

Życie

NA GORĄCO

**AGNIESZKA
GROCHOWSKA**

**LETNIE
PORZĄDKI
W JEJ DOMU.
TYLKO TAM?**

KSIĘŻNA KATE

**UŚMIECH,
ZA KTÓRYM
KRYJE SIĘ
WIELKIE
CIERPIENIE**

KATARZYNA ZIELIŃSKA

**CZASEM SŁOŃCE,
CZASEM DESZCZ...**

**MARCIN
PROKOP**

**On także
ZNALAZŁ
NOWĄ MIŁOŚĆ!**

Skuteczne porady

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

**EDYTA
BARTOSIEWICZ**

**Teraz spełni
się jej sen?**



Kącik życzeń

- Panno Anno Pawlikowa z Koszarzysk. Zaczynasz od września 8. klasę. Życzę Ci siły i wytrwałości na dalsze lata.
- Kochany Gabrysiu. Zaczynasz dziewiąty rok. Życzę Ci dużo zdrowia, dobrych ocen w szkole i żebyś zawsze słuchał rodziców. Ewa.
- Kochanem Wnuczkowi Michałkowi z okazji 17. rocznicy urodzin dużo zdrowia, dobrych wyników w nauce, spełnienia marzeń, wszelkiej pomyślności i dobrych przyjaciół życzy babcia Terenia.
- Z okazji pierwszej rocznicy ślubu Ewelinie i Marcinowi życzymy samych szczęśliwych chwil. Niech się Wam spełnią wszystkie Wasze marzenia – Wiesia z Julkiem.
- Wszystkiego najlepszego z okazji 35. urodzin. Życzę Ci Krzysztofie dużo zdrowia, miłości. Niech Ci nigdy nie zabraknie siły i wytrwałości na drodze, którą sobie wybrałeś.
- Z okazji 28. urodzin życzę Ci Agatko wszystkiego dobrego. Żebyś była zawsze uśmiechnięta, czerpała radość życia. Pięknych chwil, Ewa.

Życzenia do publikacji w „Życiu na Gorąco” prosimy przysyłać następującą drogą:

1. Adres pocztowy: Życie na Gorąco, ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa, dopisek: Kącik życzeń
 2. E-mail: zng@bauer.pl
- Państwa życzenia będziemy publikowali wg kolejności zgłoszeń.



Antoni Królikowski

W tej sprawie nie odpuści!

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

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

Do szczęścia nieco brakuje

Antoni Królikowski zdążył ułożyć sobie życie na nowo przy boku prawniczki, Izabeli Banaś. W 2024 roku urodziła im się ukochana córka Jadwiga. Całą rodziną przeprowadzili się też do Wrocławia, gdzie gwiazdor dostał pracę w serialu „Uroczysko”. Z dala od wielkomiejskiego zgiełku wie dzie spokojny żywot, co jakiś czas od-

wiedzając Warszawę w interesach i spotykając bliskich. To właśnie na ramówce Polsatu udzielał wywiadów i komentował orzeczenie sądu.

A czy może dziś powiedzieć, że wreszcie jest szczęśliwy?

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

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



Jego szczęścia – miłość życia i córeczka.



Dla kogo jest najpiękniejsza?

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

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



To zdjęcie wywołało krytykę fanów.



Agnieszka i Grzegorz Hyży stanowią zgraną parę od przeszło dekady.



Cristiano Ronaldo

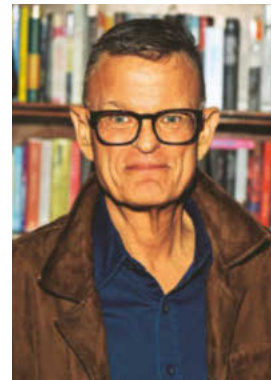
W końcu ślub!

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

Andrzej Morozowski

Zgasła gwiazda telewizji

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



Bartłomiej Kubkowski

Niewiarygodny wyczyn

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

Wiktoria Ptak

Nie tylko piękna

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



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

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

Courteney Cox

Przypłapana z kochankiem

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



Klaudia Halejcio



Po samolocie na głowę

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





Do kontenera na odpady trafiają zbędne rzeczy.



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



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

Agnieszka Grochowska

Co się kryje za tą rewolucją?

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

Mówi się, że ich drogi się rozeszły, ale para oficjalnie nie odniosła się do pogłosek o swym rozwodzie. Faktem jest, że pana Dariusza dawno nie widziano pod starym adresem. Jeśli spotyka się z synami, to raczej nie tam. Sąsiedzi gwiazdy uważają, że pani Agnieszka aktualnie jest singielką, bo od

dłuższego czasu nie nocuje u niej pewien znany producent filmowy, z którym kiedyś paparazzi przyłapali ją na amorach.

Cenna lekcja życia

Wszystko wskazuje na to, że najważniejszymi mężczyznami w życiu aktorki, którą niebawem będziemy mogli podziwiać w serialu „Lalka” na Netflixie, są teraz jej synowie. Starszy, 14-letni Władysław, nazywany przez bliskich Władzikiem, wyrósł i zmężniał. Młodszy od niego o cztery lata Henryk, zwa-

ny Niutkiem, lada moment skończy 10 lat i nie trzeba się nad nim trząść, jak nad małym dzieckiem.

A aktorka, chcąc być dobrą matką, jeszcze do niedawna chuchała na nich i dmuchała, wyręczając z wielu obowiązków. Teraz nastąpił zwrot o 180 stopni i chłopcy mają przy remoncie szkołę życia. – Chciałabym wychować ich na sprawczych, silnych ludzi potrafiących poradzić sobie ze

światem, który nie zawsze jest miły – zdradziła kiedyś gwiazda w jednym z wywiadów. Pierwszy krok już za nimi...

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

Zdetronizowała konkurencję

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

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

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

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



Popularność przyniósł jej program „Kuchenne rewolucje”.



Gwiazda znajduje czas dla córki Lary i wnuczki Neny.

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

Nic nie jest w stanie jej złamać

Spore zamieszanie wywołało nagranie udostępnione przez Janusza Palikota, na

którym Gessler wykonywała obsceniczne gesty z butelką wódki. W ubiegłym roku media żyły informacjami, że jej partner, Waldemar Kozerański, stanął przed kanadyjskim odpowiednikiem Izby Lekarskiej i ograniczono mu prawo do wykonywania zawodu.

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

Ostatni ranking potwierdza silną pozycję Magdy Gessler w świecie biznesu.

