Nr 21 czwartek 21 maja 2026

Teraz aż 6 stron krzyżówek!

Życie NA GORĄCO

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

STANISŁAWA CELIŃSKA

DLACZEGO TO, CO MÓWIŁA, BYŁO TAKIE WAŻNE?

AGNIESZKA CHYLIŃSKA

CZAS NA WYCISZENIE? ALEŻ SKĄD!

MARCIN ROGACEWICZ

Chwile, których NIE CHCE STRACIĆ...

Skuteczne porady

- *Co możesz zrobić, gdy przesunięto Ci termin badania diagnostycznego*
- *SOS dla włosów*
- *Marzę o wnukach, ale córka nawet nie chce słyszeć o dzieciach...*
- *Truskawkowe szaleństwo pora zacząć*

MACIEJ MUSIAŁ

ZIMNY PRYSZNIC W CANNES?

EMILIA KOMARNICKA

Już gotowa na zmiany?

ISSN 1232-6944

Numer w sprzedaży do: 27.05.2026

ZŁÓŻ WNIOSEK O ZWROT PROWIZJI!

Nawet kilkanaście tysięcy złotych do odzyskania za stare kredyty

Miałeś kredyt w banku lub w SKOK-u?

Bank prawdopodobnie pobrał prowizję, którą dziś – zgodnie z prawem – powinien oddać. O zwrotach prowizji rozmawiamy z Magdaleną Marzec z AJ Finanse

Z czego wynika prawo do zwrotu prowizji?
To wynik wyroku Trybunału Sprawiedliwości Unii Europejskiej (TSUE) oraz polskich przepisów o ochronie konsumentów. Zgodnie z nimi, jeśli kredyt został spłacony innym kredytem, bank ma obowiązek proporcjonalnie zwrócić pobrane koszty – w tym prowizję.

Kto może odzyskać pieniądze?
W praktyce każdy, kto miał kredyt **gotówkowy lub konsolidacyjny.** Nie ma znaczenia, w jakim banku lub SKOK-u zawarto umowę. Co ważne – kredyt może być już dawno spłacony, nawet 10–15 lat temu.

Ile można odzyskać?
Średnio odzyskujemy ponad 2300 złotych, ale zdarzają się zwroty rzędu kilkunastu, a nawet kilkudziesięciu tysięcy złotych. To realne pieniądze, które bank powinien oddać klientowi.

Jak sprawdzić, czy przysługuje zwrot?
Wystarczy jeden telefon lub zgłoszenie. **Sprawdzenie jest bezpłatne** i niezobowiązujące. **Klient nie musi mieć umów ani dokumentów kredytowych** – na podstawie danych z rejestrów bankowych przygotowujemy listę kredytów kwalifikujących się do zwrotu.

BEZ RYZYKA I BEZ OPŁAT Z GÓRY

- **brak jakichkolwiek kosztów na start**
- **wynagrodzenie tylko od realnie odzyskanych pieniędzy**
- **jeśli nie odzyskamy środków – klient nic nie płaci**

Zwrot prowizji uzyskasz bez wychodzenia z domu i bez sądów. **Całą sprawę można załatwić zdalnie. Pomagamy w dokumentach i prowadzimy proces od początku do końca. Sprawy prowadzimy na drodze reklamacyjnej – bez wizyt w sądzie.**

UWAGA – prawo do zwrotu może się przedawnić.
W wielu przypadkach zostało tylko kilka miesięcy. **Po przedawnieniu bank nie odda już ani złotówki. Dlatego nie warto odkładać decyzji.**

JAK WYGLĄDA CAŁY PROCES W AJ FINANSE?

DZWONISZ lub WYSYŁASZ ZGŁOSZENIE, weryfikacja jest darmowa.

SPRAWDZAMY, które kredyty kwalifikują się do zwrotu.

ODZYSKUJEMY PIENIĄDZE z banku, szybko i bez sądów.

WYPŁACAMY odzyskane pieniądze klientowi.

AJ FINANSE Łódź
ul. Sienkiewicza 82-84

☎ 577 799 920 ☎ 577 755 580
☎ 42 688 92 01

Więcej informacji znajdą Państwo również na stronie:

www.uzyskajzwrot.pl

Pomogliśmy już ponad 5 000 klientów w całej Polsce, skutecznie odzyskując należne im środki na podstawie obowiązujących przepisów i orzeczeń TSUE.

Maciej Musiał

Gorzka pigułka?

Tegoroczny, 79. festiwal w Cannes lśnił blaskiem największych gwiazd świata, a na czerwonym dywanie prawdziwą królową okazała się 93-letnia Joan Collins. To wielkie święto kina – także dla Polaków: Paweł Pawlikowski zaprezentował bowiem „Ojczyznę", a Maciej Musiał jako producent, „Historie równoległe", inspirowane „Dekalogiem VI" Krzysztofa Kieślowskiego. To także jego ukłon w stronę mistrza.

Niestety, już na starcie walki o Złotą Palmę, która trwa do 23 maja, 31-latek musiał przełknąć gorzką pigułkę. Obraz w reżyserii dwukrotnego zdobywcy Oscara Asghara Farhadiego i z supergwiazdorską obsadą (m.in. Catherine Deneuve, Vincent Cassel), został chłodno przyjęty przez zagranicznych krytyków. Uznali oni, iż film jest nużący, i że czasem lepsze bywa wrogiem dobrego...

Joan Collins pojawiła się na festiwalu u boku piątego męża i... skradła wszystkie spojrzenia!

Spełnił swoje marzenie, ale...

Jessica Biel i Justin Timberlake

Jeszcze nie koniec

Plotki o kryzysie w ich małżeństwie nie milkną, lecz znana para jeszcze nie myśli o rozwodzie. Justin Timberlake (45) i Jessica Biel (44), jak twierdzi informator portalu plotkarskiego „Page Six", intensywnie pracują nad uratowaniem związku. Z okazji Dnia Matki piosenkarz pokazał rodzinne zdjęcia z żoną i synami. – Najwspanialsza kobieta, jaką znam – napisał. Biel odpowiedziała trzema serduszkami.

Alicja Szemplińska

Z tarczą, nie na tarczy!

Powracającą z konkursu Eurowizji Alicję Szemplińską (24) na lotnisku w Warszawie przywitał tłum fanów. Nie kryła wzruszenia. – Mamy legendarny wynik w historii Polski. Dziękuję, kocham was – cieszyła się. Bo wprawdzie Alicja zajęła 12. miejsce, ale była siódma w głosowaniu jurorów. Najwyższą punktacją nagrodziły ją Niemcy, Belgia, Mołdawia i Austria, a to pierwsze nasze „dwunastki" od 2003 roku, gdy jedną zdobyło Ich Troje.

Michał Wiśniewski

Wyroku nie było

Michał Wiśniewski (53) stawił się w Sądzie Apelacyjnym w Warszawie. Sąd miał zdecydować, czy utrzyma, zmieni lub uchyli wyrok 1,5 roku więzienia i 80 tys. zł grzywny. Sprawa dotyczy pożyczki w SKOK Wołomin: muzyk, starając się w 2006 roku o 2,8 mln zł, miał podać nierzetelne dane o dochodach. On temu zaprzecza. Rozprawę odroczono do 27 maja, ponieważ strony nie zdążyły dokończyć mów końcowych.

Fot. na okładce: East News (2), Akpa (2), mat. prasowy/TVN

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

Malwina Wędzikowska

Szanse są małe, ale zawsze są

Depresja była sygnałem, że musi zawalczyć o siebie. Dziś Malwina Wędzikowska (45) jest dużo silniejsza i zdobyła się na kolejne szczere wyznanie. – To jest już naukowo udowodnione, przypadłość, na którą cierpię, czyli endometrioza na pewno, w pewien sposób, jest połączona ze stresem i ze stresogennymi warunkami w jakich żyjemy – mówi gospodyni popularnego show „The Traitors. Zdrajcy" w ostatnim wywiadzie. I dodaje, że w jej przypadku konieczne było usunięcie jajowodów. Wciąż nie traci nadziei na macierzyństwo, chociaż zdaje sobie sprawę, że szanse są raczej niewielkie. – Chciałabym, ale dziś jestem w fazie, że to się może nie udać – podsumowała.

Prezenterka otwarcie mówi o chorobie, i że być może nigdy nie zostanie mamą.

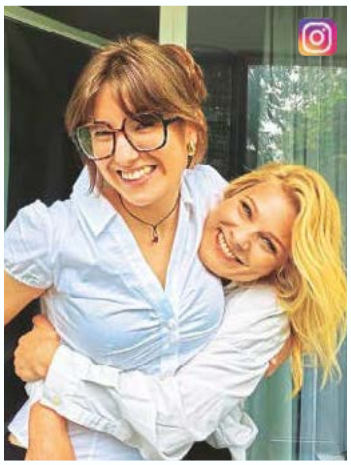
Aktorstwo traktuję jak etat. Radość czerpię z ojcostwa.

Widać, że aktora i jego najmłodsze dziecko łączy bliska więź.

Anna Głogowska

Pęka z dumy!

Najpierw był stres i solidna porcja frytek podczas majówki – w końcu to była ostatnia niedziela przed maturą Julii (18), córki Anny Głogowskiej (48) i Piotra Gąsowskiego (62). Ale potem nadeszła eksplozja radości! – 100 procent z ustnego języka polskiego i 100 procent z języka angielskiego? Tak strasznie i nieprzyzwoicie się cieszymy i chwalimy, że chyba będziemy na językach – napisała dumna mama. A gdy już emocje opadły, w ramach świętowania, to z kolei tata porwał maturzystkę, jak zdradziła, „na jedzonko". I tak właśnie smakują sukcesy! Na pisemne wyniki trzeba poczekać do lipca, ale w takiej chwili aż chce się nosić osiemnastolatkę na rękach!



Fot.: mat. prasowy/TVN, Instagram.com/annaglogowska_official, Getty Images

Heather Locklear i Lorenzo Lamas

Miłość z okładki

Cztery dekady temu pojawili się razem na okładce magazynu „Playgirl", a teraz... między Heather Locklear (64) i Lorenzem Lamasem (68) zaiskrzyło. Para spotyka się od kilku miesięcy, no i wreszcie przestali się ukrywać. Czułe gesty i zdjęcia „za rękę" rozbudziły plotki sprawiły, że już nie ma z czego robić tajemnicy. – Nie sądziłem, że to się wydarzy – zachwyca się Lamas. – Heather jest najbardziej niezwykłą kobietą, jaką spotkałem – przyznaje.

Kilkulatek ćwiczył jazdę na dwukołowym rowerze, a tata wiernie mu sekundował.

Tata i syn aż przymykali oczy, czując na twarzy promienie słońca.

Przystanęli przy donicy, rozkoszując się aromatem kwiatów.

Marcin Rogacewicz

Budowanie relacji

W promieniach słońca, z kilkuletnim synkiem u boku, Marcin Rogacewicz (46) wyglądał jak ojciec w pełni skupiony na tej chwili. Był rower, przystanki na wąchanie kwiatów i czułe gesty. Ten zwyczajny spacer mógł stać się symbolem czegoś więcej – aktorowi, jak podkreślał, zależy na budowaniu więzi z dziećmi i na obecności w ich życiu, choć nie jest i chyba nie było to zawsze łatwe.

Czasu nie da się nadrobić

Niedługo minie rok, odkąd, 12 czerwca 2025 roku, sfinalizowano jego rozwód z Mają po 12 latach związku. Wychowywali razem czwórkę dzieci – trzy nastoletnie córki i kilkuletniego syna. – Nie będę nigdy aktorem, który umrze na deskach teatru czy na planie filmowym. Zależy mi przede wszystkim na normalnym życiu. Aktorstwo traktuję jak etat. Radość czerpię natomiast z ojcostwa – podkreślał w jednym z wywiadów Marcin Rogacewicz. W innym zaznaczał: – Najważniejsze jest to, żeby być obecnym. Czasu nie da się nadrobić.

Dziś układa swoje życie na nowo. Od wielu miesięcy związany jest z Agnieszką Kaczorowską (33). Razem tworzą sporą rodzinę patchworkową, bo tancerka również wychowuje dwie córki z poprzedniego związku. Zimą spędzili ferie w górach razem z jej dziećmi i jego synkiem.

Jednak tym razem aktor postawił na czas sam na sam ze swoją najmłodszą pociechą. – Ojcostwo mnie uczy i porządkuje świat – mówił.

I patrząc na ten zwyczajny spacer, trudno mieć wątpliwości, że właśnie w takich chwilach czuje się naprawdę spełniony.

Klaudia Wełpa

Ciekawe, co tak przykuło ich uwagę?

Filip Chajzer

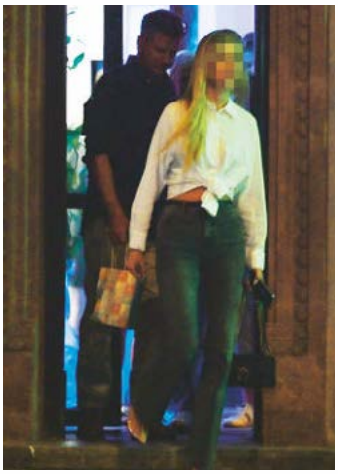
Miłość w ogniu krytyki

Jego związek z dużo młodszą partnerką wywołał burzę.

Promował swoją książkę, kiedy publicznie zainterweniowała mama jego ukochanej.

Od jakiegoś czasu widywany jest z piękną blondynką Bianką. Ale właśnie wyszło na jaw, że dziewczyna nie ma jeszcze 20 lat, a jej bliscy chyba nie do końca kibicują tej miłości. Na promocji książki Filipa Chajzera (41) „Szczęście na kreskę" pojawiła się mama Bianki i chwyciła za mikrofon. – Zapytała go, jak wyobraża sobie ten związek i czemu miał nakłaniać dziewczynę po zaledwie kilku tygodniach znajomości do zamieszkania razem bez wiedzy rodziców, a także dlaczego utrudnia jej kontakty z rodziną – zdradziła Pudelkowi uczestniczka wydarzenia. Na koniec cała trójka długo ze sobą rozmawiała, a dziennikarz odjechał później z ukochaną do swojego mieszkania.

Była dziennikarza, Małgorzata Walczak podkreśla, że ich syn poznał już kilka partnerek taty.



Biance zdążył się już nawet oświadczyć.

Błyskawiczne zaręczyny

Zapewnia, że to dojrzałe uczucie. – Chodzimy na kolacje i do kina. Do kościoła też. Spędziliśmy razem święta (...) Wiem, że sympatia dość regularnie widzi się z mamą, babcią, czy tatą. Mają chyba zatem dobry kontakt – tłumaczył Filip Plotkowi. Broniła go też Małgorzata Ohme, ujawniając, że... są już z Bianką nawet zaręczeni.

Głos zabrała też jego eks, z którą ma 8-letniego syna. Aleks miał poznać już kilka partnerek taty. – Codziennie wożę i odbieram go ze szkoły, wożę na treningi, jestem na każdym jego meczu i turnieju. Jako mama zamierzam go chronić przed tym, co się znowu dzieje. Mam swoje zdanie na ten temat. Zachowam je dla siebie. Dzieci teraz sięgają po telefon, potrafią korzystać z google'a. Chcę, żeby moje dziecko miało dobry wzorzec – powiedziała „Twojemu Imperium" Małgorzata Walczak.

VK

Julia Wieniawa

Nici z jej nocowanki

Nieraz udzielała się charytatywnie i nie inaczej było podczas Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Julia Wieniawa (27) wystawiła na licytację coś wyjątkowego. Zwycięzca i jego pięciu znajomych mieli pójść z gwiazdą na kolację, w planach był też maraton filmowy i karaoke. Ale szlachetna aukcja zakończyła się rozczarowaniem. Ktoś wylicytował nocowankę z Julią aż za 100 250 zł i... się ulotnił.

– Kontakt z darczyńcą się urwał. Co więcej, pieniądze nie zostały wpłacone. Z kolei osoby, które w licytacji były na drugim, trzecim miejscu nie zdecydowały się, ponieważ zdążyły przekazać już środki na inne cele – ujawniła Marta Wieniawa, mama i jednocześnie menedżerka aktorki.

Gwiazda proponowała luksusowe „piżama party" w swoim towarzystwie.

Gdy córka ruszy w świat, ich codzienność bardzo się zmieni.

Zawsze dbali o prywatność swojej jedynaczki i dmuchali jej w skrzydła.

Duma, ale i niepokój – takie nastroje towarzyszą aktorskiej parze. I nic dziwnego, w końcu już niedługo w ich domu nastąpią wielkie zmiany.

Dorota Chotecka i Radosław Pazura

Nadchodzi nowy etap

Matura córki to dla wielu rodziców ogromne emocje, ale w tym domu stres sięgnął zenitu. Choć ukochana córka Radosława Pazury (57) i Doroty Chotec-kiej (60) Klara (19) od zawsze była świetnie przygotowana do nauki i słynęła z pracowitości, rodzice i tak nie potrafili ukryć nerwów. – Oni to wszystko doskonale wiedzą, ale i tak stresowali się bardziej niż Klara – zdradza osoba z otoczenia rodziny. Powód do dumy mają jednak ogromny. Tegoroczna maturzystka może pochwalić się wielkim sukcesem. – Już dostała się na medycynę w Niemczech, ale Uniwersytet Medyczny w Warszawie także zrobił na niej wrażenie. Nie podjęła jeszcze decyzji gdzie, ale wie, że będzie studiować medycynę – dodaje nasze źródło. Wszystko wskazuje więc na to, że przed Klarą otwierają się drzwi do wielkiej kariery.

Gdy się poznali, mieli niewiele więcej lat niż Klara obecnie.

Konsekwentnie idzie swoją drogą

O tym, że ich córka marzy o zagranicznych studiach, wiadomo było od dawna. Jej tata już kilka lat temu opowiadał, jak wielką pasją stał się dla niej język niemiecki. – To trudne, ale szanujemy jej wolność i wybory. Jej miłością od wielu lat jest język niemiecki, a marzeniem studiowanie poza Polską – podkreślał aktor.

Klara od najmłodszych lat wyróżniała się na tle rówieśników. Ogromny wpływ na jej rozwój miał nauczyciel języka niemieckiego, którego wspomina do dziś cała rodzina. – W szkole podstawowej trafiła na niezwykłego nauczyciela z pasją, chęcią pracy i wielką wiedzą. Wyjątkowy człowiek i pedagog, nauczyciel przez duże N. Od razu złapały kontakt – opowiadał dumny tata.

Efekty przyszły bardzo szybko. – Pani była zachwycona Klarą i razem sprawiły, że szkoła miała świetne notowania. Ósmoklasistka była finalistką olimpiad dla licealistów – opowiadał. Choć jej rodzice od lat należą do świata show-biznesu, Klara nigdy nie chciała podążać ich śladem. – Nie interesuje się naszym zawodem. Nie chce się też pokazywać, o czym zdecydowała dawno temu. Chce mieć swoje życie i jest w tym bardzo konsekwentna – zdradził aktor. I właśnie tę niezależność rodzice podziwiają w niej najbardziej.

Nie jest jednak tajemnicą, że dla pana Radosława pozostaje oczkiem w głowie. – Jest córeczką tatusia. Okręca mnie wokół palca. Ma swoje sposoby, a ja nabieram się na nie – śmiał się artysta.

Czas rozwinąć skrzydła

Dziś zarówno on, jak i jego żona starają się przygotować na moment, kiedy córka rozpocznie samodzielne życie. – Nie jesteśmy w stanie nad wszystkim zapanować, wszystkiego kontrolować. Ufamy sobie. Klara jest dorosła, ma poukładane w głowie, ma swój kręgosłup i możemy ją śmiało puszczać w dorosły świat – podkreślają zgodnie.

Mimo upływu lat pozostają niezwykle zżytą rodziną, nadal wyjeżdżają we trójkę na wakacje. – Klara zawsze nam towarzyszy. Nigdy nie było buntu, pięknie spędzamy czas i bardzo lubimy być razem, choć mamy świadomość, że niestety kiedyś to się skończy – wyznają rodzice. Wiedzą już, że wszystkie poświęcenia miały sens. – Uważamy, że jest to dla nas nagroda, zapracowaliśmy sobie na to – mówią z dumą.

Marianna Belka

Fot.: Akpa, Instagram/gosia_walczak, Instagram.com/juliawieniawa, East News, Instagram/.comdorotachotecka (2)

Paweł i Łukasz Golcowie

Rodzina ważniejsza niż majątek?

Pewnie byli tacy, którzy zacierali ręce na rodzinną aferę u Golców. Po śmierci mamy Pawła i Łukasza (51), przed dwoma laty, okazało się bowiem, że nie zostawiła testamentu. A przecież właśnie wtedy najczęściej zaczynają się rodzinne niesnaski. Tym bardziej, że spadkobierców jest czterech, bo jeszcze dwaj bracia: Stanisław i Rafał.

Ale bracia Golec pokazali, że można inaczej. I choć konieczna była sądowa formalność, emocji rodem z serialu nie było. – Mama nie zostawiła testamentu, ale myśmy wcześniej dokonali podziału. Trzeba to było tylko sformalizować – zdradził Paweł Golec.

Fot: Akpa, Instagram.com/emiliakomarnicka_(2), East News (2), Instagram.com/golecuorkiestra, Instagram/katarzynagrochola_official

Znów pokazali, że grają w jednym rytmie.

Z ukochaną mamą, panią Ireną Golec, kilka lat temu.

Synowie są całym jej światem.

Jesteśmy odpowiedzialni za swoje życie i za każdy krok, który stawiamy – mówi gwiazda.

Emilia Komarnicka

Jest gotowa na zmianę?

Najpiękniejsza rola w jej życiu to rola matki. W dniu swojego święta będzie królową!

W domu aktorki tak się utarło, że wyjątkowe momenty obchodzi się z pompą. – Obowiązuje zasada, że osoba, która ma święto, staje się królem albo królową dnia. Chłopcy zawsze przygotowują laurki i życzenia. Te gesty mają w sobie ogrom miłości – ujawniła w jednym z wywiadów Emila Komarnicka (40).

Ale każdy dzień może być wyjątkowy, o ile się postaramy. – Tworzę dla chłopców małe wyspy wyjątkowości. Celebrujemy codzienność. Czasem to spacer nad Wisłą, czasem plac zabaw, a czasem nagła wyprawa do lasu w poszukiwaniu „skarbów" – wyznała aktorka.

Miłość leczy

Macierzyństwo jest dla niej najpiękniejszym doświadczeniem w życiu, choć nie zawsze łatwym. – To nieustanna lekcja uważności, bo potrzeby dzieci i nasze własne zmieniają się każdego dnia – tłumaczy pani Emilia. Jest to droga pełna wzlotów i upadków.

Kosma skończył 8 lat, Tymek jest 2 lata młodszy.

Ale jest wdzięczna losowi, że może przez nią przejść. „Projekt matka" ma rozpisany na dwie dekady, bo potem synowie zapewne będą chcieli pójść własną drogą. Dlatego na pierwszym miejscu stawia potrzeby ośmioletniego Kosmy i dwa lata młodszego Tymoteusza. – Staram się być. Naprawdę być – podkreśla.

Ale miłość do synów nie wyklucza miłości romantycznej. Emilia Komarnicka, która ma za sobą nieudane małżeństwo z reżyserem i aktorem Redbadem Klynstrą (57), jest otwarta na nowe doświadczenia.

– Miłość jest dla mnie największą siłą twórczą, jaka istnieje. Potrafi stworzyć wszystko i bardzo wiele też uleczyć. Wierzę, że to energia, która nas buduje, rozwija i prowadzi. Na miłość zawsze jest przestrzeń – mówi wprost.

