingu.



Ostatni ranking potwierdza silną pozycję Magdy Gessler w świecie biznesu.



Popularność przyniósł jej program „Kuchenne rewolucje".



Gwiazda znajduje czas dla córki Lary i wnuczki Neny.

Niedawno skończyła 73 lata, ale ani myśli zwalniać. Magda Gessler nadal przemierza Polskę z „Kuchennymi rewolucjami", a jej ostry język i burza loków od lat przyciągają widzów przed ekrany.

Status gwiazdy właśnie potwierdził ranking Instytutu Monitorowania Mediów i „Forbes Women". Restauratorka wyprzedziła młodszą Katarzynę Cichopek, Jolantę Kwaśniewską czy Grażynę Torbicką. Jej marka osobista w kategorii „Media, kultura, sztuka" została wyceniona na ponad 203 miliony złotych!

Wygląda na to, że nawet największe burze nie są w stanie nadszarpnąć jej wizerunku. Przez lata obecności w telewizji restauratorka zgromadziła wierne grono wielbicieli, ale też sporą grupę krytyków.

Jakiś czas temu na Facebooku funkcjonowała strona „Cała prawda o Magdzie Gessler", której twórca bez ogródek punktował jej metody pracy w programie TVN, oskarżając ją między innymi o upokarzanie pracowników. Gwiazda podjęła kroki prawne, żeby doprowadzić do usunięcia profilu, jednak bez powodzenia.

Nic nie jest w stanie jej złamać

Spore zamieszanie wywołało nagranie udostępnione przez Janusza Palikota, na którym Gessler wykonywała obsceniczne gesty z butelką wódki. W ubiegłym roku media żyły informacjami, że jej partner, Waldemar Kozerawski, stanął przed kanadyjskim odpowiednikiem Izby Lekarskiej i ograniczono mu prawo do wykonywania zawodu.

Ona nie skomentowała tych doniesień i bardzo konsekwentnie robiła swoje. – Doceniono wartości, które są fundamentem mojego życia – szczerość, odwagę i bezkompromisowość – podsumowała. Widać więc, że ta strategia przynosi efekty.

Sandra Kubicka

Chce, ale… sama zdecyduje, kiedy

Od kilku miesięcy jej serce znów bije mocniej! Sandra Kubicka (31) jest zakochana w menadżerze z Trójmiasta, Adamie Zaorskim. Miłość kwitnie, a ona niedawno wyznała szczerze w podcaście „Czułe słówka" – Chciałabym mieć jeszcze dzieci – stwierdziła. W dalszej części rozmowy przyznała, że wie, iż dobrze jest, jeśli między rodzeństwem jest mała różnica wieku. A w domu ma przecież małego Leonarda (2), z małżeństwa z Baronem, z którym niedawno się rozwiodła. Czy się zdecyduje? Tego nie zdradziła, natomiast podkreśliła, że nie będzie działać pod presją otoczenia i tykającego zegara. – Myślę o sobie – przyznała.



Chciałaby… a jednak się boi.

Fot.: Akpa (2), East News, mat. prasowe TVN, Instagram.com/lara_gessler, Instagram.com/_marcinprokop_ (2)

Marcin Prokop

Już nie jest sam!

Jeszcze niedawno jego rozwód wprawił wielu w osłupienie. Teraz dowiadujemy się, że u jego boku jest jedna z najbardziej wpływowych kobiet polskich mediów.



Za nim trudny rozdział. Dziś wszystko wskazuje na to, że z nadzieją otwiera kolejny.

Wiosną tego roku media zelektryzowała wiadomość o rozwodzie Marcina Prokopa (49) i jego żony Marii (47). Byli parą przez ponad 20 lat i uchodzili za zgodne małżeństwo. Nigdy nie dawali powodów do plotek, a prywatności swojego związku strzegli wyjątkowo konsekwentnie. Rozwód ogłosili w kwietniu, ale Maria podkreślała później, że rozstanie nastąpiło znacznie wcześniej. W czerwcu potwierdziła też, że od roku jest w nowym związku. Teraz, jak dowiaduje się nasza redakcja, nową miłość znalazł również Marcin Prokop.



To właśnie tym zdjęciem ogłosili rozstanie. Pokazali, że rozwód nie musi oznaczać publicznej wojny.

Chronią swoje szczęście

– Marcin od kilku miesięcy z kimś się spotyka. Są rówieśnikami, choć partnerka Marcina wygląda na dużo młodszą. Świetnie się rozumieją, bo oboje są ludźmi mediów. Oboje też kochają podróże, historię i dobre kino – zdradza nam jeden z pracowników TVN. I dodaje, że ukochana Marcina to jedna z najbardziej wpływowych kobiet w polskich mediach.

Czy ich związek wkrótce ujrzy światło dzienne? – Marcin i jego ukochana chcą jak najdłużej utrzymać swój związek w tajemnicy. Cenią sobie prywatność i normalne życie, bez paparazzich na karku – dodaje nasz informator. Ale jest pewien, że gdy ten związek w końcu ujrzy światło dzienne, wybuchnie prawdziwa sensacja.

Maria pokazuje natomiast mediach społecznościowych fragmenty nowego życia, chwali się gestami partnera i rozwija zawodową karierę. Udzieliła kilku wywiadów, podpisała kolejne kontrakty reklamowe, a niedawno dostała własny program w Polsacie – randkowy show „Wielka miłość w małym mieście", podobny do tego, który prowadziła kiedyś Katarzyna Cichopek. – W stacji mówi się, że Maria jest nową ulubienicą Edwarda Miszczaka po odejściu Katarzyny. Mówi się też, że tą decyzją dyrektor chciał dać pstryczka w nos Marcinowi – zdradza nasz informator.



Letni odpoczynek w ogrodzie. Obok wierny pies i... jedno wolne miejsce.

Rozstanie w przyjaźni

Marcin Prokop nie komentuje życia prywatnego. Jedyną wypowiedzią pozostaje wspólne oświadczenie opublikowane z Marią po ogłoszeniu rozwodu. – Tak wyglądają ludzie, którzy bardzo się lubią, szanują i wspierają. Którzy przeżyli ze sobą ponad 20 lat i mimo że jakiś czas temu rozstali się jako małżeństwo, to jako przyjaciele i rodzice Zosi nadal pozostają razem. Dla niektórych rozwód to koniec wspólnego świata. Dla nas – był początkiem nowego. Innego, ale bardziej dopasowanego do tego, kim dzisiaj jesteśmy i dokąd osobno szczęśliwie zmierzamy. „Dobre rozstanie" brzmi jak oksymoron, ale – jak się okazuje – jest całkiem możliwe – napisali Maria i Marcin Prokopowie w kwietniu tego roku.

Kiedy poznali się w roku 2003 na imprezie wspólnych znajomych, szybko zrozumieli, że łączy ich coś wyjątkowego. – Ja od początku naszego związku chciałam mieć z Marcinem dziecko. Wiedziałam, że albo ten facet, albo żaden – wyznała Maria. W 2006 roku na świat przyszła ich córka Zofia, a pięć lat później para wzięła ślub. Marcin przyznawał z kolei, że ukochana potrafiła pokonać jego introwertyczny charakter. – Moja naturalna dyspozycja to jest bycie samemu, a to nie jest dobry materiał do tworzenia relacji – mówił.

Ich małżeństwo przeszło do historii. Wygląda jednak na to, że każde z nich doczekało się szczęśliwego, całkiem nowego, drugiego rozdziału.

Michał Koterski

A miłość kwitnie w najlepsze?

Zawodowo święci triumfy, bo oglądamy go w show „Kocham Cię, Polsko". A jak jest u niego w sprawach sercowych? Jak już wiemy, Michał Koterski (46) po rozstaniu z matką swojego syna, modelką Marcelą Leszczak (34), szybko otworzył się na nowy rozdział. Związek się rozwija, bowiem nowa ukochana towarzyszy mu teraz podczas słonecznych wakacji w hiszpańskim Alicante, a aktor chętnie dzieli się w internecie wspólnymi fotografiami. Jest jednak ostrożny, bowiem jak na razie zgrabna brunetka pozuje do zdjęć tyłem, odsłaniając jedynie ramiona i długie włosy. Czy Koterski pokaże wkrótce swoją wybrankę?



Nie ukrywa, że jest szczęśliwy!



Pod palmami wspólne chwile smakują wyjątkowo.



Aktorka w roli Tytanii. O spektaklach „Snu nocy letniej" mówi z zachwytem.



Anita Sokołowska z ojcem Antoniego, reżyserem Bartoszem Frąckowiakiem.

Wspólne wyprawy z synem są dla aktorki najcenniejszym przeżyciem.

Anita Sokołowska

Z kim wyrusza w świat?

Praca pracą, ale dla syna zawsze musi znaleźć czas.

Tegoroczne lato przyszło jej dzielić między scenę i dziecko. Anita Sokołowska (50) wybornie czuła się w roli Tytanii w szekspirowskim „Śnie nocy letniej", ale równie ważne jak zawodowe obowiązki są dla niej wspólne wakacje z synem. – Przynajmniej część lata chcę spędzić z Antonim – powiedziała nam.

Antoni ma dziś trzynaście lat. Od chwili jego narodzin aktorka powtarza, że macierzyństwo pokazało jej, co jest najważniejsze w życiu. – Zmieniło się wszystko: priorytety, wykorzystanie czasu. Gdy schodzę z planu, marzę o tym, żeby pojechać do domu, a nie bawić się na salonach – wyznała. Podkreśla, że chce być matką, która z jednej strony uczy chłopca odpowiedzialności, z drugiej zostawia mu przestrzeń na wyobraźnię, pasje i własne wybory.

Lubi, gdy syn jest urwisem

Wygląda na to, że ta filozofia świetnie służy obojgu. Antoni dobrze się uczy, kocha rap, ma poczucie humoru i mnóstwo energii. – Lubię, gdy jest urwisem, bardzo to szanuję i cenię w nim. Ma bardzo fajne poczucie humoru, które jeszcze dodatkowo podkręcam – wyjawiła z dumą aktorka.

Nie zamierza planować mu przyszłości ani namawiać do pójścia w ślady rodziców. Ważniejsze jest dla niej, żeby wyrósł na człowieka, który poradzi sobie w świecie.

Matkę i syna łączy pasja do podróży, zagranicznych i Polsce. Byli razem w Japonii, odwiedzają rodzinne strony aktorki pod Lublinem. Na bieżące wakacje zaplanowali wspólne nurkowanie w Egipcie. – Mam absolutnie wyjątkowe dziecko, które teraz liczy się dla mnie najbardziej – podsumowała była gwiazda „Przyjaciółek".

Fot.: Akpa, East News, Forum, Instagram.com/anita_sokolowskaa, Instagram.com/bartekfrackowiak, Instagram.com/katarzynazielinska, Instagram.com/misiekkoterski (2)

Katarzyna Zielińska

Kogo zna od przedszkola?

Możemy razem iść przez góry i przez życie – wyznała aktorka na Instagramie.

Znam Cię prawie całe życie. Od starszaków w przedszkolu. Tylko wtedy jeszcze nie wiedziałeś, że patrzysz na dziewczynę, z którą kiedyś zbudujesz swój świat – tak napisała w mediach społecznościowych do swojego męża aktorka, Katarzyna Zielińska (46), z okazji rocznicy ich ślubu.

Zatrzymać chwilę na zawsze

Minęło 13 lat naszego małżeństwa, a ja wciąż chcę chodzić z Tobą na randki. Wciąż chcę opowiadać Ci, co mi siedzi w głowie. Śmiać się z Tobą. Planować. Opowiadać o moich nowych pomysłach. Słuchać o Twoich. Marzyć – wyznała. I sięgając pamięcią do przeszłości, szczerze zaznaczyła, że musieli trochę poczekać, żeby naprawdę się odnaleźć.

Poznali się w przedszkolu, ale miłość połączyła ich wiele lat później. – I dziś myślę sobie, że spotkaliśmy się w idealnym momencie. Możemy razem iść przez góry i przez życie – wyznała gwiazda. Dopiero w 2013 roku, gdy jej kolega z przedszkola, Wojciech Domański był już przedsiębiorcą, a ona sama – aktorką, stanęli razem na ślubnym kobiercu.

Gwiazda nie kryje, że nie zawsze jest miło i idealnie, ale oni mimo to niezmiennie przy sobie trwają. – Idziemy razem. Czasem pod górę – ale przecież jesteśmy góralami, więc kto, jak nie my? Czasem spokojną ścieżką. Czasem bardzo zmęczeni. Czasem tak szczęśliwi, że chciałoby się zatrzymać chwilę na zawsze – napisała szczerze.

W tej życiowej drodze towarzyszy im dwóch synów. – I nagle świat, który wcześniej oglądaliśmy we dwoje, stał się jeszcze piękniejszy. Uwielbiamy iść przez niego razem. Pokazywać go naszym chłopakom, a czasem po prostu patrzeć, jak to oni pokazują go nam na nowo – wyznała aktorka.



Miłość wybiera się każdego dnia – napisała Katarzyna Zielińska z okazji rocznicy ślubu.

Zdjęcie z przyszłym mężem z przedszkola zamieściła na Instagramie.

Jacek Rozenek

Nie ma dobrych relacji z eks?



Świętowali ostatnio pierwszą rocznicę ślubu. Maria jest trzecią żoną aktora.

Powiało chłodem! Kiedy podczas jednej z niedawnych imprez branżowych reporterzy zapytali Jacka Rozenka (57) o głośny protest aktywistów z ruchu klimatycznego Jazda! i oblanie witryny butiku jego byłej żony, Małgorzaty Rozenek-Majdan (48), sztucznymi odchodami, nowa żona nawet nie dopuściła aktora do odpowiedzi.

– Nic nie wiem, natomiast... no... nie interesuje nas ta pani – skwitowała Maria Samuel-Rozenek (38). Krótko, chłodno i bez cienia dyplomacji.

A Jacek Rozenek? Nawet gdy reporterka podstawiła mu mikrofon pod brodę, aktor zachował kamienną twarz i nie przerwał milczenia. Nie zaprotestował, nie próbował łagodzić sytuacji ani dopowiadać czegokolwiek. Przyjął słowa małżonki, po czym uciął rozmowę prostym: „Dziękujemy bardzo". Chwilę później para odeszła, zostawiając dziennikarzy bez odpowiedzi.

A przecież jeszcze kilka lat temu taki obrazek trudno byłoby sobie wyobrazić. Choć rozwód sławnych małżonków do łatwych nie należał, z czasem udało im się wypracować poprawne relacje. Aktor wielokrotnie podkreślał, że najważniejsze jest dobro ich synów, a celebrytka mówiła kiedyś, że „Jacek jest bardzo dobrym ojcem" i właśnie dzieci są tym, co zawsze będzie ich łączyć.

Dziś jednak wszystko wskazuje na to, że przeszłość została definitywnie zamknięta. A jeśli ktoś miał jeszcze wątpliwości, czy w domu Jacka Rozenka jest miejsce na rozmowy o byłej żonie, pani Maria rozwiała je jednym zdaniem.

Edyta

Jak wracać, to tylko z rozmachem! Legenda debiutuje w telewizji i znów pewnie staje na scenie.

To jest mój s



Artystka dołączyła do 17. edycji show, gdzie zasiądzie w słynnym czerwonym fotelu.

Legenda polskiej sceny muzycznej już tej jesieni zasiądzie w fotelu jurora „The Voice of Poland", zastępując Margaret. – To stało się naturalnie. Miałam już zaproszenie do pełnienia tej roli przy pierwszej edycji, ale wtedy tego nie czułam – wyznaje w wywiadzie.

Dla Edyty Bartosiewicz (61) to nie tylko debiut w tv, ale i długo wyczekiwany przez fanów powrót. Dziś jest już gotowa na nowe wyzwania i chce dzielić się swoim doświadczeniem z młodymi talentami. A ma czym: jako ikona lat 90., autorka hitu, którego słowa: „To jest mój sen..." znała cała Polska, a także gitarzystka, kompozytorka i producentka – osiągnęła wszystko. A jednak u szczytu kariery nagle zniknęła i zamilkła na długie lata...

To nie mogło się udać!

Jej przygoda z muzyką zaczęła się całkiem zwyczajnie – od pierwszej gitary, którą mając dziesięć lat dostała od taty za dobre wyniki w nauce. Dziewczyna z Warszawy bardzo szybko odkryła, że muzyka to jej świat. I zamiast sportowej kariery, a trenowała łyżwiarstwo szybkie i siatkówkę, wybrała scenę.

Po latach nauki i pierwszych sukcesach przyszła wielka miłość. Z Leszkiem Kamińskim, producentem muzycznym i realizatorem dźwięku, z którym połączyła ją praca, pobrali się w 1990 roku, a w następnym roku na świat przyszedł ich syn, Aleksander (35). Po dekadzie doszło do rozwodu; ponoć byli jak ogień (ona) i woda (on). – I tak długo ze sobą wytrzymali – miał podsumować ich wspólny znajomy. Sama Edyta przyznała: – Nasz związek od początku skazany był na porażkę. Na pierwszą randkę umówiliśmy się 1 listopada na Powązkach. Nic dodać, nic ująć.

Samodzielne macierzyństwo nie było łatwe. – Dopiero w ostatnim czasie udało nam się z Alkiem zbudować całkiem fajną relację. (...) To było tak wzruszające. Tak piękne, że ja nawet nie chcę myśleć o tym, co było wcześniej – wyznała dwa lata temu Monice Olejnik. Syn nie poszedł w ślady rodziców. – Alek pracuje w środowisku medycznym, wygląda na zadowolonego ze ścieżki, którą wybrał – zdradziła piosenkarka. A co z miłością? Tę sferę woli zachować tylko dla siebie, niechętnie uchyla rąbka tajemnicy. – Moje relacje zawsze były szalone i takie totalnie crazy (zwariowane – red.), przez co były dosyć ulotne. Zazdroszczę moim koleżankom, które mają fajnych facetów i stabilne związki. Zaczęłam sobie cenić stabilność. Wszyscy potrzebujemy miłości – mówi. I jest zdania, że tylko przyjaźń jest w stanie zapewnić trwałość związku.

Straciłam głos...

Przerwa w karierze była dla niej bolesna. Zastopowały ją problemy zdrowotne. – Doszło do degeneracji organizmu, nie pracowała przepona, nie wytrzymałam jakichś napięć energetycznych w sobie. Chciała śpiewać a głos z niej nie wychodził tak jak wcześniej.

Jednak psychoterapia i praca nad sobą sprawiły, że wróciła silniejsza. – Nigdy nie wierzyłam w siebie. Teraz dopiero buduję prawdziwe poczucie własnej wartości – wyjawiła w podcaście „W moim stylu". Dziś mówi wprost: – Jestem w najlepszym momencie swojego życia, chociaż ktoś by mógł powiedzieć, że straciłam mnóstwo czasu, ale tak miało być...



Leszek Kamiński podczas Fryderyków 2001. Tworzyli twórczy duet, ale ich osobowości zbyt się ścierały.



Z synem dziś już się dogaduje...

Fot.: Akpa, East News, Instagram.com/voiceofpoland, Instagram.com/edyta_bartosiewicz_official

Bartosiewicz

en...



Ikona polskiej muzyki i kobieta po przejściach. Nie boi się nowych początków. I właśnie dlatego jej powrót jest tak inspirujący...



1 sierpnia br., księżna z rodziną na Igrzyskach Wspólnoty Narodów w Glasgow. Poddani ją uwielbiają, a ona odwzajemnia ich wsparcie.

Księżna Kate

Przerwała milczenie, a jej szczere słowa o wpływie choroby na życie, poruszyły nie tylko Brytyjczyków...

Sekret jej spokojnego

Powrót księżnej Walii do obowiązków był stopniowy, lecz dziś to już praca na pełnym etacie. Wystąpienia, spotkania z krajowymi i zagranicznymi VIP-ami, oficjalne wizyty, wydarzenia charytatywne i sportowe – a czasem nawet wspólne lepienie ciasta. Jej kalendarz jest wypełniony po brzegi, a uśmiech niemal nie schodzi z twarzy. 44-latka emanuje energią – śmieje się, żartuje, uważnie słucha rozmówców. Trudno uwierzyć, że dwa lata temu usłyszała diagnozę nowotworu, a remisję przyniósł początek ubiegłego roku.