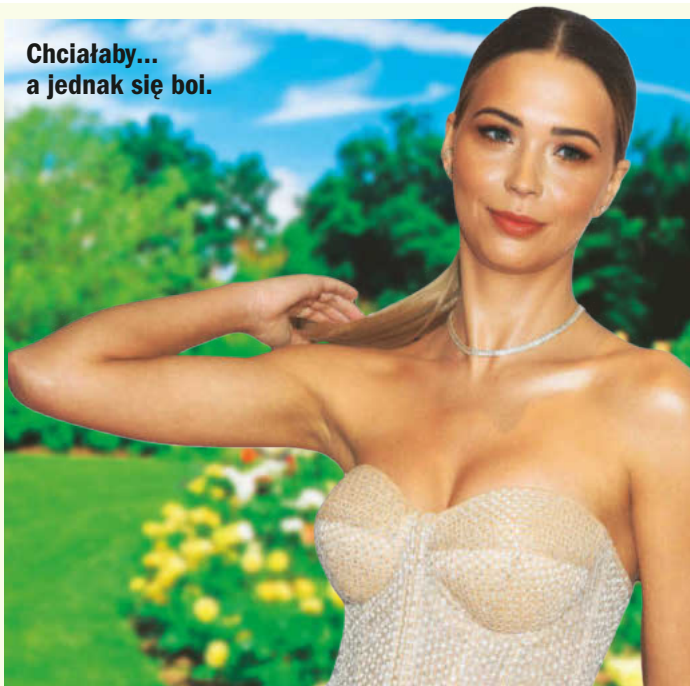
Sandra Kubicka

Chce, ale... sama zdecyduje, kiedy

Od kilku miesięcy jej serce znów bije mocniej! Sandra Kubicka (31) jest zakochana w menadżerze z Trójmiasta, Adamie Zaorskim. Miłość kwitnie, a ona niedawno wyznała szczerze w podcaście „Czułe słówka” – Chciałabym mieć jeszcze dzieci – stwierdziła. W dalszej części rozmowy przyznała, że wie, iż dobrze jest, jeśli

między rodzeństwem jest mała różnica wieku. A w domu ma przecież młodego Leonarda (2), z małżeństwa z Baronem, z którym niedawno się rozwiodła. Czy się zdecyduje? Tego nie zdradziła, natomiast podkreśliła, że nie będzie działać pod presją otoczenia i tykającego zegara. – Myślę o sobie – przyznała.

Chciałaby... a jednak się boi.



Już nie jest sam!

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

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

Chronią swoje szczęście

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

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



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

w końcu ujrzy światło dzienne, wybuchnie prawdziwa sensacja.

Maria pokazuje natomiast mediach społecznościowych fragmenty nowego życia, chwali się gestami partnera i rozwija zawodową karierę. Udzieliła kilku wywiadów, podpisała kolejne kontrakty reklamowe, a niedawno dostała własny program w Polsacie – randkowy show „Wielka miłość w małym mieście”, podobny do tego, który prowadziła kiedyś Katarzyna Ci-

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



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

chopek. – W stacji mówi się, że Maria jest nową ulubienicą Edwarda Miszczaka po odejściu Katarzyny. Mówi się też, że tą decyzją dyrektor chciał dać pstryczka w nos Marcinowi – zdradza nasz informator.

Rozstanie w przyjaźni

Marcin Prokop nie komentuje życia prywatnego. Jedyną wypowiedzią pozostaje wspólne oświadczenie opublikowane z Marią po ogłoszeniu rozwodu. – Tak wyglądają ludzie, którzy bardzo się lubią, szanują i wspierają. Którzy przeżyli ze sobą ponad 20 lat i mimo że jakiś czas temu rozstali się jako małżeństwo, to jako przyjaciele i rodzice Zosi nadal pozostają razem. Dla niektórych rozwód to koniec wspólnego świata. Dla nas – był początkiem nowego. Innego, ale bardziej dopasowanego do tego, kim dzisiaj jesteśmy i dokąd osobno szczęśliwie zmierza-

my. „Dobre rozstanie” brzmi jak oksymoron, ale – jak się okazuje – jest całkiem możliwe – napisali Maria i Marcin Prokopowie w kwietniu tego roku.

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

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

Michał Koterski

A miłość kwitnie w najlepsze?

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



Nie ukrywa, że jest szczęśliwy!



Pod palmami wspólne chwile smakują wyjątkowo.



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

Anita Sokołowska z ojcem Antoniego, reżyserem Bartoszem Frąckowiakiem.



Anita Sokołowska

Z kim wyrusza w świat?

Praca pracą, ale dla syna zawsze musi znaleźć czas.

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

Antoni ma dziś trzynaście lat. Od chwili jego narodzin aktorka powtarza, że macierzyństwo pokazało jej, co jest najważniejsze w życiu. – Zmieniło się wszystko: priorytety, wykorzystanie czasu. Gdy schodzę z planu, marzę

o tym, żeby pojechać do domu, a nie bawić się na salonach – wyznała. Podkreśla, że chce być matką, która z jednej strony uczy chłopca odpowiedzialności, z drugiej zostawia mu przestrzeń na wyobraźnię, pasje i własne wybory.

Lubi, gdy syn jest urwisem

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

kowo podkreślam – wyjawiła z dumą aktorka.

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

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

Wspólne wyprawy z synem są dla aktorki najcenniejszym przeżyciem.

Katarzyna Zielińska

Kogo zna od przedszkola?

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

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

Zatrzymać chwilę na zawsze

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

Poznali się w przedszkolu, ale miłość połączyła ich wiele lat później. – I dziś myślę sobie, że spotkaliśmy się w idealnym momencie. Możemy razem iść przez góry

i przez życie – wyznała gwiazda. Dopiero w 2013 roku, gdy jej kolega z przedszkola, Wojciech Domański był już przedsiębiorcą, a ona sama – aktorką, stanęli razem na ślubnym kobiercu.

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

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

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



Zdjęcie z przyszłym mężem z przedszkola zamieściła na Instagramie.



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

Powiało chłodem! Kiedy podczas jednej z niedawnych imprez branżowych reporterzy zapytali Jacka Rozenka (57) o głośny protest aktywistów z ruchu klimatycznego Jazda! i oblanie witryny

butiku jego byłej żony, Małgorzaty Rozenek-Majdan (48), sztucznymi odchodami, nowa żona nawet nie dopuściła aktora do odpowiedzi.