Katarzyna Grochola

Co strasznego wyjawiła po latach?

Nigdy nie ukrywała, że była ofiarą przemocy domowej, ale dopiero teraz ujawniła, jak wyglądało jej prywatne piekło. Katarzyna Grochola (68) po raz pierwszy zdradziła tak drastyczne szczegóły swojego drugiego małżeństwa. – Nic nie wskazywało na to, że związałam się z katem – przekonywała.

Pisarka ma za sobą wiele dramatycznych momentów w życiu.

Gdy zrozumiała, że mąż jest alkoholikiem, zaczęła się spirala przemocy. Pewnego dnia... – Wpadł i zaczął mnie obkładać kijem. Schowałam twarz i głowę w rękach. A potem uciekłam przez okno do sąsiadki i błagałam ją, żeby wyciągnęła z domu córkę. Następnego dnia moje przedramiona były w poprzecznych pręgach – wyznała w niedawnym wywiadzie dla „Wysokich Obcasów".

Był też moment, gdy, jak mówi, „było o krok, że mnie zabije". – Córka mnie wtedy uratowała. Udawała, że zadzwoniła do znajomych. Mówiła do głuchej słuchawki, żeby przyjechali albo ona dzwoni po policję. Przestał mnie dusić, wyrwał ze ściany kabel telefoniczny i powiedział, że mamy minutę na wyniesienie się. Bez niczego poszłyśmy do przyjaciół – wspominała.

Przeprosiła córkę

Wtedy podjęła bezwarunkową decyzję, że odchodzi od potwora, że ma dość życia w piekle. Ale najbardziej boli ją to, że nie zawsze wierzyła córce, Dorocie Szelągowskiej (45), że ona też mierzyła się z przemocą ojczyma. – Na przykład, że kopnął ją w głowę. Po latach ją za to przeprosiłam – przyznała.

Trudne przeżycia bardzo zbliżyły matkę i córkę.

Dziś Katarzyna Grochola jest szczęśliwa u boku trzeciego męża, muzyka Stanisława Bartosika (71). Od ośmiu lat są nierozłączni, zakochani i, jak zapewniają, wspierają się i cieszą każdym dniem wspólnego życia.

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!**"*

Liście morwy - przełom!

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

★★★★★

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

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

Zapytaj o Zuccarin™ skandynawskiej firmy New Nordic

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

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

SUPLEMENT DIETY

Wokalistka zapewnia, że jeszcze nigdy nie czuła się na scenie tak pewnie jak dzisiaj.

Fot.: East News, Reporter, instagram.com/agnieszka.chylinska

Agnieszka

Szaleć tak prz

Myślałam, że zapał, wiara w ludzi i w sens mojego bycia na scenie z czasem wyblaknie. Tak nie jest – zapewnia piosenkarka.

W momencie rozpadu w 2003 r. grupy O.N.A. miała na koncie m.in. pięć Fryderyków.

Dawno temu była grzeczną dziewczynką, która dobrze się uczyła i najbardziej ze wszystkiego lubiła czytać książki. Chodziła co niedzielę do kościoła. A potem, nie wiedzieć kiedy, to urocze i niesprawiające kłopotów dziecko, przeobraziło się w zbuntowaną i pyskatą nastolatkę. – Od samego początku walczyłam o swoje. Trochę na przekór. Ja pochodzę z domu – tata historyk oraz mama nauczycielka. Kiedy prosili: załóż czapkę, to ja nie zakładałam. I z takim nastawieniem weszłam też we wczesną dorosłość – wspominała po latach Agnieszka Chylińska, która lada chwila skończy 50 lat.

Scena czy trygonometria?

W czasach licealnych już wiedziała, jaką drogą chce podążać. Jej marzeniem była muzyka i temu chciała podporządkować swoje życie. Zaczęła więc występować z zespołem Second Face, który wkrótce został supportem znanej w Polsce grupy Skawalker. I tak, niebawem, sama dołączyła do Skawalkera, który pracując nad pierwszą płytą w nowym składzie przekształcił się w O.N.A.

Wyglądało to obiecująco, ale nie z perspektywy szkoły. Agnieszka zaczęła opuszczać się w nauce. Pod koniec trzeciej klasy była zagrożona z kilku przedmiotów. Przez kilka tygodni ślęczała nad książkami w nadziei, że uda jej się poprawić oceny. Gdy jednak dotarło do niej, że sprawa jest przesądzona, rozżalona rzuciła naukę.

Oczywiste było, że ta decyzja nie spodoba się jej rodzicom, dla których wykształcenie dzieci było ważne. Postawili jej ultimatum: albo wróci do szkoły, albo zacznie sama na siebie zarabiać. – Wedle matki byłam artystką ze spalonego teatru, a ojca bardzo rozczarowałam. Nie mogłam pojąć tego, że mnie nie wspierali. Byłam pełna kompleksów, potrzebo-

Chylińska

ez całe życie

Otwarcie mówi o tym, że macierzyństwo jest dla niej źródłem radości, ale też ciągłym wyzwaniem.

wałam telefonu od matki, która by powiedziała: – Córeczko, dasz radę – opowiadała po latach. Musiało minąć wiele lat i musiała sama zostać matką, żeby zrozumieć i docenić troskę rodziców.

Gdy pojawiły się pierwsze informacje o O.N.A., mało kto wiedział, co to za grupa. Debiut na opolskim festiwalu w 1995 r. stał się sporym wydarzeniem. Grzegorz Skawiński i Waldemar Tkaczyk byli już świetnie znani dzięki zespołowi Kombi. Debiutująca Agnieszka Chylińska wnosiła zaś niesamowitą energię.

Kolejne utwory natychmiast stawały się przebojami, a młodziutka wokalistka szybko zwróciła na siebie uwagę. Nie tylko głosem, ale i osobowością.

W 1997 roku, odbierając wraz z zespołem Fryderyka, zwróciła się ze sceny do dawnych nauczycieli: – Nienawidzę was! – krzyknęła, a swoje przesłanie podkreśliła dodatkowo soczystym przekleństwem.

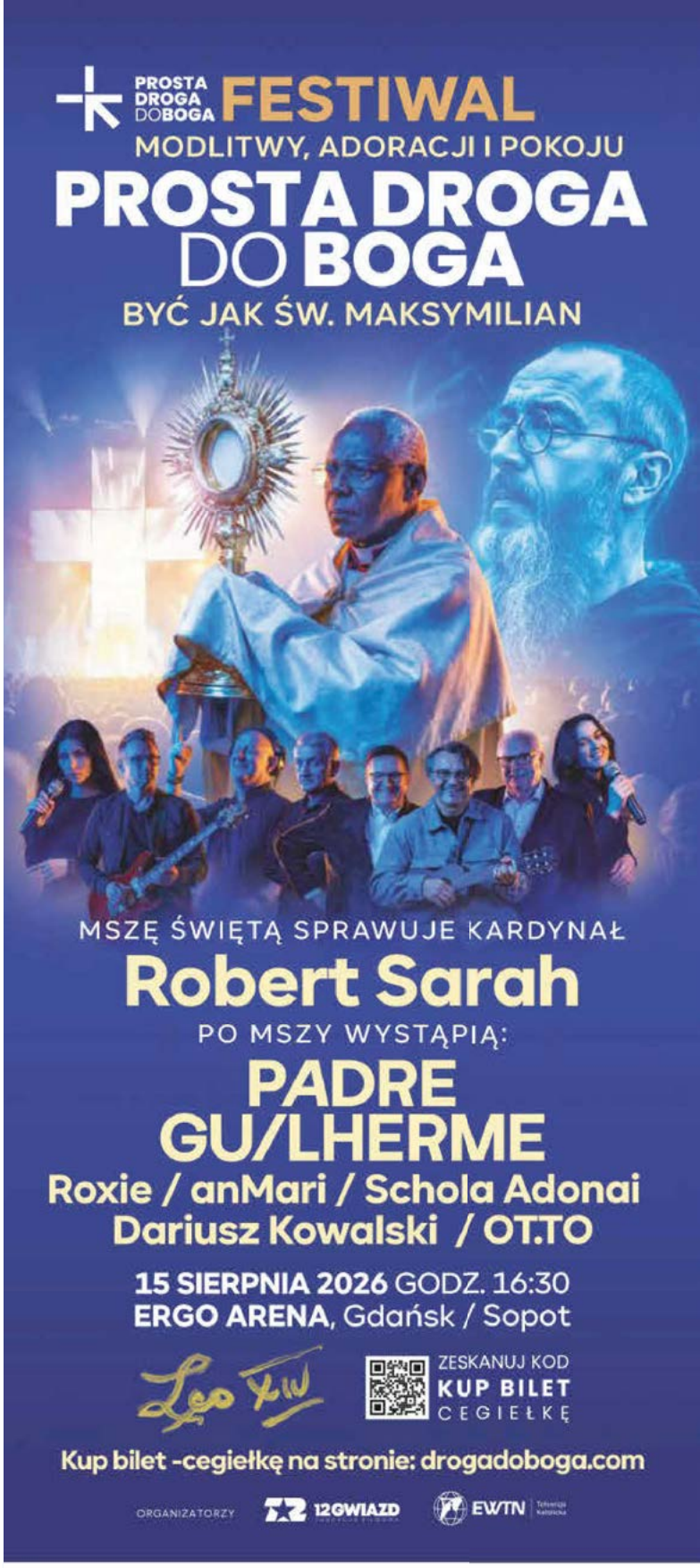
Nie mówi sobie dość

Od tego czasu nieco się uspokoiła. Dziś rozwija solową karierę, pisze książki dla najmłodszych, występuje w programach telewizyjnych i spełnia się jako żona oraz matka trojga dzieci: Ryszarda, Estery i Krystyny. Całkiem niedawno przyznała, że dwoje z nich jest w spektrum autyzmu i macierzyństwo bywało i bywa ogromnym wyzwaniem.

Ale na scenie cały czas szaleje. Także 50. urodziny postanowiła spędzić z fanami swojej muzyki. Świętować je będzie 23 maja w Atlas Arenie w Łodzi. – Wy i ja. Impreza mojego życia – zapowiada urodzinowy koncert.

Bilety już dawno zostały wyprzedane... **IL, JK**

REKLAMA



Przez dwa lata szeptano o ich romansie. Teraz nie ma już cienia wątpliwości, że plotki miały solidne podstawy.

Charlotta Casiraghi

Z Nicolasem Mathieu siedziała w loży zarezerwowanej dla rodziny panującej.

Z entuzjazmem kibicowała tenisistom, ale i tak wszyscy zwracali uwagę na jej nowego partnera.

Miłość wyszła z cienia

Ma nowego partnera i nie jest to plotka szeptana w paryskich kawiarniach. Wnuczka księżnej Grace Kelly siedziała z francuskim pisarzem Nicolasem Mathieu (47) na trybunach podczas prestiżowego turnieju tenisowego w Monte Carlo. Tygodnik „Le Point" skomentował to: Charlotta Casiraghi (39) i Nicolas Mathieu już się nie ukrywają.

Wtórowało mu włoskie wydanie magazynu „Vanity Fair": to pierwszy publiczny występ tej pary. Niby tylko kibicowali razem sportowcom, lecz w Monako takie gesty znaczą tyle samo co przedefilowanie pod rękę po czerwonym dywanie. Zwłaszcza że Nicolas zajmował miejsce zarezerwowane dla najbliższego otoczenia książęcej rodziny Grimaldich. Nie jako znajomy z literackiego świata, lecz jako następca męża, z którym Charlotta rozstała się po kilku latach małżeństwa.

Dwa lata dyskrecji

Oficjalnie nie jest znany powód rozwodu, bo ani Charlotta, ani jej mąż, producent filmowy Dimitri Rassam (44), nie zrobili publicznego spektaklu z końca małżeństwa. Media były zgodne: rozeszły się ich drogi, bo ona woli życie w Monako, gdzie uczą się ich dzieci, a od niego praca wymaga częstych wyjazdów do Paryża, Londynu, Los Angeles. Magazyn „Voici" twierdził, że to Charlotta postanowiła zakończyć kryzys i zainicjowała separację.

Wiecznie nieobecnego w domu męża zastąpił u jej boku pisarz, skupiony na pracy domator, człowiek, z którym córka księżniczki Karoliny może do woli dzielić się swoją pasją do literatury.

Ich historia długo pozostawała w zawieszeniu między sekretem a półoficjalną wiadomością. Pod koniec lutego 2024 r. jako pierwszy o bliższym charakterze znajomości Charlotty z Mathieu przebąkiwał magazyn „Voici". Miesiąc później „Paris Match" pokazał zdjęcia pary przyłapanej na randce w Paryżu: kawiarnia, spacer, uśmiechy, czułości.

W komentarzu napisano, że Charlotta i Nicolas właściwie już się nie rozstają, a ukrywają się dlatego, że oboje są po trudnych rozstaniach i mają dzieci, które chcą chronić przed plotkami, bo przecież każda przechadzka Charlotty z obcym facetem natychmiast staje się wielkim medialnym wydarzeniem. – Chcieli uniknąć rozgłosu, co zrozumiałe, więc dwa lata pielęgnowali dyskrecję – skomentował magazyn „Madame Figaro".

Jaka magia tu zadziałała

Charlotta jest wprawdzie córką księżniczki Karoliny – siostry władającego księstwem Monako Alberta II, ale sama nie ma tytułu, gdyż jej ojcem był przedsiębiorca Stefano Casiraghi (zginął w wypadku w 1990 r.), Nie ma praw do monakijskiego tronu, więc może sobie pozwolić na relację z synem elektromechanika i księgowej, pisarzem opisującym dalekie od pałacowego dostatku życie na francuskiej prowincji.

– Mathieu na pierwszy rzut oka nie ma w sobie nic, by uwieść wnuczkę Grace Kelly, zatem jakaś magia tu zadziałała – ironizują media. I cytują pretensje zaskoczonych fanów pisarza: napisał dla nas te wszystkie książki, ale sam związał się z księżniczką!

Mathieu wydaje się nic sobie nie robić z niezadowolenia czytelników. W programie telewizyjnym powiedział, że w miłości ludzie próbują się zestroić jak w muzyce. Wygląda na to, że on z Charlottą znaleźli właściwy ton.

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

Charlotta Casiraghi uznała, że już pora potwierdzić światu plotki o jej nowym związku.

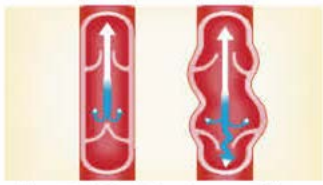
Z mężem Dimitrim Rassamem rozstała się pod koniec 2023 r. Wychowywali razem własnego syna Balthazara (7) i jej syna z wcześniejszego związku, Raphaela (12).

Zmęczone i ciężkie nogi?

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

Prawidłowe funkcjonowanie żył

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



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

Dlaczego Active Legs jest tak pomocny?

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

Korzystne działanie kory sosny

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

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

Wypróbowałem Active Legs

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

ZAPYTAJ O ACTIVE LEGS™ SKANDYNAWSKIEJ FIRMY NEW NORDIC

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

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

Kod BLOZ 3348161 ułatwi zamówienie produktu.

NEW NORDIC

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

Menedżer Hasan Güngör dobrze wie, że Talya mierzy wysoko.

Czyżby nagradzana aktorka miała też chrapkę na reżyserię?

Kiedyś nie potrafiła stawiać granic. Ale to się zmieniło. I to diametralnie!

Talya Çelebi

Najpierw ona, potem wszy

Ma to szczęście, że urodziła się w rodzinie, która zawsze mocno ją wspierała. Matkę i ojca do dziś nazywa swoimi najbliższymi przyjaciółmi. Nawet jeśli zranili ją głęboko, rozwodząc się, kiedy miała 13 lat. Rozstanie rodziców było dla niej trudnym doświadczeniem i zbiegło się z okresem nastoletniego buntu, który nieuchronnie nastąpił. – Zachowywałam się, jakbym wszystko już wiedziała i przeżyła – opowiadała w wywiadach Talya Çelebi, czyli Hançer z serialu „Panna młoda".

Młodzieńczy okres Talyi mógł niepokoić bliskich. Słuchała mocnych brzmień, od AC/DC po Iron Maiden, zrobiła sobie piercing i nosiła łańcuchy. Zaczęła nawet marzyć, by zostać gwiazdą rocka. To ojciec namówił ją na aktorstwo.

Droga do sławy

Na scenie po raz pierwszy wystąpiła w szkole średniej. – To było najpiękniejsze uczucie, jakiego kiedykolwiek doświadczyłam i które stało się moją życiową motywacją – wyznała, nie kryjąc wzruszenia. Po ukończeniu artystycznego liceum w rodzinnym Stambule rozpoczęła studia aktorskie – najpierw na Wydziale Teatralnym Uniwersytetu Bilkent w Ankarze.

Ponieważ nie potrafiła przystosować się do życia w akademiku, naukę kontynuowała w Konserwatorium Uniwersytetu Sztuk Pięknych Mimara Sinana w Stambule. To wtedy poznała Hasana Güngöra, swojego obecnego menedżera.

Na ekranie zadebiutowała epizodem w serialu „Rodzina" (Novelas+). Potem rozpoczęła pracę na planie „Panny młodej". Jakiś czas temu wyznała, że kiedy przyjęła tę swoją pierwszą główną rolę, i to tuż po ukończeniu studiów, spędziła całe dnie, wpatrując się w ścianę. Nie mogła uwierzyć, że oto naprawdę spełnia swoje wielkie marzenie. Jednak sukces ma swoją cenę – na planie, trzeciego już sezonu, pracuje sześć dni w tygodniu, czasami realizując nawet 28 stron scenariusza dziennie.

Dzięki tej roli zyskała rzesze fanów, jednak okres adaptacji do intensywnej pracy nie należał do najłatwiejszych. – O mój Boże, w jakim koszmarze się znalazłam? Tempo pracy zmieniło mnie w potwora pod względem zapamiętywania i włączania na pstryk

Hançer z serii „Panna Młoda" godzi się na aranżowane małżeństwo z zamożnym Cihanem (Cenay Türksever), by zdobyć pieniądze na leczenie chorego brata.

Fot.: instagram.com/hasangungoresmi, instagram.com/talyacelebi, TVP (2)

Była niepokorną nastolatką – i wciąż ma w sobie coś z buntowniczki.

stko inne

gry aktorskiej, ale dzięki temu się rozwinęłam – wspominała swoje początki.

W zgodzie ze sobą

Rola Hançer była dla niej jak lustro. – Zobaczyłam w niej swoją dawną wersję siebie: naiwną, niepotrafiącą stawiać granic. Bycie bezinteresownym nie jest wadą, ale nie warto robić tego dla każdego – podkreśliła. Jej ekranowa chemia z Cenayem Türkseverem, serialowym Cihanem, rozpalała wyobraźnię fanów, którzy chętnie widzieliby ich razem także poza planem. Tu jednak czekało ich rozczarowanie – aktor w ubiegłym roku poślubił swoją wieloletnią partnerkę, wizażystkę Gülşen Canikdere.

A Talya? Konsekwentnie chroniła i chroni swoją prywatność. – Mam niewiele wolnego czasu, więc spędzam go spokojnie: z bliskimi, na siłowni, oglądając filmy – opowiadała ogólnikowo. Obecnie, zapytana, co jest dla niej najważniejsze, odpowiada natychmiast i bez cienia wątpliwości: kariera i rozwój. – Nie jestem osobą, która może żyć w związku, jeśli najpierw nie pozna samej siebie – powiedziała jasno. Jestem zbyt niespokojna i przywiązana do własnych wyborów – dodała.

Jakie będą jej kolejne kroki? Ponoć marzy o roli w stylu Lary Croft, ale jeszcze bardziej o życiu w równowadze. – W ostatnim roku zrozumiałam, że mój spokój jest ważniejszy niż praca i ciągły pęd za czymś. Chcę iść naprzód, ale w zgodzie ze sobą – tłumaczy. Pozostaje nam trzymać kciuki!

Bogumiła Deka

REKLAMA

Inny niż wszystkie...

Końskie zdrowie mięśni i stawów!

Sekret Cesarzy, który dziś pomaga także Tobie!

NOWA NADZIEJA

Szybka męczliwość? Sztywność mięśni i stawów? Utrata sił w nogach i rękach?

Nie zawsze to kwestia wieku – często winna jest **sarkopenia,** czyli „cicha złodziejka mięśni i sprawności". Dotyka tysięcy osób po 60. roku życia, ale można z nią wygrać! Kluczem jest ruch, regeneracja i... naturalne wsparcie z ziół, które znali już starożytni. Dawni medycy – hipiatrzy, czyli lekarze koni – potrafili utrzymać w doskonałej kondycji potężne rumaki cesarzy. To od ich siły zależały losy bitew i imperiów! Używali wyjątkowych maści z arniki, rozmarynu, wierzby białej, imbiru i żywokostu. Te same składniki dziś pomagają w utrzymaniu sprawnych mięśni, ścięgien i stawów u ludzi.

ZAWIERA AŻ 12 SKŁADNIKÓW AKTYWNYCH

Końskie zdrowie cesarskiego Bucefała

Cesarz Aleksander Wielki, który podbił większość znanego wówczas świata, nie ruszał się bez swego konia bojowego Bucefała. Gdy ten nadwyrężał mięśnie, ścięgna czy stawy leczono go m.in. ziołowymi balsamami – i szybko wracał do sił. Na tej mądrości natury oparto Cesarski Krem Koński Rozgrzewający z CBD – współczesny balsam, który łączy 12 aktywnych składników roślinnych. Rozgrzewa, poprawia mikrokrążenie, łagodzi bóle, regeneruje i przywraca lekkość ruchu. W składzie znajdziesz arnikę, kadzidłowiec, rozmaryn, cynamon, chilli, aloes, imbir, wierzbę białą, lawendę, laur, goździki i żywokost – **zioła znane ze swojej skuteczności od setek i tysięcy lat.**

Stosuję! Lepiej się czuję

Dobrze chodzę, śpię całą noc jak się wysmaruję, bo i kręgosłup sobie wysmaruję i kolana i kładę się spać i całą noc śpię. Naprawdę dobra rzecz!

★★★★★

Pani Alicja z Krynicy-Zdrój

SPRAWNOŚĆ • SIŁA • ŻYWOTNOŚĆ

„Dopóki masz zdrowie i życie, masz wszystko, czego potrzeba."

Cesarz Marek Aureliusz

Dostępne w sklepach zielarskich i APTEKACH

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

+48 326 306 486

www.asepta.pro

Zamów i przekonaj się!