Jednak Kate czasem, choć niezmiernie rzadko, pokazuje inną twarz: tę mniej radosną, a bardziej zamyśloną. Tak, jak podczas niedawnej wizyty w wiodącym w Europie ośrodku onkologicznym – The Christie w Manchesterze, gdzie w rozmowach z pacjentami wróciła wspomnieniami do czasu własnej chemioterapii. – Nie mogłam na niczym się naprawdę skupić. Nie byłam w stanie czytać – wyznała.

Tiary i korale

Wielki powrót Jej Wysokości do życia publicznego budzi wśród Brytyjczyków szczery szacunek. Ktoś może powiedzieć, że nie stoi przecież przy taśmie ani za kasą w dyskoncie. Tyle że rola żony następcy tronu to coś znacznie więcej niż uprzejme machanie do tłumu, jak widzą to sceptycy. To godziny przygotowań, narady z doradcami, analiza dokumentów, niekończące się podróże i loty. To także wnikliwe poznawanie historii ludzi i miejsc, które odwiedza. Perfekcja nie przychodzi sama – nawet przyszłej królowej – a każde potknięcie i faux pas natychmiast wychwyciłyby media. A najbardziej widowiskowa część tej roli – z perspektywy entuzjastek disneyowskich księżniczek – tiary, kolie, kapelusze, suknie i pantofelki – to tylko błyszczący dodatek do wymagających obowiązków.

Tymczasem codzienność przyszłej królowej po choro-

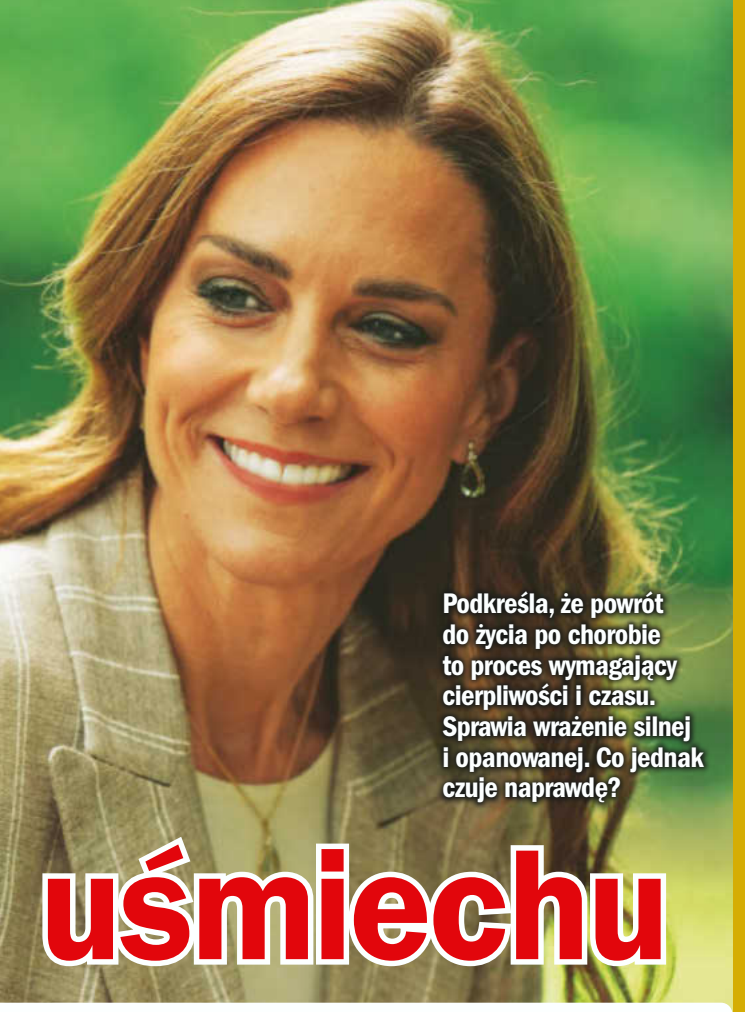


Podczas wizyty we Włoszech w ramach działań królewskiej fundacji na rzecz dzieci. A to będzie fotka!



Księżna z zaangażowaniem wspiera pacjentów onkologicznych. Tu w szpitalu The Christie w Manchesterze.

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



Podkreśla, że powrót do życia po chorobie to proces wymagający cierpliwości i czasu. Sprawia wrażenie silnej i opanowanej. Co jednak czuje naprawdę?

uśmiechu

bie nie jest już taka sama. Choć dziś znów zachwyca formą i pewnością siebie, tamten czas zostawił w niej wyraźny ślad. – Ciało zmienia się tak bardzo. I to nie tylko fizycznie i emocjonalnie, ale na znacznie głębszym poziomie – zwierzyła się w szpitalu The Christie, poruszając wszystkich do głębi.

Kredki i spokój

Podczas wizyty żona następcy tronu zwróciła uwagę na to, jak duże znaczenie ma kompleksowa opieka nad pacjentami onkologicznymi – poza leczeniem medycznym, także wsparcie psychologiczne, społeczne i terapeutyczne, które pomaga wrócić do równowagi. A co jej m.in. pomagało?

Księżna zwierzyła się, że gdy nie mogła już czytać przez problem z koncentracją, sięgnęła po kredki i kolorowanki. – Kolorowanie pozwalało mi coś robić, nie dążąc do gotowego efektu – wyjaśniła. Jak podkreśliła, możliwość skupienia się na prostym zajęciu i brak presji pomagały jej wyciszyć myśli i odzyskać spokój.

Choć znów imponuje formą, tamtejsze media podkreślają, że powrót do napiętego grafiku musi być sporym wyzwaniem. Jak donosi dziennik „Blick", w jej otoczeniu pojawiają się obawy o przemęczenie. – Widać, ile ją to kosztuje i jak bardzo się stara. Mam wrażenie, że w ostatnich miesiącach wzięła na siebie za dużo – mówi informator gazety. – Na szczęście teraz mają wakacje – dodaje.

Dziś więc księżna Kate znów stoi w świetle reflektorów. Ale za jej uśmiechem kryje się doświadczenie, które na zawsze zmieniło jej spojrzenie na życie.

Anna Ratigowska

REKLAMA



Morwa biała

Obniżyłam poziom cukru we krwi

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

Pani Krystyna, wiele lat pracowała w służbie zdrowia. Na emeryturze nadal prowadzi aktywny tryb życia. Kiedy badania wykazały, że ma podwyższony poziom cukru we krwi przestraszyła się. Na szczęście, córka, zachęciła mamę do wypróbowania tabletek **Zuccarin**. Preparat ten zawiera dużą dawkę wyciągu z liści morwy białej oraz chrom i pomaga utrzymać w normie poziom cukru we krwi. Po pewnym czasie poziom cukru powrócił do normy. *„W trakcie przyjmowania tabletek **Zuccarin** mój poziom cukru obniżył się."*

Pani Krystyna pamięta smak owoców morwy z dzieciństwa, zrywała je prosto z drzewa w pięknym ogrodzie rodziców. Cała rodzina cieszyła się ich smakiem, nie znając ich zdrowotnych walorów.

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

★★★★★

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

Liście morwy - przełom!

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



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

Zapytaj o Zuccarin™ skandynawskiej firmy New Nordic

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



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

SUPLEMENT DIETY



Kathy Bates twierdzi, że po utracie 45 kilogramów odzyskała młodzieńczą energię.

Kathy Bates

Talent nie zna wieku

Gra od niemal sześciu dekad. I nadal zachwyca. Bo gdy dostaje rolę na miarę swych możliwości, potrafi rozbłysnąć!

Jeszcze dwa lata temu poważnie zastanawiała się nad przejściem na emeryturę. I właśnie wtedy, kiedy już oswajała się z tą myślą, wydarzyło się coś niezwykłego. Kathy Bates (78) nazywa cudem fakt, że dostała propozycję zagrania głównej roli w nowej wersji serialu „Matlock". – Nagle dostałam ten scenariusz i pomyślałam: „O rany, muszę to zrobić" – wyznała w jednym z niedawno udzielonych wywiadów. – Nie sądziłam, że taka szansa mi się przydarzy. Każdy kolejny dzień na planie wydaje się cudem...

Tą rolą udowodniła, że zarówno jej bohaterka, w którą wciela się w „Matlocku", jak i ona sama, po siedemdziesiątce nie straciły „pazura"... – Kiedy kobiety się starzeją, dzieje się taka zabawna rzecz – raptem stajemy się niemal niewidzialne – opowiadała niedawno dziennikarzowi. – Ale to bywa niesamowicie użyteczne, ponieważ nikt nie spodziewa się naszego ruchu ani ciosu z naszej strony.

Najpierw odlot

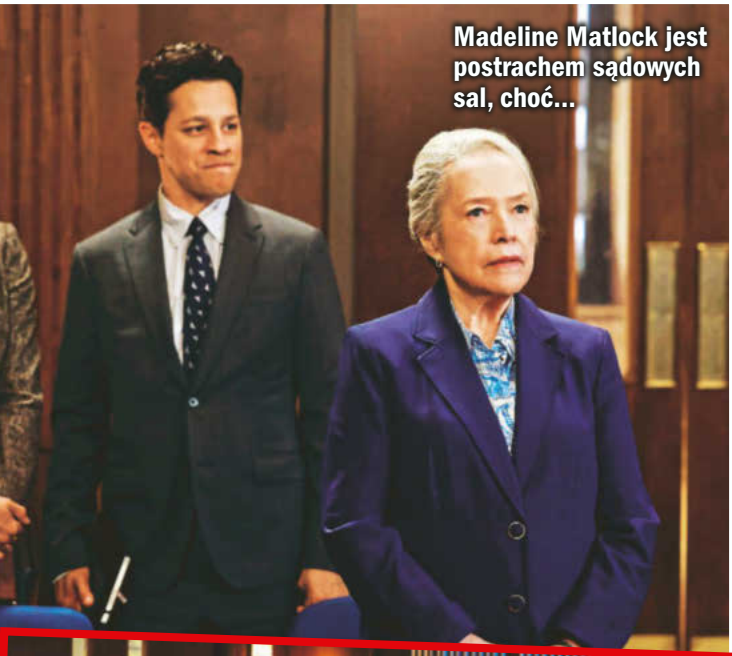
Pomysł, by spróbować sił na scenie, przyszedł do niej stosunkowo późno – już po dwudziestce. Wcześniej i owszem, interesowała się teatrem, ale równie mocno fascynowała ją literatura czy sztuka. Jednak po ukończeniu szkoły w 1969 roku wyjechała z rodzinnego Tennessee do Nowego Jorku, by tam rozpocząć aktorską drogę. Zadebiutowała niewielką, drugoplanową rolą w kultowym „Odlocie" Miloša Formana. I jej kariera... nadal stała w miejscu. Od wielu organizatorów castingów słyszała, że nie dostaje ról, bo jest za mało atrakcyjna. – Nie jestem olśniewającą kobietą – mówiła w wywiadzie. – Ale nigdy też nie byłam naiwną dziewczyną, więc od początku wiedziałam, że będę aktorką charakterystyczną. Role, które miałam szczęście grać, były zawsze dla mnie prawdziwym wyzwaniem – zazwyczaj wcielałam się w postaci starsze i trochę dziwne...



Za rolę Annie, głównej bohaterki „Misery", w 1991 roku dostała Oscara.

Przełom przyszedł w roku 1990 wraz z rolą Annie Wilkes w rewelacyjnej kinowej adaptacji powieści Stephana Kinga „Misery". Krytycy nie mogli się jej nachwalić, widzowie – choć nieraz przerażeni – pokochali ją, a Akademia Filmowa nagrodziła

Fot.: East News, mat. prasowe (3)



Madeline Matlock jest postrachem sądowych sal, choć...



... na pierwszy rzut oka wygląda jak niepozorna, starsza pani.

Oscarem. Od tego momentu grała już w pierwszej lidze Hollywood, ugruntowując swą pozycję rolami w takich filmach jak m.in. „Smażone zielone pomidory", „Titanic" czy „Schmidt". W międzyczasie zaczęła także reżyserować. Spod jej ręki wyszło kilka odcinków „Sześciu stóp pod ziemią" oraz film telewizyjny „Opiekunka".

Trudne chwile

Zarówno w życiu zawodowym, jak i w prywatnym doświadczyła sporo wzlotów i upadków. Swojego jedynego męża, aktora Tony'ego Campisi poznała w 1977 roku na randce zaaranżowanej przez wspólnych znajomych. Szybko zostali parą, choć na ślub zdecydowali się dopiero czternaście lat później. Po kolejnych sześciu zdecydowali się na rozwód. Niestety, nie doczekali się dzieci. A aktorka nie raz opowiadała, jak bardzo lubi pociechy swoich przyjaciół...

Bardzo trudne chwile przeżyła również, gdy w 2003 roku zdiagnozowano u niej raka jajnika. Dzięki szybkiej interwencji udało się opanować chorobę, ale dziewięć lat później przyznała, iż zdiagnozowano u niej raka piersi i przeszła podwójną mastektomię. Znów wygrała. I mimo tak trudnych doświadczeń nie straciła radości życia i miłości do aktorstwa...

Hanna Miłkowska

REKLAMA



Robert Sto

Razem m

Rodzice dziennikarza są wiele lat po rozwodzie, ale nadal łączy ich silna więź. A syn, choć dorosły, wciąż jest ich oczkiem w głowie.



Robert Stockinger podkreśla, że rodzice robili wszystko, by rozwieść się z klasą i go nie poranić.

W tym na pozór idealnym, gwiazdorskim domu wcale idealnie nie było – ujawnił w jednym z wywiadów.

Fot.: East News (2), Instagram.com/tomek_stockinger, Instagram.com/rob_stocky

Rówieśnicy zazdrościli mu sławnego ojca, a on marzył o tym, żeby mieć tatę tylko dla siebie. – Zawsze ktoś coś od taty chciał: porozmawiać, zakolegować się, wziąć autograf – wspomina Robert Stockinger (38).

Tata zabawiał, mama pilnowała

– Miałem tylko dziewięć lat, gdy dostał rolę doktora Lubicza w „Klanie" i zaczął być gościem w domu. Ten serial zabrał mi wtedy ojca.

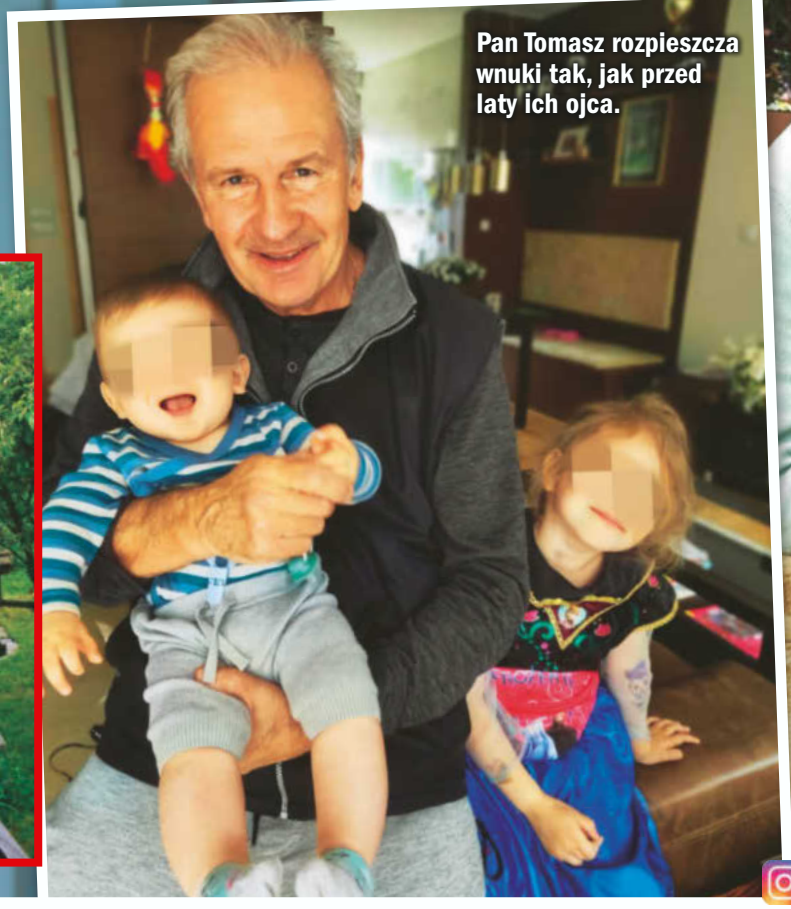
O to, żeby miał normalne, spokojne dzieciństwo, dbała mama. – Jest z wykształcenia kulturoznawcą. Nie ma nic wspólnego z show-biznesem, chroniła mnie przed nim, jak potrafiła – opowiada prezenter.

Robert Stockinger dobrze pamięta, co działo się w domu, kiedy rodzice zdecydowali się rozstać. – Zdarzały się zarówno ciche dni, jak i awantury – przyznaje otwarcie jego ojciec, aktor Tomasz Stockinger (71). – Przechodziliśmy z Jolą przez wiele trudnych momentów. Niemniej staraliśmy się robić wszystko, by nasz syn jak najmniej to odczuł. Nawet po tym, jak się wyprowadziłem, miałem z Robertem stały kontakt, spędzaliśmy razem dużo czasu, jeździliśmy razem

ckinger

imo burz





Pan Tomasz rozpieszcza wnuki tak, jak przed laty ich ojca.



Pan Robert przerósł tatę o głowę. Mają wspaniałą relację.

na konie, potem na tenisa – dodaje pan Tomasz.

Dziś Stockinger junior żartuje, że tata zapewniał mu rozrywki, a mama pomagała odrabiać lekcje i pilnowała, by za długo nie oglądał telewizji. Ojciec zabierał syna na plan „Klanu", do teatru i na różnego rodzaju gale i premiery. Ale o ile mały Robert uwielbiał chodzić z ojcem do teatru i podglądać go na scenie zza kulis, o tyle nie przepadał za bywaniem na bankietach. – Musiałem się cały czas uśmiechać, a czułem się okropnie. Zawsze byłem ubrany w niewygodny garnitur i pod krawatem... – tłumaczy. – Możliwe, że dlatego do dziś nie lubię takich imprez i w nich nie uczestniczę.

Narodziny były cudem

Dziennikarz nie kryje, że nie miał z kim porozmawiać o tym, co działo się za zamkniętymi drzwiami jego domu. – Jako jedynak byłem sam z problemami rodziców – wyznaje. – Dlatego bardzo dbam o relacje między mną a moją żoną, bo wiem, że dzieci obserwują, czy rodzice się kochają, czy są blisko, czy się wspierają. Mnie tego brakowało, ale mimo to miło wspominam swoje dzieciństwo – podkreśla.

Robert Stockinger jest wdzięczny rodzicom za to, że pozwolili mu podążać za własnymi marzeniami, a jednocześnie uczyli odpowiedzialności. Pan Tomasz często powtarza, że po to ma się syna, żeby go kochać. Nie ukrywa, że bardzo długo na niego czekał. – Mieliśmy z żoną na koncie kilka nieudanych prób i szczerze mówiąc, zaczęliśmy godzić się z myślą, że będziemy bezdzietni – wspomina aktor. – Kiedy się urodził Robert, to był najpiękniejszy dzień w moim życiu – dodaje z uśmiechem.

Wzorowy dziadek i superbabcia

Tomasz Stockinger, pytany, jakim dzieckiem był Robert, twierdzi, że roześmianym, energicznym i czupurnym. – Walczył o swoje i lubił rządzić. Rozstawiał po kątach sąsiadów i kumpli – opowiada nie kryjąc uśmiechu. Dziennikarz potwierdza, że w młodości nie dawał sobie w kaszę dmuchać.

Pan Robert jest dumny z tego, że rodzicom udało się rozstać w przyjaźni. – Można ich postawić za wzór innym parom, które się rozstały – mówi. – Mają podpisane papiery rozwodowe, ale spędzamy razem święta, spotykamy się na urodzinach, nadal tworzymy rodzinę. Tata jest wzorowym dziadkiem, a mama superbabcią – dodaje...

IGA CEMBRZYŃSKA

Odeszła w siną dal

Nieważne są dla mnie pieniądze i sława. Ważny jest Andrzej…



Była jedną z ikon polskiego kina i estrady lat 60.

Kto z nas nie zna serialu „Stawka większa niż życie” i jego czołówki z Igą Cembrzyńską, która w ostatnich sekundach celuje z pistoletu w kamerę? W latach 60. i 70. była popularną, do tego śpiewającą, obsypywaną nagrodami na wszelkich festiwalach, aktorką. Jej przeboje „Intymny, mały świat”, „Bo ja tak mówiłam żartem” i „O, kochasiu, który odszedł w siną dal” znane są wszystkim. Już ich nie zanuci, zabrakło jej w czwartek, 30 lipca, miała 87 lat...