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

A Jacek Rozenek? Nawet gdy reporterka podstawiła mu mikrofon pod brodę, aktor zachował kamienną twarz i nie przerwał milczenia. Nie

zaprotestował, nie próbował łagodzić sytuacji ani odpowiadać cokolwiek. Przyjął słowa małżonki, po czym uciął rozmowę prostym: „Dziękujemy bardzo”. Chwilę później para odeszła, zostawiając dziennikarzy bez odpowiedzi.

A przecież jeszcze kilka lat temu taki obrazek trudno byłoby sobie wyobrazić. Choć rozwód sławnych małżonków do łatwych nie należał, z czasem udało im się wypracować poprawne relacje. Aktor

wielokrotnie podkreślał, że najważniejsze jest dobro ich synów, a celebrytka mówiła kiedyś, że „Jacek jest bardzo dobrym ojcem” i właśnie dzieci są tym, co zawsze będzie ich łączyć.

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

Jacek Rozenek

Nie ma dobrych relacji z eks?

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

To jest mój s

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

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

To nie mogło się udać!

Jej przygoda z muzyką zaczęła się całkiem zwyczajnie – od pierwszej gitary, którą mając dzieś lat dostała od taty

za dobre wyniki w nauce. Dziewczyna z Warszawy bardzo szybko odkryła, że muzyka to jej świat. I zamiast sportowej kariery, a trenowała łyżwiarstwo szybkie i siatkówkę, wybrała scenę.

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

1 listopada na Powązkach. Nic dodać, nic ująć.

Samodzielne macierzyństwo nie było łatwe. – Dopiero w ostatnim czasie udało nam się z Alkiem zbudować całkiem fajną relację. (...) To było tak wzruszające. Tak pięknie, że ja nawet nie chcę myśleć o tym, co było wcześniej – wyznała dwa lata temu Monice Olejnik. Syn nie poszedł w ślady rodziców. – Alek pracuje w środowisku medycznym, wygląda

na zadowolonego ze ścieżki, którą wybrał – zdradziła piosenkarka.

A co z miłością? Tę sferę woli zachować tylko

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

dla siebie, niechętnie uchyla rąbka tajemnicy. – Moje relacje zawsze były szalone i takie totalnie crazy (zwariowane – red.), przez co były dosyć ulotne. Zazdrość moim koleżankom, które mają fajnych facetów i stabilne związki. Zaczęłam sobie cenić stabilność. Wszyscy potrzebujemy miłości – mówi. I jest zdania, że tylko przyjaźń jest w stanie zapewnić trwałość związku.

Straciłam głos...

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

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



Z synem dziś już się dogaduje...

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

Bartosiewicz

en...



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

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



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

Sekret jej spokojnego

Powrót księżnej Walii do obowiązków był stopniowy, lecz dziś to już praca na pełnym etacie. Wystąpienia, spotkania z krajowymi i zagranicznymi VIP-ami, oficjalne wizyty, wydarzenia charytatywne i sportowe – a czasem

nawet wspólne lepienie ciasta. Jej kalendarz jest wypełniony po brzegi, a uśmiech niemal nie schodzi z twarzy. 44-latką emanuje energią – śmieje się, żartuje, uważnie słucha rozmówców. Trudno uwierzyć, że dwa lata temu usłyszała diagnozę nowotworu, a remisję przyniósł początek ubiegłego roku.

Jednak Kate czasem, choć niezmiernie rzadko, pokazuje inną twarz: tę mniej radosną, a bar-

dziej zamyśloną. Tak, jak podczas niedawnej wizyty w wiodącym w Europie ośrodku onkologicznym – The Christie w Manchesterze, gdzie w rozmowach z pacjentami wróciła wspomnieniami do czasu własnej chemioterapii. – Nie mogłam na niczym się naprawdę skupić. Nie byłam w stanie czytać – wyznała.

Tiary i korale

Wielki powrót Jej Wysokości do życia publicznego

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

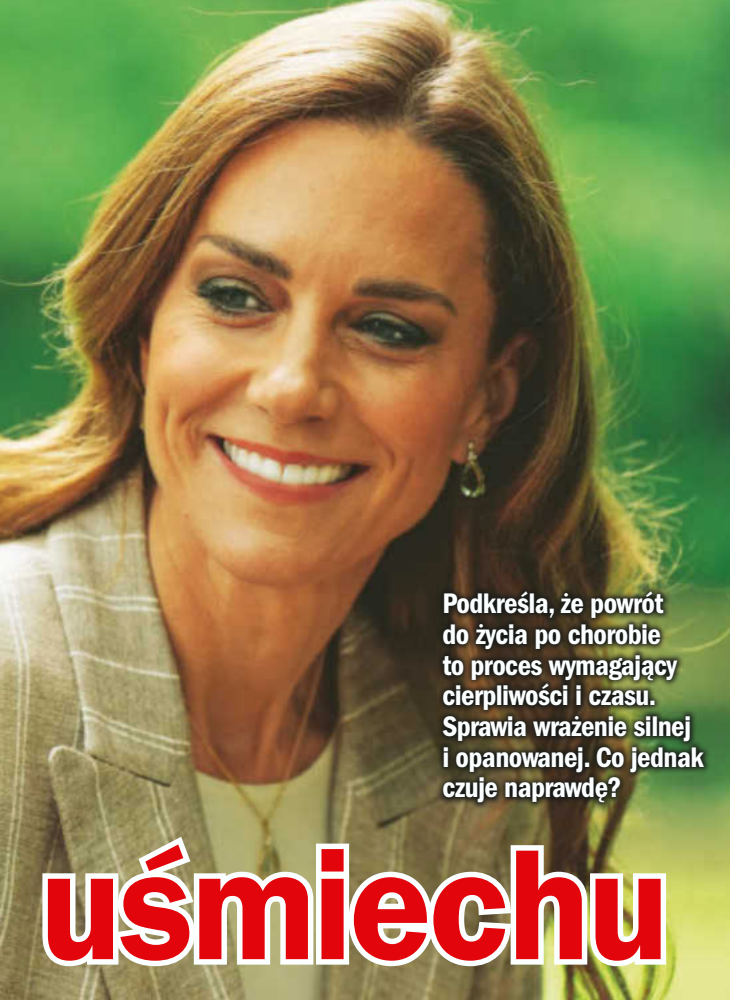
Tymczasem codzienność przyszłej królowej po choro-



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



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



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

uśmiechu

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

Kredki i spokój

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

Księżna zwierzyła się, że gdy nie mogła już czytać przez problem z koncentracją, sięgnęła po kredki i ko-

lorowanki. – Kolorowanie pozwalało mi coś robić, nie dając do gotowego efektu – wyjaśniła. Jak podkreśliła, możliwość skupienia się na prostym zajęciu i brak presji pomagały jej wyciszyć myśli i odzyskać spokój.