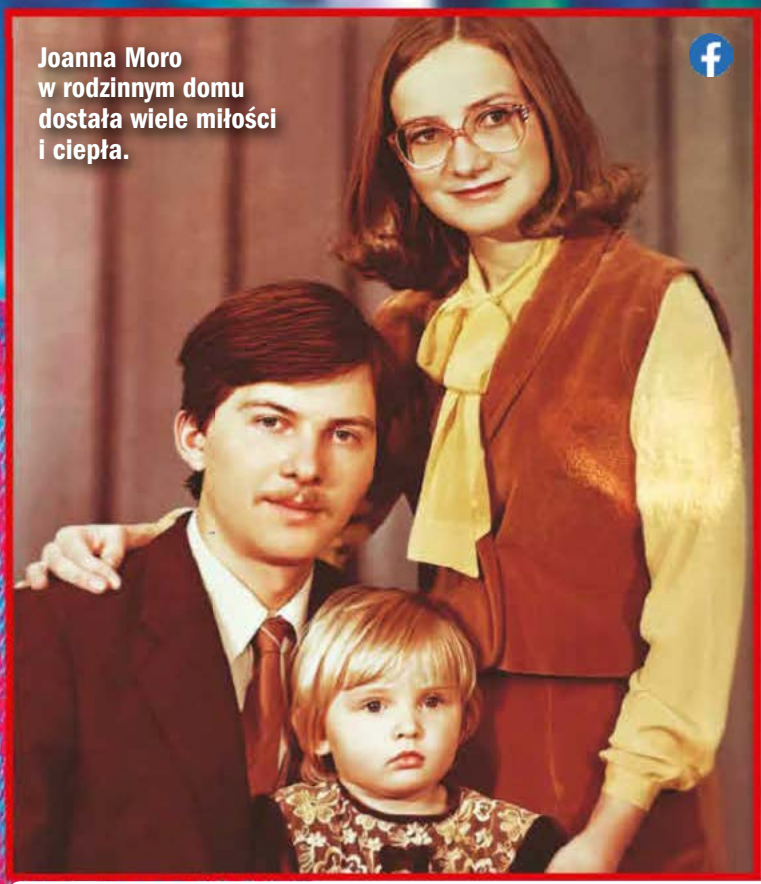
Asepta s.c
ul. Tadeusza 1,
43-382 Bielsko-Biała,
Tel: 33 817 34 24

Historie, które dodają nadziei

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

Joanna Uwierz, że

Aktorka z ogromnym sentymentem wspomina swe młodzieńcze lata.



Joanna Moro w rodzinnym domu dostała wiele miłości i ciepła.

Dorastała w Wilnie, ale zawsze tęskniła za Polską, która jest jej Ojczyzną.

To oni dali mi najcenniejszy dar: życie – mówi o rodzicach Joanna Moro (41). – Są moją twierdzą, skarbem, ostoją, moją radością i wielką miłością – zapewnia aktorka.

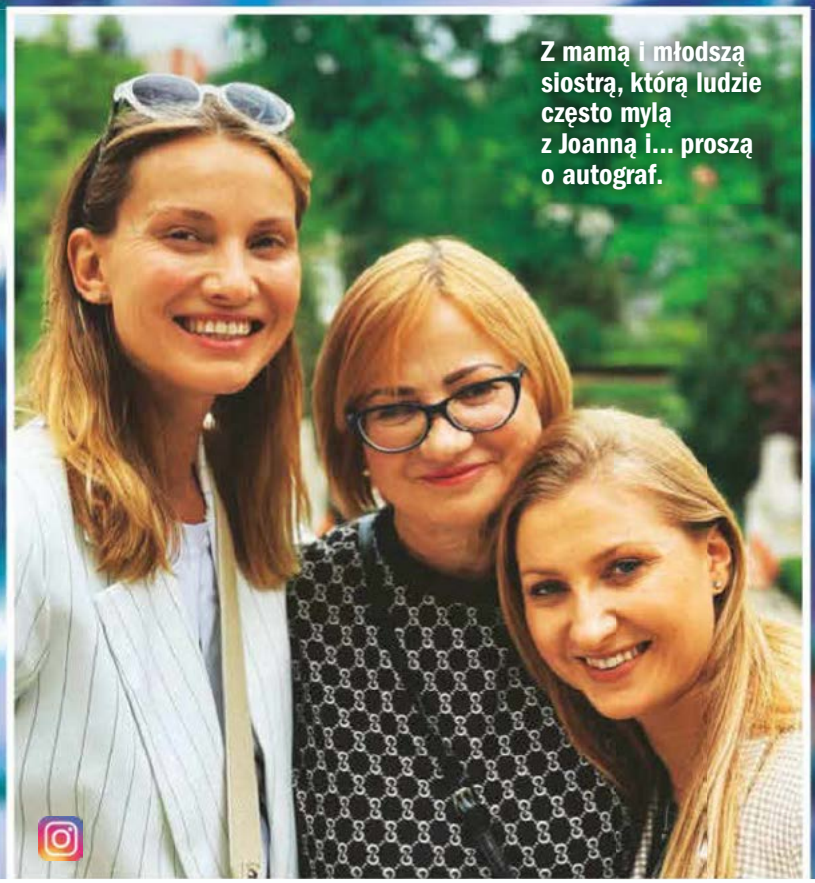
Artystyczne dusze

Urodziła się i wychowała w Wilnie, ale podkreśla, że jest Polką, bo jej rodzice są Polakami. – Polskość mają w sercach, zawsze była dla nich ważna – twierdzi. – W domu mówiliśmy i modliliśmy się po polsku, chodziłam do polskiej szkoły, do polskiego kościoła – wylicza. Rodzice Joanny poznali się dzięki „Wilii" – pierwszemu zespołowi pieśni i tańca na Litwie założonemu przez Kresowiaków.

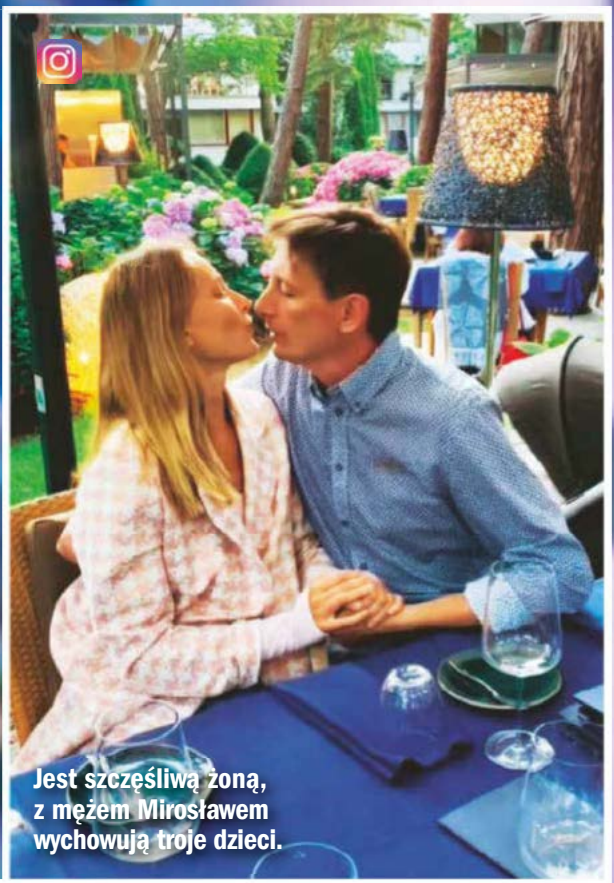
– Tata śpiewał, mama tańczyła – opowiada. – Jako mała dziewczynka chodziłam z nimi na próby do Pałacu Młodzieży. To wszystko tworzyło niezatarte wspomnienia, pełne pasji, patriotyzmu i więzi społecznej. To była polskość w Związku Radzieckim – dla nich niezmiernie ważna – podkreśla artystka.

Moro

możesz wszystko



Z mamą i młodszą siostrą, którą ludzie często mylą z Joanną i... proszą o autograf.



Jest szczęśliwą żoną, z mężem Mirosławem wychowują troje dzieci.

Pan Jarosław Moro jest polonistą, pani Jolanta księgową, ale oboje mają artystyczne dusze. – Tata grał na gitarze i pianinie, pięknie malował. Przekonał mnie do nauki gry na akordeonie, czym popisałam się po latach podczas konkursu Miss Polska Litwy. Zagrałam i... wygrałam – śmieje się aktorka. – Pamiętam, jak siadaliśmy razem do pianina i graliśmy na cztery ręce „O mój rozmarynie" czy „Czerwone maki".

Rodzicielka robiła wszystko, by jej Asia i młodsza od niej o trzy lata Kamila mogły rozwijać talenty. Dziewczyny uczęszczały do szkoły muzycznej, na balet. „Moja kochana mama. Twarda zawodniczka, ścisły matematyczny umysł, a ile finezji w życiu. Dziękuję, że nauczyłaś mnie patrzeć na świat przez różowe okulary i we wszystkim dostrzegać piękno" – napisała wdzięcznie Joanna.

Dla pani Jolanty córki były najważniejsze. „Najczulsza opiekunka, ostoja spokoju, wzór cierpliwości, uosobienie piękna" – tak opisała ją starsza z sióstr Moro.

Kiedy po maturze Joanna przyjechała na studia do Warszawy, codziennie dzwoniła do rodzicielki.

Gdy poskarżyła się jej, że nie daje rady, usłyszała: „Pakuj walizki i wracaj do domu". – Podziałało to na mnie jak lodowaty prysznic – mówi. – Mama nie głaskała mnie po głowie, jak rozczulałam się na sobą. Powtarzała mi, że muszę być silna i wierzyć, że mogę wszystko. Nigdy mnie nie oceniała. Od krytykowania był tata. Ale tak naprawdę oboje bardzo mnie wspierali.

Wciąż są blisko

Aktorka z ogromnym sentymentem mówi o swoim dzieciństwie. To, że było piękne i spokojne, jest zasługą jej rodziców. – Zimą mieszkaliśmy w mieście, ale na całe lato wyjeżdżaliśmy na daczę – opowiada. – Nasz dom, pełen muzyki i poezji, był ciepły dzięki mamie i bezpieczny dzięki tacie.

Asia była grzecznym dzieckiem, nigdy nie sprawiała rodzicom żadnych problemów. Nie lubiła, jak się na nią gniewali, dlatego bardzo starała się tego uniknąć. – Wystarczyło, że któreś z nich krzywo na mnie spojrzało, a już wszystko mnie bolało – żartuje gwiazda.

Chociaż mieszka ponad 500 km od rodziców, wciąż jest z nimi blisko. – Bardzo ich kocham, szanuję, ale nie powiem, że są moimi przyjaciółmi. Przyjaciele to przyjaciele, a rodzice to rodzice – podkreśla. – Nikt nigdy ich nie zastąpi – dodaje.

A.S.

Fot.: arch.123RF/Pitsel, Akpa, Instagram.com/joannamoro.official (2), Facebook/Joanna Moro

Swój talent, charyzmę i niezwykłą wrażliwość pokazała w znakomitych rolach w filmach, serialach i sztukach teatralnych.

STA
Podzi

Zawsze powtarzała, że „życie to walka". A ona szła przez nie z podniesioną głową, niczym bohaterki greckich tragedii, które wiedzą, że wszystko, co się nam przydarza, dobrego i złego, jest ważne i przychodzi do nas po coś. Stanisława Celińska zmarła 12 maja, niespełna dwa tygodnie po swoich 79. urodzinach. – To bardzo przykre i nagłe. Mieliśmy plany koncertowe na najbliższe miesiące, mieliśmy nagrać nową płytę – powiedział menedżer artystki, Maciej Muraszko.

Wybitna pod każdym względem

Przyjaciele uwielbianej aktorki nie kryli smutku. – Stasiu kochana. Twoje życie było piękne, barwne, pełne sukcesów, a głos niepowtarzalny jak głos Elli Fitzgerald. Dziękujemy ci za to, Stasieńko. Dla mnie byłaś koleżanką, wspaniałą artystką – wyzna-

PERSONALIA

Urodziła się 29 kwietnia 1947 roku w Warszawie i tu, w 1969 roku, ukończyła Państwową Wyższą Szkołę Teatralną. Wystąpiła w wielu filmach największych polskich reżyserów. Minister kultury Marta Cienkowska stwierdziła, że Stanisława Celińska „na scenie i przed kamerą potrafiła zagrać absolutnie wszystko".

Z synem Mikołajem i córką Aleksandrą, dla których postanowiła zerwać z nałogiem. Dzieci były dla niej wielkim wsparciem.

Fot.: East News, Forum (3), Akpa, PAP, Artrama

NISŁAWA CELIŃSKA

wiana i kochana

Czuję, że jestem potrzebna innym i mogę coś dać od siebie. Cieszę się z tego bardzo – mówiła.

ła w rozmowie z „Faktem" Anna Seniuk (83).

Artur Barciś (69) w wywiadzie dla PAP mówił, że Stanisława Celińska „była niepowtarzalna, jedyna w swoim rodzaju, wszechstronna, niepodrabialna i wybitna pod każdym względem". Z kolei Muniek Staszczyk (62) przekonywał, że była „bardzo ciepłym, empatycznym, wspaniałym człowiekiem". – Są ludzie, z których emanuje czyste dobro. To było coś pięknego u Stasi – zapewnił.

Dzieciństwo na warszawskiej Pradze wspominała jako trudne. – Czułam się niepotrzebna, niekochana, urodziłam się w złym czasie, na gruzach zakończonej wojny – wspominała. Wszystko zmieniło się, gdy trafiła pod opiekę babci Janiny, jak zawsze powtarzała, „najmądrzejszej osoby na świecie".

Kiedy w ósmej klasie podstawówki powiedziała, że zostanie aktorką, babcia odparła: „skoro już musisz, to będziesz wielką aktorką". Jej słowa okazały się prorocze.

Egzaminy do warszawskiej szkoły teatralnej nie poszły jej najlepiej – miała same trójki, ale została przyjęta. Swoim debiutem filmowym w „Krajobrazie po bitwie" Andrzeja Wajdy u boku Daniela Olbrychskiego (81) udowodniła wszystkim, że nie liczą się oceny, tylko to, co w duszy gra. Jej Nina była dzika i spragniona miłości, prawdziwa. Potem posypały się kolejne propozycje ról na ekranie i w teatrze.

Przyszła duża popularność, z którą Stanisława Celińska nie mogła sobie poradzić. Zwłaszcza, że musiała godzić obowiązki zawodowe z rodzinnymi. Z mężem, także aktorem, Andrzejem Mrowcem (82), wychowywali dwójkę dzieci, Mikołaja i Aleksandrę. – Nie wytrzymałam tego napięcia. Zaczęłam uciekać w alkohol. W ten sposób leczyłam nadmiar ambicji, problemy – wspominała w wywiadach.

W „Krajobrazie po bitwie" zadebiutowała. Partnerował jej Daniel Olbrychski,

Piosenki bardzo terapeutyczne

Nałóg ją niszczył, ale wtedy, w wieku 41 lat, pojednała się z Bogiem, którego zaczęła postrzegać jako opiekuna i źródło wsparcia. To dało jej siłę, by walczyć o siebie i bliskich. Niestety, małżeństwa nie udało się uratować.

Na jej koncerty przychodziły tłumy, by posłuchać mądrych, czułych i przemyślanych „piosenek terapeutycznych".

O swoich problemach mówiła otwarcie, nie tylko ku przestrodze, ale by dać siłę innym. Dla wielu stała się symbolem wewnętrznej przemiany.

Była wiarygodna, gdy śpiewała o rzeczach najbardziej ważnych w życiu. W ostatnich latach przeżywała bowiem drugą artystyczną młodość dzięki płytom, które nagrywała i koncertom, na które trudno było dostać bilety, wyprzedawane na kilka miesięcy do przodu. Powtarzała, że lubi pisać „piosenki terapeutyczne", niosące nadzieję, mające moc leczenia duszy i uwielbia spotkania ze swoja publicznością.

I była w tym tak prawdziwa, bo przecież wiele w życiu przeszła. Mówiła to z ciepłym i życzliwym uśmiechem dobrego człowieka, który wie, że najistotniejsze jest to, by każdego dnia odnajdywać radość życia. Jej piosenki będą o tym przypominać...

Za kreację pani Ali w „Pieniądze to nie wszystko" zdobyła Orła za najlepszą drugoplanową rolę (na fot. z Sylwestrem Maciejewskim).

Ostatnio wcielała się w Amelię w „Barwach szczęścia" (tu z Kazimierzem Mazurem).

Nie był zawodowym aktorem, ale przed kamerą spisywał się znakomicie.

Przez zbyt duże wymagania innego aktora, to on został gwiazdą serialu.

Reżyser początkowo chciał obsadzić w głównej roli jakiegoś znanego aktora.

Bronisław Cieślak

Dlaczego mówiono do niego Sławek?

Kiedy Krzysztof Szmagier przygotowywał się do pracy nad produkcją serialu „07 zgłoś się" wcale nie myślał o Bronisławie Cieślaku w głównej roli. Z prostego powodu: w ogóle go nie znał. Chodziło mu po głowie kilka nazwisk: Jan Englert, Piotr Fronczewski, a przede wszystkim Krzysztof Chamiec. Ten ostatni postawił jednak warunki: bardzo wysokie wynagrodzenie i samochód do dyspozycji. Prawdę mówiąc nie miał ochoty zagrać milicjanta, więc zrobił wszystko, by reżyser się zniechęcił. Tak też się stało.

Uchronił reżysera od katastrofy

Na Bronisława Cieślaka, młodego dziennikarza telewizyjnego z Krakowa, uwagę Szmagiera zwróciła „klapserka" Małgorzata Dobrzyńska, która widziała go na planie serialu „Znaki szczególne" Romana Załuski. Szmagier poleciał samolotem do Wrocławia, żeby obejrzeć roboczą wersję serialu. Spodobał mu się ten aktor-amator, więc prosto z Wrocławia udał się do Krakowa, gdzie Cieślak mieszkał. Panowie doszli do porozumienia.

Główny bohater miał nazywać się Bolski. I to Bronisław Cieślak przekonał Krzysztofa Szmagiera, by z tego zrezygnował. Czym uchronił go od potężnej kompromitacji, a wręcz politycznej afery. W Krakowie bowiem mówiono do kogoś „ty bolu" tak jak gdzie indziej „ty ch...". Oficer MO o takim nazwisku stałby się obiektem drwin.

Nazwisko głównego bohatera stało się więc przedmiotem dyskusji w gronie twórców, aktorów i ekipy. Padały różne propozycje. Pewnego razu w ferworze dyskusji operator Bohdan Borewicz powiedział: „A ja, na ten przykład, nazywam się Borewicz". Wszystkim się spodobało.

Sławomir, imię Borewicza, zrosło się z Bronisławem Cieślakiem na zawsze. Uważano, że jest to związane z serialem. Tymczasem imienia tego Bronisław Cieślak używał już wcześniej, a wiąże się z tym rodzinna historia.

Dwóch Bronków w domu

Ojciec aktora, także Bronisław Cieślak, był kolejarzem. W 1943 roku aresztowali go Niemcy. Trafił do więzienia na Montelupich, a potem słuch o nim zaginął. Jego żona Maria była wtedy w ciąży. Przekonana, że mąż nigdy nie wróci, nadała synowi imię Bronisław – na pamiątkę. Jakaż zapanowała radość w domu, kiedy pewnego dnia w drzwiach pojawił się Bronisław Cieślak, wypuszczony z więzienia, na dodatek cały i zdrowy. Tyle, że pod jednym dachem było teraz dwóch Bronisławów Cieślaków. Zwołano naradę rodzinną. Zdecydowano, że aby uniknąć nieporozumień, do Bronisława juniora będzie się mówić Sławek. We wszystkich dokumentach oczywiście miał wpisane imię z metryki – Bronisław.

Choć rola porucznika Borewicza przyniosła Bronisławowi Cieślakowi wielką popularność, nie został zawodowym aktorem. Wrócił do telewizji. W latach osiemdziesiątych był nawet wiceszefem krakowskiego ośrodka. Należał też do partii.

W 1991 roku, gdy zmienił się ustrój, zwolniono go z pracy. Był bezrobotny, przez pewien czas prowadził z żoną kiosk w krakowskim Domu Turysty. Potem został posłem. Już w XXI wieku upomniały się o niego kino i telewizja. Przez kilka lat grał główną rolę prywatnego detektywa w serialu „Malanowski & Partnerzy". Zmarł w maju 2021 roku. Rodzina i bliscy znajomi do końca mówili do niego „Sławek". **TP**

Po latach wrócił przed kamerę. Tu w serialu „Malanowski i partnerzy".

Fot.: Akpa (2), Forum

NOWOŚĆ!

REKLAMA

OFERTA WAŻNA DO WYCZERPANIA ZAPASÓW!

BEZPRZEWODOWA MIKROKAMERA MONITORINGOWA

Wideopułapka przesyła obraz z Twojego domu i podwórka 24h na dobę!

Inteligentny czujnik ruchu
Inteligentny czujnik ruchu wykrywa ruch i uruchamia nagrywanie nawet nocą, kiedy śpisz.

Pole widzenia 150°
Szerokokątna kamera monitoruje całą szerokość pomieszczenia/terenu.

Łączność bezprzewodowa
Kamera łączy się ze smartfonem przez sieć Wi-Fi. Masz więc dostęp do obrazu i dźwięku nawet setki kilometrów dalej.

Ultraczuły mikrofon
Uchwyci każdy podejrzany szept lub szmer i automatycznie włączy nagrywanie.

Mocny magnes
Mocny uchwyt magnetyczny ułatwia mocowanie kamery do metalowej rynny, lampy czy grzejnika.

Coraz więcej osób, zarówno w mniejszych miejscowościach, jak i w dużych miastach, decyduje się na dodatkowe zabezpieczenie garażu, piwnicy czy domku na działce. W końcu to miejsca, w których przechowujemy cenne przedmioty: rowery, narzędzia, elektronikę i różne sprzęty. Nie zawsze możemy pilnować naszego dobytku osobiście. Co zrobić, by mieć go zawsze pod kontrolą i zyskać spokój także w te dni, gdy nie ma nas w pobliżu?

Zadbaj o dobry monitoring siebie, swoich bliskich i swojej posesji. W razie włamania czy utraty kosztowności będziesz mieć wszystko nagrane i zarejestrowane. To wszystko dzięki mikrokamerze monitoringowej, która połączona ze smartfonem spełnia trzy funkcje:

- **prewencyjną** (może odstraszyć włamywaczy i złodziei),
- **nadzorczą** (obserwacja obiektu),
- **dowodową** (zapis z kamer można wykorzystać, jako dowód w sprawie).

Zabezpiecz już dziś swój dom przed intruzami i złodziejami, którzy najczęściej za cel wybierają domy bez systemów monitoringu!

Z tej kompaktowej kamery monitoringowej można korzystać przez smartfon. W dzisiejszych czasach liczą się proste rozwiązania, które dają większą kontrolę i poczucie bezpieczeństwa. Dodatkowa kamera nie jest już luksusem, lecz podstawowym sposobem na zwiększenie bezpieczeństwa. Dzięki nowoczesnej technologii możesz przez całą dobę monitorować to, co dla Ciebie ważne - szybko, dyskretnie i bez dużych kosztów.

Bezprzewodowa MIKROKAMERA MONITORINGOWA **to system całodobowego monitoringu domowego.** Dzięki małym rozmiarom i specjalnemu magnetycznemu statywowi możesz ją dyskretnie zamontować na dowolnej powierzchni. Tam, gdzie potrzebujesz: na werandzie, tarasie, w salonie, garażu, na dachu. Tak zamontowana i aktywowana, ostrzeże Cię w porę przed niebezpieczeństwem i nagra intruzów o każdej porze dnia i nocy.

Wszystkie nagrane materiały łatwo **zgrasz ze smartfona na komputer** w celu ich przeglądania lub udostępniania.

Czujnik ruchu uruchamia się nawet nocą i rozpoczyna nagrywanie

- Wyraźny obraz i dźwięk
- Nagrywa do 32 godzin wideo
- Szerokie pole widzenia
- Wbudowane widzenie nocne
- Możliwość podłączenia wielu kamer do jednego telefonu
- Obudowa czarna lub biała

W zestawie:
- mikrokamera
- wspornik
- kabel ładujący USB
- instrukcja obsługi

Kamera nagrywa obraz na kartę, gdy Cię nie ma w pobliżu lub przesyła obraz do smartfona

Oglądasz zajście na żywo, możesz przybliżyć obraz, aby nagrać każdy szczegół

Działa z każdym smartfonem. Smartfon nie jest częścią zestawu.