Woda potrzebna jak tlen

Zawsze jednak powtarzała, że wszystko, co najlepsze zaczęło się dopiero od spotkania reżysera Andrzeja Kondratiuka (†80). Zachwycił ją już na planie „Hydrozagadki”, gdzie się poznali. Gdy zmarzła, zarzucił jej kożuch na ramiona i poprosił obsługę, by przyniosła jej herbaty z rumem. Rok później spotkali się w SPATiF-ie. Oboje byli na życiowym zakręcie, rozpadły im się poprzednie związki. Usiedli przy jednym stoliku. Nad ranem on zamówił taksówkę i pojechali do Nieporętu nad Zalewem Zegrzyńskim. Andrzej Kondratiuk powiedział wtedy, że chce posiedzieć nad wodą, bo woda jest mu potrzebna do życia jak tlen.

W drodze powrotnej do Warszawy oboje wiedzieli, że są dla siebie nawzajem tlenem i wodą jednocześnie. Obiecali sobie, że już się nie rozstaną. Tak zaczął się jeden z najbardziej przykładnych związków polskiego kina. Iga Cembrzyńska została nie tylko żoną i najlepszym przyjacielem reżysera, ale również jego muzą.

– Kiedy poznałam Jędrusia, nie wiedziałam, że naprawdę będę z nim żyć aż tyle lat. Po drodze działy się rzeczy dobre i złe. Ale nie żałuję, że los nas połączył. Gdyby ktoś mnie spytał, co jest dla mnie najważniejsze w życiu, odpowiedziałabym: nie podróże, nie sztuka, nie góry złota, nie pieniądze. Andrzej – mówiła.

Zaakceptowała jego wybór

Dzięki połączeniu ich talentu i wrażliwości powstało m.in. „Wrzeciono czasu”, „Gwiezdny pył”, „Mleczna droga”. Większość tych projektów zrobili w Gzowie, gdzie na początku lat 70.

PERSONALIA

Urodziła się 2 lipca 1939 roku w Radomiu. W 1962 roku ukończyła Wydział Aktorski PWST w Warszawie. Święciła triumfy nie tylko jako aktorka, ale też wokalistka. W latach 90. założyła firmę producencką Iga Film i stała się producentką wszystkich filmów swego męża, Andrzeja Kondratiuka. Zmarła 30 lipca 2026 roku.

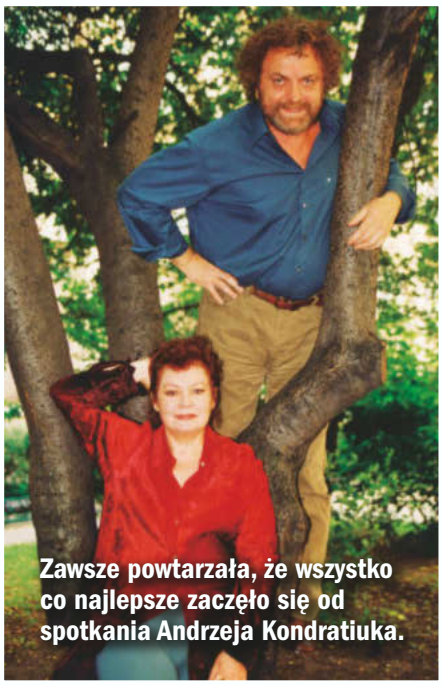


Choć ostatni raz zagrała w filmie w 2005 roku, zapisała się w pamięci widzów.

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



W serialu „Stawka większa niż życie” wcieliła się w Benitę von Henning.



Zawsze powtarzała, że wszystko co najlepsze zaczęło się od spotkania Andrzeja Kondratiuka.

kupili kawałek ziemi i postawili domek. Aktorka rozumiała męża bez słów, pokochała bezwarunkowo i całe swoje życie podporządkowała temu, żeby mógł tworzyć. Nie chciał dzieci, bo uważał, że to ograniczy jego twórczą wolność, więc ten wybór również zaakceptowała, choć nie było to dla niej łatwe.

Ich małżeństwo było poddawane wielu próbom, kiedy aktorka poważnie chorowała, a potem poważne choroby dotknęły jej męża. Zmagania o jego życie trwały kilka lat. Kiedy wszystko wskazywało, że zakończyła się zwycięstwem, reżyser doznał udaru.

– Choroba przykuła go do łóżka, a moje życie zostało wywrócone o 180 stopni. Nieważne są dla mnie pieniądze i sława. Ważny jest Andrzej. Kocham go tak bardzo, że bez niego nie wyobrażam sobie następnego dnia, nie wyobrażam sobie życia – mówiła opiekująca się bez reszty mężem aktorka.

W 2016 roku pożegnała go na zawsze i do końca chyba nie oswoiła samotności. Wróciły jej problemy z sercem. Niedługo potem cios przyszedł ze strony jej rodziny. Brat aktorki próbował ją ubezwłasnowolnić, twierdząc, że popadła w alkoholizm, i umieścić ją w domu opieki. Z pomocą przyszedł jej szwagier, Janusz Kondratiuk, który się nią zaopiekował. Ale i on zmarł w 2019 roku. Ostatni czas Iga Cembrzyńska spędziła w puckim hospicjum, poruszała się na wózku inwalidzkim. Pozostały po niej niezapomniane role i piosenki.



Jan jest na emeryturze. Obecnie wraz z żoną jest pochłonięty odnawianiem mieszkania, w wolnym czasie chodzi na ryby i gra w siatkówkę.

„Problemy z uszami zaczęły się jakiś czas temu. Często miałem wrażenie, że jestem w centrum głośnego miasta, podczas gdy znajdowałem się na wiejskiej łące. Zaniedbałem ochronę moich uszu.” – powiedział Jan.

Tone™ potęga słuchu

Po rozpoczęciu przyjmowania tabletek **Tone**, Jan zauważył różnicę. Lepiej słyszał ponieważ **Tone** zawiera ekstrakt z miłorzębu japońskiego, który przyczynia się do poprawy słuchu. Czasem, kiedy jest zmęczony lub zdenerwowany, słyszy tylko lekki szum w uszach.

Docenić ciszę

„Teraz w końcu mogę docenić ciszę.” – powiedział Jan.

„Czuję ten szczególny spokój, jak nad morzem o wschodzie słońca. Również reklamy przestały być dla mnie irytujące i za głośne, jak wcześniej.”

– stwierdził Jan, chwaląc Tone!



Wyprodukowany w Skandynawii suplement diety **Tone**, zawiera **naturalne składniki: minerały, witaminy oraz wyciągi roślinne, a zwłaszcza miłorząb** pomagający w prawidłowym funkcjonowaniu ucha wewnętrznego. O słuch możemy zadbać poprawiając mikrokrążenie w uchu wewnętrznym oraz utrzymując równowagę elektrolitów – zdolność organizmu do przewodzenia impulsów elektrycznych, szczególnie istotną dla słuchu.



Ucho wewnętrzne

Produkt Roku 2024 wg ŚWIATA FARMACJI
w kategorii „Preparaty wspierające słuch”
na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

Dostępny **w aptekach i na www.newnordic.pl** w opakowaniach **60 i bardziej ekonomicznych – 120 tabletek.**

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

Kod BLOZ 8255901 ułatwi zamówienie produktu.



DOBRA MARKA

SUPLEMENT DIETY

NEW NORDIC

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

REKLAMA

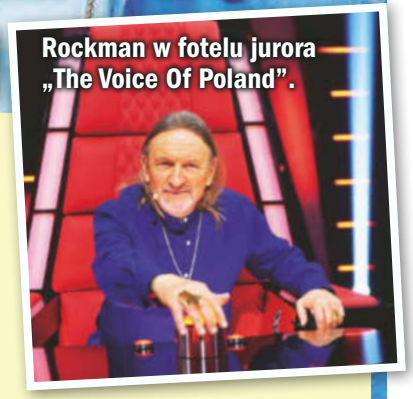


Lata 80. Najlepszy okres TSA z Markiem Piekarczykiem jako wokalistą.

W ostatni dzień trzydziestego roku życia śpiewałem na wielkiej scenie w Sopocie – mówi artysta.

Marek Piekarczyk

Ręka wybrańca losu



Rockman w fotelu jurora „The Voice Of Poland".

Bezdomnemu chłopakowi przepowiedziano wielką, muzyczną karierę.

Był taki czas w życiu rockowego wokalisty, że sypiał pod gołym niebem na rynku w rodzinnej Bochni. Osiemnastoletni wtedy Marek Piekarczyk (75), głos pierwszego polskiego zespołu heavy-metalowego TSA, żył w niepewności, co mu przyniesie kolejny dzień. Aż usłyszał przepowiednię, że w przyszłości będzie gwiazdą rocka.

Ledwie wiązał koniec z końcem, zarabiając grosze jako malarz, i nie widział przed sobą wielkich perspektyw. A tu romskie dziewczyny mówią: – Patrz, tu jest ręka wybrańca losu. Będziesz jeździł po całym świecie i śpiewał. – Tak mi powiedziały – wspominał, gdy był jurorem w talent show „The Voice of Poland". Oczywiście nie potraktował wróżby poważnie.

Lecz po latach musiał przyznać, że zaczęła spełniać się z zadziwiającą dokładnością. Nagrywał płyty i zagrał tysiące koncertów w kraju oraz za granicą.

Poczuł, że to jest jego miejsce

Po maturze Marek Piekarczyk miał konkretne plany na życie. Próbował dostać się na Wojskową Akademię Techniczną, a później na architekturę, ale za każdym razem drzwi uczelni pozostawały zamknięte. Imał się więc różnych zajęć: malował, pracował przy ceramice, dekorował, pomagał cieśli.

Gdy miał osiemnaście lat, został bezdomny. Tłumaczył, że musiał wynieść się z domu z powodu długich włosów i konfliktu z ojcem, byłym oficerem Wojska Polskiego, który nie akceptował jego hipisowskiego wyglądu i potrzeby niezależności. – Spałem na rynku w Bochni, przy Romkach – opowiadał w TVP. Właśnie od nich usłyszał, że w trzydziestym roku życia stanie na wielkiej scenie.

Muzyka coraz śmielej upominała się o niego. Śpiewał w różnych zespołach, aż w 1981 r. jego droga przecięła się z grupą TSA. Nadszedł 12 lipca tamtego roku, dzień przed jego 30. urodzinami. – Dokładnie w ostatni dzień trzydziestego roku życia śpiewałem na wielkiej scenie w Sopocie. Na drugi dzień skończyłem 30 lat i byłem już zawodowym muzykiem – wyznał.

Gdy stanął przed wielotysięczną publicznością sopockiej Opery Leśnej, wróżba przestała być tylko dziwnym wspomnieniem z bocheńskiego rynku. – Po raz pierwszy w życiu poczułem, że to jest moje miejsce. Nagle jestem u siebie. Wiem, kim jestem – wspominał w rozmowie z dziennikarzem.

Zrobiłem to, co zrobić chciałem

Z TSA osiągnął sukcesy, o jakich bezdomny chłopak z Bochni nie odważyłby się nawet marzyć. Zespół nagrał kilka albumów, a jego koncerty stały się manifestem całego pokolenia fanów mocnego grania. Piekarczyk wystąpił też jako Jezus w rock-operze „Jesus Christ Superstar".

Gdy pod koniec lat 80. klasyczny skład TSA rozpadł się, muzyk wyjechał do USA. Spędził tam siedem lat, malując mieszkania, pracując na dachach i zrywając azbest. – Było tak gorąco, że można było usmażyć się żywcem – wspominał w Interii.

Do Polski wrócił nie po to, by żyć dawną chwałą, lecz by znów śpiewać. Reaktywował TSA, nagrał z zespołem album, wydał też drugi, solowy, a potem zdobył zupełnie nową publiczność jako trener „The Voice of Poland" i pierwszej edycji „The Voice Senior". – Zrobiłem, co chciałem: pokazałem w telewizji nową jakość – cieszył się w wywiadzie.

Fot.: Reporter, Forum, TVP

Stacja modlitwa

Z intencjami i nadzieją do Częstochowy

Pieszo, na rowerach, rolkach, na wózkach inwalidzkich... Tysiące pielgrzymów zmierzają do Częstochowy. 15 sierpnia, w święto Matki Boskiej Zielnej, zakończą wielokilometrową wędrówkę w jasnogórskim sanktuarium. Ich droga jest nie tylko wyrazem wiary i okazją do modlitwy, ale też czasem refleksji.





Zakonnik przed laty w trasie, zanim jeszcze przywdział habit.

O. Piotra Hipolita Graduszewskiego na pierwszą pielgrzymkę zabrała mama.

Pani Stefania Kaleńczuk już od ponad czterech dekad modli się na Jasnej Górze.

„Na pielgrzymki nie chodzą święci, lecz ci, którzy kierują się dobrem wobec innych".

To lekcja pokory oraz wspólnoty

Wśród pątników nie zabrakło Stefanii Kaleńczuk.

– Zaczęłam w 1983 r. To była pierwsza pielgrzymka koszalińsko-kołobrzeska, a grupa składała się ze 112 osób. Przez dwa tygodnie pokonaliśmy prawie 400 kilometrów, modląc się, śpiewając, tańcząc, nawiązując przyjaźnie, okazując sobie życzliwość i wspierając się na każdym kroku – wspomina.

Ale uczestnictwo w nabożeństwach, duchowa bliskość, posiłki z zapraszającymi do swoich domów gospodarzy, to tylko jedna strona medalu.

– Druga to odciski i pęcherze na nogach oraz niewygody, jak spanie na podłodze czy mycie się w zimnej wodzie. Ale to właśnie sprawia, że jest się oderwanym od codzienności, dzięki czemu łatwiej skupić się na modlitwie, wyciszeniu i kontemplacji. To wielkie duchowe przeżycie. Jeśli więc ktoś był raz na pielgrzymce, to zazwyczaj odlicza dni do następnej i tak było ze mną – zapewnia 76-letnia emerytka z Piły.

Wyruszyła w drogę nawet w ósmym miesiącu ciąży, a potem z kilkumiesięcznymi córkami. Wędrówki do Częstochowy są dla niej lekcją pokory, pozwalającą ocenić własne możliwości i mierzyć się z problemami. A po powrocie pomagają z dystansem spojrzeć na życie.

W tym roku, ze względów zdrowotnych, jedzie pociągiem do Częstochowy, ale później dziarsko pomaszeruje sześć kilometrów do położonego na wzgórzu klasztoru. Podobnie jak inni, nocuje u sióstr zmartwychwstanek na podłodze, ale to dla niej żadna uciążliwość.

W trasie wszyscy jesteśmy równi

– Na pielgrzymki nie chodzą święci, lecz ci, którzy kierują się dobrem w relacjach z innymi. To prosta i silna wiara, opierająca się na przekonaniu, że Bóg jest dobry, a Jego Opatrzność towarzyszy nam w radościach i trudach czy wyrzeczeniach, które nas spotykają. Wśród pątników można spotkać wszystkie środowiska i profesje, ludzi prostych i wykształconych, znanych jak sportowcy, aktorzy czy politycy, dzieci, młodzież, dorosłych i dziadków – tłumaczy o. Piotr Hipolit Graduszewski z Zakonu Trynitarzy w Budziskach k. Połańca.

Wciąż pamięta swą pierwszą pielgrzymkę. Poszedł na nią z mamą w wieku 13 lat.

– Motywacje, by wyruszyć w trasę, są różne. Młodzi idą zazwyczaj w intencjach, aby zdać egzaminy, dostać się na studia czy znaleźć dobrą żonę lub męża. Dla starszych to wyraz wdzięczności za łaski – udane małżeństwo, wyjście z choroby czy uzależnienia kogoś bliskiego. Inni mają potrzebę wewnętrznej przemiany, poszukują drogi lub chcą przekroczyć własne granice, gdyż trudne warunki pogodowe, jak upał czy burze, uczą cierpliwości i hartu ducha. Dla wielu pielgrzymka to nawiązanie relacji z ludźmi o podobnych wartościach, ale są i tacy, którzy patrzą na nią w kategoriach przygody, bo przy okazji można poznać nasz kraj i lokalne tradycje – wyjaśnia zakonnik.

Artur Krasicki

Fot.: Artur Krasicki/archiwum (3)

Halina Opalińska

Jestem góra



Kultywuje góralskie tradycje.

„Zrobiło się o niej głośno, gdy do jej domu przyjechał Sebastian Karpiel-Bułecka”

Robi to, naprawdę kocha...

Kadr z programu „Magiczne Podhale”.

Wspomnienie z dzieciństwa? Takie, że w mojej góralskiej rodzinie każdy coś tworzył. Ludzie uprawiali ziemię, pracowali w polu, a potem jakoś sobie to życie chcieli upiększyć. Mama haftowała, szyła. Zresztą nie było chyba na Podhalu kobiety, która by maszyny obsługiwać nie potrafiła. Tata natomiast lubił rysować, malować. I ja też! Mogłam długie godziny spędzać nad kartką papieru – zaczyna opowieść Halina Opalińska.

Gdy przyszło do wyboru kierunku studiów, zdecydowała się jednak na historię. Miała tam również zajęcia z archeologii. Jeden z profesorów zabierał studentów do różnych muzeów, pracowni. Raz padło na pracownię witraży.

– Weszłam tam i oniemiałam. To było coś cudownego! Światło przechodziło przez kolorowe szkła, barwy lśniły, zmieniały odcienie. Inaczej kolor wyglądał podświetlony światłem dziennym, a inaczej sztucznym – mówi Halina. – Pomyślałam wtedy, że chciałabym kiedyś robić witraże, może nawet zawodowo?

A jednak jej marzenia odżyły

Ale marzenia marzeniami, a życie życiem. Wróciła po studiach do rodzinnego Jordanowa. Wyszła za mąż, urodziła dzieci. Jak to w góralskiej rodzinie, nie jedno ani dwoje, ale czwórkę. Mąż pracował w państwowej administracji, ona zajmowała się latoroślami. Po urlopach wychowawczych zaczęła szukać

z Jordanowa

lką od szkła



Jeden z witraży Haliny.



Jej pasją jest też malowanie.

pracy. Nie bardzo wiedziała jednak, czym miałaby się zająć.

Tymczasem los jakby miał w pamięci jej dawne marzenia. Jego zrządzeniem akurat wtedy w pobliskiej Rabce otwierano pracownię witraży. Halina nie miała umiejętności, doświadczenia, ale zapał taki, że przyjęto właśnie ją!

– Uparcie uczyłam się wszystkiego od podstaw, szło coraz lepiej. Robiłam projekty na papierze, potem cięłam szkło, spajałam kawałki ołowiem, kitem. Albo tzw. techniką Tiffaniego, czyli za pomocą miedzianej taśmy – wyjaśnia Halina i dodaje: – Robiliśmy głównie lampy. Była wtedy moda na piękne witrażowe klosze. Schodziły jak ciepłe bułeczki.

Z czasem przyszła pora na kolejne wyzwania. Pod koniec lat 90. założyła własną firmę. Tworzyła piękne witraże dla kościołów, budynków użyteczności publicznej, szkół, basenów. Gdy dany projekt był gotowy i przyjęty, Halina zamykała się w swojej pracowni w domu i centymetr po centymetrze składała jak puzzle wielkie witraże.

Mąż bardzo chętnie pomagał

– Jednocześnie drżałam, że podczas montażu w budynku coś może pójść nie tak. Jedno małe pęknięcie i koniec, drogie szkło ląduje w koszu. Każdy etap powstawania witraża wymaga precyzji i nie lada cierpliwości – tłumaczy artystka. A na pytanie, jak tę cierpliwość pogodzić z góralskim temperamentem, odpowiada ze śmiechem:

– Ano, jak mi coś nie wyszło, to biada wszystkim dookoła! Kiedyś jak rzuciłam jakimś odłamkiem, to zatrzymał się dopiero na telewizorze! Mąż aż złapał się za głowę.

Ale prawda była taka, że i on chętnie przychodził do pracowni żony. Zaczął również pomagać.

– Świetnie mu wychodziło. Był dokładny, techniczny – chwali męża Halina.

Do pracowni zaglądały też ich dzieci, a po latach również wnuki, których Halina ma siódemkę.