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

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

Anna Ratigowska

REKLAMA

Morwa biała

Obniżyłam poziom cukru we krwi



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

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

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

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

Liście morwy - przełom!

Wyciąg z liści morwy może stabilizować poziom cukru we krwi, powstrzymując wchłanianie cukrów z węglowodanów. Jedna tabletką 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 tabletkach Zuccarin – twoja gwarancja wysokiej jakości i efektywności.

Zapytaj o Zuccarin™ skandynawskiej firmy New Nordic

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

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

Kod BLOZ 8101001

ułatwi zamówienie produktu.



www.newnordic.pl
tel.: +48 22 212 54 10

New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.



SUPLEMENT DIETY

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



Kathy Bates

Talent nie zna wieku

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

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

Tą rolę udowodniła, że zarówno jej bohaterka, w którą wciela się w „Matlocku”, jak i ona sama, po siedemdzie-

siątce nie straciły „pazura”... – Kiedy kobiety się starzeją, dzieje się taka zabawna rzecz – raptem stajemy się niemal niewidzialne – opowiadała niedawno dziennikarzowi. – Ale to bywa niesamowicie użyteczne, ponieważ nikt nie spodziewa się naszego ruchu ani ciosu z naszej strony.

Najpierw odlot

Pomysł, by spróbować sił na scenie, przyszedł do niej stosunkowo późno – już po dwudziestce. Wcześniej i owszem, interesowała się teatrem, ale równie mocno fascynowała ją literatura czy sztuka. Jednak po ukończeniu szkoły w 1969 roku wyjechała z rodzinnego Tennessee do Nowego Jorku, by tam rozpocząć aktorską

drogę. Zadebiutowała niewielką, drugoplanową rolę w kultowym „Odlocie” Miloša Formana. I jej kariera... nadal stała w miejscu. Od



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

wielu organizatorów castin-gów słyszała, że nie dostaje ról, bo jest za mało atrakcyjna. – Nie jestem olśniewającą kobietą – mówiła w wywiadzie. – Ale nigdy też nie byłam naiwną dziewczyną, więc od początku wiedziałam, że będę aktorką charakterystyczną. Role, które miałam szczęście grać, były zawsze dla mnie prawdziwym wyzwaniem – zazwyczaj wcielałam się w postaci starsze i trochę dziwne...

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



Madeline Matlock jest postrachem sądowych sal, choć...



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

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

Trudne chwile

Zarówno w życiu zawodowym, jak i w prywatnym doświadczyła sporo wzlotów i upadków. Swojego jedynego męża, aktora Tony'ego Campisi poznała w 1977 roku na randce zaaranżowanej przez wspólnych znajomych. Szybko

zostali parą, choć ślub zdecydowali się dopiero czternaście lat później. Po kolejnych sześciu zdecydowali się na rozwód. Niestety, nie doczekali się dzieci. A aktorka nie raz opowiadała, jak bardzo lubi pociechy swoich przyjaciół...

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

Hanna Miłkowska

A Ty masz już wszystko, czego potrzebujesz na grilla?

Lista zakupów na grilla:

- kielbasa śląska
- karczek
- musztarda
- chleb
- Travisto



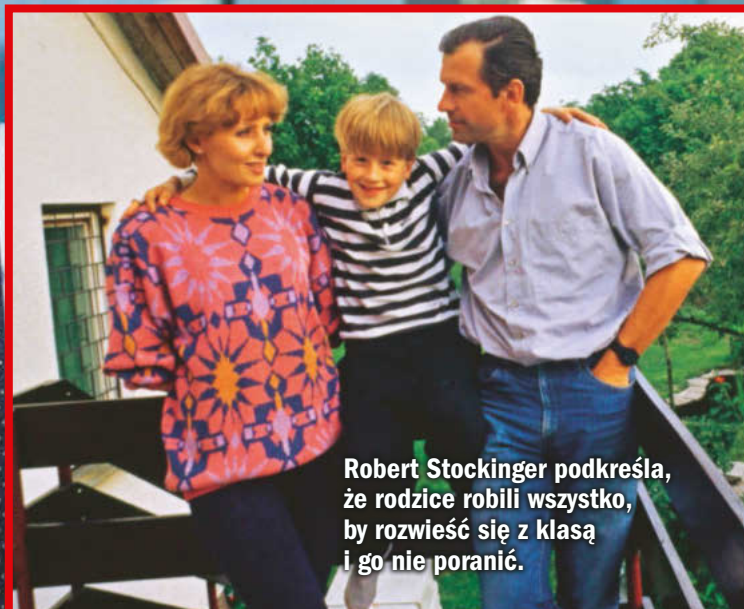
Składniki Travisto wspomagają trawienie tłuszczów i zdrowy układ pokarmowy.

...i trawisz to!

Suplement diety

Razem m

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



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

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

Tata zabawiał, mama pilnowała

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

O to, żeby miał normalne, spokojne dzieciństwo, dbała mama. – Jest z wykształcenia kulturoznawcą. Nie ma

nic wspólnego z show-biznesem, chroniła mnie przed nim, jak potrafiła – opowiada prezydent.

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

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

imo burz

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



Pan Robert przerósł tatę o głowę. Mają wspaniałą relację.



na konie, potem na tenisa – dodaje pan Tomasz.

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

takich imprez i w nich nie uczestniczę.

Narodziny były cudem

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

Robert Stockinger jest wdzięczny rodzicom za to,

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

Wzorowy dziadek i superbabcia

Tomasz Stockinger, pytany, jakim dzieckiem był Robert,

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

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

IGA CEMBRZYŃSKA Odeszła w siną dal

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

Była jedną z ikon
polskiego kina
i estrady lat 60.

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

Woda potrzebna jak tlen

Zawsze jednak powtarzała, że wszystko, co najlepsze zaczęło się dopiero od spotkania reżysera Andrzeja Kondratiuka (†80). Zachwycił ją już na planie „Hydrozagadki”, gdzie się poznali. Gdy zmarła, zarzucił jej kożuch na ramiona i poprosił o usługę, by przyniosła jej herbaty z rumem. Rok później spotkali się w SPATiF-ie. Oboje byli na życiowym zakręcie, rozpadły im się poprzednie związki. Usiedli przy jednym stoliku. Nad ra-

nem on zamówił taksówkę i pojechali do Nieporętu nad Zalewem Zegrzyńskim. Andrzej Kondratiuk powiedział wtedy, że chce posiedzieć nad wodą, bo woda jest mu potrzebna do życia jak tlen.