WIOSENNA OFERTA DO WYCZERPANIA ZAPASÓW!

Zadzwoń i odbierz **Bezprzewodową MIKROKAMERĘ MONITORINGOWA za 139 zł!**

Bezpieczna i szybka przesyłka kurierem - 23 zł

58 319 38 26

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

Szczegóły oraz informacje dotyczące zwrotów i reklamacji dostępne są pod adresem sprzedawcy: Nargo Invest Sp. z o.o., ul. Żołnierzy I Armii Wojska Polskiego 10/B6, 81-385 Gdynia; +48 538448651, contactpl@globadvice.info. Regulamin: https://customers-statute.com/statute/pl/

Renatę zauroczyła sztuka cyrkowa, a chwilę później jej serce zdobył Jura.

„Każdego dnia mąż spełnia obietnicę, że będę najszczęśliwsza na świecie”.

Renata Turek-Dmitriev z Dzierżowa

Ich życie to cyrk – do

Kiedy w 1992 r. wybrała się do cyrku w rodzinnym Gorzowie Wielkopolskim, nie przypuszczała, że ten dzień odmieni jej życie. Siedziała w pierwszym rzędzie, nie mogąc oderwać oczu od tego, co działo się na arenie.

– W tym czasie przyglądał mi się jeden z klaunów. To był Jura Dmitriev, Rosjanin, który urodził się na Syberii – wspomina z uśmiechem Renata.

– Bo śliczna była ta 19-latka, która z taką uwagą podziwiała nasze występy – żartuje Jura, dając żonie buziaka.

Miał wtedy 30 lat i – choć mówi się, że cyrkowiec jest jak marynarz, z dziewczyną w każdym porcie – on wciąż czekał na tę jedyną. I właśnie wtedy ją zobaczył.

– Uczucie spadło na mnie jak grom z jasnego nieba. Zaprosiłem ją na randkę, ale Renatka była nieufna – zdradza.

Renata przyznaje, że to prawda. Choć od dawna czuła w sobie magię cyrku i marzyła o występach przed publicznością na całym świecie, związek z artystą nie był jej planem.

Nie przegap tej jedynej miłości!

Jura jednak nie odpuszczał. Wyprosił pierwszą randkę, potem kolejną. Po wyjeździe cyrku wrócił sam do Gorzowa.

– Czułam, że to dobry chłopak. Kiedy córka wypłakiwała mi się w rękaw, szczerze z nią porozmawiałam: „Jak nie spróbujesz, nie dowiesz się. Możesz się sparzyć, ale możesz też przegapić tę jedyną miłość w życiu” – wspomina Janina Turek, mama Renaty.

Młodzi ślub wzięli jeszcze w tym samym roku. Niemal od razu wyjechali na kontrakt do Włoch. Renata zaczęła występować jako klaunka – wszystkiego uczył ją mąż. Szybko pokochała tę pracę. Sama szyła wymyślne kostiumy, a dziecięca publiczność wprost ją uwielbiała.

– Jura w dniu ślubu obiecał, że zrobi wszystko, abym była najszczęśliwszą kobietą na świecie – i słowa dotrzymał. Kiedy we Włoszech, trzy lata po ślubie, urodziła się nasza najstarsza córka, Sonia, poczułam, że naprawdę jestem szczęśliwa. Miałam cudowną rodzinę i pracę, którą kochałam – mówi Renata.

Na chwilę, by nacieszyć się wnuczką, do Włoch przyjechała mama Renaty – i została.

– Nie wyobrażałam sobie życia bez nich. Kiedy na świecie pojawiły się Sonia i Dominika, chciałam być blisko – tłumaczy Janina.

Wesoła rodzinna ekipa teraz występuje we własnym cyrku.

Trzy księżniczki bez królewiczów

Małżonkowie nie zakładali, że córki pójdą w ich ślady. Takie życie oznacza ciągłe podróże – chrzest ich najmłodszej pociechy, Nelly, odbył się pod namiotem cyr-

Fot.: Beata Rayzacher/archiwum prywatne (6)

Dziewczynki miały nietypowe dzieciństwo, ale nie zamieniłyby go na inne!

Radosne wspomnienia – młodzi małżonkowie razem w trasie.

słownie!

kowym. 18. urodziny Soni też tam świętowali.

– To moje trzy księżniczki. Myślałem, że znajdą swoich królewiczów, ale jak widać cyrk mają w genach – opowiada z dumą ojciec.

Dziś dziewczyny odnoszą sukcesy w akrobatyce powietrznej. Zdobywają złote medale na międzynarodowych zawodach i otrzymują propozycje pracy z najlepszych cyrków świata.

Ich droga nie zawsze była łatwa – Dominika podczas treningu złamała kręgosłup, a lekarze nie mieli pewności, czy będzie chodzić. Jednak dzięki determinacji i ciężkiej pracy wróciła do pełnej sprawności.

Ten numer wyszedł im śpiewająco!

Renata i Jura przez lata występowali w Europie, Japonii, Singapurze i Australii. Ale choć praca na kontraktach dawała stabilność, marzyli o czymś własnym.

– Córki uczyły się w drodze, co bywało trudne, zwłaszcza za granicą, gdzie kontrole były bardzo szczegółowe. Chcieliśmy więc stworzyć im miejsce, do którego zawsze będą mogły wrócić – wyjaśnia Renata.

Wybudowali dom w Dzierżowie, a w 2005 roku założyli własny Cyrk Juremix.

– To było duże wyzwanie. Co innego pracować u kogoś, a co innego prowadzić wszystko samodzielnie. Były momenty zmęczenia i nieprzespanych nocy, ale nie poddaliśmy się – podkreśla.

Od marca do listopada przemierzają Polskę. Każdego miesiąca odwiedzają około 30 miejscowości. W dzień dają show, w nocy podróżują. Zatrudniają kilkanaście osób.

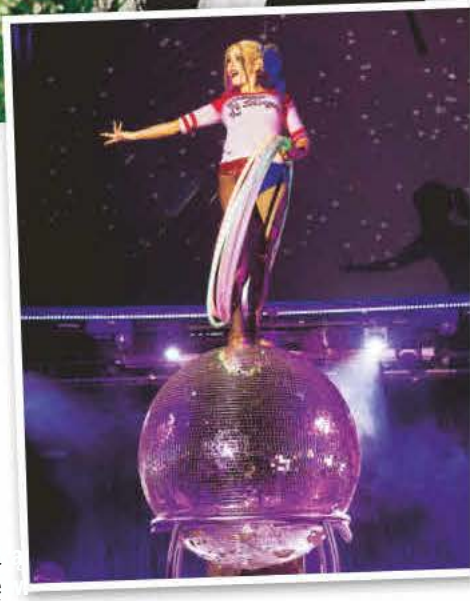
– Nadal występuję jako klaunka, ale zajmuję się też organizacją i prowadzę sprawy biurowe. Moja mama sprzedaje bilety, robi popcorn i jest sercem przedsięwzięcia – mówi Renata.

Zakochani pobrali się jeszcze w tym samym roku, w którym się poznali.

Poza sezonem szyją kostiumy, naprawiają sprzęt i przygotowują nowe numery.

– Ktoś kiedyś zapytał mnie, czy mam jeszcze marzenia. Oczywiście, że mam – uśmiecha się Renata. – Pragnę, żeby mój Jura nigdy się nie zmienił. Wciąż potrafi mnie zaskoczyć śniadaniem, kwiatami czy drobnym prezentem bez okazji. Każdego dnia spełnia obietnicę, że będę najszczęśliwszą kobietą na świecie. I naprawdę tak się czuję.

Beata Rayzacher



Córki pary poszły ścieżką wytyczoną przez rodziców. Odnoszą duże sukcesy w akrobatyce powietrznej.

LISTY CZYTELNIKÓW

Pobyt w sanatorium: L4 czy urlop?

Mam jechać do sanatorium z NFZ. To aż 3 tygodnie, a ja już nie mam już tyle urlopu. Czy mogę otrzymać zwolnienie lekarskie? – Janina z Kielc

Z pobytu w sanatorium ramach Narodowego Funduszu Zdrowia co do zasady korzysta się w ramach urlopu wypoczynkowego. Jednakże lekarz może uznać, że akurat w danym przypadku zasadne jest wystawienie orzeczenia o niezdolności do pracy z powodu choroby (czyli zwolnienia). Jeśli tak się nie stanie, pozostaje wnioskować o urlop bezpłatny. Zwolnienie lekarskie przysługuje natomiast w przypadku leczenia w szpitalu uzdrowiskowym, a także wtedy, gdy wyjazd odbywa się w ramach rehabilitacji leczniczej finansowanej przez ZUS (tzw. prewencja rentowa).

Art. 6 i art. 53 ustawy z dnia 25 czerwca 1999 r. o świadczeniach pieniężnych z ubezpieczenia społecznego w razie choroby i macierzyństwa Dz.U.2025.501 t.j. z dnia 2025.04.17

Drodzy Czytelnicy, na listy odpowiadamy wyłącznie na łamach pisma.

Fot.: Adobe Stock (2), arch. prywatne

Umowę warto spisać nawet wtedy, gdy pożyczamy osobom, które dobrze znamy.

Jak odzyskać dług po śmierci dłużnika

Kilka miesięcy temu pożyczyłam koleżance znaczną kwotę pieniędzy. Krótko potem ona zmarła. Po zwrot długu zwróciłam się do jej dorosłych dzieci, ale oznajmiły, że nic o nim nie wiedzą. Poza tym stwierdziły, że nie one pożyczały, więc nie one muszą zwracać. Czy mają rację? – Barbara z woj. kujawsko-pomorskiego

Wraz ze śmiercią dłużnika jego dług nie znika. Dziedziczą go spadkobiercy, którzy przyjęli spadek. Obecnie z mocy prawa spadek przyjmuje się z dobrodziejstwem inwentarza, co oznacza, że spadkobiercy odpowiadają za długi tylko do wartości odziedziczonego majątku. Nie odpowiadają za niego w ogóle tylko wtedy, gdy spadek odrzucą. Jeśli więc dzieci Pani koleżanki spadku nie odrzuciły, to twierdzenie, że „nic nie wiedziały o pożyczce", nie wyłącza ich odpowiedzialności za jej zwrot. W takiej sytuacji proponuję skierować do nich pisemne wezwanie do zapłaty. W razie odmowy możliwe jest wystąpienie z pozwem do sądu. Realne szanse powodzenia zależą jednak przede wszystkim od tego, czy jest Pani w stanie udowodnić, że udzieliła koleżance pożyczki.

Prawo nie wymaga, aby umowa pożyczki była spisana na papierze i podpisana. Jednak jeżeli kwota przekracza 1000 zł, należy zachować tzw. formę dokumentową, czyli utrwalić ustalenia, aby można było zapoznać się z ich treścią i aby było wiadomo, kto i do czego się zobowiązał. Może to być SMS, e-mail, wiadomość na komunikatorze internetowym albo potwierdzenie przelewu z wyraźnym tytułem „pożyczka". Z praktycznego punktu widzenia najbezpieczniejszym rozwiązaniem jest tradycyjna umowa spisana na kartce. Pozwala bezspornie wykazać, że do pożyczki doszło, w jakiej kwocie i na jakich zasadach.

Brak pisemnej umowy może poważnie utrudnić dochodzenie zwrotu pieniędzy, zwłaszcza gdy kwota przekracza 1000 zł. W sytuacji, gdy umowa nie została zawarta w wymaganej formie dokumentowej i nie ma żadnego pisemnego dowodu, że do niej doszło, sąd nie będzie opierał się na zeznaniach świadków ani stron.

W przypadku pożyczki mniejszej niż 1000 zł forma dokumentowa nie jest wymagana. Może to być nawet umowa ustna, ważne, żeby pozostał po niej jakiś ślad, choćby jednoznaczny opis w tytule przelewu. Dzięki temu w razie kłopotów dług łatwiej będzie odzyskać. W tym przypadku gdyby doszło do sprawy sądowej, dowodami mogą być również zeznania świadków.

EKSPERT
Sylwia Cyrankiewicz-Gortyńska,
prawniczka

Przesunięto ci termin badania?

Zapisałaś się na tomografię lub rezonans, zbliża się termin, a ty dowiadujesz się, że dalej musisz czekać. Czy możesz coś zrobić w tej sytuacji?

Sprawdź kolejkę

W opiece zdrowotnej, poza nielicznymi wyjątkami, rejonizacja nie obowiązuje. Warto więc poszukać miejscowości lub dzielnicy, gdzie kolejki są krótsze. Wprawdzie trzeba będzie na badanie dojechać, ale unikniesz wielomiesięcznego czekania.

- Aby sprawdzić aktualne kolejki, skorzystaj z Informatora o Terminach Leczenia NFZ. Jest on dostępny na stronie: terminyleczenia.nfz.gov.pl. Wpisz rodzaj badania (np. rezonans magnetyczny) oraz miejscowość, zobaczysz średni czas oczekiwania oraz liczbę osób w kolejce.
- Jeśli wolisz informację uzyskać przez telefon, zadzwoń do Telefonicznej Informacji Pacjenta pod numer 800 190 590.
- Możesz też skorzystać z Onkoskanera (onkoskaner.pl). To narzędzie stworzone przez Fundację Alivia, przydatne dla wszystkich pacjentów, nie tylko onkologicznych. Onkoskaner pozwala sprawdzić aktualny czas oczekiwania na badania w ramach NFZ takie jak rezonans, tomografia czy gastroskopia we wszystkich województwach. Jest to czas realny – konsultantki Fundacji każdego dnia dzwonią do placówek i weryfikują informacje o kolejkach.

Poluj na wolne miejsce

Jeśli skierowanie na badanie masz już zarejestrowane, dzwoń do poradni i pytaj o anulowane terminy, czyli miejsca zwolnione przez pacjentów, którzy zrezygnowali z badania. Nie zawsze wskakują w ich miejsce kolejni pacjenci z kolejki, więc można taki termin upolować. Ale trzeba wykazać się cierpliwością.

Uwaga! Jeśli jesteś już zapisana na badanie, a znalazłaś wcześniejszy termin gdzie indziej, możesz się tam zarejestrować. Musisz jednak wcześniej odwołać zaplanowaną wizytę, tak aby „zwolnić" e-skierowanie.

Skorzystaj z szybszej ścieżki

Sposobem na „obejście" kolejki są programy profilaktyczne. Warto się nimi zainteresować, jeśli badania, np. kolonoskopia czy mammografia, mają być wykonane rutynowo. Tu nawet nie potrzeba skierowania. Wystarczy, że pacjent jest w odpowiedniej grupie wiekowej i zgłosi się do placówki realizującej program. Więcej informacji o aktualnych programach znajdziesz na stronie: pacjent.gov.pl/programy-profilaktyczne.

- Najszybsza ścieżka diagnostyczna jest dla pacjentów z kartą DiLO (Kartą Diagnostyki i Leczenia Onkologicznego). Nie każdy jednak wie, że może ona być wydana, gdy nowotwór jest jedynie podejrzewany i badania mają go wykluczyć. Kartę wystawia lekarz POZ lub specjalista. Działa ona jak priorytetowe skierowanie. Diagnostyka wstępna jest gwarantowana w ciągu 28 dni. W tym czasie muszą być wykonane badania takie jak tomografia, rezonans. Jeśli nowotwór zostanie wykluczony, karta jest zamykana. Jeśli się potwierdzi, pacjent będzie dalej szczegółowo diagnozowany.
- Inna możliwość to badania podczas hospitalizacji. Lekarze już wcześniej często z niej korzystali, gdy potrzebna była kompleksowa diagnostyka. Szpital, przyjmując pacjenta, ma obowiązek wykonać wszelkie badania (także obrazowe i endoskopowe, czyli np. tomografię, gastroskopię) zlecone przez lekarza kierującego. Nie może odsyłać go do żadnych innych placówek.

Odwołany zabieg

Jeśli odwołany został zabieg, na który czekałaś, spróbuj znaleźć miejsce, gdzie takie zabiegi wykonuje się szybciej. Duże różnice w terminach dotyczą np. operacji okulistycznych i ortopedycznych.

- Możesz wybrać dowolny szpital w Polsce, także prywatny, pod warunkiem, że ma on kontrakt z NFZ na wykonanie tego rodzaju zabiegu.
- Rozważ zabieg za granicą. Taką możliwość daje tzw. europejska dyrektywa transgraniczna. Na jej podstawie można uzyskać zwrot kosztów za leczenie w innym kraju UE, jeśli świadczenie znajduje się w polskim koszyku świadczeń gwarantowanych. NFZ zwraca koszty do wysokości polskiej ceny tego świadczenia. Aby je uzyskać, trzeba w swoim wojewódzkim oddziale NFZ złożyć wniosek z oryginałami rachunków i dokumentacją medyczną. W przypadku niektórych zabiegów wysokospecjalistycznych konieczna jest wcześniejsza zgoda NFZ.

Fot.: Adobe Stock

Listy czytelników

Wnuczka jest tegoroczną maturzystką. Marzyłam, że będzie lekarzem albo prawnikiem. A ona chce studiować antropologię. Twierdzi, że tylko to ją interesuje. Martwię się, gdzie potem znajdzie pracę.

Maria z Bydgoszczy

Na pewno chce Pani szczęścia wnuczki. Trzeba więc pozwolić jej podążać za własnymi zainteresowaniami i marzeniami. Satysfakcja z tego, co się robi, daje poczucie szczęścia. Jeśli wnuczka nie interesuje się medycyną czy prawem, nie będzie wykonywać tych zawodów z zadowoleniem. Skoro można uniknąć losu ludzi pracujących „za karę", to warto to zrobić. Poza tym pytanie o przyszłość po antropologii jest przedwczesne – zawód wyuczony to nie zawsze ten wykonywany. Teraz wnuczce potrzebne jest wsparcie, a nie kwestionowanie jej decyzji. Sądzę, że warto jej posłuchać, dowiedzieć się, co ją fascynuje właśnie w tym kierunku studiów. Być może to Panią uspokoi i da się Pani przekonać.

Starsza córka wychodzi za mąż. Młodsza nie znosi przyszłego szwagra. Docina mu na każdym kroku. Odmówiła bycia świadkiem na ślubie, a teraz twierdzi, że w ogóle się na nim nie zjawi. Odrzuca tłumaczenia, że rani siostrę. To bardzo przykre, bo do tej pory obie były bardzo zżyte.

Hanna z Będzina

Problem może tkwić w bardzo silnej więzi łączącej obie córki. Prawdopodobnie młodsza nie potrafi sobie poradzić z myślą, że ktoś „zabierze" jej ukochaną siostrę. Pani interwencja nie przyniesie skutku, bo nie Pani jest tu stroną. Proponuję namówić starszą córkę na szczerą rozmowę z siostrą. To przyszła panna młoda powinna powiedzieć, co czuje, gdy słyszy złośliwości pod adresem narzeczonego i spotyka się z odmową towarzyszenia jej w tak ważnym dniu. Tylko w ten sposób można uzdrowić sytuację. A młodsza córka potrzebuje teraz nie tyle krytyki swojego zachowania, co zrozumienia. Boi się po prostu, że przestanie być ważna dla kogoś, kogo bardzo kocha.

Marzę o wnukach, a córka nie chce słyszeć o dziecku

Moja jedyna córka skończyła 32 lata. Ma dobrą pracę, dom, wyjeżdża za granicę. Od roku mieszka z jakimś mężczyzną. Ledwo go znam. Twierdzi, że nie jest przekonana, czy będzie z nim na stałe. O dziecku nawet nie wspomina. Tłumaczę, że wygodne życie nie jest najważniejsze. A ona się denerwuje i mówi, że nie chce żyć jak ja.

EKSPERT Życie NA GORĄCO
Barbara Sas-Zalewska
Psycholog

Dzieci powinny iść własną drogą.

I trzeba się z tym pogodzić. Nawet jeśli córka kiedyś uzna, że popełniła błąd, będzie on jej własny. Może jej decyzje wynikają z tego, co widziała w rodzinnym domu? Może obserwowała samotnie pokonującą trudności, zmęczoną kobietę i niezaangażowanego mężczyznę? Dlatego próbuje ułożyć swoje życie inaczej.

Córka jest rozsądna.

Jeżeli pojawiają się wątpliwości, czy partner sprawdzi się w roli męża i ojca, to rozsądniej jest nie podejmować żadnych zobowiązujących decyzji.

Presja potęguje opór.

Sugestie o rezygnacji z wygody mogą utwierdzać córkę w przekonaniu, że założenie rodziny to same problemy. Warto pamiętać, że każdy dojrzewa do macierzyństwa we własnym tempie. Najgorzej, gdy pod presją otoczenia podejmujemy decyzje, do których nie jesteśmy jeszcze emocjonalnie gotowi.

Jak kobieta z kobietą.

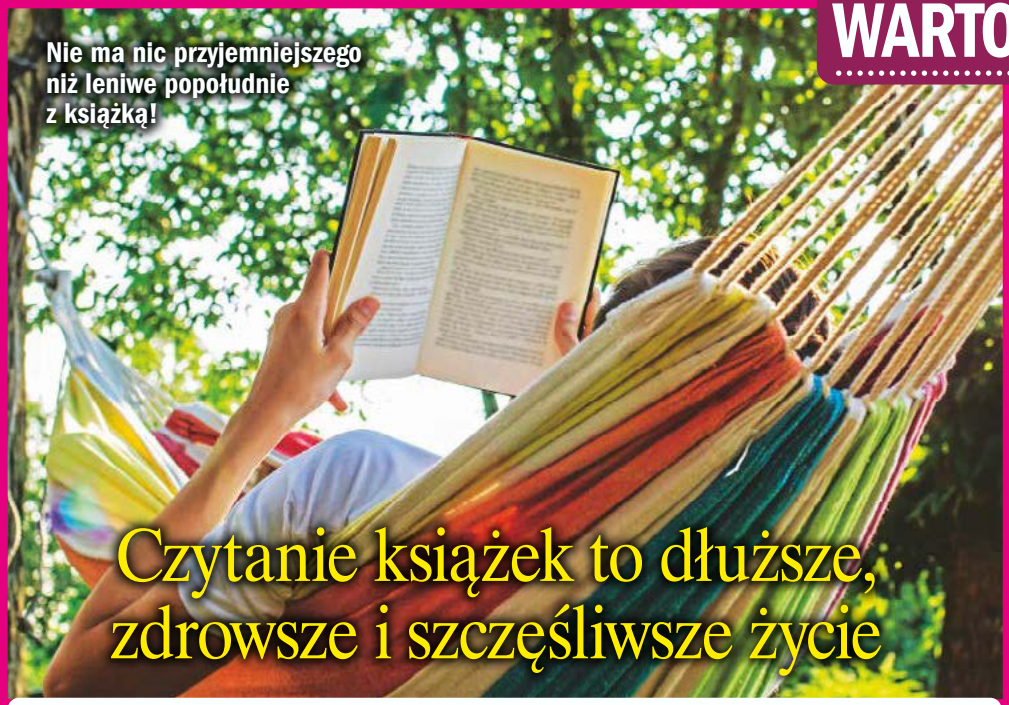
Córka potrzebuje Pani wsparcia, a nie dezaprobaty dla swoich wyborów. Warto spytać, dlaczego nie chce żyć tak jak Pani. Być może jej reakcja to po prostu mechanizm obronny przed presją? Warto więc, żebyście porozmawiały nie jak matka z córką, lecz jak dwie dorosłe kobiety. Budujcie i podtrzymujcie pozytywną atmosferę – spędzajcie razem czas, rozmawiajcie o tym, co was łączy, a nie dzieli. Ważne, by córka czuła się kochana i akceptowana, mimo że nie spełnia Pani marzenia o byciu babcią.