– Zawsze ich bardzo pilnowałam. W pracowni łatwo się skaleczyć, oparzyć. Piec trzeba rozgrzać do 700 stopni, bo tylko w takiej temperaturze wypalana farba jest odporna na deszcz, wiatr, mróz – wyjaśnia.

Świat wreszcie o niej usłyszał

Zrobiło się o niej głośno, gdy cztery lata temu do jej domu przyjechał Sebastian Karpiel-Bułecka, lider zespołu Zakopower. Powstawała właśnie dwuczęściowa seria dokumentalnych filmów o Zakopanem i okolicach – „Magiczne Podhale". Z pięknego kościoła w Jaszczurówce, gdzie muzyk pokazywał witraż według projektu Stanisława Witkiewicza, przyjechał on prosto do Jordanowa, do Haliny Opalińskiej. Chciał odwiedzić kobietę na Podhalu, która zajmuje się tak trudną dziedziną sztuki. W jego opowieści występowali różni rzemieślnicy – snycerze, lutnicy, ale kobieta była tylko jedna.

– Ekipa telewizyjna spędziła u mnie cały dzień. Nawet zdjęcia z drona mojej chałupy zrobili – uśmiecha się Halina. Nie kryje, że czuła się onieśmielona, ale chciała pokazać, na czym praca przy tworzeniu witraży polega.

Robić, tak jak babcia, witraże...

Słynny muzyk usiadł z nią przy stole i razem wykonali lelujkę – powszechny na Podhalu motyw dzikiej lilii. Zdobi drewniane domy, góralskie stroje, krzesła.

Dziś Halina jest już na emeryturze. Nadal robi witraże, choć częściej maluje na szkle. Wszędzie w domu są jej pędzle, projekty i wykonane prace. Zdobywa za nie nagrody w lokalnych konkursach, ma też wystawy. Najbardziej cieszy się jednak, gdy wnuki ją proszą, by je czegoś nauczyła. Te najstarsze coraz częściej mówią, że chciałyby tak jak babcia robić witraże...

Marta Osińska

Fot.: Marta Osińska/archiwum domowe (5)

LISTY CZYTELNIKÓW

Wspólność majątkowa a wcześniejsze długi

Mój partner ma spory dług w banku. Czy jeśli weźmiemy ślub i będziemy mieli wspólność majątkową, będę odpowiadać za jego spłatę?
– Wiktoria z Opola

Samo zawarcie małżeństwa i powstanie wspólności majątkowej nie oznacza przejęcia odpowiedzialności za wcześniejsze długi małżonka. Jeśli więc partner przed ślubem wziął kredyt, bank nie może żądać od Pani spłaty tylko dlatego, że zostaliście małżeństwem. Wierzyciel może jednak prowadzić egzekucję z majątku osobistego dłużnika, a także z niektórych jego dochodów uzyskiwanych już po ślubie, np. wynagrodzenia za pracę. Inaczej wygląda sytuacja w przypadku zobowiązań zaciągniętych po ślubie. Jeśli oboje podpiszecie umowę albo jedno z małżonków zaciągnie zobowiązanie za zgodą drugiego, wierzyciel może dochodzić należności także z majątku wspólnego. Intercyza pozwala uniknąć takiej sytuacji.

art. 31, 33, 41 i 47 Kodeksu rodzinnego i opiekuńczego



Drodzy Czytelnicy, na listy odpowiadamy wyłącznie na łamach pisma.

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



Gdy pismo odbierze członek rodziny, może to być uznane za skuteczne doręczenie.

Zwolnienie lekarskie nie zawsze chroni przed wypowiedzeniem

Syn okropnie pokłócił się z szefem i teraz obawia się zwolnienia dyscyplinarnego. Obecnie jest na L4. Czy to prawda, że pracodawca może wysłać mu wypowiedzenie pocztą albo e-mailem? Zwolnienie lekarskie przed tym nie chroni? – Danuta z woj. kujawsko-pomorskiego

Podczas zwolnienia lekarskiego pracodawca co do zasady nie może wypowiedzieć umowy o pracę. Zakaz ten nie dotyczy jednak rozwiązania umowy bez wypowiedzenia z winy pracownika, czyli tzw. dyscyplinarki. Pracodawca, który zamierza rozwiązać taką umowę, nie musi czekać na zakończenie zwolnienia lekarskiego, może to zrobić bez osobistego kontaktu z podwładnym.

Powinien jednak zachować formę wypowiedzenia wymaganą przez Kodeks pracy. Zgodnie z nim oświadczenie o rozwiązaniu umowy o pracę może mieć formę tradycyjnego pisma lub dokumentu elektronicznego. W tym pierwszym przypadku może być wysłane pocztą (przesyłką poleconą z potwierdzeniem odbioru) albo kurierem. Tak aby w razie sporu pracodawca mógł wykazać, że pracownik miał możliwość zapoznać się z treścią pisma. Warto wiedzieć, że jeśli odbierze je dorosły domownik adresata, również przyjmuje się, że pracownik miał możliwość zapoznania się z jego treścią. Podobnie w przypadku nieodebrania prawidłowo zaadresowanej przesyłki z poczty. Natomiast dokument elektroniczny musi być opatrzony kwalifikowanym podpisem elektronicznym.



EKSPERT
Sylwia Cyrankiewicz-Gortyńska,
prawniczka

Zwykły e-mail nie spełnia wymogów, tak jak rozmowa telefoniczna. Nie oznacza to jednak, że dyscyplinarka wysłana e-mailem byłaby automatycznie nieważna. Naruszenie przepisów dotyczących formy daje jedynie pracownikowi podstawę do tego, by dochodzić swoich praw przed sądem.

Kolejna kwestia dotyczy tego, czy zwolnienie było uzasadnione. Pracodawca musi wskazać konkretną i rzeczywistą przyczynę rozwiązania umowy bez wypowiedzenia. Jeżeli pracownik uważa, że taki tryb rozwiązania umowy został zastosowany niesłusznie, wskazana przyczyna jest nieprawdziwa albo pracodawca naruszył inne przepisy, może odwołać się do sądu pracy. Ma na to 21 dni od dnia doręczenia pisma rozwiązującego umowę. Postępowanie w sprawach z zakresu prawa pracy jest dla pracownika co do zasady bezpłatne.

To prawda, czy sztuczna inteligencja?



Korzystanie z AI w celach prywatnych nie jest na razie uregulowane.

Od 2 sierpnia 2026 r. treści (teksty, obrazy, filmy) stworzone przez sztuczną inteligencję (AI) powinny być wyraźnie oznaczone, zgodnie z artykułem 50 rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2024/1689. **Dotyczy to zwłaszcza materiałów, które mogą sprawiać wrażenie prawdziwych,** choć zostały wygenerowane lub zmienione przez sztuczną inteligencję. Chodzi głównie o tzw. deepfaki, czyli realistyczne zdjęcia, nagrania głosowe i filmy przedstawiające osoby, miejsca lub wydarzenia, które nie istniały albo zostały sztucznie zmodyfikowane. Przy czym obowiązek oznaczania mają osoby i firmy wykorzystujące sztuczną inteligencję zawodowo.



Elektroniczne legitymacje są wygodne, ale nie ma obowiązku z nich korzystać. Można nadal używać dokumentów tradycyjnych.

Legitymacja emeryta. Już nie musisz jej nosić w portfelu

Każdemu emerytowi i renciście wystawiana jest legitymacja elektroniczna, czyli mLegitymacja, dostępna w aplikacji mObywatel.

Aby mieć mLegitymację, nie trzeba składać wniosku. Trzeba natomiast zainstalować w swoim telefonie aplikację mObywatel (można ją pobrać z Google Play lub App Store) i dodać do niej ten dokument. Elektroniczna legitymacja działa tak samo jak tradycyjna. Można nią potwierdzić status emeryta, korzystać z przysługujących ulg i zniżek oraz potwierdzać uprawnienia do świadczeń zdrowotnych.

Legitymacje w formie plastikowej karty nadal są wydawane. Aby taką legitymację otrzymać, trzeba złożyć w ZUS-ie wniosek (na formularzu ERL).

Fot.: Adobe Stock (2)

REKLAMA

Bogactwo szałwii!
Oryginalne, wielokrotnie wyróżnione, znane na świecie są cukierki szałwiowe firmy Reutter!
- Pozostawiają przyjemne uczucie świeżości w ustach.
- Zawierają wysokiej jakości składniki.
- Cukierki szałwiowe firmy Reutter w milionach ust na świecie.
- Dla całej rodziny!

Reutter ponad 100 lat zaufania!



PRODUKT ROKU: 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026

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

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

Żeń-szeń:
- Legendarny korzeń ceniony w Azji od tysięcy lat.
- Charakterystyczny, wyrazisty smak.
- Dziś w wygodnej formie cukierka.

Imbir:
- Rozgrzewający, korzenny smak.
- Wyrazisty aromat prawdziwego imbiru.
- Przyjemne, orzeźwiające doznanie w ustach.



Reutter

Listy czytelników

W tym roku mąż kończy 60 lat. Chce spełnić swoje marzenie i kupić rower elektryczny. Nie wiem, jak mu to wybić z głowy, bo musiałby wziąć kredyt albo pożyczyć od kogoś pieniądze.

Ewa z Kutna

To dobrze, że mąż ma marzenia i dąży do ich realizacji. Chęć zmian pojawia się często, gdy czujemy upływ czasu. Oczekujemy wtedy od najbliższych wsparcia i docenienia. Potrzebna jest Państwu spokojna rozmowa, w której pokaże Pani, że rozumie uczucia męża i pozytywnie patrzy na jego plany. Zamiast negować zamierzenia partnera, warto wspólnie spróbować opracować rozwiązanie na miarę waszych możliwości. Jeśli mąż zobaczy, że jest Pani skłonna do współpracy, powinien odpowiedzieć tym samym. Dobrze z tej sytuacji wyciągnąć też coś dla siebie: co chciałaby Pani zrobić, z czego kiedyś Pani zrezygnowała? Może warto teraz do tego wrócić i dorzucić do planów męża również swoje?

Nocowała u nas siedmioletnia wnuczka. Gdy syn miał po nią przyjechać, powiedziała: „Chcę u was zostać, bo ty i dziadek się nie kłócicie". Zdziwiło mnie to, bo nie zauważyłam, żeby między synem i synową coś złego się działo...

Dorota z Jaworzna

Wnuczka zareagowała tak albo na jednorazową awanturę, albo na co dzień jest u nich niespokojnie. Dobrze by było zachęcić syna i synową do zwierzeń, mówiąc: „Mała była u mnie podenerwowana. Czy coś się dzieje?". Warto jednak pamiętać, że jeśli chce Pani włączyć się w ich sprawy domowe, to tylko po to, żeby pomóc. Zanim więc podejmie Pani jakiekolwiek kroki, radzę się zastanowić, jak chciałaby Pani to zrobić, mając na uwadze, że ewentualny problem małżeństwo musi rozwiązać samo. A gdy dojdzie już do rozmowy, proszę wysłuchać stron i po prostu spytać: „Jak mogłabym pomóc?". Może Pani np. zaproponować, że przez kilka dni zaopiekuje się wnuczką, żeby rodzice spokojnie wszystko sobie wyjaśnili.

Fot.: Adobe Stock

Boję się, że koleżanka zdradzi powierzoną jej tajemnicę

Syn zwierzył mi się, że zdradza żonę i myśli o rozwodzie. Prosił, żebym nic nie mówiła ojcu. Ta informacja była dla mnie tak szokująca, że powiedziałam o wszystkim przyjaciółce. Teraz posprzeczałyśmy się i boję się, że „po złości" przekaże moją tajemnicę innym.

Trzeba nabrać dystansu.

Jest Pani teraz przerażona, ale zanim podejmie Pani działania, warto ocenić, jak duże jest ryzyko, że koleżanka okaże się nielojalna. Jeżeli zdarzało się wam razem plotkować lub w emocjach mówić źle o innych, to prawdopodobieństwo, że sekret „wypłynie", rzeczywiście rośnie.



EKSPERT Życie NA GORĄCO
Barbara Sas-Zalewska
Psycholog

Popełniłaś błąd.

I warto wyciągnąć z tego lekcję na przyszłość. Lepiej nie informować syna o tym, co się stało, bo wprowadzi to tylko niepokój i nadszarpnie jego zaufanie do Pani. On obraca się w innym towarzystwie, więc ryzyko, że coś do niego dotrze, jest znikome.

Rozmowa z synem.

Mąż ma prawo wiedzieć, co się dzieje. Proszę uprzedzić syna, że ukrywanie prawdy przed ojcem jest nieuczciwe i chce ją Pani wyznać. Niech sam zdecyduje, które z was porozmawia z Pani mężem. Bo ta tajemnica nie zniknie, a wy oboje będziecie żyć ze świadomością okłamywania bliskiej osoby.

Plan awaryjny.

Gdy mąż pozna prawdę, trzeba przyznać się do błędu. Zapewne zirytuje go, że zwierzyła się Pani koleżance, a nie jemu. Dobrze jednak przy tej okazji porozmawiać o tym, dlaczego syn obawiał się szczerości wobec ojca. Razem ustalcie też, jak zareagować, jeśli sekret trafi do znajomych.

Zachowaj zimną krew przy koleżance.

Jeśli ujawni Pani, że boi się jej nielojalności, pokaże to, że wasza przyjaźń była fikcją. Wtedy dawna przyjaciółka może uznać, że nie musi już milczeć.



Zanim podzielisz się z kimś swoim sekretem, zastanów się, czy na pewno możesz tej osobie zaufać.

Nie każda przyjaźń jest zdrowa

- Toksyczna relacja to brak równowagi, manipulacja, zazdrość i stawianie własnych potrzeb na pierwszym miejscu. Mogą o tym świadczyć konkretne zachowania kogoś, kogo uważasz za przyjaciółkę.
- **Nie szanuje twojej opinii.** Często nie pozwala ci dokończyć zdania, daje ci rady, choć wcale ich nie chcesz, a także krytykuje to, co robisz.
- **Szantażuje cię emocjonalnie.** Gdy nie możesz do niej zadzwonić czy przyjechać, słyszysz wyrzuty. Często przy niej czujesz się winna. Po sprzeczce zawsze ty wyciągasz pierwsza rękę do zgody.
- **Rywalizuje z tobą.** Jeśli ty lub twoi bliscy coś osiągniecie, nie może tego znieść. Musi ci pokazać, że jest od ciebie lepsza.
- **Nie ma jej, gdy jej potrzebujesz.** Chętnie korzysta z twojej pomocy. Ale kiedy tobie jest potrzebna, często nie ma czasu albo źle się czuje.
- **Co zrobić?** Porozmawiaj z nią szczerze i powiedz, jakich zachowań nie chcesz dłużej znosić. Daj wam czas na refleksję. Jeśli rozmowa nic nie zmieni, rozważ zakończenie tej relacji.



Gdy finanse nie są źródłem stałego napięcia, maleje poziom stresu, możemy podejmować decyzje z większym spokojem, mamy więcej czasu dla innych.

Żyjemy w finansowym napięciu. Pora to zmienić!

Zdrowie finansowe to coś równie ważnego jak zdrowie fizyczne. Tymczasem badania pokazują, że większość z nas nie zaspokaja nawet połowy swoich kluczowych potrzeb finansowych.

- Według raportu „Zdrowie finansowe Polaków. Raport z badania ilościowego", opracowanego we współpracy EFPA Polska, PFR TFI i Programu Analityczno-Badawczego Fundacji Warszawski Instytut Bankowości, Polacy to naród, który żyje w... finansowym napięciu. Tylko 11 proc. dorosłych deklaruje, że ich sytuacja finansowa pozwala im żyć pełnią życia bez martwienia się o pieniądze, a 79 proc. zaspokaja maks. 5 z 12 kluczowych potrzeb finansowych.
- Za tymi liczbami stoją zwyczajne sytuacje. Rachunki są opłacone, ale większy, nieplanowany wydatek może zachwiać domowym budżetem. Dochody wpływają regularnie, lecz brakuje pewności, czy wystarczy środków na realizację ważnych planów. Pieniądze są, ale trudno ocenić, na co rzeczywiście można sobie pozwolić.
- Jak podkreślają eksperci, zdrowie finansowe to nie to samo, co bycie zamożnym, określona kwota na koncie czy poziom miesięcznego wynagrodzenia. To stan, w którym człowiek kontroluje swoje bieżące finanse, potrafi poradzić sobie z niespodziewanym, poważnym wydatkiem, planowo realizuje cele i ma swobodę podejmowania decyzji, które pozwalają cieszyć się życiem.
- Aby poprawić swoje zdrowie finansowe, warto skorzystać z pomocy fachowców. Do kwietnia 2027 roku można to zrobić bezpłatnie. Wystarczy wejść na stronę **zdrowiefinansowe.com**, a następnie kliknąć w kafelek **Umów się na bezpłatną konsultację**. Odbywa się ona online, z Certyfikowanym Doradcą Fundacji EFPA.

PÓŁKA Z KSIĄŻKAMI

Jedz jak Sardyńczyk. Żyj 100 lat. Francesco Mattana



Szef kuchni Francesco Mattana zaprasza do odkrycia bogatej kultury kulinarnej Sardynii, która jest jedną z tzw. „niebieskich stref" – miejsc na świecie, w których ludzie żyją najdłużej.

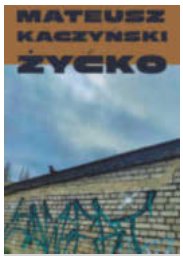
Nieugięte. Aneta Godynia

Nie godziły się na role ofiar. Gdy stawką było przetrwanie – czy to ich własne, czy ich dzieci – podejmowały działanie. Walczyły o bezpieczeństwo i godność. Takie były polskie chłopki.



Żyćko. Mateusz Kaczyński

Stolica żyje inaczej niż inne miasta. Pędzi tylko pozornie. Pod spodem buzuje drugie dno. Wciągający obraz warszawskiego „żyćka".



KARTKA Z KALENDARZA
15 sierpnia

Synowa i teściowa – czy to w ogóle możliwe, żeby się dogadywały? Na przekór wszystkim krążącym na ten temat dowcipom, życie pokazuje, że tak. Przykłady lubiących się synowych i teściowych można znaleźć zarówno w polskim show-biznesie, jak i w codziennym życiu. Dzień Synowej to doskonała okazja, aby powiedzieć żonie syna coś miłego lub zaprosić ją na kawę – i zacząć nowy, lepszy rodział w waszej relacji.

Kosić czy nie kosić – oto jest pytanie

Postanowili odpowiedzieć na nie naukowcy z Uniwersytetu Jagiellońskiego. Wyznaczono 72 poletka doświadczalne, na których koszono trawę z różną częstotliwością. Z czasem poletka zaczęły wyraźnie różnić się między sobą – inaczej wyglądać, mieć różną strukturę roślinności i ekosystem. Wyniki pokazały, że nie warto kosić trawników częściej niż raz w miesiącu, a najlepiej robić to tylko fragmentami (koszenie w tzw. mozaikę).

Fot.: materiały redakcyjne/AI, materiały prasowe (3)

Zakochane w cieniu

Nie wszystkie rośliny lgną do słońca. Niektóre piękności zachwycają barwnymi kwiatami, choć wolą trzymać się z dala od gorących promieni.



Serduszka piękna

Ta kępiasta bylina kwitnie znacznie dłużej od swojej kuzynki – serduszki okazałej. Może zdobić rabaty od maja aż do września. Aby obficie obsypywać się kwiatami, potrzebuje próchniczej, dość wilgotnej gleby i cienistego lub półcienistego stanowiska. Jej białe, różowe i czerwone kwiatostany malowniczo prezentują się wśród szarozielonych funkii czy żurawek, które także preferują cień.

Parzydło leśne

Doskonale sprawdza się w miejscach, które uchodzą za trudne, np. pod koronami drzew. Dorasta do 2 m, jej kępy z roku na rok stają się coraz bardziej okazałe, a w pełni kwitnienia czaruje pierzastymi, białymi kwiatostanami. Stanowi efektowne tło dla paproci czy zimozielonej bergenii sercowatej, która też nie znosi palącego słońca. W uprawie parzydła najważniejsze jest utrzymanie stale wilgotnego podłoża.

Języczka pomarańczowa

Choć w sierpniu i we wrześniu obsypuje się żółtopomarańczowymi kwiatami przypominającymi małe słońca, nie przepada za jego palącymi promieniami. Stanowczo woli chłód i wilgoć – w czasie upałów więdną jej liście. Najlepiej czuje się w wilgotnej, gliniastej ziemi, pod koroną drzew lub w pobliżu ocienionego oczka wodnego. Jaskrawe kwiaty wytwarzają nektar, który zwabia motyle, pszczoły i inne zapylacze.