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

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

Zaakceptowała jego wybór

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

PERSONALIA

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



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

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

Irytujący szum w uszach?

Teraz w końcu doceniam ciszę...

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

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



Mitorzab

Tone™ potęga słuchu

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

Docenić ciszę

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

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

– stwierdził Jan, chwaliąc Tone!

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



Ucho wewnętrzne

Produkt Roku 2024 wg ŚWIATA FARMACJI

w kategorii „Preparaty wspierające słuch”
na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

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

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

Kod BLOZ 8255901
ułatwi zamówienie produktu.



www.newnordic.pl
tel.: +48 22 212 54 10

New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.



SUPLEMENT DIETY



że zakończyła się zwycięstwem, reżyser doznał udaru.

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

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

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

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

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



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

Marek Piekarczyk

Ręka wybrańca losu

Bezdomnemu chłopakowi przepowiedziano wielką, muzyczną karierę.

Był taki czas w życiu rockowego wokalisty, że sypiał pod gołym niebem na rynku w rodzinnej Bochni. Osiemnastoletni wtedy Marek Piekarczyk (75), głos pierwszego polskiego zespołu heavy-metalowego TSA, żył w niepewności, co mu przyniesie kolejny dzień. Aż usłyszał przepowiednię, że w przyszłości będzie gwiazdą rocka. Ledwie wiązał koniec z końcem, zarabiając grosze jako malarz, i nie widział przed sobą wielkich perspektyw. A tu romskie dziewczyny mówią: - Patrz, tu jest ręka wybrańca losu. Będziesz jeździł po całym świecie i śpiewał. - Tak mi powiedziały - wspominał, gdy był jurorem w talent show „The Voice of Poland”. Oczywiście nie potraktował wróżby poważnie.

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

Poczuł, że to jest jego miejsce

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

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

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

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

Zrobiłem to, co zrobić chciałem

Z TSA osiągnął sukcesy, o jakich bezdomny chłopak z Bochni nie odważyłby się nawet marzyć. Zespół nagrał kilka albumów, a jego koncerty stały się manifestem całej

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

Rockman w fotelu jurora „The Voice Of Poland”.



go pokolenia fanów mocnego grania. Piekarczyk wystąpił też jako Jezus w rock-operze „Jesus Christ Superstar”.

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

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

Z intencjami i nadzieją do Częstochowy

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

To lekcja pokory oraz wspólnoty

Wśród pątników nie zabrakło Stefanii Kaleńczuk.

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

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

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

Wyruszyła w drogę nawet w ósmym miesiącu ciąży,



Zakonnik przed laty w trasie, zanim jeszcze przywdział habit.

ży, a potem z kilkumiesięcznymi córkami. Wędrówki do Częstochowy są dla niej lekcją pokory, pozwalającą ocenić własne możliwości i mierzyć się z problemami. A po powrocie pomagają z dystansem spojrzeć na życie.

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

W trasie wszyscy jesteście równi

- Na pielgrzymki nie chodzą święci, lecz ci, którzy kierują się dobrem w relacjach z innymi. To prosta i silna wiara, opierająca się na przekonaniu, że Bóg jest dobry, a Jego OpATRNOŚĆ towarzyszy nam



O. Piotra Hipolita Graduszewskiego na pierwszą pielgrzymkę zabrała mama.

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

w radościach i trudach czy wyrzeczeniach, które nas spotykają. Wśród pątników można spotkać wszystkie środowiska i profesje, ludzi prostych i wykształconych, znanych jak sportowcy, aktorzy czy politycy, dzieci, młodzież, dorosłych i dziadków - tłumaczy o. Piotr Hipolit Graduszewski z Zakonu Trynitarzy w Budziskach k. Połanicy.

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

- Motywacje, by wyruszyć w trasę, są różne. Młodzi idą zazwyczaj w intencjach, aby zdać egzaminy, dostać się na studia czy znaleźć do-



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

brać żonę lub męża. Dla starszych to wyraz wdzięczności za łaski - udane małżeństwo, wyjście z choroby czy uzależnienia kogoś bliskiego. Inni mają potrzebę wewnętrznej przemiany, poszukują drogi lub chcą przekroczyć własne granice, gdyż trudne warunki pogodowe, jak upał czy burza, uczą cierpliwości i hartu ducha. Dla wielu pielgrzymka to nawiązanie relacji z ludźmi o podobnych wartościach, ale są i tacy, którzy patrzą na nią w kategoriach przygody, bo przy okazji można poznać nasz kraj i lokalne tradycje - wyjaśnia zakonnik.

Artur Krasicki

Kultywuje
góralskie
tradycje.

Jestem góra

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

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

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

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

A jednak jej marzenia odżyły

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

Robi to,
naprawdę
kocha...

Kadr z programu
„Magiczne Podhale”.

Ika od szkła

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

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

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

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

Mąż bardzo chętnie pomagał

- Jednocześnie drżałam, że podczas montażu w budynku coś może pójść nie tak. Jedno małe pęknięcie i koniec, drogie szkło ląduje w koszu.

Jej pasją jest też malowanie.



Każdy etap powstawania witraża wymaga precyzji i nie lada cierpliwości - tłumaczy artystka. A na pytanie, jak tę cierpliwość pogodzić z góralskim temperamentem, odpowiada ze śmiechem:

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

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

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

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

- Zawsze ich bardzo pilnowałam. W pracowni łatwo się skaleczyć, oparzyć. Piec trzeba rozgrzać do 700 stopni, bo tylko w takiej tempe-



raturze wypalana farba jest odporna na deszcz, wiatr, mróz - wyjaśnia.

Świat wreszcie o niej usłyszał

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

- Ekipa telewizyjna spędziła u mnie cały dzień. Nawet

zdjęcia z drona mojej chałupy zrobili - uśmiecha się Halina. Nie kryje, że czuła się onieśmielona, ale chciała pokazać, na czym praca przy tworzeniu witraży polega.

Robić, tak jak babcia, witraże...