W relacjach kluczowe są wsparcie i akceptacja. Narzucanie własnego zdania nie przynosi nic dobrego.

Jak dotrzeć do dorosłego dziecka?

- **Pierwszy krok.** Twoje dziecko jest dorosłą osobą, która ma własne przekonania, wartości i cele. Traktuj je jak równego partnera w rozmowie, a nie jak kogoś, kto niewiele jeszcze wie o życiu.
- **Drugi krok.** Nie dominuj w rozmowie. Słuchaj tego, co mówi. Używaj zdań: „Rozumiem, jak się czujesz" lub „Co jeszcze chcesz mi powiedzieć?", by pokazać, że szanujesz jego punkt widzenia.
- **Trzeci krok.** Zamiast krytykować wybory różniące się od twoich, postaraj się zrozumieć motywacje swojego dorosłego dziecka. Zadawaj pytania, by dowiedzieć się więcej i pokazać autentyczne zainteresowanie jego życiem.
- **Czwarty krok.** Mów o swoich obawach bez oceniania, aby druga strona mogła lepiej zrozumieć twoją perspektywę, np. „Czuję niepokój, gdy...". Wyrażaj troskę, ale nie atakuj.
- **I najważniejsze.** Akceptuj swoje dorosłe dziecko takim, jakie jest i nie próbuj go zmieniać. Możecie mieć różne zdania i nie musicie się we wszystkim zgadzać. Najważniejszy jest wzajemny szacunek i otwartość na dialog.

Fot.: Arch./123RF/Picsel, Adobe Stock



Nie ma nic przyjemniejszego niż leniwe popołudnie z książką!

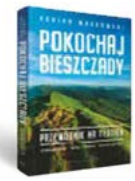
Czytanie książek to dłuższe, zdrowsze i szczęśliwsze życie

Telewizja czy książka dla relaksu? Zdecydowanie ta druga! Spędzając na lekturze choćby pół godziny dziennie, można zyskać kilka lat więcej, by korzystać z życia.

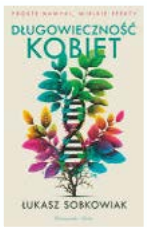
- Temat ten szczególnie zainteresował naukowców z amerykańskiego Uniwersytetu Yale. Przeprowadzili oni naturalny eksperyment – przez 11 lat obserwowali grupę 3600 osób po 50. roku życia. Część badanych regularnie sięgała po książki, inni – wcale. Okazało się, że zapaleni czytelnicy żyli o co najmniej 2 lata dłużej. To niewiele – mógłby prychnąć dwudziestolatek. Z czasem jednak na pewno zmieni zdanie!
- Naukowcy postanowili dociec, co takiego daje czytelnictwo, że żyjemy dłużej. Bezcenna okazała się wiedza. Ta wyniesiona z książek zachęca do dbania o siebie, szanowania własnego zdrowia i życia. Mole książkowe są bardziej świadome różnych zagrożeń, jak choćby przyczyny rozwoju chorób, ale i sposobów na ich uniknięcie.
- Książki to też wspaniały przewodnik po wielu umiejętnościach. Możemy dzięki nim nauczyć się lepiej wysławiać, ale też rozumieć innych czy rozwiązywać rozmaite problemy.
- Czytanie jest dobrym treningiem dla mózgu. Z każdą stroną nasz hipokamp jest bardziej szczęśliwy! To jedna z niewielu czynności, które mogą zahamować jego starzenie się, a nawet do pewnego stopnia go odmłodzić. A jest o co powalczyć – po 25. roku życia ubywa około 1 procenta masy hipokampu rocznie. Skutek to m.in. gorsza pamięć.
- Dobra książka to też skuteczna recepta na zmartwienia. Gdy jesteśmy pochłonięci ciekawą lekturą, zwyczajnie zapominamy o codziennych troskach. Już 15 minut czytania to wytchnienie dla zmęczonej psychiki.

PÓŁKA Z KSIĄŻKAMI

Pokochaj Bieszczady. Adrian Markowski



Prosty, oparty na wieloletnim doświadczeniu autora i jego fascynacji tymi górami przewodnik, który prowadzi przez szlaki oraz najważniejsze miejsca w tej części Karpat.



Długowieczność kobiet. Łukasz Sobkowiak

Niezależnie od wieku możesz zadbać o swój organizm – bez rewolucji, za to z konkretnym planem na to, by na długo zachować sprawność ciała i umysłu. Kluczem jest systematyczność.

Nóż i piołun. Magda Skubisz

Piąty tom bestsellerowej Sagi Rodu Tyszkowskich o losach zdolnej zielarki Katji i niepokornego szlachcica Antoniego. Czy moc ziół okaże się silniejsza niż złamane serce?

KARTKA Z KALENDARZA
28 maja

Tego dnia obchodzimy Światowy Dzień Hamburgera. Kojarzy ci się z amerykańskim fast foodem? A wcale stamtąd nie pochodzi.

Jego kariera zaczęła się w Hamburgu, stąd też wzięła się jego nazwa. Wtedy był to grillowany kotlet wołowy. Swoją obecną postać, mielonej wołowiny w bułce, przybrał dopiero w USA, gdzie powędrował wraz z niemieckimi imigrantami. Kto jest jednak ojcem hamburgera, nie wiadomo.

Dzięki kawie jest nam słodko

Delektując się „małą czarną", lubimy pogryzać ciasteczko. Kawa ze słodkim „drobiazgiem" to obowiązkowy zestaw w niektórych kawiarniach. Powód?

Dzięki napojowi i zawartym w nim gorzkim substancjom jedzenie – każde! – wydaje się słodsze. Choćbyśmy nie lubili czarnej czekolady, poprzedzona łykiem kawy wyda się nam całkiem smaczna. To dlatego, że nasze kubki smakowe uwrażliwiają się na słodki smak, zaś ten gorzki ignorują.

Fot.: Adobe Stock, materiały prasowe (3)

Kwitnący ogród preriowy

Sadzone w grupach, odporne na suszę byliny i trawy tworzą malowniczy krajobraz. Zaprojektuj dziką rabatę, która będzie wyglądać, jakby stworzyła ją sama natura!

Fot.: Adobe Stock (5)

Mocny akcent

Pośród traw ozdobnych uprawiaj wytrzymałe byliny, które zachwycają kolorami. Jedną z lepszych propozycji jest zawciąg nadmorski. Doskonale rozwija się w pełnym słońcu, na lekkich i suchych glebach. Dobrze sprawdza się do obsadzania murków, będących stałym elementem ogrodów preriowych. Główkowate kwiatostany uroczo wyglądają w towarzystwie żagwinów oraz floksów szydlastych. A gdy jesienią kwiaty zawciągu przekwitną, rabatę wciąż będą zdobić jego gęste kępy zimozielonych liści.

Kto się pyszni swoim pięknem?

Pysznogłówka ogrodowa kocha słońce, ale radzi sobie także w półcieniu. Gęste kępy kwiatów, przypominających indiańskie pióropusze, wydzielają przyjemny zapach, przyciągając pszczoły i motyle, odstraszając zaś kleszcze. Na rabatach doskonale kontrastują z roślinami w odcieniach różu i fioletu, a także ze złocistymi rudbekiami czy dzielżanami.

Kwiaty zebrane w koszyczki

Co do zasady ogród preriowy nie powinien wymagać naszej codziennej uwagi, nawadniania ani usuwania przekwitłych kwiatostanów. W powyższe założenia doskonale wpisuje się werbena patagońska. Ta niemal bezobsługowa, sucholubna roślina kwitnie intensywnie od lipca aż do pierwszych przymrozków. Ze względu na wysokość (do 150 cm) oraz słabe ulistnienie stanowi piękne, ażurowe tło dla niższych bylin i traw ozdobnych.

Powiew subtelności

Jęczmień grzywiasty od czerwca do sierpnia zdobi ogród słomkowożółtymi, gęstymi kłosami, które przebarwiają się na końcach na różowo lub fioletowo. Tej malowniczo falującej na wietrze trawie niestraszne są upały, potrzebuje jednak umiarkowanie wilgotnego, przepuszczalnego podłoża.

W stronę słońca

Jeżówka purpurowa w ogrodzie preriowym upodobała sobie miejsca nieco wilgotniejsze i zasobniejsze w składniki pokarmowe. Wbrew temu, co sugeruje nazwa, jej kwiaty mogą być nie tylko różowe, ale też czerwone, żółte, białe, a nawet zielone. Same w sobie tworzą zjawiskowy pejzaż, lecz ich urok warto podkreślić za sprawą innych barwnych kwiatów i traw ozdobnych.

REKLAMA

Gdy tylko się pojawiają, zaczynamy planować deser… nawet przed obiadem.

Apetyt na truskawki

Kopiec kreta z czekoladą

SKŁADNIKI: • po 125 g masła i cukru • 3 jajka • 150 g mąki • 3 łyżki kakao • 5 łyżek mleka • 3 łyżeczki proszku do pieczenia • 100 g startej gorzkiej czekolady • 500 g truskawek • 1 cukier wanilinowy • 350 g śmietany 30% • tłuszcz do formy

PRZYGOTOWANIE:

1. Masło utrzyj z cukrem mikserem na puszystą masę. Kolejno wbij jajka. Wmieszaj mąkę, kakao i proszek do pieczenia. Wlej mleko, mieszając. Dodaj 50 g czekolady. Ciasto przełóż do tortownicy (śr. 26 cm), posmarowanej tłuszczem. Piecz przez 30 minut w temp. 180°C. Wystudź.
2. Wydrąż środek czekoladowego ciasta na głębokość ok. 1 cm, pozostawiając ok. 2-cm brzeg. Wyjęte kawałki grubo pokrusz. Śmietanę ubij na sztywno, dodając cukier wanilinowy. Dołóż resztę czekolady i wymieszaj.
3. Posmaruj spód cienką warstwą śmietany, Ustaw na nim pionowo truskawki. Nałóż resztę śmietany, formując kopułę. Posyp okruszkami czekoladowego ciasta.

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

Rolada z lemon curd

SKŁADNIKI: • 1 cytryna • 5 jajek • 90 g cukru • 100 g mąki • 25 g mąki ziemniaczanej • 1 łyżeczka proszku do pieczenia • 250 g serka mascarpone • 250 g mielonego twarogu na sernik • 200 g śmietany 30% • 30 g cukru pudru • 600 g truskawek • 100 g lemon curd • 100 g konfitury truskawkowej

PRZYGOTOWANIE:

1. Zetrzyj 1 łyżeczkę skórki z cytryny. Resztę cytryny obierz zesterem. Jajka ubij z 80 g cukru i skórką cytrynową. Dodaj obie mąki i proszek, wmieszaj. Rozprowadź ciasto na blasze wyłożonej pergaminem. Piecz przez 10 minut w 200°C. Zwiń i wystudź. Ubij mascarpone, twaróg, śmietanę i cukier puder. Dodaj 100 g lemon curd. Truskawki oczyść, 250 g pokrój w na cząstki, a resztę w kostkę.
2. Rozwiń biszkopt, posmaruj konfiturą i 2/3 kremu, ułóż plasterki truskawek. Zwiń. Schłodź. Wierzch rolady posmaruj resztą kremu. Udekoruj ją pozostałymi owocami i paseczkami skórki cytrynowej.

Czas przygotowania: 55 minut
Porcje: 12 **Stopień trudności:** średni

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

Pianka w paski ze słodkimi kulkami

SKŁADNIKI: • 100 g masła • 200 g cantuccini • 7 łyżeczek żelatyny • 500 g truskawek • 1/2 melona kantalupa • 125 g cukru • 600 g śmietany 30% • 500 g maślanki • 4 łyżki soku z cytryny

PRZYGOTOWANIE:
1. Masło stop. Pokrusz ciasteczka, wymieszaj z masłem. Masą wylep spód tortownicy. Schładzaj 30 minut. Zmiksuj truskawki i 50 g cukru. Z miąższu melona wydrąż kulki.
2. Namocz osobno 4 i 3 łyżeczki żelatyny. Ubij osobno 250 g i 350 g śmietany. Wymieszaj 150 g maślanki z musem truskawkowym. Rozpuść, podgrzewając, 4 łyżeczki żelatyny. Dodaj do masy truskawkowej i schłodź.
3. Wymieszaj 350 g maślanki, 75 g cukru i sok z cytryny. Rozpuść, podgrzewając, resztę żelatyny. Dodaj do masy i schłodź. Gdy zacznie ona tężeć, wmieszaj 200 g kulek melona i 350 g śmietany. Do tężejącego kremu dodaj jeszcze 250 g śmietany. Masy nałóż na przemian do foremki. Schłodź.

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

Krajanka waniliowa

SKŁADNIKI: • 150 g + 2 łyżki cukru • 6 jajek • 100 g mąki pszennej • 75 g mąki ziemniaczanej • 3 łyżeczki proszku do pieczenia • 400 ml mleka • 2 op. gotowego waniliowego kremu do tortów (do przygotowania z zimnym mlekiem) • 1,25 kg truskawek

PRZYGOTOWANIE:
1. Oddziel białka od żółtek. Białka ubij na sztywno, pod koniec wsypując porcjami 150 g cukru. Dodaj żółtka, obie mąki i proszek do pieczenia, delikatnie wymieszaj. Rozprowadź ciasto na blasze (35 x 40 cm) wyłożonej pergaminem. Piecz 10 minut w 200°C. Biszkopt odłóż do wystudzenia.
2. Mleko wlej do wysokiego naczynia. Dodaj proszek na krem do tortów. Wymieszaj mikserem ustawionym na niskie obroty. Potem zwiększ obroty i miksuj ok. 3 minut. Krem rozsmaruj biszkopcie i wstaw do lodówki.
3. Zmiksuj 200 g truskawek z 2 łyżkami cukru na gładko. Pozostałe truskawki grubo pokrój, rozłóż je na kremie. Polej musem z truskawek.

Czas przygotowania: 30 minut
Porcje: 20 **Stopień trudności:** łatwy

Delikatne i soczyste
Filety z dzikiego łososia, Frosta, to zdrowy i smaczny produkt bogaty w kwasy omega-3, białko, witaminy (A, D, B12) i minerały. Co istotne, ryby pochodzą z łowiska spełniającego standardy MSC w zakresie zrównoważonego rybołówstwa.
· Ok. 24,49 zł/180 g

Aromatyczny dodatek
Suszone pomidory w paskach w oleju z ziołami i słonecznikiem, OLE!, mają wygodną formę i są idealne do wzbogacenia smaku sałatek, makaronów, kanapek, pizzy, a nawet dań mięsnych. Charakteryzuje je śródziemnomorski smak oraz... wyjątkowa łatwość użycia.
· Ok. 11,49 zł/305 ml

Baza do zupy

Rosół z kury z pietruszką i lubczykiem, Knorr – kostka rosołowa, łączy smak ziół i wywaru z kurczaka. Wystarczy rozpuścić ją w 1/2 litra wrzątku, by uzyskać aromatyczny bulion, który wspaniale wzbogaci wiele różnych dań.
· Ok. 3,49 zł/12 x 10 g

Życie NA GORĄCO TRENUJ Z NAMI PAMIĘĆ

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

kuzynka lucerny / sklejka
stara kurtka / szwoleżer
angielski konserwatysta
roślina oleista
czołg Szarika
nakaz, rozkaz
stawiał piece
1
kwadrat na szachownicy
zgrany zespół
np. odcisk palca
tkanka pod korą
na zdjęcie
miejsce wymiany walut
zżera żelazo
przybieranie na wadze
5
popularny cytrus
narzuta
specjał, cymes / polowanie
przed betą
sztuczne nabrzeże w porcie
czarny koń
kropla z oka
łączy z internetem
atmosferyczny lub radioaktywny / prozaik
4
gruntuje drewno
wytwórnia desek
zwiewny szal
ogród z lwami
andrut
rynkowy apetyt
szaniec
szybka karetka
miara papieru / zbocze
muzyczny ozdobnik
duży, czarny ptak
zarost po bokach twarzy
wśród spanieli
2
na zdjęcie
tenisowa arena
3
odbiór zastawu
pozer, efekciarz
kraszanka
basen portowy / sztuka teatralna
bakteria
sylaba
karny podatek
wróbel
buty z połyskiem
na dziurze
nie-odparty wdzięk
kontrakt, intercyza
odprawiana w intencji
masa z ula
spec z kielnią
szybszy od stępa
ziemniaczany szkodnik
obwódka
6
czysty dochód / taniec rewiowy
sproszkowany tytoń
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	5	2 N	7	8	■	9	■	8
10	■	3 U	■	1	4	10	8	10
4	3	4 R	6	10	■	11	■	4
10	■	5 E	■	4	■	10	■	2
8	9	6 K	10	1	3	12	6	10
■	12	■	13	■	8	■	12	■
14	13	14	4	3	6	■	10	■
■	15	■	1	■	13	4	6	10
15	5	16	10	9	6	13	■	2
10	■	3	■	2	■	1	12	13
17	10	16	■	10	■	13	■	14
13	■	5	8	6	13	4	1	10
1	13	6	7	■	11	■	4	■
■	4	■	14	4	5	2	10	15
■	14	■	12	■	4	■	6	■
6	10	1	10	4	10	6	1	10
7	■	3	■	10	■	5	■	2
13	■	1	■	14	13	17	4	13
8	5	6	1	10	■	10	■	2
6	■	10	■	4	5	17	3	8

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

11	10	8	10	15	5	4

SUDOKU

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

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

WYKREŚLANKA

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

AKACJA, BIGOS, BRĄZ, CENA, DOBROBYT, DRON, DUDKA, GUZIK, HYDRANT, KARNISZ, KRASNAL, NERKA, OCEAN, OCET, PŁACHTA, SAMOLUB, TŁOK, WALEC, WŁOS, ZAPACH, ŻEBRO

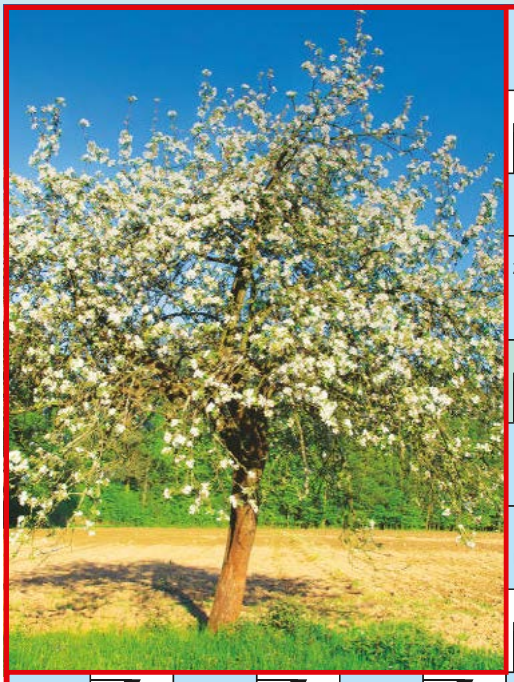
W	S	A	M	O	L	U	B	Z	Ą	R	B
A	K	R	E	N	O	A	S	T	C	H	L
L	H	I	P	R	A	I	J	H	E	A	P
E	O	Y	B	Ł	N	E	C	C	N	C	A
C	S	E	D	R	A	A	C	S	A	K	O
N	Ż	O	A	R	P	C	A	O	D	K	S
O	T	K	G	A	A	R	H	U	E	O	A
R	G	U	Z	I	K	N	D	T	Ł	Ł	Z
D	O	B	R	O	B	Y	T	W	A	T	A

TRENUJ Z NAMI PAMIĘĆ

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

miarka stolarza
przewodzenie w czymś
silna niechęć
Afrodyta lub Atena
z mankietem
organizuje polowania
pierwotny teren
kruszy krę na rzece i morzu
gatunek jabłek
żydowski placek
kolisty plac
część koła
dawna srebrna moneta
ptasie urodziny
5
ruch mylący, finta
ciepła bluza
rodzaj sklepu
obserwuje mecz
7
skaliste podłoże
pierwiastek, l.at.14
wrzawa
pod grzywką
rozejm
miano, określenie
... pokrewieństwa
uczy się w seminarium
4
odgłos lecącej strzały
bazgrze pazurem
trwa od grudnia do marca
czarnoksięstwo
1
ogranicza swobodę
sadło zająca
wisi na skoblu
stanowi paszę dla koni
smolisty rumak
jest nim żaba
straszny w tytule opery
niższa od stołu
2
broń szermierza
parzysty narząd
kolarski wyścig
dawne kajdany
zastyga w formie
sznur z pętlą
elegancki taniec
narodowość, nacja
biletowa na dworcu
posag
kształt jajka
pomieszczenie z wanną
samica łosia, klępa
kunszt
zamieszanie
doborowa w filmie
posłaniec króla
dział firmy
czarny dla karateki
dawny pług
przywódca
6
osłona lampy
na skrzypiące zawiasy
drzewce na statku
instrument Orfeusza
rodzaj futra
ischias
świergot
8
kula ziemska
cheddar, parmezan
dźwignik
człowiek śniegu
pachnący tlen
otwór w drzwiach wejściowych
choroba jak rzeka
krzew parkowy
znaczna odległość
Fabia na szosie
3
kajmakowa do mazurka
dawka
1 2 3 4 5 6 7 8

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



w parlamencie lub chałupie
głowa byka
bok czoła
za siekaczem
nie ma refleksu
zimowa laba
fochy, grymasy
pysk charta
wyciąg z ziół
strumień
np. „Eneida”
zrywanie truska-wek
rebelia
sejmowa debata
bagienna mgła
wiano
personalia
szubra-wiec
na zdjęciu
ognik
typ jachtu
gazu w aucie
forma rozliczeń
rumuńska terenówka
pobudka, powód
grecka boginka
wycieczka za miasto
wliczany w cenę
serwuje drinki
delikatny spód do ciast
jesienny kwiat
reakcja broni po wystrzale
zaplano-wany ruch wojsk
boczne pędy perzu
ptak w godle
harcerz z USA
mata judoki
owoc z pióro-puszem
nachy-lenie
jednomyślność w decyzji
można się nudzić jak on
z niego rękawiczki
cięgi, baty
rodzaj surduta
odblask pożaru
narząd tłoczący krew
wisi w cerkwi
pojemnik na śmieci
świecące ciało niebieskie
argentyń-ski taniec
unijna waluta
oddziela-nie nasion od słomy
inaczej forsa
okładka albumu
na nim żagle
kompute-rowy gryzoń
meta rejsu
szeroka wstęga
pazur orła
gotująca się woda
boi się kota
biały napój
łaźnia fińska
model opla
arabski książę
atak szału
piłkarskie spotkanie
znak, wróżba
do filmowania
wdzięk, urok
otacza lagunę
czynny sprzeciw
zwid
pod-ziemna kolej
kółko łańcucha
nie-zręczny postępek
pod obcasem
wiązka zboża
składnik ponczu
ocena jurora

1	2	3	4	5	6	7	8

Fot.: Akpa, Adobe Stock

SUDOKU

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

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

WYKREŚLANKA

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

ALERGEN, BARĆ, BOMBKA, CYTRA, DIALOG, FART, GRAFOLOG, JĘZYK, LUBY, MIARA, RECEPTA, SIEĆ, SKALA, SPALINY, SZARFA, TORF, WĄTEK, ZARZUT, ZDOBYCZ, ZECER, ZNICZ