Niecierpek nowogwinejski

Kwitnie przez cały letni sezon, rozświetlając zacienione miejsca w ogrodzie i na balkonie białymi, różowymi, czerwonymi lub pomarańczowymi kwiatami. Zdarza się, że w upalne dni traci wigor. Wystarczy jednak spadek temperatury i obfite podlewanie, by roślina wróciła do formy.

Funkie – królowe cienia

Występują w kilkudziesięciu odmianach różniących się odcieniem liści: od białych, przez złociste, po dwukolorowe i zielonosine. Świetnie czują się w półcieniu, lecz warto pamiętać, że okazy o jasnym, ozdobnym ubarwieniu potrzebują nieco więcej światła. Mogą kwitnąć na biało, różowo lub fioletowo. Preferują żyzne, wilgotne podłoże. Są mrozoodporne i nie sprawiają większych kłopotów w uprawie.





Zawilec wełnisty

Ta wieloletnia bylina kępiasta zakwita u progu jesieni dużymi różowymi kwiatami. Dorasta aż do 60 cm i dobrze się czuje w półcieniu. W cieniu też sobie radzi, ale znacznie słabiej kwitnie. Pięknie wygląda pod ażurowymi drzewami i jako wypełnienie między krzewami. Można ją łączyć z rosnącymi w półcieniu bylinami poszycia leśnego: bodziszkiem, przymiotnem, dąbrówką rozłogową, funkiami.

Fot.: 123RF/Picsel (3), Adobe Stock (3)

Kilka składników, jeden patyk i mnóstwo smaku. Takie szaszłyki zrobią furorę!

Nadziej i zachwyć!

Musztardowe roladki wołowe



SKŁADNIKI: • 200 g boczku wędzonego w kawałku • 8 dużych plastrów zrazówki wołowej • 3 szalotki • 6 ogórków konserwowych • 1 słoiczek musztardy z całymi ziarnami gorczycy • 500 ml bulionu wołowego • sól • pieprz • oliwa do obsmażenia

PRZYGOTOWANIE:

1. Plastry mięsa opłucz, dobrze osusz, a potem cienko rozbij. Mięso oprósz lekko solą i dość obficie pieprzem. Odstaw pod przykryciem na 30 minut (najlepiej do lodówki).
2. Boczek pokrój w cienkie słupki. Szalotki obierz i posiekaj. Ogórki pokrój w cienkie plasterki. Wymieszaj pokrojone wcześniej składniki. Bulion zagotuj.
3. Plastry mięsa posmaruj z jednej strony musztardą. Obłóż pokrojonym boczkiem i warzywami. Zwiń roladki, obsmaż na oliwie. Wlej bulion i duś do miękkości.
4. Każdą roladkę pokrój na równe 3 części. kawałki roladki nabij na metalowe szpadki. Grilluj z obu stron po 2-3 minuty. Podaj z sosem musztardowo-miodowym.

Czas przygotowania: 90 minut
Porcje: 8 **Stopień trudności:** średni

Drobiowe z sałatką

SKŁADNIKI: • 150 g bułki ciabatty • 8 łyżek oleju • 200 g upieczonych czerwonych buraków • 4 kozie serki (po ok. 20 g) • 400 g filetów z kurczaka • 12 pomidorków koktajlowych • 1 łyżeczka musztardy • 3 łyżki octu • pieprz • sól • 375 g endywii

PRZYGOTOWANIE:

1. Ciabattę pokrój w kostkę i zrumień na 3 łyżkach oleju. Buraki pokrój na kawałeczki. Serki pokrusz. Filety z kurczaka opłucz, osusz, potnij w paski o szer. 2 cm. Nabij je na patyczki do szaszłyków, formując falbankę.
2. Na patelni rozgrzej 2 łyżki oleju. Szaszłyki oprósz solą i pieprzem. Smaż na złoty kolor przez 6 minut. Od czasu do czasu obracaj. Na ok. 2 minuty przed końcem smażenia dołóż pomidorki. Ocet utrzyj z solą i pieprzem. Wymieszaj z musztardą i resztą oleju. Ubij trzepaczką sos winegret. Sałatę porwij na kawałki. Wymieszaj z buraczkami, grzankami oraz serem. Polej sosem. Obok połóż usmażone szaszłyki z pomidorkami.

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



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

Corn dogi



SKŁADNIKI: • 2 jajka • 200 ml mleka • 100 g mąki kukurydzianej • 100 g + 2-3 łyżki mąki pszennej • 1 łyżka cukru • 50 ml + 2 l oleju • sól • pieprz kajeński • 1 łyżeczka proszku do pieczenia • 6 kiełbasek frankfurterek

PRZYGOTOWANIE:

1. Wymieszaj mąkę pszenną z kukurydzianą. Dodaj mleko, jajka, 50 ml oleju oraz cukier i proszek do pieczenia. Ciasto przyprawdo smaku solą oraz pieprzem kajeńskim. Całość wymieszaj mikserem na gładkie ciasto. Każdą kiełbaskę przekrój w poprzek na pół.
2. Połówki frankfurterek nabij na długie, drewniane patyczki. W głębokim garnku albo we frytownicy rozgrzej olej. Ciasto porcjami przelej do wysokiej, szerszej szklanki.
3. Kiełbaski, trzymając za patyczki, zanurz w cieście i od razu włóż do oleju. Smaż 2-3 minuty. Wyjmij, ułóż na papierowym ręczniku, by ociekły z tłuszczu. Podawaj np. keczupem albo sosem z majonezu z musztardą.

Czas przygotowania: 30 minut
Sztuk: 12 **Stopień trudności:** łatwy

Wrapy na szpadkach



SKŁADNIKI: • 2 czerwone papryki stożkowe • 2 zielone papryki stożkowe • 2 cebule • 2 ząbki czosnku • 1 pęczek natki pietruszki • 3 łyżki przyprawy do kebabu • 1 łyżeczka płatków chili • 750 g mielonej jagnięciny lub wołowiny • 12 mini tortilli kukurydzianych • 4 łyżki oliwy z oliwek • 2 łyżki masła

PRZYGOTOWANIE:

1. Papryki przekrój, usuń nasiona i opłucz. Cebule oraz czosnek obierz. Natkę umyj i osusz. Warzywa wraz z natką drobno posiekaj. Przygotowaną mieszankę dodaj do mięsa. Dołóż 2 łyżki przyprawy do kebabu oraz płatki chili. Całość dokładnie wyrób.
2. Masę mięsną rozsmaruj na tortillach. Każdą przekrój na pół i złóż po dwie połówki mięsem do środka. Gotowe porcje nabij na szpikulce. Oliwę wymieszaj z 1/2 łyżki przyprawy do kebabu i posmaruj wrapy. Upiecz na grillu pod przykryciem, ew. w piekarniku, 20 minut w 200°C. Masło stop połącz z pozostałą przyprawą do kebabu. Upieczone wrapy posmaruj masłem z przyprawą.

Czas przygotowania: 60 minut
Porcje: 6 **Stopień trudności:** średni



Obiad w 6 minut
Masz ochotę na sycący posiłek bez długiego gotowania? Sięgnij po Zupę ramen z makaronem i kawałkami kurczaka, Frosta – naturalnie pyszną propozycję inspirowaną smakami Azji.
· Ok. 19 zł/400 g



Z nuta tropikalną
Lody Kokosowe z mleczną czekoladą i sosem o smaku mlecznej czekolady, Grycan, to kremowy deser z egzotyczną nutą i chrupiącą czekoladą – idealny na chwilę przyjemności.
· Ok. 18 zł/480 ml

Owocowy smak
Herbaciany Ogród, Herbapol, to seria herbatek, których owocowy smak – malinowy, leśny lub truskawka z poziomką – pochodzi z naturalnych składników. Zawierają one kawałki owoców, dzięki którym napój jest wyjątkowo aromatyczny.
· Ok. 5,99 zł/100 g



TRENUJ Z NAMI PAMIĘĆ

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

ma niezmienną wartość
kolarski odcinek reszka
fantazja, fikcja brzozowa na rózgę
buraki na ostro
personalia
podstawa dla teleskopu
porcja rudy
średni rozmiar
upalna pora
gra w karty
na zdjęciu
ogół księży
dopisuje głodnemu
dół futryny drzwiowej
olbrzymi głaz
2
przygląda się czemuś
cząstka z jądrem
kabina awaryjna
na głowie żubra
umacnia nasypy
mieszanina głosów
... rzymski, przyprawa
dynastia
krążenie płynu
kobieta demoniczna przylatuje do karmnika
zapaśnik, siłacz, mocarz
ustalana w ruletce
1
szata sędziego
psyche, wnętrze
gatunek foki
wpada weń medium
4
fusy w kubku
usypuje kopczyki na łące
korytarz w chacie o tyczce
chodzi bokiem
kłoda
na zdjęciu
kłujący ból
tenisowa zagrywka złośliwa przykrość
6
pozostałość, resztka
ostry zakręt górskiej ścieżki
wyborczy, strajkowy
efekciarstwo
auto z Korei mały flet
odstrasza zapachem
literat
w kalendarzu
popularny grzyb hodowlany
5
dla rolnika i aktora
szerszeń albo pchła
koteria, kamaryla
posłanie borsuka
karciany dzwonek
przeplata się z wątkiem
wdzięk osobisty
3
naukowo o spirytusie
szkocka familia
padlina dla sępa sposób
doborowa w filmie
1 2 3 4 5 6





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

Fot.: Adobe Stock (2)

SZYFRÓWKA

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

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

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

1	6	14	8	3	13	12	8

SUDOKU

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

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

WYKREŚLANKA

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

BUNT, FLEK, FRONT, GOŚĆ, IMIĘ, JACHT, KEKS, KOŻUCH, KURIOZUM, LUFA, MARINA, NIETAKT, OKULARY, REGATY, SANKI, SMUTEK, STRONNIK, STUKOT, SZKWAŁ, TOKSYKOLOG, WIERZCH

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

TRENUJ Z NAMI PAMIĘĆ

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

wygodny do siedzenia
nikłe, blade światło / biegły, znawca
planeta karłowata
zwrot taktyka
przed środą / uczy się w seminarium
wyrabianie beczek
przy ładunku wybuchowym
ustawiona na ladzie
rozumowanie / wolny etat
pelerynka damy
wieczko słoika
syn wujka
2
angielski arystokrata
1
w bucie wojaka
drwina, szyderstwo
3
aksamitna skóra
dopisek na marginesie
brodzik dla dzieci
praca rybaka
składnik gazu ziemnego
znak przy nucie
szlam w rzece
serwuje go barman
czerwony klejnot
5
w dawnej lampie
szczęście
bezpieczne miejsce
część teatru
często ponoszą
model Daewoo
nagły atak na obiekt wroga
wódz Kozaków
zamiast mostu
długi poemat epicki
6
sposób pisania
bikini bez góry
podobna do lutni
hodowany w stawie
wściekłość
antonim hurtu
wielka giełda produktów
wieńczył skroń zwycięzcy
orzech palmowy
sugestia
tworzą go szyny
8
kropka na kostce domino
sopocki deptak
płaszcz kąpielowy
ocieplany but damski
Gall ..., kronikarz
entuzjasta, wielbiciel
połowa ćwierćnuty
robinia biała
entuzjazm
mieszkaniec Tatr / pisze nastrojowe wiersze
drzazga
tłuszcz z wątroby dorsza
ułożenie ciała
stół sklepowy, kontuar
skacze na pochyłe drzewo
drewno na okręty
tęczowy kamień
spław drewna, osyłka
epoka geologiczna
silne uczucie
4
ocena jurora
w godle Libanu
drobne wydarzenie
gęsta zupa / rybie jaja
bilardowy lub hokejowy
7
wąskie zagłębienie
nocne widziadło
aromatyczny trunek
1 2 3 4 5 6 7 8

Fot.: Akpa, Adobe Stock

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



łączy z internetem
... afgański, pies
księżycowy albo produkcyjny śpiew
Toledo w garażu
naczynie na rosół
taksacja
8
więzienie w zamku
ogarnia furiata
zgrany zespół
mała Toyota
z rodziny łasicowatych
4
w niej kanarek
podstawowa jednostka długości
duszące schorzenie
zwód, wolta
bawół indyjski
z ceną przy ubraniu
płoszy złodzieja
sierżant na statku
zatoka w atolu
do wykrywania obiektów pod wodą
7
złośliwy, satyryczny wiersz
kłuje na łące
egipski zwój
w parze z katodą
odgłos strumienia
śląski zawijaniec wołowy
ścisk ślusarza
wzgląd
kremowe ciastko
odgłos z planu
duży rozmiar
wyrośnięty łobuz
1
taniec z Kuby
2
post Araba
fakt prawny
karma dla koni
miejsce rozładunku na stacji
na zdjęciu
haracz
pani w karecie
wypęd owiec na hale
niski stół
nabytek
zbożowy napój do śniadania
A dla fizyka
5
przyrumieniona kromka chleba
ze sceną, kulisami i widownią
galareta z wodorostów
płótno w ramie
apogeum
pniak, polano
Talia lub Urania
do prasowania
grupa z guru
określa rzeczownik
zbiór przepisów firmy
głębokie zamyślenie
zamyka butelkę
z wieszakami
potrawa z kapusty
wał ziemny
połowa ust
orzeka o niej sąd
rodzaj opału
nad powiekami
hałda
owocowy trunek
dawniej gra słów
6
ucieszy bezrobotnego
do nich pukamy
frontalny na wroga
model Daewoo
żywioł-owość
3
... węgla, produkt spalania
nielot z Australii
planszów-ka
nazwa
niezręcz-ny postępek
jamnik
samica łosia, klępa
1 2 3 4 5 6 7 8

SUDOKU

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

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

WYKREŚLANKA

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

BARISTA, BISZKOPT, BUSZ, DĘTKA, DŁOŃ, FAŁDA, KREW, ŁACHMAN, PARDWA, RANIUSZEK, REDA, ROZJAZD, SIEWNIK, SIKORA, ŚNIEGUŁA, WILGA, WODA, WSCHÓD, WYDRA

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

SZYFRÓWKA

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

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

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

1	3	11	16	11	12	1	7

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

szara papuga
kokosowy likier
siedlisko, sadyba
7 wiorst
część pleców
model Fiata
cztery kwadranse
rzymski bóg pól i lasów
np. żyto, pszenica
brzeg kapelusza
wybitny dyrygent
świetna dzięki treningom
płótno opatrunkowe
polowy mundur
kształtka rurowa
6
z propanem
córka Zeusa
lata bez pilota
ryba w paski
gatunek sera
wyścigówka
śmieszna sytuacja
ciekły służy do chłodzenia
plac pełen kupców
sprawka figlarza
4
wiklinowy pojemnik
biały napój
ubiór chirurga
1
ssak z rodziny wielbłądów
całokształt
wysiłek, fatyga
wynik dodawania
przeróbka
cennik
2 3 2
zniewaga
paliwo jądrowe
pierścień raf koralowych
4 2 5 6
pies gończy
1 7 5 2 8 5 2
szczęśliwy traf
urwiste wybrzeże
kiedyś używany po goleniu
pokój letnika
zdobycie terytorium
9 6 5 10 2 6
7
wąż dusiciel
11 12 13 3 14 13 3 13 9 4
klatka filmowa
miarowy chód konia
6 13 15 2 4 16 10
sojowy „ser”
pod nim strych
17 1 5 18 17 2
loteryjna wygrana
pokutny ubiór
przez nie nie dzielimy
5 13 17 7
skóra twarzy
kawałek świecy
włoskie pierożki
gorzki porażki
10 14 2
kontynentalny pierwiastek
2
lekkie klapki
3
1
„dziadek” krowy
wigilijny deser
obrzeże
serialowy czołg
szkolna z tablicą
brak środków do życia
barwa niewinności
w gazie ziemnym
korab
pasiasty kamień
tapiseria
duża papuga
kocie dzieci
przewód gazowy
kapryśna w górach
gruchot, klamot
5
garnek z rączką
na garnitury
aluminium
popularna wierzba
żerdź
niesiona przez kelnera

1	2	3	4	5	6	7

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



Królowa bałtyckich plaż

Janinka jeszcze w autobusie starała się oczarować męską część naszego turnusu.

Teresko, może jednak wybierzesz się ze mną do Włoch? – pytała po raz dziesiąty Janinka, moja koleżanka, która od kiedy została wdową, postanowiła korzystać z życia, co, jak twierdziła, przy jej mężu nieboszczyku było niemożliwe. Wydzwaniała do mnie prawie codziennie, proponując coraz to inne atrakcje. A to basen, a to dancing, a to kurs robienia sushi. Ja jednak najczęściej jej odmawiałam, bo po pierwsze, mam problemy z kręgosłupem, a po drugie... Hmmm, uważam, że paniom w naszym wieku już pewne rzeczy po prostu nie przystoją. Tym razem Janina z uporem maniaka namawiała mnie na wyjazd do Włoch, i to jej samochodem... Tłumaczyłam, że taka daleka droga to nie na nasze zdrowie, jednak ona była nieugięta.

Może zamiast do Włoch, chciałabyś pojechać ze mną do sanatorium nad morze? – zaproponowałam jej. – Syn znalazł wyjazdy dla seniorów w atrakcyjnej cenie.

– Dla seniorów?! – oburzyła się. – Ja tam wolę towarzystwo młodych – westchnęła. – Ale w sumie... Zamiast plaży w Sorrento będzie plaża w Kołobrzegu...

– W pobliżu Ustki – wyjaśniłam. – Może to nie to samo, co Włochy, ale Bałtyk też jest piękny. Może nie będzie tłumów, a ceny niższe niż w Italii...

– Akurat ja lubię, jak wokół coś się dzieje. Jestem przyzwyczajona do tłumów... – westchnęła Janinka. – Występowałam kiedyś w Ustce, cała sala była pełna...

Zapomniałam wspomnieć, że Janinka była artystką. To znaczy kiedyś pracowała na pół etatu w operetce... I, jak na artystkę przystało, uwielbiała opowiadać anegdoty ze swego barwnego życia. Ja byłam do tego przyzwyczajona, ale dla innych mogło to być, delikatnie mówiąc, męczące.

Koleżanka uwielbiała opowiadać barwne anegdoty ze swojego życia.

Przekonałam się o tym, kiedy jechałyśmy autokarem do Ustki. Janinka już podczas podróży zaprzyjaźniła się z połową turnusu (zwłaszcza tą męską, na co krzywo patrzyły żony rzeczonych panów) i zdążyła opowiedzieć prawie cały swój życiorys.

– Proszę pana, ja znam wszystkie operowe sławy... – usłyszałam na jednym postojów. – A taki włoski tenor... Ech, ten mężczyzna to miał fantazję, jak on całował... – przekonywała zawstydzonego kuracjusza.

– Dziękujemy za szczegóły – odezwała się jakaś pani. – Zenek, mógłbyś mi otworzyć termos z herbatą? – zwróciła się do męża, mężczyzny, który jak sroka w gnat wpatrywał się w Janinkę.

Kiedy przyjechaliśmy na miejsce, koleżanka od razu wypytała recepcjonistkę o okoliczne dancingi i inne rozrywki.

– No i niecierpliwie czekam na wieczorek zapoznawczy.

– Mrugnęła do jedynego w całym autobusie samotnego pana, z którym, jak mi od razu oświadczyła, zamierzała zadzierzgnąć bliższą znajomość. Kobieta naprawdę nie traciła czasu...

– Chyba nie będziesz miała nic przeciwko temu, jak usiądę z Karolem przy stoliku – tłumaczyła się, kiedy zrezygnowała z zajętego dla niej miejsca na stołówce. No przyznam, że nie znałam jej od tej strony.

– Skąd! Baw się dobrze... Nie miałam nic przeciwko także wtedy, gdy znikała na całe dnie z nowo poznanym towarzystwem i wracała do pokoju późno w nocy. Na szczęście ja też szybko poznałam kilka samotnych pań, z którymi wspólnie spędzałam czas.

– Zaproponowałam kierownikowi ośrodka, że dam koncert w naszej stołówce – oświadczyła mi któregoś dnia, gdy wreszcie spotkałyśmy się w pokoju. – Wszystkie znane przeboje operetkowe... Mam nawet ze sobą sukienkę na występy...

– Naprawdę? – udałam zdziwienie, choć patrząc na walizkę Janiny, można by pomyśleć, że ma ze sobą stroje na tournée po USA.