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

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

Marta Osińska

Fot.: Marta Osińska/archiwum domowe (5)

LISTY CZYTELNIKÓW

Wspólność majątkowa a wcześniejsze długi

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

– **Wiktoria z Opola**

Samo zawarcie małżeństwa i powstanie wspólności majątkowej nie oznacza przejścia odpowiedzialności za wcześniejsze długi małżonka. Jeśli więc partner przed ślubem wziął kredyt, bank nie może żądać od Pani spłaty tylko dlatego, że zostaliście małżeństwem. Wierzyciel może jednak prowadzić egzekucję z majątku osobistego dłużnika, a także z niektórych jego dochodów uzyskiwanych już po ślubie, np. wynagrodzenia za pracę. Inaczej wygląda sytuacja w przypadku zobowiązań zaciągniętych po ślubie. Jeśli oboje podpiszecie umowę albo jedno z małżonków zaciągnie zobowiązanie za zgodą drugiego, wierzyciel może dochodzić należności także z majątku wspólnego. Intercyza pozwala uniknąć takiej sytuacji.
art. 31, 33, 41 i 47 Kodeksu rodzinnego i opiekuńczego



Drodzy Czytelnicy, na listy odpowiadamy wyłącznie na łamach pisma.

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



Zwolnienie lekarskie nie zawsze chroni przed wypowiedzeniem

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

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

Powinien jednak zachować formę wypowiedzenia wymaganą przez Kodeks pracy. Zgodnie z nim oświadczenie o rozwiązaniu umowy o pracę może mieć formę tradycyjnego pi-

sma lub dokumentu elektronicznego. W tym pierwszym przypadku może być wysłane pocztą (przesyłką poleconą z potwierdzeniem odbioru) albo kurierem. Tak aby w razie sporu pracodawca mógł wykazać, że pracownik miał możliwość zapoznać się z treścią pisma. Warto wiedzieć, że jeśli odbierze je dorosły domownik adresata, również przyjmuje się, że pracownik miał możliwość zapoznania się z jego treścią. Podobnie w przypadku nieodebrania prawidłowo zaadresowanej przesyłki z poczty. Natomiast dokument elektroniczny musi być opatrzony kwalifikowanym podpisem elektronicznym.

Zwykły e-mail nie spełnia wymogów, tak jak rozmowa telefoniczna. Nie oznacza to jednak, że dyscyplinarka wysłana e-mailem

byłaby automatycznie nieważna. Naruszenie przepisów dotyczących formy daje jedynie pracownikowi podstawę do tego, by dochodzić swoich praw przed sądem.

Kolejna kwestia dotyczy tego, czy zwolnienie było uzasadnione. Pracodawca musi wskazać konkret-

ną i rzeczywistą przyczynę rozwiązania umowy bez wypowiedzenia. Jeżeli pracownik uważa, że taki tryb rozwiązania umowy został zastosowany niesłusznie, wskazana przyczyna jest nieprawdziwa albo

pracodawca naruszył inne przepisy, może odwołać się do sądu pracy. Ma na to 21 dni od dnia doręczenia pisma rozwiązującego umowę. Postępowanie w sprawach z zakresu prawa pracy jest dla pracownika co do zasady bezpłatne.



EKSPERT
Sylwia Cyrankiewicz-Gortyńska,
prawniczka

To prawda, czy sztuczna inteligencja?

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



Od 2 sierpnia 2026 r. treści (teksty, obrazy, filmy) stworzone przez sztuczną inteligencję (AI) powinny być wyraźnie oznaczone, zgodnie z artykułem 50 rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2024/1689. **Dotyczy to zwłaszcza materiałów, które mogą sprawiać wrażenie prawdziwych,** choć zostały wy-

generowane lub zmienione przez sztuczną inteligencję. Chodzi głównie o tzw. deepfaki, czyli realistyczne zdjęcia, nagrania głosowe i filmy przedstawiające osoby, miejsca lub wydarzenia, które nie istniały albo zostały sztucznie zmodyfikowane. Przy czym obowiązek oznaczania mają osoby i firmy wykorzystujące sztuczną inteligencję zawodowo.



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

Legitymacja emeryta.

Już nie musisz jej nosić w portfelu

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

Aby mieć mLegitymację, nie trzeba składać wniosku. Trzeba natomiast zainstalować w swoim telefonie aplikację mObywatel (można ją pobrać z Google Play lub App Store) i dodać do niej ten dokument.

Elektroniczna legitymacja działa tak samo jak tradycyjna. Można nią potwierdzić status emeryta, korzystać z przysługujących ulg i zniżek oraz potwierdzać uprawnienia do świadczeń zdrowotnych.

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

Fot.: Adobe Stock (2)

REKLAMA

Bogactwo szalwii!

Oryginalne, wielokrotnie wyróżnione, znane na świecie są cukierki szalwiowe firmy Reutter!

- ✓ Pozostawiają przyjemne uczucie świeżości w ustach.
- ✓ Zawierają wysokiej jakości składniki.
- ✓ Cukierki szalwiowe firmy Reutter w milionach ust na świecie.
- ✓ Dla całej rodziny!

Reutter
ponad 100 lat
zaufania!



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

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

Żeń-szeń i Imbir - szlachetne korzenie!

Cukierki Żeńszeniowo-Imbirowe z ekstraktami: żeń-szenia i imbiru

Żeń-szeń:

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

Imbir:

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

Reutter



Listy czytelników

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

Ewa z Kutna

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

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

Dorota z Jaworzna

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

Boję się, że koleżanka zdradzi powierzoną jej tajemnicę

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

Trzeba nabrać dystansu.

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

Popełniłaś błąd.

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

wieć ryzyko, że coś do niego dotrze, jest znikome.

Rozmowa z synem.

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

Plan awaryjny.

Gdy mąż pozna prawdę,

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

Zachowaj zimną krew przy koleżance.

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



EKSPERT
Barbara
Sas-Zalewska
Psycholog

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

Nie każda przyjaźń jest zdrowa

- Toksyczna relacja to brak równowagi, manipulacja, zdrość i stawianie własnych potrzeb na pierwszym miejscu. Mogą o tym świadczyć konkretne zachowania kogoś, kogo uważasz za przyjaciółkę.
- **Nie szanuje twojej opinii.** Często nie pozwala ci dokończyć zdania, daje ci rady, choć wcale ich nie chcesz, a także krytykuje to, co robisz.

- **Szantażuje cię emocjonalnie.** Gdy nie możesz do niej zadzwonić czy przyjechać, słyszysz wyrzuty. Często przy niej czujesz się winna. Po sprzeczce zawsze ty wyciągasz pierwszą rękę do zgody.
- **Rywalizuje z tobą.** Jeśli ty lub twoi bliscy coś osiągniecie, nie może tego znieść. Musi ci pokazać, że jest od ciebie lepsza.

- **Nie ma jej, gdy jej potrzebujesz.** Chętnie korzysta z twojej pomocy. Ale kiedy tobie jest potrzebna, często nie ma czasu albo źle się czuje.
- **Co zrobić?** Porozmawiaj z nią szczerze i powiedz, jakich zachowań nie chcesz dłużej znosić. Daj wam czas na refleksję. Jeśli rozmowa nic nie zmieni, rozważ zakończenie tej relacji.