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

SZYFRÓWKA

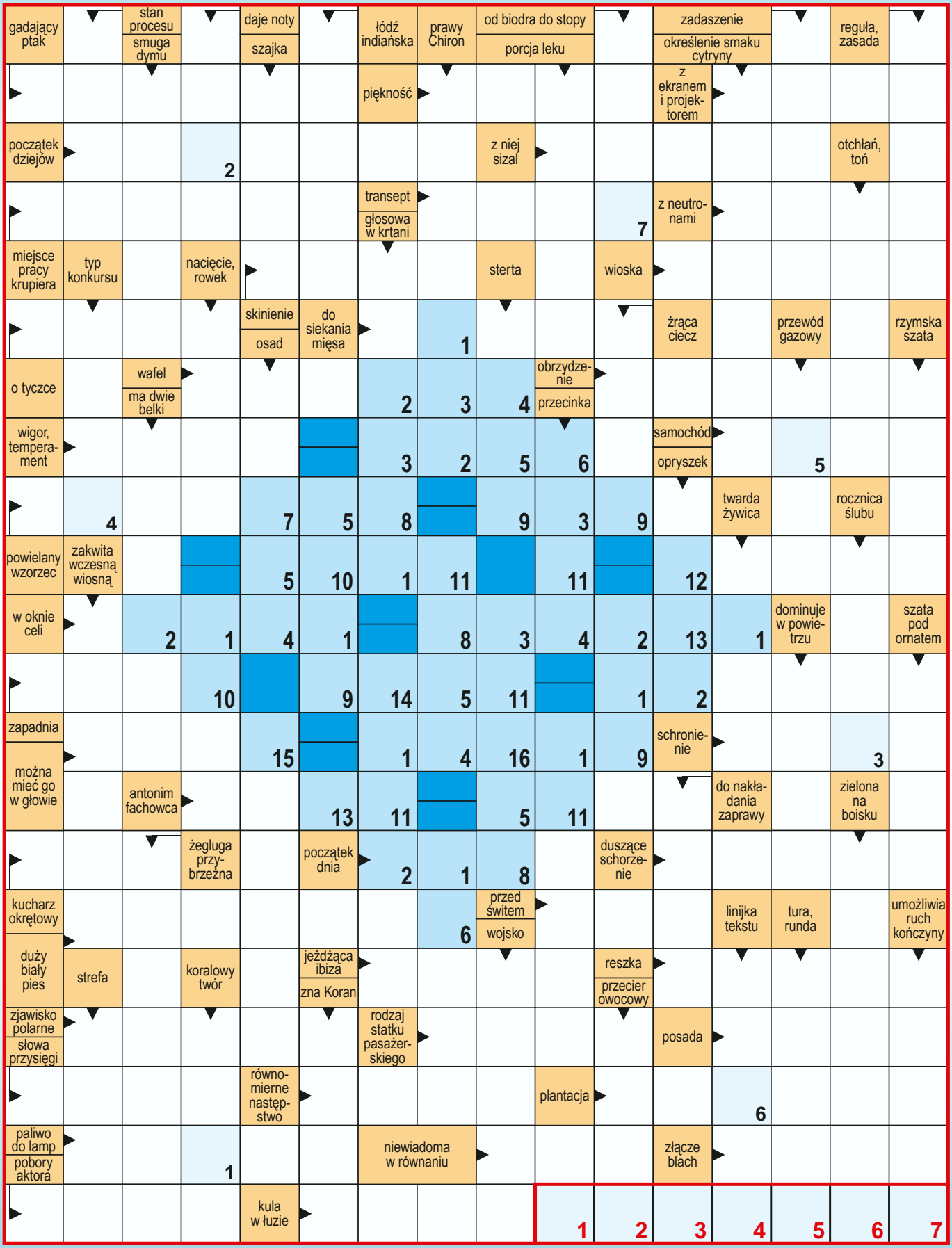
Wypełnij krzyżówkę, pamiętając, że tym samym liczbom odpowiadają te same litery. Rozwiązanie odczytasz, zastępując liczby właściwymi literami.

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

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

2	8	10	13	4	12	10	4

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



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

Jeden kot więcej to nie problem

Każdy kolejny mruczek szturmem zdobywał moje serce.

Malinka wraca do domu. – Pani Terenia wskazała w kierunku swojego balkonu na parterze. Kotka przemknęła pod krzewem, wspięła się po drabince i zniknęła za balustradą.

– Nie boi się pani wypuszczać jej z mieszkania? – rzuciłam. – Duży ruch, a i złych ludzi nie brakuje.

– Malinka jest bardzo mądra, nie da się skrzywdzić. – Uśmiechnęła się sąsiadka.

– Moje urwisy nawet na korytarz nie wychodzą – powiedziałam. – Baruś i Bobo są trochę odważniejsi, ale Śrubka panikuje.

– Swoje przeżyła zanim do pani trafiła...

Przy każdej okazji gawędziłyśmy o naszych pupilach. My, kociary, wyczuwałyśmy się na odległość.

Zawsze lubiłam koty, ale pierwszy do mnie trafił tuż po śmierci męża. Mała kulka futra przybłąkała się pod moją klatkę schodową. Było zimno, padało, co miałam robić? Wzięłam zwierzątko do mieszkania, żeby się ogrzało. Sądziłam, że na krótko, ale Bobo poczuł się u mnie doskonale.

– Jeśli chcesz, to zostań ze mną – powiedziałam. Pokochałam tego malucha. Dzięki niemu odzyskałam chęć do życia.

Sądziłam, że będę miała tylko jednego kotka, ale pojawiła się Śrubka.

Sądziłam, że będziemy sobie mieszkać we dwoje, ale któregoś dnia znalazłam Śrubkę. Leżała pod krzakiem w parku, chora i poraniona. Nie mogłam jej tak zostawić. Zawinęłam ją w szalik i zaniosłam do weterynarza. Doktor bidulkę opatrzył i nawodnił.

– Będzie żyła, proszę o nią dbać – powiedział.

Nie zaprotestowałam, że to nie mój kot, tylko znajda.

– Jeden więcej to nie problem – stwierdziłam wtedy po raz pierwszy.

Bobo przyjął nową domowniczkę jak siostrę, wylizał jej futerko, a ona już po dwóch dniach szalała jak mały kociak. Natomiast Baruś zwyczajnie mnie wybrał. Był zdrowy, odkarmiony i miauczał pod moimi drzwiami. Wpuściłam go i tak już z nami został.

Wtedy postanowiłam, że więcej kotów nie przygarnę, bo przyjemność przyjemnością, ale utrzymanie zwierzaków sporo kosztuje.

Któregoś dnia zobaczyłam jednak Malinkę pani Tereni. Siedziała na balkonie, ale okna były zamknięte i nie mogła wejść do domu.

– Gdzie twoja pani? – zagadnęłam, a mądra kotka spojrzała nieufnie i czmychnęła za barierkę. Na poważnie zaniepokoiłam się następnego dnia, gdy Malinka nadal czekała na dworze. Spytałam w sklepie, czy czegoś nie wiedzą.

– Panią Terenię zabrało pogotowie – powiedziała właścicielka. – Nie wiem, co z nią, ale z godzinę temu jej córka wchodziła do budynku, może jeszcze jest w mieszkaniu.

Zaraz tam pobiegłam. Otworzyła mi córka pani Tereni.

– Mamy nie ma – rzuciła.

– Wiem. Ja w sprawie Malinki. Kotki – wyjaśniłam, bo kobieta jakby nie wiedziała, o co mi chodzi. – Czeka na balkonie, trzeba ją wpuścić i nakarmić...

– To tylko kot, da radę.

– Tylko kot?! – oburzyłam się. – To najlepsza towarzyszka pani mamy. Ma się tułać po dworze?

– Chyba pani nie oczekuje, że w tej sytuacji będę się nią zajmować – prychnęła. Machnęłam ręką, bo zrozumiałam, że dalsza rozmowa o Malince jest bezcelowa. Spytałam więc o panią Tereskę. I tak naprawdę to od tego powinnam zacząć.

– Jest źle. Mama miała wylew. Jest nieprzytomna, nie wiem, czy z tego wyjdzie.

– Przepraszam. Nie wiedziałam... – Zrobiło mi się głupio, że tak na nią naskoczyłam i że pomieszała mi się hierarchia wartości. – Proszę być dobrej myśli. A jak mama dojdzie do siebie, może jej pani powiedzieć, że Malinka jest u mnie.

Ruszyłam do wyjścia, ale kobieta mnie zatrzymała.

– Proszę poczekać. Wpuścimy kicię do domu, inaczej jej pani nie złapie. Mama ciągle opowiada, że to taki mądry zwierzak...

– Słusznie – zgodziłam się. Zabrałam Malinkę do domu. Moje koty przyjęły gościa z mieszanymi uczuciami. Na razie będą musiały się przyzwyczaić, później zobaczymy... Do córki sąsiadki nie mam żalu, wiadomo, że zdrowie mamy bardziej leży jej na sercu. Jednak nie powinniśmy w nieszczęściu zapominać o małych przyjaciołach naszych bliskich, bo im też jest bardzo ciężko.

Fot.: Adobe Stock

ODKRYJ, JAK WIELKĄ MOC MA KOLAGEN!

Piękna, gładka skóra, sprawne stawy i kolana bez bólu - to zasługa „włókien młodości". Jednak po 26 roku życia tracimy zdolność ich odbudowy. Na szczęście na rynku są doskonałe preparaty, które pomogą nam uzupełnić ubytki cennego kolagenu. Znakomitym wyborem jest dobroczynny KolagenCito!

Piękno zaczyna się od wewnątrz – chyba każdy słyszał o tej zasadzie. Ale czy pamiętamy o jej przestrzeganiu? Nawet najlepszy krem może nie przynieść zadowalających efektów, jeśli cennych składników nie dostarczymy organizmowi od środka. Jednym z najlepszych przykładów jest kolagen. Jego nazwa wywodzi się od greckiego słowa „kolla", które oznacza „klej". Dzięki swym niezwykłym właściwościom tworzy swego rodzaju rusztowanie dla skóry. Bywa też nazywany strażnikiem napięcia, bo to właśnie kolagen trzyma naszą skórę w ryzach, odpowiadając za jej sprężystość. Pielęgnuje i sprawia, że jest gładka, dobrze napięta i nawilżona. Kolagen pozwala też na sprawne gojenie się ran i zrastanie złamanych kości. Korzystnie wpływa również na układ krwionośny. Dzięki obecnej w nim prolinie ściany tętnic są oczyszczane z tłuszczu. Pełni także funkcję obronną w układzie odpornościowym – chroni go przed ingerencją drobnoustrojów i toksyn.

Gdy mi ciebie zabraknie

Po 26. roku życia organizm traci zdolność do odbudowy kolagenu, średnio o ok. 2 proc. rocznie. Objawy jego niedoboru to spadek napięcia skóry i jej wiotczenie, osłabienie włosów i paznokci, powstawanie zmarszczek oraz gorsza regeneracja organizmu. Ubytek kolagenu odczujemy również w postaci sztywności stawów, bólu kręgosłupa, kolan, łydek, bioder czy nadgarstków. Jego brak sprzyja też powstawaniu cellulitu i rozstępów, opadają powieki. Procesy te są postępujące, ale możemy je jednak starać się opóźniać i odbudowywać organizm. Jedną z najważniejszych zasad jest prawidłowa i zróżnicowana dieta, bogata w mikroelementy, witaminy A,C,E, kwasy tłuszczowe omega-3 i 6 oraz związki siarki, które bezpośrednio uczestniczą w produkcji kolagenu.

Najlepszy wybór - kolagen w małej pastylce

Jednak dieta to za mało. Czy istnieje zatem skuteczny sposób na korzystne rekompensowanie organizmowi ubytków kolagenu? Owszem! Za pomocą odbudowy organizmu kolagenem. Ważne jednak, by sięgać po produkty wysokiej jakości, z opatentowaną formułą i idealnym składem. Takim wysokogatunkowym produktem jest KolagenCito, znanej z doskonałej niemieckiej technologii produkcji i cenionej przez klientów marki Reutter, który w swoim składzie ma także odpowiednio dobraną dawkę witaminy C, wspierającą proces odbudowy włókien kolagenowych. Każda pastylka zawiera aż 400 mg cennego kolagenu. Należy systematycznie ssać do trzech pastylek dziennie. Regularne stosowanie KolagenCito wspomaga utrzymanie aksamitnie gładkiej skóry, łagodzi zmarszczki oraz cellulit. Działa też korzystnie np. na stawy – kolagen pomaga w regeneracji chrząstki, stymuluje wytwarzanie płynu maziowego.

Dobry, bo oryginalny!

Dobroczynny KolagenCito to produkt chroniony prawem patentowym na świecie. KolagenCito jest rekomendowany dla osób dbających o siebie. Można go kupić w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich w korzystnej cenie za ok. 43 zł.

Do jego uszkodzeń może prowadzić infekcja nosa, gardła, zatok

Kiedy słuch się pogarsza

Zdaniem ekspertów już w niedalekiej przyszłości aparaty słuchowe będą tak powszechne jak dziś okulary. Sprawdź, jak wygląda sprawa z twoim słuchem.

Na początku umykają nam wysokie tony. Przestajemy słyszeć śpiew ptaków, źle czujemy się w tłumie, bo trudno nam rozróżnić pojedyncze głosy. Bliscy częściej zwracają nam uwagę, że włączamy za głośno telewizor. Zdarza się, że dokuczają nam szumy i trzaski w uszach. Często kryjemy się z tym problemem, bo dla wielu z nas jest sprawą wstydliwą. To bardzo nierozsądne, ponieważ w przypadku leczenia słuchu liczy się czas. Nieleczony niedosłuch sprawia, że mózg jest słabiej stymulowany, a to przyspiesza procesy starzenia się. Dlatego jeśli masz wrażenie, że gorzej słyszysz, warto się temu przyjrzeć. Jest kilka możliwości, by sprawdzić, czy słuch faktycznie się pogorszył.

CO MOŻESZ ZROBIĆ

● **Domowy test.** Odpowiedz TAK lub NIE.

1. Bliskie osoby twierdzą, że za głośno słucham radia lub oglądam telewizję.
2. Często proszę innych o powtórzenie zdania.
3. Mam wrażenie, że ludzie mówią coraz mniej wyraźnie.
4. Rozmowa w grupie bardziej mnie męczy i zmusza do większej koncentracji.
5. Gdy jestem gdzieś, gdzie ktoś mówi przez mikrofon, źle to słyszę – jakby były problemy z dźwiękiem.
6. Zdarza mi się nie usłyszeć pukania do drzwi.

Jeżeli choć raz odpowiedziałaś TAK, koniecznie zrób profesjonalne badanie słuchu.

● **Test online.** To badanie bardziej dokładne. Wpisz w wyszukiwarce „test słuchu online" i wybierz jedną z propozycji. W wielu przypadkach będziesz potrzebować słuchawek.

● **Badania w przychodni.** Możesz zrobić je w poradni audiologicznej współpracującej z NFZ – ze skierowaniem od lekarza laryngologa będą bezpłatne.

● **Uwaga! Może się też zdarzyć, że pewnego dnia obudzisz się rano i nie będziesz nic słyszeć na jedno ucho lub obydwa.** Wtedy jak najszybciej udaj się do szpitala z oddziałem laryngologicznym lub neurologicznym. Przyczyną takich zaburzeń może być mikroudar w uchu. Jeżeli chcesz ocalić słuch, musisz natychmiast otrzymać leki.

Nasz słuch stopniowo słabnie z upływem czasu. Zaczynamy to odczuwać zwykle po 50.–60. roku życia.

JAK WYGLĄDA LECZENIE

● **Terapia niedosłuchu zależy od nasilenia problemów.** W niektórych przypadkach egzamin zdają leki poprawiające krążenie.

● **Często konieczne jest jednak protezowanie słuchu, czyli zastosowanie aparatu słuchowego.** Najlepsze (i najmniejsze) są aparaty cyfrowe, ale można zdecydować się też na analogowy model. Jeśli chcesz skorzystać z refundacji, musisz ze zleceniem od laryngologa wybrać się do protetyka słuchu, który ma umowę z NFZ.

JAK NAJDALEJ OD HAŁASU

● Według Światowej Organizacji Zdrowia hałas jest drugą po smogu przyczyną środowiskową złego stanu zdrowia Europejczyków. Okazuje się, że długotrwałe narażenie na hałas powyżej 75 decybeli grozi rozwojem nadciśnienia tętniczego, wrzodów żołądka, cukrzycy, to także większe ryzyko wystąpienia zawału czy udaru. Hałas powoduje przewlekłą drażliwość i poważne zakłócenia snu. Może też być przyczyną szumów usznych, czyli drażniących dźwięków słyszanych nawet w ciszy. Jeśli szumy nie są leczone, mogą doprowadzić do uszkodzenia, a nawet utraty słuchu.

● Hałas w ciągu dnia nie powinien przewyższać 55 dB. Tymczasem rozmowy w kawiarni generują nawet 70 dB, warkot motocykla to 90 dB, a głośna muzyka w słuchawkach (taka, którą słyszą też osoby dookoła nas), to aż 100 dB. Dla porównania: szelest liści to tylko 10 dB.

Fot.: Adobe Stock

Bóle stawów wyciszy magnetoterapia

Ta metoda fizykoterapii wykorzystuje działanie pola magnetycznego o niskiej częstotliwości.

W przypadku schorzeń stawów magnetoterapia pomaga zmniejszyć obrzęk i napięcie tkanek otaczających chore miejsce. Pole magnetyczne wpływa na procesy komórkowe, poprawiając dotlenienie oraz odżywienie tkanek. W efekcie może dojść do szybszej regeneracji chrząstki stawowej i ograniczenia stanów zapalnych. Pacjenci zauważają też zmniejszenie sztywności stawów oraz poprawę ruchomości.

Komu pomoże

- Magnetoterapię stosuje się przede wszystkim w chorobie zwyrodnieniowej stawów kolanowych, biodrowych i kręgosłupa, gdzie pomaga ograniczyć ból i zmniejszyć sztywność. Zabiegi bywają również wykorzystywane u osób cierpiących na reumatoidalne zapalenie stawów, zwłaszcza w okresach przewlekłych dolegliwości bólowych.
- Terapia może wspierać leczenie stanów pourazowych, takich jak skręcenia czy przeciążenia stawów po intensywnym wysiłku fizycznym. Fizjoterapeuci włączają ją do rehabilitacji wtedy, gdy konieczne jest złagodzenie stanu zapalnego i poprawa komfortu poruszania się.

Jak przebiega zabieg

- Nie wymaga od pacjenta specjalnego przygotowania. W gabinecie rehabilitacyjnym siadamy lub kładziemy się w wygodnej pozycji, a terapeuta umieszcza obręcz/aplikator w okolicy objętej leczeniem. Urządzenie emituje pole magnetyczne przenikające przez ubranie i tkanki organizmu.
- W trakcie terapii nie odczuwa się bólu ani dyskomfortu, czasami pojawia się jedynie delikatne uczucie ciepła lub mrowienia. Sesja trwa od kilku do kilkudziesięciu minut.
- Liczba zabiegów zależy od rodzaju schorzenia, stopnia zaawansowania zmian oraz indywidualnej reakcji organizmu. Zwykle wykonuje się serię 10–15 sesji, realizowanych codziennie lub kilka razy w tygodniu. U niektórych pacjentów poprawa następuje już po kilku zabiegach.

Pole magnetyczne jest stosowane przede wszystkim w rehabilitacji oraz leczeniu dolegliwości układu ruchu.

Fot.: Adobe Stock

REKLAMA

REHABILITACJA W DOMU

PROFESJONALNA TERAPIA W ZASIĘGU RĘKI

teslomag

Zadbaj o zdrowie w zaciszu własnego domu.

Poznaj **Teslomag – certyfikowany wyrób medyczny** do profesjonalnej magnetoterapii w warunkach domowych. To sprawdzone urządzenie, z którego korzystają zarówno specjaliści, jak i osoby prywatne pragnące skutecznie wspierać leczenie bez wychodzenia z domu. **Produkt polski**.

Pomaga na:
- zwyrodenienie stawów
- ból kręgosłupa (zwyrodnienie)
- zapalenie stawów
- rwa kulszowa
- zespół cieśni nadgarstka

DLACZEGO TESLOMAG?
- Skuteczność potwierdzona przez specjalistów i użytkowników
- Prosta i bezpieczna obsługa – dołączona przejrzysta instrukcja
- Wsparcie – oferujemy telefoniczne konsultacje i serwis
- LB ENERGIA i Teslomag są zarejestrowane w bazie wyrobów medycznych EU (EUDAMED)
- Pewność i zaufanie – działamy od 15 lat aby wspierać Twoje zdrowie.

Zapraszam do kontaktu
Justyna Gąsiorowska

Producent i podmiot odpowiedzialny za reklamę:
Firma **LB ENERGIA**
59-220 Legnica

TESLOMAG TO INWESTYCJA W ZDROWIE NA LATA

UCZCIWA OFERTA BEZPOŚREDNIO OD PRODUCENTA
Zadzwoń i dowiedz się więcej
TEL. 733 710 710
WWW.LBENERGIA.PL MOŻLIWOŚĆ ZAKUPU NA RATY 0%

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

Choroba może rozwinąć się po lat

Od ukąszenia do zapalen

W boreliozie stawowej najczęściej zajęte jest jedno kolano – czasem obrzęk bywa duży, a ból stosunkowo umiarkowany.

Pięćdziesięcioletnia pacjentka skarżyła się na nawracające bóle kolan. Pojawiały się co kilka miesięcy i utrzymywały przez wiele tygodni. Chora miała wrażenie, że jej nogi robią się coraz bardziej sztywne, a uczucie to nasilało się w okresach bólu kolan. W czasie badania nie stwierdziłem nieprawidłowości tych stawów. Badanie RTG kolan nie wykazało zmian zwyrodnieniowych. W badaniach laboratoryjnych też nie było odchyleń. Z wywiadu wynikało, że pacjentka spędza dużo czasu w ogrodzie, postanowiłem więc sprawdzić, czy nie ma boreliozy. Badania potwierdziły obecność przeciwciał. Rozpoznałem postać stawową boreliozy.

CO SIĘ DZIEJE

● **Borelioza jest chorobą wieloukładową, co znaczy, że może dotyczyć wielu narządów.** Wyróżniamy jej wczesne i późne stadium.

● **Najbardziej charakterystycznym objawem, występującym krótko po zakażeniu, jest tzw. rumień wędrujący, pojawiający się w miejscu ugryzienia przez kleszcza.** To obrączkowata, czerwona zmiana, która z upływem czasu rozszerza się, a jej wnętrze blednie, co sprawia wrażenie przemieszczania się (stąd nazwa). Zmianie skórnej mogą towarzyszyć objawy ogólne, jak niewielka gorączka, osłabienie, powiększenie okolicznych węzłów chłonnych. Rumień wędrujący może zniknąć samoistnie po kilku tygodniach, nie oznacza to jednak wyleczenia.

● **We wczesnej fazie choroby może także dojść do rozsiewu krętków drogą krwi.** Mogą się wtedy pojawić liczne rumienie wędrujące, gorączka, osłabienie. Już na tym etapie może dojść do zajęcia praktycznie każdego narządu. Mogą wówczas wystąpić zaburzenia rytmu serca, zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych, bóle stawów, zapalenie tęczówki, porażenie nerwu twarzowego czy też nerwów gałkoruchowych.

● **Nieleczona choroba może przejść w stadium późne, w którym objawy pojawiają się od kilku miesięcy do kilku lat od zakażenia.** Podobnie jak we wczesnym stadium boreliozy zajęty może być praktycznie każdy narząd.