– Tylko że tu nie znają się na sztuce – wydęła wargi.

– Kierownik powiedział mi, że w ramach rozrywki przewidziana jest jedynie pogadanka o znaczeniu magnezu dla organizmu seniora... Ale to nic. Okazało się, że właściciel tej restauracji na promenadzie, w której występowałam trzydzieści lat temu, wciąż mnie pamięta i zaproponował, żebym wystąpiła u nich!

Westchnęłam głęboko. Niektórzy całe życie mają parcie na szkło. Jak dobrze, że ja byłam tylko zwykłą księgową i nie ciągnie mnie do blasku fleszy...

Fot.: Adobe Stock

NOWA OLIVIA PIĘKNA JAK TY!



Miesięcznik Olivia dostępny również w formie e-wydania na czytelnia.pl

NOWY NUMER OLIVII W SPRZEDAŻY OD 12 SIERPNIA



Psychologia
Dasz radę! Sprawdź, jak porażkę przekuć w sukces.



Kuchnia na deser
Pyszne ciasta z kruszonką, którym nie sposób się oprzeć.



Podróże
Bałkany w trzech odsłonach! Intensywne, różnorodne i zachwycające.

Magazyn OLIVIA kupisz w dobrych punktach sprzedaży prasy oraz na czytelnia.pl z dostawą do domu

POLUB NAS NA WWW.FACEBOOK.COM/OLIVIA.MAGAZYN

OBSERWUJ NAS NA INSTAGRAMIE: @OLIVIA_MAGAZYN

U osób starszych objawy bywają mylone z zaostrzeniem

Co się dzieje z moi

Kiedy podczas chodzenia zaczyna dziwnie „uciekać w bok", przyczyną może być zerwanie więzadła krzyżowego przedniego.

To jeden z najpoważniejszych urazów stawu kolanowego. Choć kojarzony jest głównie z osobami młodymi, aktywnymi sportowo, może się przydarzyć każdemu. Podczas upadku, poślizgnięcia się lub nagłego skręcenia kolana – zwłaszcza jeśli nasz staw jest już osłabiony przez zmiany zwyrodnieniowe.

TYPOWE OBJAWY

● **Najważniejszą przyczyną uszkodzeń więzadła jest uraz skrętny stawu kolanowego.** W większości przypadków dochodzi do niego podczas nagłej zmiany kierunku biegu lub marszu. Gdy stopa jest dobrze stabilizowana przez but, to właśnie kolano narażone jest na największe uszkodzenia.

● **Jeśli uraz jest nagły i dochodzi do pełnego zerwania więzadła, pierwszym objawem może być wyraźny trzask w obrębie kolana.** Pojawiają się ponadto: **silny ból w głębi kolana, problemy z obciążaniem kończyny, ograniczenie ruchomości** – problemy z wyprostowaniem lub zgięciem stawu, **obrzęk i zaczerwienienie skóry, uczucie niestabilności stawu,** czyli tzw. uciekanie kolana.

● **W przypadku, kiedy do urazu doszło jakiś czas temu, głównym objawem jest niestabilność stawu, szczególnie podczas wykonywania aktywności sportowych.** Masz poczucie, że przy każdym kroku kolano może znowu się skręcić. Po przeciążeniu stawu mogą pojawiać się obrzęki. Niestabilny staw będzie z biegiem czasu ulegał kolejnym uszkodzeniom (takim jak pęknięcie łąkotki lub zniszczenie chrząstki stawowej).

PIERWSZA POMOC

● **Jeśli doszło u ciebie do nagłego urazu kolana, od razu usiądź, przyłóż lód i ułóż nogę nieco wyżej, np. na krześle.**

● **Kolejnym krokiem powinna być wizyta w SOR.** Tam lekarz zbada chorą kończynę i zbierze dokładny wywiad. Podczas rozmowy powiedz, kiedy i w jakich okolicznościach doszło do urazu. Jeżeli w stawie dojdzie do nagromadzenia krwiaka, lekarz usunie go, wykonując punkcję kolana.

POSTĘPOWANIE

● **Podstawowym badaniem obrazowym jest rentgen stawu kolanowego, który pozwoli stwierdzić, czy nie doszło do złamań kości i ich przemieszczenia.** RTG jest konieczne, jednak nie zobrazuje uszkodzonego więzadła. Dlatego dodatkowo lekarz zleci rezonans magnetyczny. To najdokładniejsze i najbardziej miarodajne badanie, dzięki któremu można z dużą precyzją określić położenie kikutów więzadła (może być to kluczowe przy wyborze metody leczenia).



Zadaniem więzadeł jest wspieranie stawów i utrzymywanie kości we właściwym ułożeniu wobec siebie. To dlatego są mało elastyczne, a co za tym idzie – łatwiej ulegają urazom.

● **Jeżeli stopień uszkodzenia włókien jest niewielki, nie doszło do urazu łąkotki, a kolano jest stabilne:**
1. Ortopeda zaleci ci kilkudniowe odciążanie kończyny z asekuracją kulami łokciowymi, leki przeciwbólowe i przeciwzapalne z grupy NLPZ, zimne okłady, wysokie układanie kończyny podczas siedzenia i leżenia.
2. Gdy dolegliwości bólowe i obrzęk zmniejszą się, konieczne jest rozpoczęcie rehabilitacji. Fizjoterapeuta zadba o przywrócenie zakresu ruchomości sprzed urazu i poprzez odpowiednie ćwiczenia poprawi stabilizację stawu, tak aby zminimalizować podobne urazy w przy-

BĄDŹMY OSTROŻNI PODCZAS WAKACYJNYCH WYJAZDÓW

Do zerwania więzadła krzyżowego przedniego może dojść w pozornie bezpiecznych urlopowych okolicznościach. Zwłaszcza jeśli przekroczyliśmy 60. rok życia.

● Latem jesteśmy bardziej aktywni – spacerujemy po plaży, chodzimy po górach, zwiedzamy miasta, jeździmy na rowerze, korzystamy z basenu. Wystarczy jednak nagły skręt kolana przy ustalonej stopie, gwałtowna zmiana kierunku ruchu lub poślizgnięcie się na mokrej nawierzchni, by doszło do poważnego urazu. Niebezpieczne może być potknięcie na nierównym chodniku, zejście po stromych, śliskich schodach w pensjonacie czy wysiadanie z łodzi lub kajaka.

● Ryzyko zwiększa nawet chodzenie po sypkim piasku, gdzie stopa zapada się i kolano pracuje w niestabilnych warunkach. U osób starszych znaczenie mają dodatkowe czynniki: osłabienie siły mięśniowej, gorsza koordynacja ruchowa, przebyte wcześniej urazy oraz zmiany zwyrodnieniowe w stawie kolanowym. Struktury stabilizujące kolano są wtedy mniej elastyczne i bardziej podatne na uszkodzenia. Pozornie niegroźny upadek lub gwałtowne szarpnięcie nogi może doprowadzić do przerwania więzadła.

Fot.: Adobe Stock (2)

choroby zwyrodnieniowej

m kolanem?



szłości. Pomocne mogą być zabiegi fizykoterapii, jak laser, pole magnetyczne czy krioterapia, jednak są one jedynie uzupełnieniem wykonywanych ćwiczeń.

● **Natomiast całkowite zerwanie więzadła krzyżowego przedniego jest zwykle wskazaniem do jego rekonstrukcji.** Podobnie może być w razie częściowego zerwania więzadła, jeśli staw kolanowy jest niestabilny.

● **Preferowaną metodą leczenia jest artroskopia.** Ortopeda umieszcza w stawie narzędzia przez niewielkie nacięcia na skórze. Zastosowanie takiej metody jest dla pacjenta bezpieczniejsze, powrót do sprawności szybszy, a po zabiegu pozostają niewielkie blizny.

● **Stosuje się:**

1. **Rekonstrukcję więzadła z tkanek własnych pacjenta,** pobranych z mięśnia prostego uda, ścięgien mięśni zginaczy lub więzadła rzepki.
2. **Rekonstrukcję z wykorzystaniem materiałów syntetycznych.**
3. **Przeszczep więzadła pozyskanego z banku tkanek.**
4. **W niektórych przypadkach,** przy odpowiednio zachowanym kikucie uszkodzonego więzadła, **możliwe jest zszycie oryginalnych tkanek pacjenta, czyli tzw. Internal Bracing.**

Nasercowe herbatki na upalne dni

Taka pogoda to wyzwanie dla serca i całego układu krążenia. Wysoka temperatura rozszerza naczynia krwionośne, obniża ciśnienie i przyspiesza tętno.

Warto sięgnąć po herbatki ziołowe, które wspierają serce, regulują ciśnienie i pomagają organizmowi lepiej znosić upał.

ZIOŁOWE WSPARCIE

● GŁÓG. To jedna z najważniejszych roślin „nasercowych". Może delikatnie poprawiać kurczliwość mięśnia sercowego i przepływ wieńcowy. Działa łagodnie, ale skutecznie. Napar przygotujemy z 1 łyżeczki suszonych kwiatów lub owoców zalanych szklanką gorącej wody. Parzymy przez 15 minut. Pijemy 1–2 razy dziennie.

● MELISA. Ma działanie uspokajające i nieznacznie obniżające ciśnienie. W upały pomaga przy rozdrażnieniu, problemach ze snem i napięciu nerwowym, które dodatkowo obciąża serce. Łyżkę suszu zalewamy szklanką gorącej wody, parzymy przez 10 minut. Najlepiej pić melisę letnią, 2–3 razy dziennie.

● MIĘTA. Przynosi przyjemne uczucie chłodu, wspiera trawienie i delikatnie odświeża organizm. Choć nie jest typowo „nasercowym" ziołem, poprawia nasze samopoczucie w gorące dni, zmniejsza zmęczenie i znużenie. Parzymy ją krótko – 5–7 minut – by napar nie był zbyt intensywny.

● HIBISKUS. Jego kwiaty obniżają ciśnienie krwi, działają lekko moczopędnie, rozszerzają naczynia krwionośne. Napar z hibiskusa przyjemnie orzeźwia w upalny dzień. Łyżkę suszu zalewamy gorącą wodą i parzymy przez 10 minut, następnie studzimy i pijemy np. z plasterkiem cytryny.

JAK PIĆ W UPAŁY?

● Napary i wodę pij letnie – zbyt zimne, pite duszkiem, mogą powodować gwałtowny skurcz naczyń. Pij, zanim poczujesz pragnienie – małymi łykami, przez cały dzień.

● Uwaga, osoby z chorobami serca, niskim ciśnieniem lub przyjmujące leki powinny skonsultować stosowanie ziół z lekarzem, bo niektóre mogą wpływać na działanie leków.



Regularne picie naparu z hibiskusa może obniżać zarówno skurczowe, jak i rozkurczowe ciśnienie krwi.

Masz nadciśnienie albo

Warto wykonać USG tętn

Doprowadzają krew do mózgu, który jest bardzo wrażliwy na niedokrwienie. Wykrycie ich zwężenia może zapobiec udarowi.

Pięćdziesięcioletnia pacjentka z powodu zawrotów głowy i zasłabnięć została skierowana na badanie USG tętnic szyjnych. Opisano w nim 60-proc. zwężenie lewej tętnicy szyjnej wewnętrznej. Chora była bardzo zaniepokojona i zapytała, czy powinna być zoperowana. Wyjaśniłem, że zwężenia tego stopnia nie należy operować, bo ryzyko powikłań związanych z operacją jest większe niż ryzyko związane z obecnością blaszki. Zaleciłem przyjmowanie kwasu acetylosalicylowego, leku zmniejszającego zlepianie się płytek krwi, aby zapobiec powstawaniu skrzeplin w miejscu zwężenia, i statyny, mającej zapobiec powiększaniu się blaszki. Zaleciłem też kontrolne badanie USG za pół roku.

SYSTEM TĘTNIC

● **Mózg jest najlepiej ukrwionym narządem w ciele człowieka.** Krew dopływa do niego przez tętnice przebiegające wewnątrz szyi. Odpowiednią ilość krwi zapewniają mu dwa systemy tętnic: przedni, utworzony przez tętnice szyjne, i tylny, który tworzą tętnice kręgowe.

● **Obydwa systemy łączą się ze sobą wewnątrz czaszki, aby zabezpieczyć krążenie w razie zamknięcia jednej z tętnic.** W prawidłowych warunkach przedni system zapewnia 70 proc. ukrwienia, a tylny 30 proc. Dlatego właśnie tętnice szyjne są tak ważne i to ich zwężenia lub niedrożności obawiamy się najbardziej.

● **Niestety, zwężenie tętnic szyjnych nie boli.** Nie wywołuje żadnych specyficznych objawów, które można jednoznacznie powiązać z obecnością zwężenia. Nawet udar mózgu może być spowodowany przez wiele innych czynników, a zwężenie lub niedrożność tętnicy szyjnej jest tylko jednym z nich. Dlatego nie da się go przewidzieć. Oczywiście istnieje wiele stanów oraz objawów, przy których takie zwężenie możemy podejrzewać.



Najczęstszą przyczyną zwężenia tętnic jest blaszka miażdżycowa, która powstaje przez odkładanie się w ścianie naczynia złogów cholesterolu. Drugą może być rozwarstwienie tętnicy szyjnej spowodowane np. urazem szyi lub w przebiegu choroby zapalnej naczyń.

JAK JE ZLOKALIZOWAĆ

● **Tętnice szyjne wspólne przebiegają wzdłuż przedniej i bocznej powierzchni szyi,** po obu stronach, od obojczyka aż do kąta żuchwy. Przykładając palec poniżej niego można wyczuć ich tętnienie (nie wolno badać po obu stronach jednocześnie!). W okolicy kąta żuchwy tętnica szyjna wspólna dzieli się na tętnicę szyjną zewnętrzną, dostarczającą krew do mięśni twarzy i tkanek szyi, oraz tętnicę szyjną wewnętrzną, przebiegającą do góry do wnętrza czaszki. To właśnie jej zwężenie jest najgroźniejsze.

● **Tętnice kręgowe są znacznie węższe, przebiegają głębiej i bardziej z tyłu niż tętnice szyjne,** w kanale utworzonym przez wyrostki kręgów szyjnych. Mają mniejsze znaczenie, zdarzają się jednak pacjenci, u których całe krążenie mózgowe jest utrzymywane przez tętnice kręgowe z powodu obustronnej niedrożności tętnic szyjnych.

WSKAZANIA

● **Najprostszą i najmniej inwazyjną metodą wykrycia zwężenia jest USG tętnic szyjnych.** Wykonuje się je w każdym przypadku udaru mózgu, jako rutynową diagnostykę i poszukiwanie jego przyczyny.

● **Inne wskazania do wykonania badania to:** częste zasłabnięcia, powtarzające się objawy niedokrwienia mózgu: przemijające niedowłady kończyn, połowicze zaburzenia czucia, przemijające problemy z mową, zawroty głowy, napadowe, przemijające zaburzenia widzenia, ból szyi po urazie tej okolicy, zaawansowana miażdżyca w innych tętnicach (np. kończyn dolnych), rozsiane zmiany niedokrwienne w mózgu stwierdzone w badaniu obrazowym (TK lub MR).

● **Wszystkie te objawy są niespecyficzne i częściej mają inne przyczyny niż zwężenie tętnic szyjnych.** Po co więc zleca się to badanie? Ponieważ w niektórych przypadkach udaje się wykryć zwężenie, które może zagrażać udarem mózgu i rozpoczęcie odpowiedniego leczenia może mu zapobiec.

● **Jeśli badanie USG jest niejednoznaczne albo nie jest w stanie prawidłowo uwidocznić tętnic, wyko-**

Fot.: Adobe Stock

miażdżycę?

ic szyjnych



nuje się badanie angio-TK, angio-MR lub angiografię tętnic szyjnych.

POSTĘPOWANIE

● **Leczenie zachowawcze, w przypadku zwężenia poniżej 70 proc. oraz przy braku możliwości wykonania zabiegu przy większym zwężeniu, polega na stosowaniu leków zmniejszających krzepliwość krwi.** W pierwszej kolejności lekarz zaleci **kwas acetylosalicylowy,** który zapobiega zlepianiu się płytek krwi i tworzeniu się skrzeplin. Włącza się też **statynę,** nawet przy prawidłowym poziomie cholesterolu, bo zapobiega ona pękaniu blaszki miażdżycowej. Jest to stan bardzo niebezpieczny z tego względu, że na takim pęknięciu może dojść do krzepnięcia krwi oraz nagłego zamknięcia naczynia.

● **Konieczna jest zmiana trybu życia, utrzymywanie prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi oraz ciśnienia tętniczego.**

● **Jeśli chodzi o leczenie operacyjne, istnieją dwie metody: operacja polegająca na rozcięciu naczynia** i wyjęciu z niego blaszki miażdżycowej oraz **stentowanie,** w czasie którego do tętnicy wprowadza się specjalną sprężynkę zwaną stentem; po umieszczeniu w obrębie blaszki rozszerza się ją przy pomocy balonika, poszerzając zwężone miejsce. Po zabiegu zaleca się postępowanie jak w leczeniu zachowawczym.

STOPNIE ZWĘŻENIA TĘTNIC

● **0-40-proc.** – nie wywołuje zaburzeń przepływu krwi, ale wymaga okresowej kontroli i zmiany trybu życia.

● **41-70-proc.** – zwężenie, które wywołuje zmianę przepływu krwi w postaci jego przyspieszenia; w tym przedziale zwężenia nie operuje się, ponieważ ryzyko związane z jego obecnością jest znacznie mniejsze niż ryzyko powikłań po operacji.

● **71-99-proc.** – w tym przedziale ryzyko wystąpienia udaru mózgu jest wysokie, w związku z tym pacjentów z reguły kwalifikuje się do leczenia operacyjnego.

● **Niedrożność** – w tej sytuacji na operację jest już za późno, należy więc tylko monitorować stan tętnicy po drugiej stronie, aby zapobiec jej zamknięciu.

REKLAMA

Wsparcie dla oczu

Moje oczy są mi wdzięczne



Kathy stosuje **Blue Berry Plus** z ekstraktem z borówki i luteiną. „Jestem naprawdę pod wrażeniem" mówi.

*„Mam ponad 60 lat i doskonale wiem, że wzrok pogarsza się z wiekiem, ale chcę zachować dobry wzrok tak długo, jak to możliwe. W prasie przeczytałam o skandynawskich tabletkach **Blue Berry Plus** z ekstratem z borówki i luteiną, które wspomagają oczy i zdecydowałam się zacząć je stosować".*

Nigdy nie przestanę brać Blue Berry Plus

*„Po kilku miesiącach mogę powiedzieć, że jestem bardzo zadowolona z **Blue Berry Plus**. Borówka to mój ulubiony owoc, więc tym bardziej cieszę się, że ma korzystny wpływ na oczy.*
Właśnie na tym mi zależało! Nigdy nie przestanę brać tych tabletek. Opowiadam nawet o nich wszystkim znajomym, a wiele moich przyjaciółek również zaczęło je stosować".

Jak stosować Blue Berry Plus

Wiele osób sięga po **Blue Berry Plus**, gdy zauważy pierwsze oznaki pogorszenia widzenia. Warto jednak włączyć go do codziennej suplementacji już wcześniej, aby wspierać wzrok na co dzień. Należy przyjmować dwie tabletki codziennie rano podczas śniadania.

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

25 lat doświadczenia w trosce o wzrok

Suplement diety **Blue Berry Plus** został opracowany w Szwecji przez skandynawską firmę New Nordic i od 25 lat cieszy się zaufaniem klientów. Jest produkowany z dziko rosnących borówek i zawiera wysokiej jakości wyciąg z czarnej borówki z luteiną, wyciąg ze świetlika oraz kwiatów aksamitki, a także witaminę A, cynk i miedź.

Zapytaj o Blue Berry Plus skandynawskiej firmy New Nordic

Dostępny **w aptekach i na www.newnordic.pl** w opakowaniach: **60 i bardziej ekonomicznych – 120 tabletek.**

W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę.
Kod BLOZ 3343651 ułatwi zamówienie produktu.



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

O czym dają nam znać

Skąd te powiększone węzły chłonne?

PREPARATY Z APTEKI

Clear Brain
To szwedzki suplement diety, który zawiera wyciągi roślinne, witaminy, minerały oraz jod, pomagające w utrzymaniu prawidłowych funkcji poznawczych (koncentracji, pamięci). Do kupienia w aptekach i na new-nordic.pl (ok. 66 zł).