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

Żyjemy w finansowym napięciu. Pora to zmienić!

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

● Według raportu „Zdrowie finansowe Polaków. Raport z badania ilościowego”, opracowanego we współpracy EFPA Polska, PFR TFI i Programu Analityczno-Badawczego Fundacji Warszawski Instytut Bankowości, Polacy to naród, który żyje w... finansowym napięciu. Tylko 11 proc. dorosłych deklaruje, że ich sytuacja finansowa pozwala im żyć pełnią życia bez martwienia się

o pieniądze, a 79 proc. zaspokaja maks. 5 z 12 kluczowych potrzeb finansowych.

● Za tymi liczbami stoją zwyczajne sytuacje. Rachunki są opłacone, ale większy, nieplanowany wydatek może zachwiać domowym budżetem. Dochody wpływają regularnie, lecz brakuje pewności, czy wystarczy środków na realizację ważnych planów. Pieniądze są, ale trudno ocenić, na co rzeczywiście można sobie pozwolić.

● Jak podkreślają eksperci, zdrowie finansowe to nie to samo, co bycie zamożnym, określona kwota na koncie czy poziom miesięczne-

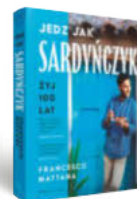
go wynagrodzenia. To stan, w którym człowiek kontroluje swoje bieżące finanse, potrafi poradzić sobie z niespodziewanym, poważnym wydatkiem, planowo realizuje cele i ma swobodę podejmowania decyzji, które pozwalają cieszyć się życiem.

● Aby poprawić swoje zdrowie finansowe, warto skorzystać z pomocy fachowców. Do kwietnia 2027 roku można to zrobić bezpłatnie. Wystarczy wejść na stronę **zdrowiefinansowe.com**, a następnie kliknąć w kafelek **Umów się na bezpłatną konsultację**. Odbывается ona online, z Certyfikowanym Doradcą Fundacji EFPA.

PÓŁKA Z KSIĄŻKAMI

Jedź jak Sardynczyk. Żyj 100 lat.

Francesco Mattana



Szef kuchni Francesco Mattana zaprasza do odkrycia bogatej kultury kulinarnej

Sardynii, która jest jedną z tzw. „niebieskich stref” – miejsc na świecie, w których ludzie żyją najdłużej.

Nieugięte.

Aneta Godynia

Nie godziły się na rolę ofiar. Gdy stawką było przetrwanie – czy to ich własne, czy ich



dzieci – podejmowały działania. Walczyły o bezpieczeństwo i godność. Takie były polskie chłopki.

Żyćko. Mateusz Kaczyński

Stolica żyje inaczej niż inne miasta. Pędzi tylko pozor-

nie. Pod spodem buzuje drugie dno. Wciągający obraz warszawskiego „żyćka”.



KARTKA Z KALENDARZA

15 sierpnia

Synowa i teściowa – czy to w ogóle możliwe, żeby się dogadywały? Na przekór wszystkim krążącym na ten temat dowcipom, życie pokazuje, że tak.

Przykłady lubiących się synowych i teściowych można znaleźć zarówno w polskim show-biznesie, jak i w codziennym życiu. Dzień Synowej to doskonała okazja, aby powiedzieć żonie syna coś miłego lub zaprosić ją na kawę – i zacząć nowy, lepszy rozdział w waszej relacji.

Kosić czy nie kosić – oto jest pytanie

Postanowili odpowiedzieć na nie naukowcy z Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Wyznaczono 72 poletka doświadczalne, na których koszoną trawę z różną częstotliwością. Z czasem poletka zaczęły wyraźnie różnić się

między sobą – inaczej wyglądać, mieć różną strukturę roślinności i ekosystem. Wyniki pokazały, że nie warto kosić trawników częściej niż raz w miesiącu, a najlepiej robić to tylko fragmentami (koszenie w tzw. mozaikę).

Zakochane w cieniu

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



Serduszka piękna

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



Parzydło leśne

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

Języczka pomarańczowa

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



Niecierpek nowogwinejski

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

Funkie – królowe cienia

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



Zawilec wełnisty

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

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

Nadziej i zachwycić!

Musztardowe roladki wołowe

PRZYGOTOWANIE:

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

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



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

Drobiowe z sałatką

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

PRZYGOTOWANIE:

1. Ciabattę pokrój w kostkę i zrumień na 3 łyżkach oleju. Buraki pokrój na kawałeczki. Serki pokrusz. Filety z kurczaka opłucz, osusz, potnij w paski o szer. 2 cm. Nabij je na patyczki do szaszłyków, formując falbankę.

2. Na patelni rozgrzej 2 łyżki oleju. Szaszłyki oprósz solą i pieprzem. Smaż na złoty kolor przez 6 minut. Od czasu do czasu obracaj. Na ok. 2 minuty przed końcem smażenia dołóż pomidorki. Ocet utrzyj z solą i pieprzem. Wymieszaj z musztardą i resztą oleju. Ubij trzepaczką sos winegre. Sałatę porwij na kawałki. Wymieszaj z buraczkami, grzankami oraz serem. Polej sosem. Obok połóż usmażone szaszłyki z pomidorkami.

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



Corn dogi

PRZYGOTOWANIE:

1. Wymieszaj mąkę pszenną z kukurydzianą. Dodaj mleko, jajka, 50 ml oleju oraz cukier i proszek do pieczenia. Ciasto przypraw do smaku

solą oraz pieprzem

kajeńskim. Całość wymieszaj mikserem na gładkie ciasto. Każdą kiełbasę przekrój w poprzek na pół.

2. Połówki frankfurterek nabij na długie, drewniane patyczki. W głębokim garnku albo we frytownicy rozgrzej olej. Ciasto porcjami przelej do wysokości, szerszej szklanki.

3. Kiełbaski, trzymając za patyczki, zanurz w cieście i od razu włóż do oleju. Smaż 2-3 minuty. Wyjmij, ułóż na papierowym ręczniku, by ociekły z tłuszczu. Podawaj np. keczupem albo sosem z majonezu z musztardą.

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



Czas przygotowania: 30 minut

Sztuk: 12 **Stopień trudności:** łatwy

Wrapy na szpadkach

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

PRZYGOTOWANIE:

1. Papryki przekrój, usuń nasiona i opłucz. Cebule oraz czosnek obierz. Natkę umyj i osusz. Warzywa wraz z natką drobno posiekaj. Przygotowaną mieszankę dodaj do mięsa. Dołóż 2 łyż-

ki przyprawy do kebabu oraz płatki chili. Całość dokładnie wyrób.