● **Zajęcie układu ruchu prowadzi do przewlekłego zapalenia stawów.** Zajęte są zwykle stawy duże, kolanowe, skokowe, barkowe, biodrowe, rzadziej nadgarstki. Zapalenie to ma charakter nawracający – objawy w postaci bólów i sztywnienia stawów mogą utrzymywać się przez kilka miesięcy, a potem samoistnie ustępować, by ponownie się pojawić po pewnym czasie. Choroba rzadziej zajmuje mięśnie i ścięgna.

● **Dość poważnym powikłaniem jest neuroborelioza.** Zajęcie ośrodkowego układu nerwowego prowadzi do postępujących zaburzeń pamięci i koncentracji, zaburzeń funkcji poznawczych. Borelioza może także zaatakować nerwy obwodowe, powodując przewlekłe bóle korzeniowe lub uszkodzenie nerwów czaszkowych.

DIAGNOSTYKA

● **We wczesnym stadium, gdy na skórze występuje charakterystyczny rumień, a my potwierdzimy ugryzienie przez kleszcza, do postawienia diagnozy nie są potrzebne badania.**

● **W innych przypadkach rozpoznanie opiera się na**

JAK DOCHODZI DO ZAKAŻENIA

● Kleszcz, który jest przenosicielem (wektorem) krętka, sam nie choruje na boreliozę. Rezerwuarem Borrelii są małe zwierzęta, zwykle gryzonie.

● Na pewnym etapie rozwoju kleszcza stają się one jego żywicielem. To właśnie wtedy kleszcz, wraz z krwią zwierzęcia, zakaża się krętkiem, który dostaje się do jego wydzieliny.

● Kiedy kleszcz zaatakuje człowieka, najpierw ssie jego krew. Dopóki to robi, krętki nie przedostają się do krwi żywiciela. Dopiero po nasyceniu się kleszcz wypuszcza zakażoną wydzielinę do rany. Podobnie dzieje się, gdy nieumiejętnie usuwamy kleszcza. Jeśli nie potrafimy tego zrobić, lepiej zgłosić się do chirurga.

Fot.: Adobe Stock

ia stawów

Jeśli chodzisz na spacery z psem, spędzasz dużo czasu w ogródku czy na działce – chroń się przed kleszczami.

POMOCNE ZIOŁA

Leczenie boreliozy to proces długotrwały i obciążający organizm. Dlatego tak ważne jest, by o siebie dbać, dobrze się odżywiać, dużo odpoczywać i wspierać ziołami.

- Jednym z najskuteczniejszych jest szczeć pospolita. Działa na krętki Borrelii bakteriobójczo, a efekt jej stosowania jest podobny do amoksycyliny (antybiotyk).
- Drugim ważnym ziołem stosowanym podczas leczenia boreliozy jest czystek siwy. Zawarte w nim olejki eteryczne hamują rozwój bakterii wywołujących boreliozę. Czystek jest bogatym źródłem polifenoli, które wspierają budowanie naszej odporności.
- Inne zioła o dowiedzionej skuteczności w leczeniu boreliozy to m.in. koci pazur, żeń-szeń syberyjski, traganek czy rdestowiec japoński.

wykryciu we krwi przeciwciał przeciwko krętkom. Najpierw wykonuje się test metodą ELISA. Jeśli jego wynik będzie ujemny, nie przeprowadza się dodatkowych badań, bo wynik ten jest wystarczający dla wykluczenia choroby. Wynik dodatni, niezależnie od miana przeciwciał, wymaga potwierdzenia metodą Western Blot.

- **W czasie badania wykrywa się dwa rodzaje przeciwciał – IgM, świadczące o czynnym zakażeniu i IgG, świadczące o przebytym zakażeniu.**

JAK WYGLĄDA LECZENIE

- **Ponieważ borelioza to choroba wywoływana przez drobnoustroje, leczenie polega na podawaniu antybiotyku, zwykle doksycykliny.** W przypadku rumienia wędrującego antybiotyk będziesz przyjmować przez 14-21 dni.
- **W boreliozie późnej długość terapii będzie zależeć od zajętego narządu oraz nasilenia choroby.** W przypadku zapalenia stawów leczenie powinno trwać 28 dni. Lek może być podawany doustnie lub dożylnie.
- **Borelioza może być wyleczona, należy jednak pamiętać, że objawy mogą się utrzymywać jeszcze wiele miesięcy.** Nie ma jednak potrzeby wielomiesięcznego podawania różnych antybiotyków, gdyż krętki nie wykazują oporności na rutynowo stosowaną doksycyklinę.

REKLAMA

Najnowsze trendy:
Kolagen

Więcej niż lifting twarzy

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

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

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

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

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

Irytowały mnie zmarszczki mimiczne

Lone, 58 lat.

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

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

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

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

Kod BLOZ 3149241 – ułatwi zamówienie produktu.

NEW NORDIC

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

Co bywa przyczyną mgły umysłowej?

Mgła mózgowa jest potocznym określeniem stanu, w którym myślenie wydaje się spowolnione albo „zamglone".

Warto wiedzieć

Jeśli cierpisz na bezdech senny, wybudzasz się nawet kilka razy na godzinę, przez co nie możesz głęboko zasnąć. W wyniku tego ciało nie wypoczywa, a przewlekłe niewyspanie może rzutować na jasność myślenia w ciągu dnia.

Zapominasz o różnych rzeczach, nie możesz się skupić, przez własne myśli przedzierasz się jak przez dżunglę... Mgła mózgowa czasem pojawia się okresowo, np. po kilku nocach złego snu i to całkiem normalne. Ale jeśli utrzymuje się tygodniami lub miesiącami – trzeba porozmawiać o tym z lekarzem. Może być bowiem objawem problemów ze zdrowiem, którymi trzeba się jak najszybciej zająć.

KLIMAKTERIUM

● Gdy wchodzisz w okres menopauzy – organizm przestaje produkować żeńskie hormony płciowe, estrogeny. I to jest główny powód problemów: kobiecy mózg „żywi" się nimi i potrzebuje nawet 12-24 miesięcy, by przestawić się na funkcjonowanie bez hormonów. To dlatego kobiety w menopauzie zaczynają mieć problemy z pamięcią i koncentracją, miewają trudności z uczeniem się nowych rzeczy, myślą i reagują wolniej.

TARCZYCA

● Jej hormony kontrolują nasz metabolizm, ale także tempo pracy mózgu. Kiedy zaczyna być ich za mało, pojawiają się różne objawy, m.in. problemy z koncentracją i pamięcią. Możesz podejrzewać niedoczynność tarczycy, jeśli obok mgły umysłowej doświadczasz ciągłego zmęczenia, przybywa ci bez powodu kilogramów, jest ci ciągle zimno. Warto u endokrynologa sprawdzić poziom TSH we krwi.

GLUTEN

● Osoby z mgłą mózgową związaną z nietolerancją glutenu często zgłaszają uczucie dezorientacji, niezdolność do skupienia się oraz zapominalstwo. Inne objawy, typowe w tej sytuacji, to ból brzucha, wzdęcia, biegunki lub zaparcia. Dobra wiadomość jest taka, że na diecie bezglutenowej wszystkie te problemy – włącznie z mgłą umysłową – ustępują.

FIBROMIALGIA

● To wciąż tajemnicza choroba, charakteryzująca się uogólnionymi bólami mięśniowo-szkieletowymi. Atakuje głównie kobiety i powoduje zmęczenie, problemy z pamięcią, zaburzenia koncentracji i uwagi, ogólnie gorsze funkcje poznawcze. Częste w fibromialgii problemy ze snem niestety zazwyczaj pogłębiają mgłę umysłową.

MIGRENY

● To cały zespół objawów, związany z pracą naczyń krwionośnych i ośrodków bólu w mózgu. Zjawisko mgły umysłowej może wystąpić do 48 godzin przed atakiem migreny i do 24 godzin po nim. Niektórzy nazywają ten stan „kacem migrenowym", ze względu na towarzyszące uczucie zmęczenia.

PREPARATY Z APTEKI

Clear Brain

To szwedzki suplement diety, który wspomaga utrzymanie prawidłowych funkcji poznawczych (pamięci uwagi, koncentracji). Do kupienia w aptekach oraz na newnordic.pl (ok. 66 zł).

Pelogel

Żel Sulphur Zdrój do stosowania na dziąsła ma działanie przeciwzapalne, przeciwobrzękowe, zmniejsza krwawienie, zapobiega rozchwianiu i wypadaniu zębów, wyraźnie odświeża oddech (ok. 25 zł).

Gastrobonisan

Ta mieszanka ziołowa zalecana jest w przypadku zgagi wywołanej refluksem żołądkowo-przełykowym oraz przy zapaleniu żołądka. Sprawdzi się również w stanach zapalnych jelit (ok. 24 zł).

KolagenCito

firmy Reutter to miękkie pastylki, z których każda zawiera 400 mg wysokogatunkowego kolagenu i odpowiednio dobraną dawkę witaminy C. Do kupienia w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich (ok. 32 zł).

Mugga

To urządzenie elektryczne przeciw komarom, meszkom i innym insektom uchroni cię przed ich ukąszeniami aż przez 45 nocy. Ma bezzapachowy, wymienny wkład (ok. 49 zł, wkład ok. 25 zł).

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

Po czym poznać, że włosy potrzebują wsparcia

Na ich kondycję wpływa wiele czynników. Co nas powinno zaniepokoić?

5 ważnych sygnałów

● **Nadmiernie wypadają.** Przyczyną mogą być niedobory witamin, stres, osłabienie organizmu, ale i niewłaściwa pielęgnacja. Warto przyjrzeć się swojej diecie i nieco delikatniej traktować skórę głowy.

● **Są suche i matowe.** Częste suszenie gorącym powietrzem czy farbowanie osłabiają strukturę włosa. W takiej sytuacji pomocne będą odżywcze maski, olejowanie włosów oraz suszenie ich chłodnym nawiewem.

● **Brzydkie końcówki.** Gdy zaczynają się rozdwajać i łamać, włosy tracą zdrowy wygląd i szybciej się niszczą. To sygnał, że potrzebują regeneracji, ale też podcięcia.

Wygląd naszych włosów wiele mówi o kondycji organizmu. Im wcześniej zauważysz niepokojące sygnały, tym szybciej przywrócisz im zdrowy wygląd.

● **Brak im objętości i są „bez życia”.** Przyczyną może być osłabienie cebulek. Często to efekt nieprawidłowej diety lub źle dobranych kosmetyków. Warto sięgnąć po produkty wzmacniające i zadbać o codzienny masaż skóry głowy, bo pobudza mikrokrążenie.

● **Przetłuszczają się, masz łupież.** Skóra głowy, podobnie jak skóra twarzy, potrzebuje równowagi i właściwej pielęgnacji. Delikatne szampony oraz peeling skóry głowy pomogą wyciszyć te problemy.

Jak je odżywić?

● Staraj się jeść dużo warzyw i owoców, bo brak witamin i minerałów odbija się na kondycji włosów. Zwłaszcza deficyt witaminy A i cynku może się skończyć ich wypadaniem, a witaminy C – rozdwajaniem. Pamiętaj o nabiale, mięsie i rybach. Dostarczają białka niezbędnego do wzrostu włosa. Ryby zawierają też kwasy tłuszczowe omega-3, witaminy A, D i z grupy B, które korzystnie wpływają na wygląd włosów.

● Warto się wspierać aptecznymi preparatami zawierającymi m.in. aminokwasy (są źródłem keratyny, podstawowego budulca komórek włosowych), witaminy B5 i B7 oraz niezbędne minerały – krzem, cynk, siarkę organiczną (MSM).

Fot.: Adobe Stock

REKLAMA

BOGATY SKŁAD – GĘSTE WŁOSY

NAWŁOSAN

Zadbaj o piękne i gęste włosy!

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

Wystarczy 1 tabletka dziennie!

ODŻYWIENIE TWOICH WŁOSÓW

SimplyYou Poland

Bułgaria

Morze, piasek i pła

DUŻO SŁOŃCA i piaszczyste plaże – to dobry początek udanego urlopu.

Ciekawe!

- Bułgaria leży na styku kultur: słowiańskiej, osmańskiej i śródziemnomorskiej, i widać to szczególnie w kuchni – obok jogurtów i serów znajdziesz tu bakłażany, przyprawy i dania inspirowane Turcją czy Grecją, jak kebabcze czy musaka. Ten miks widać też w architekturze.
- Do Bułgarii z Polski najwygodniej dostać się samolotem – lot trwa 2-2,5 godziny. W czerwcu temperatury nie przekraczają 30 stopni. W lipcu i sierpniu jest jeszcze cieplej. Podróż autem najlepiej rozłożyć na dwa dni (ok. 1700 km).

Fot.: Adobe Stock (5)

Przez lata była symbolem pierwszych zagranicznych wakacji. Dziś wraca, kusząc modnymi kurortami.

Trochę sentymentalna, trochę znajoma, zapamiętana z rodzinnych wyjazdów i zdjęć. Można tu wypocząć komfortowo, ale bez przesadnego blichtru. Czekają eleganckie hotele, kameralne pensjonaty, ciepłe Morze Czarne i pyszna kuchnia.

Relaks w pełnym słońcu

Wystarczy jeden poranek w Złotych Piaskach, by zrozumieć, dlaczego ten kurort od lat przyciąga spragnionych słońca. Szeroka plaża ciągnie się kilometrami, a piasek jest drobny i miękki jak puder. Morze latem osiąga nawet 27 stopni. Woda jest spokojna, idealna na leniwe dryfowanie na

W PLAŻOWYCH BARACH można schronić się przed słońcem i zjeść coś smacznego, np. tarator – orzeźwiający chłodnik.

tki róż

BUŁGARSKIE KURORTY
oferują wspaniały wypoczynek. Odnajdą się tu rodziny z dziećmi, pary, szukające nieco spokoju, i miłośnicy aktywnego spędzania czasu.

SŁODKIE PRZYSMAKI
to najlepsza pamiątka z wyjazdu. Lokum, kolorowe galaretki, są bardzo słodkie, często z dodatkiem wody różanej lub z owocową posypką – każdy znajdzie swój ulubiony smak.

DOLINA RÓŻ
rozkwita i pachnie niesamowicie. To wycieczka dla tych, którzy poza relaksem na plaży cenią estetyczne doznania.

materacu. Ale wokół jest wiele innych atrakcji, dlatego to miejsce wybierają często rodziny z dziećmi.

Spokojniej i bardziej kameralnie jest w Albenie. Zielona, elegancka, ma w sobie coś kojącego. Dzień zaczyna się tu od śniadania na tarasie, potem plaża, książka, chłodne wino i popołudnie, które mija zupełnie niepostrzeżenie.

Inny klimat ma Nesebyr – kamienne uliczki, drewniane domy, maleńkie restauracje i widok na morze zza średniowiecznych murów. To miejsce na spacery i kolacje przy sałatce szopskiej, banicy i świeżych rybach. Tu można poszukać pamiątki – najlepiej ręcznie malowanej bułgarskiej ceramiki, w kolorach słońca, ziemi i morza.

Zapach różanego poranka

Gdy na przełomie maja i czerwca zakwita Dolina Róż (w środkowej części kraju), Bułgaria pokazuje swoje zmysłowe oblicze.

O świcie pola róż w okolicy Kazanłyku wyglądają jak dywan rozciągnięty po horyzont. To właśnie wtedy zbiera się kwiaty – zanim słońce wzniesie się wysoko. Zapach, który się tu roznosi, jest trudny do opisania: świeży, delikatnie miodowy, lekko cytrusowy. Nie oszałamia, raczej otula. Jak najlepsze perfumy, z tutejszych róż bowiem powstaje słynny olejek różany, eksportowany na cały świat. Koniecznie trzeba spróbować herbaty z płatkami róż czy różanej konfitury – smakują jak esencja wymarzonego lata. Tak Bułgaria na nowo nas w sobie rozkochuje.

JOANNA KULIG I Ich życie

To miłość od studiów! I wciąż są razem w życiu, choć nie zawsze na planie.

Ich miłość jest pisana sercem dzień po dniu.

Była studentką, gdy dostała swą pierwszą rolę filmową. – Na planie poznałam Maćka, który wtedy zajmował się dźwiękiem – wspomina Joanna Kulig (43). – Podobno, kiedy mnie zobaczył, pomyślał, że będę jego żoną. No i zostałam...

Od pierwszego spojrzenia

Od dnia, gdy Joanna po raz pierwszy spojrzała w oczy młodszego o dwa lata Macieja Bochniaka, lada moment minie ćwierć wieku. – Kochamy się od tamtej pory – opowiada aktorka. – Wtedy się odnaleźliśmy i trwamy przy sobie.

Na początku nie byli pewni, czy uczucie, które połączyło ich w 2006 roku na planie filmu „Środa, czwartek rano" przetrwa. Ona szykowała się do obrony dyplomu w krakowskiej PWST, on był wziętym mikrofoniarzem spędzającym całe dnie w pracy.

– Mam duże szczęście, że przytrafiła mi się tak wielka miłość – wyznaje aktorka.

Gdy w 2009 roku Maciej postanowił nakręcić swój pierwszy film według własnego scenariusza, zaoferował ukochanej jedną z ról. Kilka miesięcy później oboje stanęli przed ołtarzem. – Wyrozumiałość, wzajemne zaufanie, dawanie sobie przestrzeni – mówi dziś, pytana o receptę na

Piękna chwila! Gala Złotych Globów w Los Angeles... a pod sercem – Jaś.

MACIEJ BOCHNIAK bez dubli

Są zakochani w sztuce filmowej. Festiwalu „Dwa Brzegi” nigdy nie odpuszczą!

W ferworze pracy na planie „Disco Polo”, hitu w reżyserii Macieja Bochniaka.

udane małżeństwo. – Nie ma tak, że zakochujesz się raz na zawsze, uczucia wymagają pielęgnacji, a to ciężka praca.

Uzupełniają się, bardzo dobrze do siebie pasują osobowościowo. – Jest stabilny, mądry, dobry – komplementuje Macieja Joanna. – Jest taką solidną ramą, a ja wypełnieniem – dodaje. Aktorka i reżyser prawie dekadę starali się o dziecko. – Chcę być mamą – deklarowała w wywiadach.

O tym, że jest w stanie błogosławionym, dowiedziała się tuż po premierze „Zimnej wojny”. Gdy film dostał nominację do Oscara, była już w zaawansowanej ciąży, a jednak ruszyła na podbój Hollywood. Jaś przyszedł na świat w lutym 2019 roku, kilka dni przed oscarową galą, gdy jego mama przygotowywała się już do zagrania w serialu „The Eddy”. – Dwa miesiące później byłam na planie w Paryżu i rwałam sobie włosy z głowy. Mieszanie macierzyństwa z pracą średnio mi wychodziło – wspomina z uśmiechem.

Dom to dla nich bezpieczny azyl

Kilka lat temu Joanna i Maciej przenieśli się z Krakowa do stolicy. – Powoli się tu zakorzeniam, a jak jestem daleko, to właśnie za Warszawą tęsknię – mówi aktorka. Maciej Bochniak jest jednym z najbardziej zajętych reżyserów w Polsce, ale rzadko angażuje żonę do swoich produkcji.

Lubi z nią pracować, ale wie, że przenoszenie emocji z planu filmowego do domu mogłoby mieć katastrofalne skutki. – Chciałabym, żeby dom był dla nas azylem, przestrzenią do odreagowania, odpoczynku od pracy. Miejscem, w którym możemy się spotkać jako para, jako rodzice z naszym dzieckiem – tłumaczy aktorka. – To, że mam męża i dziecko, to najwspanialsza rzecz na świecie, bo prowadzi do równowagi. Ich miłość mnie napędza, daje mi siłę, bez niej byłoby o wiele trudniej – podkreśla.

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

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Podagrobon
suplement diety

PRZEZNACZENIE PRODUKTU:
prawidłowy poziom kwasu moczowego

- Ekstrakt z ziela fiołka trójbarwnego sprzyja usuwaniu kwasu moczowego i toksyn z surowicy krwi oraz wspiera prawidłowy przebieg procesu wytwarzania i wydalania moczu.
- Ekstrakt z owocu wiśni wspomaga funkcje wydalnicze układu moczowego.
- Ekstrakt z ziela podagrycznika sprzyja pracy nerek, wątroby i układu trawiennego.
- Ekstrakt z owocu róży wspomaga funkcje nerek i pęcherza moczowego. *

* Pełne informacje dotyczące produktu znajdują się na stronie www.bonimed.pl

Do nabycia: apteki i zielarnie w całym kraju lub sprzedaż wysyłkowa
tel. 33 861 86 71, 33 861 86 21
BONIMED Żywiec, ul. Stawowa 23, www.bonimed.pl

7 ŻYCIE W... OBRAZACH

OLGA FRYCZ

Jest bardzo rodzinna. – Odkąd pamiętam, koegzystowałam w dużym „stadzie” – przyznaje.

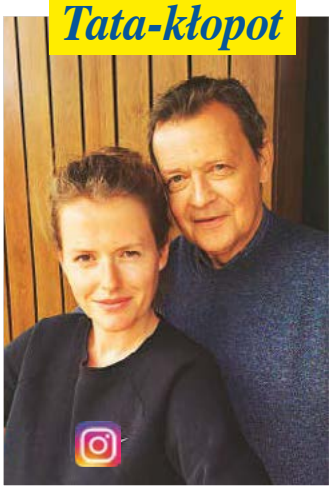
Brak dyplomu szkoły teatralnej czy profesjonalnych kursów zupełnie nie przeszkodził jej w zrobieniu kariery. Olga Frycz przez lata pracowała na pełnych obrotach, grając w kilku filmach i serialach rocznie, aktywnie działając też na Instagramie. Filmowi producenci zgodnie twierdzili: Olga talent odziedziczyła po słynnym ojcu, Janie Fryczu (71). Dziś aktorka stawia zdecydowanie na inne priorytety – zwolniła tempo, żeby poświęcić się wychowaniu trójki dzieci. Ze swoją patchworkową rodziną już niedługo będzie świętować 40. urodziny!

Skromne dzieciństwo

1 Byliśmy hipisami. Chodziliśmy po domu na golasa. Nie było pieniędzy, więc w ramach oszczędności kąpaliśmy się razem w wannie. Na raty oczywiście. Trójkami. Nie wszyscy naraz – opowiada o dzieciństwie z czwórką rodzeństwa.

Szczęście na palcu

4 Właśnie na Teneryfie, na początku 2025 roku, przyjęła oświadczyny tancerza, Alberta Kosińskiego. Na pamiątkowym zdjęciu w sieci szczęśliwa Olga dumnie prezentuje piękny, zaręczynowy pierścionek.



Tata-kłopot

2 Aktorka nie lubi być porównywana ze swoim ojcem. Jako nastolatka buntowała się, gdy w jakikolwiek sposób była z nim kojarzona. Teraz ich relacje są bardzo serdeczna, ale nadal nie chce być postrzegana jako córeczka tatusia.

Dziewczyny górą!

5 Pochodzi z wielodzietnej rodziny i sama takiej pragnęła. Najpierw przyszły na świat jej dwie córeczki. Ojcem 8-letniej Helenki jest trener, Grzegorz Sobieszek.Tatą trzy lata od niej młodszej Zosi jest podróżnik, Łukasz Nowak.

Magiczne miejsce

3 Olga najlepiej odpoczywa tam, gdzie grzeje słońce. Jej absolutnym numerem jeden jest Teneryfa, o której mówi z zachwytem: – Dwa miesiące, które tam spędziłam, dały mi możliwość poznania jej naprawdę dobrze i jako jedyna z całego archipelagu skradła moje serce. I to dosłownie.