Saltrain
Unikalna formuła tej pasty do zębów łączy minerały naturalnej soli szarej z ekstraktem z wąkroty azjatyckiej. Skutecznie zadba o zdrowie zębów i dziąseł, ograniczy płytkę nazębną i zapewni świeży oddech (ok. 30 zł).

Urofort®
Ten roślinny lek pozyskiwany jest ze świeżych ziół nawłoci, mącznicy i pokrzywy. Zaleca się go w leczeniu zarówno łagodnych, jak i nawracających zakażeń układu moczowego (ok. 21 zł).



CicloFlex Forte
Preparat zadba o zdrowie żył i krążenie. Dzięki roślinnym ekstraktom (kasztanowiec, ruszczyk kolczasty) wzmacnia naczynia krwionośne, zmniejsza uczucie ciężkich nóg oraz łagodzi obrzęki (ok. 25 zł).



Szampon Zdrój
To szampon leczniczy wydłużający okres remisji łuszczycy. Oczyszcza skórę głowy, zmniejsza łojotok i wypadanie włosów. Można go także stosować do mycia włosów przetłuszczających się (ok. 32,99 zł).



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



Najłatwiej wyczuć te pod pachami, w pachwinach czy na szyi – wzdłuż mięśni szyi, pod żuchwą. A także pod kolanami.

Warto wiedzieć

By je odszukać, najlepiej złączyć 2-3 palce dłoni i opuszkami delikatnie uciskać skórę, minimalnie przesuwając palce. Jeśli w organizmie nic się nie dzieje, raczej nie będą wyczuwalne. Natomiast, gdy są powiększone, możesz wyczuć owalne guzki pod skórą.

W ciele jest kilkaset węzłów chłonnych. Tworzą gęstą sieć od głowy do nóg. Wytwarzają przeciwciała, aktywują układ odpornościowy, chroniąc organizm przed infekcjami, toksynami, komórkami nowotworowymi. Reagują na każde potencjalne zagrożenie – mniejsze i większe. Powiększają się. Możemy wtedy wyczuć je pod palcami jako niewielkie guzki pod skórą.

NIEGROŹNY STAN ZAPALNY

● Wystarczy nawet niewielki stan zapalny, by węzły chłonne obrzmiały i stały się wyczuwalne. Gdy skaleczysz się w rękę (niekoniecznie poważnie), powiększa się węzeł pod pachą. Gdy zranisz się w nogę – węzeł pachwinowy. Nawet podrażnienie mieszków włosowych podczas depilacji może sprawić, że węzły chłonne w okolicy „rosną".

INFEKCJE GÓRNYCH DRÓG ODDECHOWYCH

● Powiększone węzły chłonne na szyi, karku albo za uszami często świadczą o infekcji wirusowej gardła, zatok bądź ucha. W węzłach skupione są komórki odpornościowe. Dlatego ich obrzmienie to odpowiedź układu odpornościowego na obecność w drogach oddechowych wirusa lub bakterii. Są wtedy wyczuwalne jako miękkie guzki, lekko dające przesuwać się pod palcami, czasem bolą. Gdy infekcja mija, węzły powinny przestać być wyczuwalne. Jeśli tak się nie stanie, zgłoś się do lekarza.

PROBLEMY Z ZĘBAMI

● Zawsze, gdy coś dzieje się wewnątrz zęba czy w jego korzeniu lub stan zapalny dotyczy dziąseł, wyczuwalne są powiększone węzły podżuchwowe – pod brodą, po stronie zapalenia. Nie zawsze jednak występuje ból zęba. Nierzadko stan zapalny przebiega bez żadnych objawów, a jedynym sygnałem są powiększone węzły podżuchwowe. Są też wyczuwalne podczas wyrzynania się ósemek.

CHOROBA WĄTROBY, NEREK, JAJNIKÓW

● Oprócz węzłów chłonnych, które można wyczuć pod skórą, są też węzły głęboko ukryte w ciele, zgromadzone w okolicy różnych narządów. Ich powiększenie się może wychwycić RTG lub USG wykonywane z różnych powodów. W tych badaniach widać powiększone węzły chłonne, np. w brzuchu czy przy cewce moczowej lub jajniku, co może świadczyć o chorobie toczącej się w tym narządzie. USG zwykle pozwala zróżnicować, czy przyczyną powiększenia węzłów jest stan zapalny w danym narządzie czy może być to choroba wymagająca dalszych badań.

CZY MOŻNA NAUCZYĆ SIĘ PŁYWAĆ PO PIĘĆDZIESIĄTCE?



Jeśli chorujesz przewlekle, przed rozpoczęciem nauki pływania skonsultuj się z lekarzem.

Można i warto! Wiek nie jest przeszkodą. Co więcej, dojrzałość sprzyja systematyczności, cierpliwości i większej świadomości własnego ciała.

ZDROWIE I KONDYCJA

● Pływanie to jedna z najzdrowszych form ruchu dla osób dojrzałych. Woda odciąża stawy i kręgosłup, więc ćwiczenia nie powodują tak dużych przeciążeń jak bieganie czy trening siłowy. To szczególnie ważne przy zwyrodnieniach, nadwadze czy bólach pleców. Pływanie wzmacnia mięśnie całego ciała, poprawia kondycję, zwiększa wydolność serca i płuc, pomaga obniżyć ciśnienie tętnicze. Wspiera kontrolę masy ciała i poziomu cukru we krwi.

PEWNOŚĆ SIEBIE

● Nie bez znaczenia jest wpływ pływania na psychikę. Kontakt z wodą działa relaksująco, redukuje stres. Rytmiczny oddech i powtarzalne ruchy pomagają wyciszyć umysł. Osoby uczące się pływać dopiero po 50. r.ż. mówią też o wzroście pewności siebie oraz satysfakcji z przełamywania własnych barier.

BEZ POŚPIECHU

● Warto zaczynać stopniowo, od oswajania się z wodą, nauki prawidłowego oddychania i prostych ćwiczeń przy brzegu basenu – zawsze pod okiem instruktora. Kluczowa jest regularność, a nie tempo postępów. Już dwa–trzy treningi w tygodniu przynoszą zauważalne efekty. Pływanie po pięćdziesiątce to inwestycja w zdrowie, sprawność i dobre samopoczucie. To także sposób na aktywne, radosne życie bez względu na metrykę. Nigdy nie jest za późno, by wskoczyć do wody i zrobić coś dobrego dla siebie.

Fot.: Adobe Stock (2)

Co podrażnia nasze oczy na wakacjach



Okulary to nie tylko dobra ochrona przed słońcem, ale i przed wiatrem.

Zdarza się, że swędzą i łzawią przez cały dzień.

● Słońce i promieniowanie UV mogą powodować pieczenie oraz uczucie suchości, zwłaszcza gdy spędzamy długie godziny na plaży. Wiatr oraz klimatyzacja w hotelach dodatkowo wysuszają powierzchnię oka. A słona woda morska i ta chlorowana w basenie podrażniają spojówki, wywołując zaczerwienienie i łzawienie. Do tego dochodzi piasek, kurz, pyłki traw czy dym z grilla.

● Aby zadbać o komfort widzenia latem, warto nosić okulary przeciwsłoneczne z filtrem UV i regularnie przemywać oczy czystą wodą. Pomocne będą krople do oczu z hialuronianem sodu. Substancja ta skutecznie nawilża i stabilizuje film łzowy, przynosząc ulgę podrażnionym oczom.

REKLAMA

Reklama prowadzona przez Nexon Pharma Sp. z o.o. Sp.K.; producent: Stericon Pharma Pvt. Ltd.

EUPHRASIA® HYALO PURE



NOWOŚĆ!

nexon pharma

KROPLE DO OCZU
BEZ KONSERWANTÓW

Wyrób medyczny opracowany z myślą o osobach potrzebujących delikatnego i skutecznego nawilżenia oczu.

PRZYJAZNE SOCZEWKOM KONTAKTOWYM

TO JEST WYRÓB MEDYCZNY. UŻYWAJ GO ZGODNIE Z INSTRUKCJĄ UŻYWANIA LUB ETYKIETĄ.

Hiszpania – Malaga

Miasto, zaczęło o



PANORAMA MALAGI najlepiej pokazuje, dlaczego miasto od początku związane było z morzem – to jeden z najstarszych portów Hiszpanii.

Ciekawe!

- Malaga leży na południu Hiszpanii, nad Morzem Śródziemnym, w Andaluzji. Z Polski można dolecieć bezpośrednio m.in. z Warszawy, Krakowa oraz Katowic.
- Znajduje się tu ponad 40 muzeów. Do najważniejszych należą: Muzeum Picassa (w Maladze urodził się Pablo Picasso), Centre Pompidou Málaga z kolekcją sztuki współczesnej oraz Muzeum Carmen Thyssen z dziełami hiszpańskich artystów XIX wieku.
- To także rodzinne miasto Antonia Banderasa, który prowadzi tu własny teatr.

Fot.: Adobe Stock (5)

Malaga długo była przystankiem w drodze na Costa del Sol. Dostała drugą szansę i odzyskała charakter.

Jeszcze niedawno turyści znali ją głównie z lotniska. Lądowali w Maladze, by ruszyć dalej, do kurortów. Tymczasem stolica Costa del Sol przeszła cichą przemianę. Przypomniała sobie swoje korzenie – historię miasta portowego, otwartego na świat, pełnego wpływów i pomysłów na przyszłość.

Powrót do życia

Malaga zaczęła odzyskiwać miejsca, które przez lata pozostawały zapomniane. Dawne magazyny, fabryczne hale i zaniedbane dzielnice nie zostały wyburzone. Dostały drugą szansę i zamiast znikać, zaczęły pełnić nowe funkcje – pojawiły się tu galerie i muzea. Mówi się nawet o muzealnym bo-



SZKLANA BRYŁA jest symbolem odrodzenia nabrzeża. Mieści się pod nią filia paryskiego Centre Pompidou.

które d nowa



PALMERAL DE LAS SORPRESAS to nowoczesna promenada w porcie z palmami, miejscami do odpoczynku i charakterystyczną, falującą białą konstrukcją, która daje cień w upalne dni.

NAJBARDZIEJ ZNANĄ PLAŻĄ jest La Malagueta. Znajduje się zaledwie kilka minut spacerem od centrum. Szeroki pas piasku, palmy i lazurowe morze – wszystko, czego potrzeba do odpoczynku.



BIAŁE FASADY i wąskie uliczki to charakterystyczny obraz andaluzyjskich miast.

omie. W mieście działa dziś kilkadziesiąt muzeów i galerii, a sztuka stała się jednym z powodów, dla których warto tu przyjechać. Najlepiej widać to w Soho – kiedyś omijanej przez turystów dzielnicy, znanej teraz z murali i galerii.

Przemiana miasta nie polegała tylko na otwieraniu muzeów. Stare budynki remontowano, odnowiono historyczne place, a zaniedbane dzielnice zaczęły przyciągać mieszkańców.

Podobną zmianę przeszła okolica portu. Paseo del Muelle Uno to dziś jedno z ulubionych miejsc – z widokiem na morze, restauracjami i charakterystyczną kolorową bryłą Centre Pompidou Málaga.

Dzień za dniem

Rano miasto należy do mieszkańców. W bocznych uliczkach centrum otwierają się bary, przy których zamawia się kawę i coś prostego na śniadanie – choćby tostada con tomate, czyli chrupiący chleb z pomidorem i oliwą, albo kanapkę zwaną pitufo. Lokalnych smaków nie trzeba szukać w eleganckich restauracjach. Espetos de sardinas (sardynki pieczone nad żarem na patyku) najlepiej smakują na plaży.

Malaga to także miasto targów. Mercado Central de Atarazanas mieści się w miejscu dawnej stoczni, a wejście zdobi ogromny witraż. W środku spotykają się wszystkie zapachy Andaluzji: dojrzałe owoce, oliwki, ryby, przyprawy.

I tak miasto przestało być tylko bramą do Costa del Sol. Stało się jego ważnym punktem. Odnalazło tożsamość, którą na chwilę zgubiło.

JERZY I EWA RADZIWIŁOWICZOWIE

Od przyjaźni do uczucia

Ich historia to dowód, że można być znanym i jednocześnie konsekwentnie chronić to, co najbliższe sercu.

Rzadko pojawiają się na salonach, nie pozują na okładkach i nie zapraszają kamer do swojego domu. O życiu prywatnym mówią niewiele, bo cenią je ponad wszystko. Zamiast bankietów i czerwonych dywanów wybierają kolację z przyjaciółmi w podwarszawskich Kaniach albo ciszę z dala od miasta.

Okowy prywatności

Jerzy Radziwiłowicz (75) od lat jasno stawia sprawę: jego miejsce jest na scenie, a nie w opowieściach o życiu prywatnym. – Moim zawodem nie jest mówienie o sobie, tylko granie różnych ról. Nie interesuje mnie dzielenie się rzeczami, które są wyłącznie moje. Sprzedaję siebie, kiedy wychodzę na scenę przed ludzi za pieniądze – mówi. Podobnie myśli jego żona Ewa (76). Są razem od ponad pięćdziesięciu lat i nie widzą potrzeby, by o swoim małżeństwie opowiadać w prasie.

Aktor dodaje: – Mam taki temperament, że nie mam potrzeby dzielenia się ze wszystkimi sobą i swoim prywatnym życiem. Są tacy, którzy lubią opowiadać publicznie o swoim życiu, ale wtedy to przestaje być prywatne. Popularność traktuje jak element pracy, nie styl życia.

Poznali się na początku lat 70. w Krakowie. On dostał angaż do Starego Teatru, ona przyjechała studiować reżyserię. Absolwentka warszawskiej szkoły baletowej szybko zwróciła jego uwagę. Przyjaźń przerodziła się w miłość.

Początki nie były łatwe. Nie stać ich było na wynajem mieszkania, więc zamieszkali w aktorskim bloku pełnym artystów. Spędzili tam osiem intensywnych lat. – Zamieszkaliśmy tam razem, jako narzeczeni. W końcu założyliśmy rodzinę, pojawiły się dzieci. Tam zresztą masowo rodziły się dzieci, bo cały blok zajmowali młodzi ludzie, najpierw kawalerowie wypędzeni z różnych strychów, a potem oni i ich wybranki – wspominał po latach Radziwiłowicz.

Równolegle z pracą na scenie wykładał w krakowskiej PWST, gdzie został prorektorem, a jego żona pracowała jako reżyserka dubbingu. Po latach kupili dom w Woli Justowskiej.

Ogród to cichy azyl

To tam odkrył pasję do ogrodu. – Dom był zwyczajny, klockowaty. A że miał spory ogród, który potraktowałem jako przedłużenie domu, toteż postanowiłem go uporządkować. I tak wybieranie, sadzenie i patrzenie, co z tego wyrosło, zaczęło mnie bawić. Zresztą dla mnie nie mniej ważne od efektu estetycznego stało się odkrycie, że zabawa przy roślinach daje fantastyczne wyciszenie. To jest ruch, praca fizyczna, która jednocześnie pozwala poskładać i uspokoić myśli – zwierzał się.

Swej ogrodniczej pasji nigdy nie porzucił i do dziś w Kaniach, dokąd pod koniec lat 90. przeprowadził się z żoną i dwójką swych pociech, Zofią i Piotrem, z przyjemnością pielęgnuje zieleń i dba o rośliny.

– Meble muszą być zadbane, trawa skoszona, drzewa podlane. Naturalna kolej rzeczy – dodawał.

Choć uchodzi za skrytego, bywa gospodarzem kameralnych spotkań. W ich ogrodzie odbywały się prywatne spektakle. Aktor lubi dobre jedzenie, wino i rozmowy o literaturze. Razem z żoną kochają flamenco i fado, dlatego od lat jeżdżą do Hiszpanii i Portugalii.

– Jestem normalny, w miarę. I mam wrażenie, że moja próżność nie przekracza średniej krajowej – podkreśla z uśmiechem ten znakomity artysta.



Lata mijają, a oni z każdym rokiem mają w sobie jeszcze więcej charakteru.



Miłość sprawia, że ich duet wciąż pozostaje taki sam – wierny i czuły.



Zofia, ich córka, uprawia bardzo niebezpieczny sport – motocross.

Fot.: Akpa, Reporter (2), PAP



Dziś idzie spokojnie swoją drogą, ale wie, że bez żony nic nie miałoby sensu.

REKLAMA

WYDANIE SPECJALNE MAGAZYNU „KOBIETA I ŻYCIE”

Z przepiśników naszych mam i babć

NOWOŚĆ!



AŻ 93 PRZEPISY NA:

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

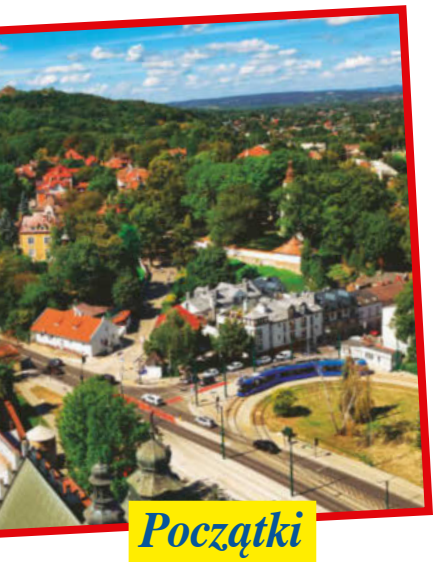
Dostępne w dobrych punktach sprzedaży prasy i na czytelnia.pl

7 ŻYCIE W... OBRAZACH

ANNA DYMNA

Znakomita aktorka o wielkim sercu nie zwalnia tempa ani na chwilę!

Widziałem panią w „Janosiku”. To pani jeszcze żyje? – opowiada często ze śmiechem o sytuacjach, kiedy na ulicy zaczepiają ją fani. Owszem, znakomita aktorka Anna Dymna nie tylko żyje, ale też od lat pomaga żyć innym. Jest przecież społeczniczką prowadzącą fundację Mimo Wszystko i ze świecą szukać podobnej. To dzięki niej ludzie pokrzywdzeni przez los nie tylko radzą sobie lepiej z życiem, ale też odzyskują nadzieję. Wciąż też możemy ją oglądać w filmach, serialach i w teatrze. Doba jest dla nie za krótka, bo wyzwań nie brakuje. Czym jeszcze nas zadziwi, a czym wzruszy krakowska gwiazda, która właśnie kończy 75 lat?



Początki

1 Urodziła się w Legnicy, ale w dzieciństwie mieszkała w kamienicy przy ul. Nowowiejskiej na krakowskim Zwierzyńcu. W jej domu nigdy się nie przelewało, a mała Ania była raczej chorowitym dzieckiem.



Pierwsza miłość



2 W październiku 1972 roku zawarła związek małżeński z aktorem Wiesławem Dymnym. Poznali się na planie filmu „Pięć i pół bladego Józka”. 12 lutego 1978 roku w ich mieszkaniu w Krakowie znalazła go martwego.

Najważniejszy mężczyzna

4 W styczniu 1982 roku wyszła za mąż za poznanego w szpitaku rehabilitanta, Zbigniewa Szotę, z którym 3 lata później doczekała się syna Michała. Ten po latach przyjął nazwisko pierwszego męża matki.

Jej wielkie serce

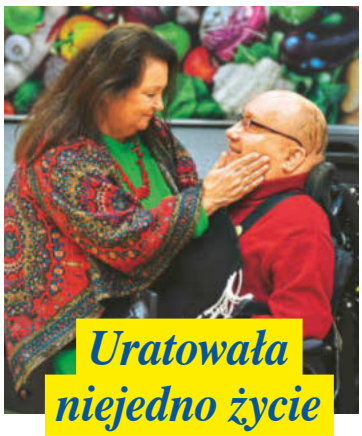
5 W 2003 roku założyła w Krakowie Fundację Mimo Wszystko, która pomaga osobom niepełnosprawnym. Także z myślą o nich został stworzony przez nią wyjątkowy Festiwal Zaczarowanej Piosenki im. Marka Grechuty.





Dyskusyjna rola

3 Kreacja Barbary Radziwiłłówny w serialu i filmie Janusza Majewskiego wzbudziła spore kontrowersje. Do tego, podczas kręcenia sceny jazdy na saniach, aktorka uległa wypadkowi i doznała wstrząsu mózgu.



Uratowała niejedno życie

6 Jedną z najgłośniejszych spraw, jaką się zajęła, był przypadek Janusza Świtaja. Sparaliżowany po wypadku, prosił o eutanazję. Dzięki pomocy aktorki odzyskał chęć do życia, ukończył studia i odnalazł cel.



Fot.: East News (3), PAP, Reporter, (2), Akpa (2)





We dwoje przez znoje

7 Jej trzecim mężem został aktor i reżyser teatralny, Krzysztof Orzechowski. Razem tworzą speklakle i spotkania poetyckie, wzajemnie się wspierają. Małżonkowie od lat mieszkają w Rząsce pod Krakowem.

Horoskop dla Ciebie

od 13.08 do 19.08

Baran 21.03.–20.04.
Tydzień zaczynaj powoli, choć w sercu ogień lata. Odwiedź wnuki, zaplanuj małą wycieczkę. Twoja energia udzieli się wszystkim.
SZCZĘŚLIWE LICZBY:
7, 19, 28, 34

Byk 21.04.–20.05.
Zacznij od telefonu do dawnej koleżanki. Plotki poprawią nastrój. Zapisz nowe pomysły, bo jeden z nich może przynieść mały zysk.
SZCZĘŚLIWE LICZBY:
9, 17, 26, 31

Bliźnięta 21.05.–21.06.
Teraz ty możesz zabłysnąć! Załóż ulubioną sukienkę, nawet bez okazji. Komplement, który usłyszysz, poprawi ci humor na długo.
SZCZĘŚLIWE LICZBY:
5, 12, 24, 37

Rak 22.06.–22.07.
Czy nie za często myślisz o innych, a za rzadko o sobie? Umów się na kawę, przyjmij zaproszenie. Rozmowa przyniesie ważną ulgę.
SZCZĘŚLIWE LICZBY:
6, 11, 23, 32

Lew 23.07.–23.08.
Rozpocznij od spaceru w sierpniowym słońcu. Patrz w dal, planuj małe wypady. Twoja ciekawość świata znów się obudzi.
SZCZĘŚLIWE LICZBY:
8, 16, 30, 35

Panna 24.08.–23.09.
Czy wiesz, że twoje pomysły wciąż są świeże? Podpowiedz coś wnukom, zaskoczysz ich. Nowa technologia nie jest taka straszna.
SZCZĘŚLIWE LICZBY:
2, 19, 28, 31

Waga 24.09.–23.10.
Na spokojny poranek zasłużyłaś! Zaparz kawę, otwórz okno i odetchnij. Potem zrób jedną rzecz dla siebie, choćby mały deser.
SZCZĘŚLIWE LICZBY:
3, 15, 22, 39

Skorpion 24.10.–22.11.
W tym tygodniu dom będzie twoją przystanią. Ugotuj coś prostego, ale z sercem. Ciepło, które dajesz, wróci do ciebie podwójnie.
SZCZĘŚLIWE LICZBY:
2, 14, 27, 33

Strzelec 23.11.–21.12.
Na początek tygodnia zrób mały porządek w papierach. Znajdziesz coś, co ucieszy twoje oczy. Drobne sprawy finansowe ułożą się lepiej.
SZCZĘŚLIWE LICZBY:
1, 18, 25, 36

Koziorożec 22.12.–20.01.
Nadchodzi tydzień mocnych emocji! Nie trzymaj wszystkiego w środku. Zaufanej osobie możesz powiedzieć więcej, niż ci się wydaje.
SZCZĘŚLIWE LICZBY:
4, 20, 29, 38

Wodnik 21.01.–19.02.
Na ten tydzień wyznacz sobie jeden prosty cel. Może badania, może porządek w szafie. Satysfakcja będzie większa, niż sądzisz.
SZCZĘŚLIWE LICZBY:
10, 13, 21, 40

Ryby 20.02.–20.03.
Na fali sierpniowego ciepła pozwól sobie na marzenia. Posłuchaj ulubionej muzyki. Spokój w sercu pomoże podjąć dobrą decyzję.
SZCZĘŚLIWE LICZBY:
7, 14, 25, 39



Słynie z silnej osobowości i wyrazistych kreacji.

Personalia

Urodziła się 2 listopada 1962 roku w Olsztynie. W młodości trenowała m.in. piłkę ręczną i taniec ludowy. Wielokrotna mistrzyni Polski w tańcu towarzyskim; po zejściu z parkietu otworzyła własną szkołę (jej uczniami byli m.in. Agustin Egurrola i Rafał Maserak) i została sędzią. Szerokiej publiczności znana głównie za sprawą „Tańca z Gwiazdami" – występy uczestników ocenia od początku programu w 2005 roku.

Iwona Pavlović

Wulkan ene

Jurorka opowiada o swoich sposobach na udane wczasy i tłumaczy, dlaczego zawsze cieszy się z cudzych sukcesów.



Jak wygląda Pani urlop?

Wiem, że wielu osobom to do mnie nie pasuje, bo widzą mnie w telewizji jako wulkan energii, ale zapewniam: potrafię nic nie robić. Właśnie niedawno wróciliśmy z mężem z urlopu we Włoszech. Zrobiliśmy sobie tydzień bez żadnego zwiedzania. Po prostu leżeliśmy na plaży albo na hotelowym tarasie. Kiedy mam wolne, albo nie robię zupełnie nic, albo zatracam się w dobrej książce. Uważam, że po intensywnym czasie w pracy takie totalne wyciszenie jest wręcz biologicznie potrzebne.

Czerń dominuje również w Pani letnich stylizacjach?

Muszę przyznać: tak (śmiech). Czerń zdecydowanie króluje w mojej szafie, również tej wakacyjnej. Myślę, że to jest jakieś osiemdziesiąt procent wszystkich ubrań, jakie zabieram ze sobą na urlop. Czuję się w tym kolorze po prostu najlepiej i najbardziej sobą.

Na wakacjach pozwala Pani skórze całkowicie odpocząć, bez makijażu?

Pod wpływem słońca i odpoczynku moja twarz robi się naturalnie inna – staje się świeższa i gładsza. Wtedy skóra naprawdę nie potrzebuje ciężkich kosmetyków. Poza tym bardzo lubię się opalać. Oczywiście doskonale wiem, że słońce w nadmiarze bywa szkodliwe, ale to moja mała, letnia słabość (uśmiech).

Okulary przeciwsłoneczne nosi Pani wyłącznie ze względów estetycznych, czy to także sposób na zyskanie odrobiny anonimowości?

Okulary to absolutna podstawa i rzadko się z nimi rozstaję. Rzeczywiście, dają mi one ten upragniony komfort i poczucie prywatności, kiedy chcę po prostu pobyć z mężem na wakacjach, ale moje okulary przeciwsłoneczne są również korekcyjnymi, więc tym bardziej się z nimi nie rozstaję.

Zdarza się jednak, że fani Panią rozpoznają?

Tak, zdarza się to bardzo często, ale muszę podkreślić, że te spotkania są zazwyczaj niezwykle miłe. Nie odczuwam ze strony ludzi żadnej nachalności, nieuprzejmości. Czasami ktoś uśmiechnie się w samolocie i powie: „O, to Pani z nami leci!". Te rozmowy zaczynają się naturalnie, dopiero gdy nawiążemy jakiś kontakt wzroko-

rgii na wakacjach



Od 2009 roku tworzy szczęśliwe małżeństwo z Wojciechem Oświęcimskim.



Urlop, tak jak i życie, ucieka niesamowicie szybko. Warto wycisnąć z niego to, co najpiękniejsze – mówi gwiazda.

wy. Polscy widzowie potrafią zachować klasę i szanują moją prywatność, co jest dla mnie bardzo budujące.

Czyta Pani komentarze na swój temat w sieci?

Nawet jeśli w internecie pojawia się coś nieładnego na mój temat, to już zupełnie nie robi to na mnie wrażenia. Kiedyś bardziej się tym przejmowałam, ale z wiekiem zyskałam dystans. Zamiast złości, hejt budzi we mnie... ciekawość badawczą (uśmiech). Zastanawiam się, jak wielu nieszczęśliwych, sfrustrowanych ludzi musi żyć w naszym kraju. Nie potrafię sobie wyobrazić, że osoba spełniona i szczęśliwa mogłaby napisać o kimś obcym coś złośliwego. Powinny istnieć odpowiednie ustawy regulujące te kwestie. Nie każdy ma „grubą skórę", a wrażliwszych ludzi niesprawiedliwy hejt potrafi głęboko zranić i zniszczyć.

Dlaczego tak trudno cieszyć się nam z sukcesów innych?

Nie mam pojęcia. Ja na przykład mam zupełnie na odwrót. Zawsze powtarzam, że chciałabym, aby moi przyjaciele byli tak obłędnie bogaci, żeby mieli na własność prywatny samolot lub helikopter. Cieszę się ich szczęściem, a poza tym – całkiem egoistycznie – może kiedyś tym helikopterem podwiozą i mnie (śmiech). Jestem za tym, żeby wszystkim wokoło wiodło się jak najlepiej. Zawiść to straszna trucizna.

Czego – poza słońcem, którego nigdy Pani za wiele – życzyć Pani na dalszą część lata?

Świętego spokoju, dobrych ludzi wokół i... czasu na to słodkie nicnierobienie. Życzę sobie i wszystkim czytelnikom, abyśmy nauczyli się łapać oddech w tym codziennym biegu, odrzucali złą energię i po prostu cieszyli się życiem.

Rozmawiała Marta Dybińska

Fot.: Akpa (2), Instagram.com/iwonapavlovic

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

Życie na gorąco

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

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

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

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

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

Sekretariat: Karolina Bednarska
+ 48 882 743 054

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

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

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

Bad Bunny

Sprowadził Karaiby do Polski

Bilety na jego warszawski koncert wyprzedały się jak świeże bułeczki. A o jego muzyce słyszał sam papież.



Swoim koncertem rozgrzał Warszawę do czerwoności.

Jeszcze dekadę temu mało kto wiedział, kim jest Bad Bunny (32). Benito Antonio Martínez Ocasio był wtedy zwykłym chłopakiem z Portoryko, który pracował w supermarkecie, pakował zakupy klientom i po godzinach nagrywał muzykę wrzucaną do internetu. Ostatnio przyjechał do Warszawy jako jedna z największych gwiazd światowego popu, a jego koncert na PGE Narodowym stał się czymś więcej, niż tylko muzycznym wydarzeniem.

Stadion zamienił się w ogromny karaibski klub. Był mocny bas, tancerze, światła i publiczność, która śpiewała po hiszpańsku, nawet nie znając tekstów. Wśród niej nie brakowało polskich gwiazd i celebrytów w różnym wieku. Wrażenie robiły nie tylko egzotyczne rytmy, ale także element sceny, czyli casita, który miał przypominać tradycyjne portorykańskie domy. Jedną z cech, za którą fani pokochali muzyka jest fakt, że na każdym kroku podkreśla, że jest dumny ze swoich korzeni. I nie zamierza tego zmieniać. – Myślę po hiszpańsku, czuję po hiszpańsku, jem po hiszpańsku, śpiewam po hiszpańsku – deklaruje.

Muzyczna audiencja

Warszawski koncert miał szczególne znaczenie także dlatego, że odbywał się w ramach jednej z najważniejszych tras w karierze artysty. To właśnie podczas tego tournée Bad Bunny przeżył ważny moment. W Madrycie, na stadionie Santiago Bernabéu, artysta miał audiencję u papieża Leona XIV, który wcześniej wspominał latynoskiego muzyka, żartując, że jego koncerty są konkurencją dla Światowych Dni Młodzieży. Spotkanie, w którym uczestniczyli też bliscy Bad Bunny'ego potwierdziło, że jego fenomen wykracza poza muzykę.



Mimo wielu prestiżowych nagród nadal pamięta, skąd pochodzi.

Fot.: PGE Narodowy, East News

Rudi Schuberth

Najszczęśliwszy dziadek na ziemi



Kaszubska zagroda to jego duma.

Zrezygnował z bycia na świeczniku, odszedł z show-biznesu i wyprowadził się na wieś.

Kiedyś piosenkarz i kabareciarz, dziś właściciel świetnie prosperującego, dwudziestohektarowego gospodarstwa agroturystycznego. – Wielkomiejska bieganina nigdy nie sprawiała mi przyjemności, bywała powodem zmęczenia i irytacji. A teraz bez żadnej presji wstaję wraz ze wschodem słońca, jestem szczęśliwy mogąc obcować z przyrodą. Zbieram grzyby, wędkuję, mam świeże powietrze, lasy naokoło i czystą wodę z własnego źródła. No i co najważniejsze – ukochane osoby przy sobie – opowiada Rudi Schubert (73).

Bo to oni są jego światem. – Z Małgosią, córką Karoliną i zięciem Karolem tworzymy wielopokoleniową rodzinę, jak za dawnych czasów. Jesteśmy samowystarczalni, produkujemy własne wędliny, hodujemy karpie, sprzedajemy najwyższej jakości sery prosto od producentów, mamy swoje źródełko wody i prywatną oczyszczalnię ścieków. Żyjemy zdrowo, ekologicznie, zgodnie z naturą – dodaje.

Porządna Panna

Od zawsze ciągnęło go na wieś, ale prowadzenie telewizyjnych programów i ciągłe życie w trasie nie sprzyjało realizacji ambitnego planu. – W końcu powiedziałem: dość. Odszedłem z show-biznesu w najlepszym z możliwych momentów – zdradza artysta.

Ponad dwadzieścia lat temu kupił ziemię w okolicach Kościerzyny nad jeziorem Jasień i zbudował od podstaw Folwark Otnoga, gdzie na początku z pieczołowitością odtworzył zagrodę kaszubską. Dziś na ranczu stoją trzy domy w kratę, a na rozległym terenie znajduje się także jezioro, łowiska wędkarskie, staw z karpiami, nie brak również przyciągających oko danieli. – Nic więcej nie jest mi do szczęścia potrzebne. Obcowanie z przyrodą sprawia, że więcej się widzi, czuje, dostrzega. Dla mnie nie istnieje brzydka pogoda, gdyż nawet padający deszcz ma w sobie coś z magii – zwierza się.

Jego dom pełen jest starych bibelotów, które zbiera od ponad pięćdziesięciu lat. – Zajmuję się renowacją wiekowych mebli, które zdobią rodzinny dom. Zimą, kiedy gości jest mniej, przerabiam stare lampy. A że jestem spod znaku Panny, lubię pedantyczny wręcz porządek, muszę mieć wszystko poukładane, co czasem denerwuje moją żonę. Jest dla mnie jednak bardzo wyrozumiała i, prócz cierpliwości, ma także świetną intuicję – mówi o swojej partnerce, z wykształcenia prawniczce, z którą jest już 56 lat.

Oczko w głowie

Poznali się kiedy ona miała 17 lat, a on 21. – Posiada doskonałe wyczucie do ludzi, co niejednokrotnie pomogło mi w życiu. To Małgosia głównie dba o gospodarstwo, ja tylko doglądam jak się sprawy mają – uśmiecha się autor „Córki rybaka", „Moniki – dziewczyny ratownika", czy „Tylko mi ciebie brak". – Czuję, że moje życie jest dokładnie takie, jakie powinno być, jakiego zawsze pragnąłem. Tutaj jestem wolny, wyciszony, doceniam każdą chwilę wśród najbliższych mi osób – zdradza były prowadzący „Śpiewających fortepianów", który teraz większość czasu poświęca ukochanemu, 10-letniemu wnukowi. – Jest moim oczkiem w głowie. Przekazuję Wiktorowi swoją wiedzę, pokazuję jak ciekawy, odkrywczy i wspaniały jest świat. Razem kosimy trawę, wędkujemy, chodzimy na spacery, a ja jestem najszczęśliwszym dziadkiem na ziemi – mówi na koniec Rudi Schubert. **AK**

Czuję, że moje życie jest dokładnie takie, jakie powinno być.



Gospodarz dba o posiłek dla gości.

Fot.: Newspix (2)

REKLAMA

NOWOŚĆ!

MINIPILARKA AKUMULATOROWA WoodRaptor PRO

Z BATERIĄ LITOWO-JONOWĄ

Piłowanie i cięcie nigdy nie było tak proste! Zadbaj o porządek w ogrodzie i na działce bez wysiłku dzięki minipilarce WoodRaptor PRO!

Ta pilarka w mig poradziła sobie z grubymi gałęziami i drewnem na opał. Nie spodziewałem się takiej mocy od tak małego sprzętu. Szczerze polecam!

Wysokoobrotowa

Maksymalna moc cięcia przy minimalnej wadze

12cm

REWOLUCJA W OGRODZIE – 1H PRACY BEZ BENZYNY, KABLI I SPALIN!

LETNIA OFERTA DO WYCZERPANIA ZAPASÓW

Męczy Cię ręczne cięcie gałęzi, korzeni, desek i opału? Zapomnij o bólu rąk, ciężkich piłach spalinowych i kłopotliwych kablach plączących się pod nogami! Odkryj nową jakość pracy w ogrodzie z ultralekką pilarką akumulatorową, która przecina drewno w sekundy – bez wysiłku, benzyny, ograniczeń. Waży zaledwie 1,5 kg, a jej potężna moc pozwoli Ci na precyzyjne przycinanie, piłowanie i cięcie nawet najtwardszego drewna!

Mały rozmiar, potężna moc

Ręczne piłowanie zajmuje wieczność, a teraz możesz ciąć drewno 4 razy szybciej! Zaawansowany bezszczotkowy silnik nie wymaga konserwacji i zapewnia aż 10 razy dłuższą żywotność oraz 74% większą siłę cięcia niż tradycyjne narzędzia. Specjalna prowadnica redukuje opór podczas pracy, gwarantując płynne i kontrolowane cięcie drewna o grubości 8-12 cm. Efekt? Uporasz się z najtwardszymi konarami w kilka minut – a resztę dnia spędzisz tak, jak lubisz!

Swoboda pracy bez kabli, benzyny i spalin

Nie musisz już potykać się o kable ani robić mieszanek do pił spalinowych. Wydajny akumulator litowo-jonowy zapewnia aż 45-60 minut nieprzerwanej pracy – jedno ładowanie wystarczy na uporządkowanie całego ogrodu czy działki. Możesz swobodnie poruszać się po posesji, sięgając do każdego zakątka.



Zetniesz gałęzie i grube konary – szybko, bezpiecznie i bez wysiłku



Idealnie pocięte drewno na opał w kilka sekund za jednym pociągnięciem

Prosta i bezpieczna obsługa

Pilarka wyposażona jest w osłonę bezpieczeństwa, która chroni dłonie przed skaleczeniami oraz specjalnie zaprojektowany, antypoślizgowy uchwyt. Zapewnia on stabilny i wygodny chwyt oraz pełną kontrolę nad narzędziem. Prosta obsługa sprawia, że z pilarki może korzystać każdy – wystarczy nacisnąć przycisk i możesz rozpocząć pracę.

Koniec z męczącym piłowaniem

Kiedyś piłowanie gałęzi i opału oznaczało ból rąk i zmęczenie. Teraz możesz ciąć bez wysiłku, nawet jeśli masz słabszą siłę w dłoniach. Minipilarka WoodRaptor PRO waży tylko 1,5 kg – tyle co butelka wody! Dzięki lekkiej konstrukcji i łatwym manewrowaniu, jest idealna szczególnie dla seniorów do samodzielnej pracy wokół domu czy na działce.

Cięcie nigdy nie było tak proste!

Po co się męczyć, skoro możesz pracować szybko i komfortowo? Zamawiając pilarkę WoodRaptor PRO, otrzymasz **GRATIS** profesjonalne okulary ochronne. Oznacza to, że od razu jesteś w pełni przygotowany do pracy – nie musisz dokupywać żadnych dodatkowych elementów ani akcesoriów. **Zadzwoń i odbierz pilarkę w ramach letniej oferty!**

Wszystko, czego potrzebujesz do pracy, OTRZYMASZ W ZESTAWIE!

- Pilarka jednoręczna WoodRaptor PRO
- Akumulator litowo-jonowy
- Ładowarka
- Klucz do regulacji
- Okulary ochronne GRATIS!



Zadzwoń

a WoodRaptor PRO „zrobi robotę" za Ciebie!

Zadzwoń, aby otrzymać minipilarkę WoodRaptor PRO za **199 zł!**
Ta sprytna jednoręczna pilarka pomoże Ci bez wysiłku zadbać o porządek w ogrodzie i na działce!

Oferta obowiązuje wyłącznie do wyczerpania zapasów.

61 300 38 59

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

Ekspresowa i bezpieczna dostawa prosto do rąk własnych – 23 zł!



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