Mama Jasia

6 Do „domu trzech kobiet” w końcu dołączył mały mężczyzna – wymarzony syn, który otrzymał imię po swoim sławnym dziadku. Dumni rodzice nie kryją swojej radości. – Jest wspaniały, szybko rośnie, jesteśmy z Olgą przeszczęśliwi – zdradza nam tata chłopca, Albert Kosiński.

Fot.: Akpa (2), Forum, Adobe Stock, Instagram.com/tojafrycz (4), arch./123RF/Picsel (13)

Tylko na ekranie

7 Rola Marysi Jantar w mazurskiej sadze „Nad rozlewiskiem” przyniosła jej ogromną popularność. Choć na ekranie Olga staje na ślubnym kobiercu, prywatnie ten najważniejszy krok wciąż ma przed sobą. Ale wszystko wskazuje na to, że prawdziwe „tak”, powiedziane z Albertem, padnie już niedługo!

Horoskop dla Ciebie

od 21.05 do 27.05

Baran 21.03.–20.04.

Ten tydzień doda ci odwagi. Zacznij poranek krótkim spacerem w słońcu. Telefon do wnuków rozgrzeje serce bardziej niż kawa!

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
7, 19, 23, 36

Byk 21.04.–20.05.

Słowa będą twoją siłą. Zadzwoń do dawnej koleżanki, odśwież znajomość. Krótka rozmowa przegoni samotność jak wiosenny wiatr.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
5, 12, 26, 37

Bliźnięta 21.05.–21.06.

Czas znów poczuć się ważną! Załóż ulubioną sukienkę. Pozwól sobie na komplement w lustrze, zanim usłyszysz go od innych.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
1, 9, 28, 40

Rak 22.06.–22.07.

Czy nie zasługujesz na więcej spokoju? Powiedz grzecznie „nie”, gdy brak ci sił. Wieczorna książka wyciszy lepiej niż telewizor.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
4, 17, 27, 35

Lew 23.07.–23.08.

Nowa trasa spaceru odmieni nastrój! Wybierz inną uliczkę, inny park. Mała przygoda pokaże, że wciąż masz w sobie dużo ciekawości.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
10, 16, 29, 38

Panna 24.08.–23.09.

Zaskocz samą siebie! Spróbuj prostej aplikacji do rozmów z wnukami. Nowa technologia zbliży was bardziej, niż myślisz.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
12, 18, 23, 40

Waga 24.09.–23.10.

Na spokojnie zaplanuj wydatki i drobne przyjemności. Zaparz ulubioną herbatę. Odłóż coś tylko dla siebie, nie wszystko dla innych.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
3, 11, 24, 32

Skorpion 24.10.–22.11.

Dom będzie azylem. Otwórz okno, wpuść majowe powietrze. Zaproś rodzinę na obiad, ważniejszy jest śmiech niż idealny porządek.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
2, 18, 21, 34

Strzelec 23.11.–21.12.

Uporządkuj szafkę lub papiery, ale bez przesady. Zrób przerwę na kawę na balkonie. Zauważ, jak ładnie rośnie to, o co dbasz.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
6, 15, 22, 31

Koziorożec 22.12.–20.01.

Emocje mogą skakać jak majowa pogoda. Nie tłum ich, tylko nazwij. Zaufana przyjaciółka wysłucha, a ty poczujesz ulgę.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
8, 14, 25, 33

Wodnik 21.01.–19.02.

Wyznacz drobny cel na ten tydzień. Może porządki w zdjęciach albo nowy przepis. Satysfakcja doda ci sił na kolejne dni.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
13, 20, 30, 39

Ryby 20.02.–20.03.

Czy twoje serce nie potrzebuje dziś czułości? Włącz ulubioną muzykę i odpłyń myślami. Pozwól sobie na łzę i na uśmiech.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
1, 7, 19, 28

Michał Fajbusiewicz

Moim życiem rządzi przypadek!

Trudy pracy odreagowuje w domu na ukochanym Pojezierzu Drawskim oraz podczas licznych podróży.

Mija właśnie 40 lat od Pana debiutu w telewizji w programie „Magazyn kryminalny 997”.

To dla mnie trochę symboliczne, mój program zadebiutował w Dwójce – wtedy były tylko dwie anteny, więc wybór był niewielki. Na przełomie lat 80. i 90. mieliśmy po kilkanaście milionów widzów. Dziś, przy dwustu stacjach polskojęzycznych, trudno o takie liczby. Zmienił się styl życia, sposób spędzania wolnego czasu. Wtedy, w te ponure wieczory, przed telewizorami siadało chyba osiemdziesiąt procent kraju. Po latach okazało się też, że mój program – mimo czerwonych znaczków i zakazów – oglądało mnóstwo młodych ludzi. Dziś spotykam czterdziestolatków, którzy mówią, że podglądali go przez uchylone drzwi, choć rodzice zabraniali.

Wykonywana przez te lata praca zmieniła Pana jako człowieka?

Telewizja nie jest zbiorem miłych ludzi. Jest konkurencja, napięcia. Z człowieka spokojnego zrobiłem się bardziej wybuchowy. Świat kryminalny też zostawia ślad. Przez pierwsze lata jeździłem na miejsca zbrodni, spotykałem się z rodzinami ofiar. Byłem dla nich spowiednikiem, kimś, kto miał przynieść sprawiedliwość. Po czterech latach przestałem tam jeździć – to było zbyt obciążające. Ale na szczęście były też inne projekty – podróże, kabaret, program o modzie. To była potrzebna mi odskocznia.

Podróże chyba Pana wciąż pasjonują?

O tak. Chciałbym jeszcze zobaczyć Australię. To jedyny kontynent, na którym nie byłem. Zawsze brakowało mi na to czasu, bo trzeba tam polecieć na przynajmniej trzy, cztery tygodnie i najlepiej zahaczyć o Nową Zelandię. Teraz z kolei trudniej wyrwać się na miesiąc z domu. Życie rodzinne rządzi się swoimi prawami.

Wcześniej dużo Pan zwiedzał?

Byłem w ponad 150 krajach. Należę do klubu dziennikarzy podróżników Globtroter. Gdybym nie miał programu co tydzień, pewnie podróżowałbym bez przerwy. Zrobiłem około pięćdziesięciu reportaży z Azji i Afryki. To pozwalało mi złapać dystans do potworności, które prezentowałem w „997”.

Podczas podróży do Argentyny w Buenos Aires poszedł w... tango!

Wracając jednak do Pana kariery, to czy z perspektywy czasu poszedłby Pan tą samą drogą?

Zdecydowanie tak, choć zrobiłbym to raczej wcześniej. Do telewizji trafiłem dopiero po trzydziestce, a pracowałem w wielu zawodach – od kelnera po kierownika ośrodka wczasowego. Chociaż te doświadczenia bardzo mi się przydały. Skończyłem pedagogikę na Uniwersytecie Łódzkim, miałem praktyki w zakładach poprawczych, pracowałem z nieletnimi przestępcami. To zaprowadziło mnie w stronę tematyki kryminalnej.

Z żoną Bożeną ślub wzięli w 2011 roku w Bornem Sulinowie na Pojezierzu Drawskim. Skrzętnie chronią swoją prywatność.

Fot.: instagram.com/michalfajbusiewicz, East News (2)

Dość kręta droga doprowadziła Pana do kariery w telewizji…

Moim życiem rządzi przypadek. W życiu planowałem właściwie jedną rzecz – że po przejściu na emeryturę wybuduję dom nad Pojezierzem Drawskim. I to się udało.

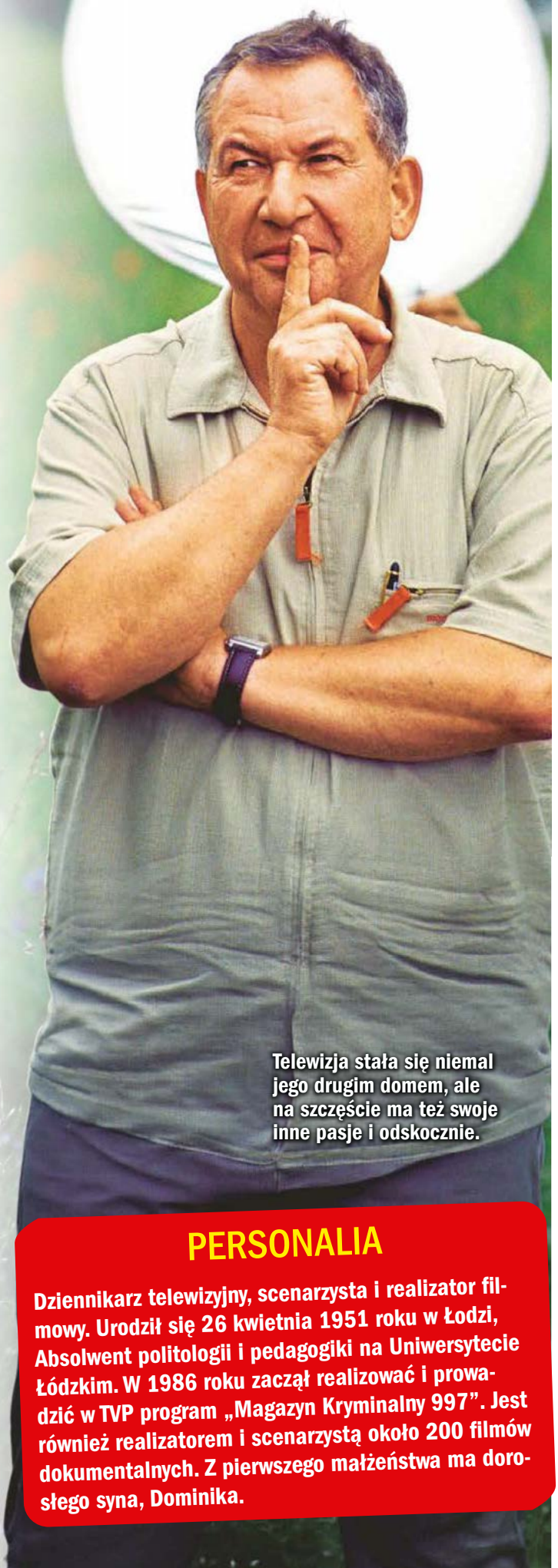
Co dziś jest dla Pana najważniejsze?

Tak jak już wspominałem, w moim życiu ważny jest przypadek. To on mnie prowadził i prowadzi. Nawet mój najważniejszy film „Moja misja" o Janie Karskim powstał dlatego, że ktoś mnie skarcił, żebym nie robił reportażu o nowojorskich policjantach, tylko o wybitnym Łodzianinie. Nigdy niczego nie planowałem. Tematy zwykle same spadały z nieba. I chyba to jest w tym wszystkim najciekawsze i najpiękniejsze.

Niedawno zagrał Pan w wyjątkowym, tysięcznym odcinku serialu „Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny". Jak czuł się Pan w roli aktora?

Bardzo dobrze. W 1969 roku próbowałem dostać się do szkoły teatralnej. Coś we mnie było, choć ostatecznie uznano, że się nie nadaję. Działałem w amatorskim teatrze i kabarecie. Zresztą uważam, że dziennikarstwo telewizyjne to też trochę aktorstwo. Mało jest naturszczyków, którzy mogą stanąć przed kamerą bez przygotowania. Bywało, że mówiłem do kamery rzeczy, z którymi nie do końca się zgadzałem. Szczególnie w czasach, gdy milicja zamieniała się w policję i wszystko się sypało. Jednak musieliśmy współpracować, bo z tej pracy żyłem. Czasem człowiek działał dla dobra sprawy. Zachowując oczywiście zdrowy rozsądek.

Marika Gorczyńska
AKPA Polska Press



Telewizja stała się niemal jego drugim domem, ale na szczęście ma też swoje inne pasje i odskocznie.

PERSONALIA

Dziennikarz telewizyjny, scenarzysta i realizator filmowy. Urodził się 26 kwietnia 1951 roku w Łodzi, Absolwent politologii i pedagogiki na Uniwersytecie Łódzkim. W 1986 roku zaczął realizować i prowadzić w TVP program „Magazyn Kryminalny 997". Jest również realizatorem i scenarzystą około 200 filmów dokumentalnych. Z pierwszego małżeństwa ma dorosłego syna, Dominika.

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

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

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

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

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

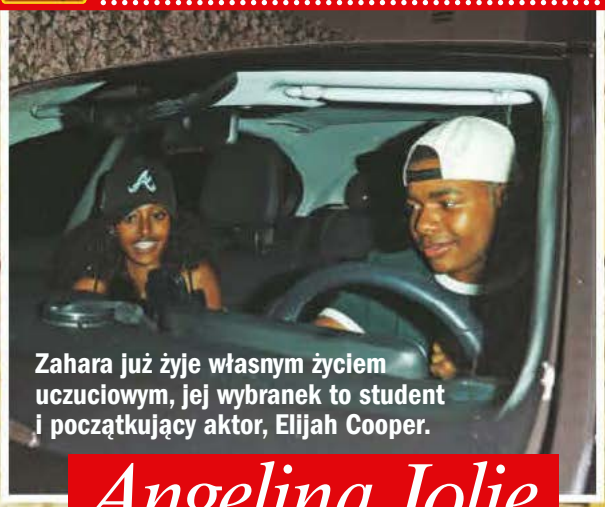
HUB FOTOEDYCJI
Lider: Agata Zasada
Koordynatorzy: Emil Przygodzki, Magdalena Wojno
Fotoedytorzy: Magdalena Dąbek-Makowska, Ludmiła Jeruchimowicz, Anna Jurczewska, Grzegorz Lech, Karolina Liżewska

Sekretariat: Karolina Bednarska
+ 48 882 743 054

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

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

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



Zahara już żyje własnym życiem uczuciowym, jej wybranek to student i początkujący aktor, Elijah Cooper.

Angelina Jolie

Najpiękniejszy hołd

W życiu aktorki było wiele ważnych ról, ale ta najważniejsza wybrzmiała w słowach jej córki Zahary: rola kochającej matki.

Wzruszające chwile przeżyła Angelina Jolie (50), słysząc, jak jej 21-letnia, adoptowana córka Zahara przemawiała podczas spotkania matek i córek zorganizowanego w Spelman College w Atlancie. To prestiżowa uczelnia dla kobiet afroamerykańskiego pochodzenia, w której Zahara studiuje i należy do Alpha Kappa Alpha – historycznego stowarzyszenia akademickiego czarnoskórych kobiet, słynącego z tradycji siostrzeństwa, edukacji i działalności społecznej. Tematem okolicznościowego wystąpienia córki, którego hollywoodzka gwiazda słuchała ze łzami w oczach, była siła kobiet przekazywana z pokolenia na pokolenie.

Dziekuję, mamo, za wychowanie

Zahara podkreśliła, że ta siła dla niej ma twarz jej matki. Mówiąc o niej, nie opowiadała o gwieździe filmowej, laureatce Oscara, której każdy krok od lat śledzą paparazzi i plotkarskie media. Skupiła się na mamie, która była blisko, gdy dorastała, szukała swej drogi i uczyła się żyć z ciężarem sławnego nazwiska. – Jestem silną kobietą, bo wychowała mnie silna kobieta. Dziękuję, mamo – zakończyła.

Angelina Jolie adoptowała Zaharę w 2005 roku w Etiopii, gdy dziewczynka (jak się później okazało, dziecko poczęte wskutek gwałtu) była niemowlęciem. – A dzisiaj patrzę na dorosłą kobietę, która nie próbuje żyć światłem odbitym od matki, bo wybrała własną ścieżkę: studia, działalność społeczną, kobiecą wspólnotę – stwierdziła z dumą słynna aktorka. A do organizatorów powiedziała: – Dziękuję z głębi serca, że pozwoliliście nam dzielić razem ten moment.

Angelina Jolie i jej adoptowana córka Zahara. Obie są z siebie dumne.

Fot.: Forum, East News

W każdej życiowej sytuacji ratuje ją humor.

Jej życie to nieustająca podróż – w lipcu kończy 81 lat i się nie zatrzymuje.

Danuta Borowiecka

Wciąż nie ma zamiaru zejść z afisza

Śpiewanie jest jej żywiołem i daje jej życiową siłę.

Aktorstwo zawsze było moją pasją i nic w tej kwestii się nie zmieniło – mówi.

Zamiłowanie do występów na scenie przejawiała od najmłodszych lat. Jej ojciec, animator kultury w Dębicy, zaraził ją miłością do tańca i śpiewu, nic zatem dziwnego, że Danuta Borowiecka (80) postanowiła zdawać do szkoły teatralnej. A że miała też talent do języków obcych złożyła papiery na anglistykę.

– Nie dostałam się ani tu, ani tam i dwa lata spędziłam w Krakowie, kształcąc się w studium hotelarskim. Zaczęłam pracę jako recepcjonistka w jednym z hoteli, ale miłość do aktorstwa okazała się silniejsza, natury przecież się nie oszuka. Związałam się z Estradą Rzeszowską, eksternistycznie zdałam egzamin aktorski w Warszawie i zaczęłam pracę w Teatrze im. Osterwy w Lublinie – wspomina.

Tam też zakotwiczyła na dwa lata z poznanym w Rzeszowie mężem, aktorem Józefem Onyszkiewiczem (88). Wiedzie z nim szczęśliwe życie do dziś, a owocem ich związku jest syn Tymoteusz (53), nauczyciel jogi i autor prac dotyczących filozofii starożytnej.

Życie nieustannie na walizkach

– Zawsze wysoko stawiałam sobie poprzeczkę, a wszystkie sukcesy osiągnęłam ciężką pracą. Jestem dość skromną, ale wszechstronną osobą, świetnie czuję się w monodramach, gdyż dają one szeroki wachlarz możliwości, również tych wokalnych. W piosence czuję się jak ryba w wodzie – zdradza. Właśnie za oceanem premierowo zagrała monodram z piosenkami „Polka w Chicago".

– Ze swoim kabaretem „Ajencja" występowałam w USA i Kanadzie, ale nie wyobrażałam sobie, żebym miała zostać na stałe za granicą. Jestem Polką z krwi i kości, która kocha swój piękny kraj, tę specyficzną sielskość i wiejską aurę z łanami zboża w tle - uśmiecha się aktorka. Często wraca do poddębickiego Nagoszyna, gdzie się urodziła i do dzisiaj ma tam przytulny, ponad stuletni dom z sadem i ogrodem. Na co dzień mieszka jednak na warszawskiej Sadybie. – Większość życia spędziłam na walizkach, w niedogrzanych pociągach i autobusach, nie miałam też menedżera, ale grzechem byłoby narzekać. Zawsze robiłam to, co chciałam, a bycie aktorką bez etatu dawało mi wolność i niczym nieograniczoną twórczą wenę. I zawsze szanowałam publiczność, bez której moja praca nie miałaby sensu – dodaje.

Do filmu jednak szczęścia nie miała, zagrała kilka drugoplanowych ról, ale nie było to powodem frustracji i przygnębienia. – Jeżdżąc z koncertami i kabaretem po Polsce siłą rzeczy odpuściłam plany filmowe. To piosenka zawsze dawała mi siłę, gdyż śpiewanie jest moim żywiołem – mówi na koniec „zapomniana komediantka", jak zwykła o sobie pół żartem mówić.

Sił, na szczęście, wciąż jej nie brak

Zapytana o sekret dobrej formy odpowiada bez wahania: – Poczucie humoru, dystans do siebie samej, ale przede wszystkim ukochana praca, dzięki której uniknęłam stagnacji i nie dałam się zgubnej apatii. Dlatego ciągle nie zeszłam z afisza, mam mnóstwo energii i sił, by kontynuować swoją artystyczną wizję. To wewnętrzna potrzeba, wynikająca z umiłowania profesji, jaką wykonuję właściwie od dziecka. **AK**

Fot.: Aleksander Januszewski/arch. prywatne Danuty Borowieckiej, Forum

Dzwoniąc, użyj kodu: **WEEKEND50**
i skorzystaj z okazji na tej stronie!
OFERTA WAŻNA DO WYCZERPANIA ZAPASÓW

Zadzwoń teraz:
58 319 38 11
Pon.-pt. 8:00-20:00, sob. i niedz. 9:00-20:00 (poł. lokalne)

REKLAMA
Tele Outlet
Znajdź okazję i dzwoń!

Pas myjąco-masujący 2 w 1

Łatwo umyjesz z nim całe ciało pod prysznicem czy podczas kąpieli w wannie. Bez konieczności wyginania i wykręcania rąk! Wypustki mogą delikatnie **usunąć brud, martwy naskórek** czy nadmiar sebum. Oczyścić pory i wygładzić skórę.

- Umyjesz nim stopy bez schylania się!
- **2 w 1** – myje i peelinguje skórę

69 zł

MAGNETYCZNA myjka do okien

Zadbaj o bezpieczeństwo! Z tą myjką **umyjesz okna na błysk** bez wychylania się! Przyłóż obie części myjki z obu stron okna – będą się przyciągać za pomocą magnesów. Gdy przesuniesz jedną, druga automatycznie podąży za nią, **myjąc okno z obu stron!**

- Specjalne gąbki **za 1 pociągnięciem** zbierają kurz i zaschnięty brud!
- Do okien, szyb samochodowych, kabin prysznicowych, luster
- Lśniące szyby **bez smug i zacieków!**

Trójkątna konstrukcja ułatwia czyszczenie narożników szyb

JAK TO DZIAŁA?
Mocne magnesy neodymowe łączą obie części myjki, a linka zabezpieczająca chroni przed jej upuszczeniem

87 zł

Enzymatyczne pałeczki UDRAŻNIAJĄCE RURY

BEZ BRUDZENIA RĄK!

Jeśli masz dość walki z **zapchanym zlewem, umywalką, wanną, prysznicem, wybijaniem kanalizacji** – włóż magiczną pałeczkę do odpływu! W przeciwieństwie do przestarzałych metod, pałeczki wbijają się w zator i rozpuszczają go od środka. Silne, naturalne enzymy mogą **w mig wyżreć brud, szlam i włosy blokujące odpływ.**

- Naturalne enzymy neutralne dla rur i środowiska

69 zł

= 12 szt. w opak.

WSZYSTKOKLEJĄCA TAŚMA „Strong MEN"

Powiesisz półkę, lustro, obrazek i wieszak – **bez wiercenia i niszczenia ścian** – używając 2-stronnej taśmy montażowej! Ponadto ze ścian nie będą wystawać haki i gwoździe. **Przyklei niemal wszystko do wszystkiego**: tkaninę do drewna, plastik do ściany, szkło do płytek, metal do cegły. Trzyma mocno nawet w wilgotnej łazience i na dworze. Przymocujesz termometr, plakat, skrzynkę na listy, dywan, żeby się o niego nie potykać.

- **Wielorazowa:** już użytą taśmę możesz oderwać (nie zostawi śladów!), **umyć i użyć ponownie!**

Do każdej powierzchni!
MEGAWYTRZYMAŁA!

69 zł

Długość 5 m

Każdy produkt otrzymasz tylko w sprzedaży telefonicznej.
Gwarantujemy wysoką jakość!

58 319 38 11
Pon.-pt. 8:00-20:00, sob. i niedz. 9:00-20:00 (poł. lokalne)

Zajęte? Dzwoń ponownie!

Darmowa dostawa przy zakupie min. 2 produktów

Bezpieczna płatność przy odbiorze

Szczegóły oraz informacje dot. zwrotów i reklamacji dostępne pod adresem sprzedawcy: NARGO INVEST SP. Z O.O. UL. ŻOŁNIERZY I ARMII WOJSKA POLSKIEGO 10/86, 81-383 GDYNIA, contactpl@globadvice.info, +48 538 448 631. Regulamin: https://customers-statute.com/statute/pl/.