2. Masę mięsną rozsmaruj na tortillach. Każdą przekrój na pół i złoż po dwie połówki mięsem do środka. Gotowe porcje nabij na szpikulce. Oliwę wymieszaj z 1/2 łyżki przyprawy do kebabu i posmaruj wrapy. Upiecz na grillu pod przykryciem, ew. w piekarniku, 20 minut w 200°C. Masło stop połącz z pozostałą przyprawą do kebabu. Upieczone wrapy posmaruj masłem z przyprawą.

Czas przygotowania: 60 minut

Porcje: 6 **Stopień trudności:** średni



Obiad w 6 minut

Masz ochotę na sycący posiłek bez długiego gotowania? Sięgnij po Zupę ramen z makaronem i kawa-

kami kurczaka, Frosta – naturalnie pyszną propozycję inspirowaną smakami Azji.

• Ok. 19 zł/400 g



Z nutą tropikalną

Lody Kokosowe z mleczną czekoladą i sosem o smaku mlecznej czekolady, Grycan, to kremowy deser z egzotyczną nutą i chrupiącą czekoladą – idealny na chwilę przyjemności.

• Ok. 18 zł/480 ml

Owocowy smak

Herbaciany Ogród, Herbapol, to seria herbatek, których owocowy smak – malinowy, leśny lub truskawkowy – pochodzi z naturalnych składników. Zawierają one kawałki owoców, dzięki którym napój jest wyjątkowo aromatyczny.

• Ok. 5,99 zł/

100 g



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



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

SZYFRÓWKA

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

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

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

1	6	14	8	3	13	12	8
---	---	----	---	---	----	----	---

SUDOKU

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

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

WYKREŚLANKA

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

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

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

--	--	--	--	--	--	--	--

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

[illegible]

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



SUDOKU

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

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

WYKREŚLANKA

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

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

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

--	--	--	--	--	--	--	--	--

SZYFRÓWKA

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

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

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

1	3	11	16	11	12	1	7
---	---	----	----	----	----	---	---

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

[illegible]

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

Może zamiast do Włoch, chciałabyś pojechać ze mną do sanatorium nad morze? – zaproponowałam jej. – Syn znalazł wyjazdy dla seniorów w atrakcyjnej cenie. – Dla seniorów?! – oburzyła się. – Ja tam wolę towarzystwo młodych – westchnęła. – Ale w sumie... Zamiast plaży w Sorrento będzie plaża w Kołobrzegu... – W pobliżu Ustki – wyjaśniłam. – Może to nie to samo, co Włochy, ale Bałtyk też jest piękny. Może nie będzie tłumów, a ceny niższe niż w Italii... – Akurat ja lubię, jak wokół coś się dzieje. Jestem przyzwyczajona do tłumów... –



Królowa bałtyckich plaż

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

Koleżanka uwielbiała opowiadać barwne anegdoty ze swojego życia.

westchnęła Janinka. – Występowałam kiedyś w Ustce, cała sala była pełna... Zapomniałam wspomnieć, że Janinka była artystką. To znaczy kiedyś pracowała na pół etatu w operetce... I, jak na artystkę przystało, uwielbiała opowiadać anegdoty ze swego barwnego życia. Ja byłam do tego przyzwyczajona, ale dla innych mogło to być, delikatnie mówiąc, męczące. Przekonałam się o tym, kiedy jechaliśmy autokarem do Ustki. Janinka już podczas podróży zaprzyjaźniła się z połową turnusu (zwłaszcza tą męską, na co

krzywo patrzyły żony rzeczonych panów) i zdążyła opowiedzieć prawie cały swój życiorys. – Proszę pana, ja znam wszystkie operowe sławy... – usłyszałam na jednym postojów. – A taki włoski tenor... Ech, ten mężczyzna to miał fantazję, jak on całował... – przekonywała zawstydzonego kuracjusza. – Dziękujemy za szczególne – odezwała się jakaś pani. – Zenek, mógłbyś mi otworzyć termos z herbatą? – zwróciła się do męża, mężczyzny, który jak sroka w gnat wpadł w Janinkę.

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

– No i niecierpliwie czekam na wieczorek zapoznawczy. – Mrugnęła do jedynego w całym autobusie samotnego pana, z którym, jak mi od razu oświadczyła, zamierzała zadzierać bliższą znajomość. Kobieta naprawdę nie traciła czasu... – Chyba nie będziesz miała nic przeciwko temu, jak usiądę z Karolem przy stoliku – tłumaczyła się, kiedy zrezygnowała z zajętego dla niej miejsca na stołówce. No przyznam, że nie znałam jej od tej strony. – Skąd! Baw się dobrze... Nie miałam nic przeciwko także wtedy, gdy zniknęła na całe dni z nowo poznanym towarzystwem i wracała do pokoju późno w nocy. Na szczęście ja też szybko poznałam kilka samotnych pań, z którymi wspólnie spędzałam czas. – Zaproponowałam kierownikowi ośrodka, że dam koncert w naszej stołówce – oświadczyła mi któregoś dnia, gdy wreszcie spotkałyśmy się w pokoju. – Wszystkie znane przeboje operetkowe... Mam nawet ze sobą sukienkę na występy... – Naprawdę? – udałam zdziwienie, choć patrząc na walizkę Janiny, można by pomyśleć, że ma ze sobą stroje na tournée po USA. – Tylko że tu nie znają się na sztuce – wyduła wargi. – Kierownik powiedział mi, że w ramach rozrywki przewidziana jest jedynie pogadanka o znaczeniu magnetu dla organizmu seniora... Ale to nic. Okazało się, że właściciel tej restauracji na promenadzie, w której występowałam trzydzieści lat temu, wciąż mnie pamięta i zaproponował, żebym wystąpiła u nich! Westchnęłam głęboko. Niektórzy całe życie mają parcie na szkło. Jak dobrze, że ja byłam tylko zwykłą księżową i nie ciągnie mnie do blasku fleszy...

NOWA OLIVIA PIĘKNA JAK TY!



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



NOWY NUMER OLIVII W SPRZEDAŻY OD 12 SIERPNIA



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



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



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

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



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



OBSERWUJ NAS NA INSTAGRAMIE: @OLIVIA_MAGAZYN

U osób starszych objawy bywają mylone z zaostrzeniem

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

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

TYPOWE OBJAWY

● **Najważniejszą przyczyną uszkodzeń więzadła jest uraz skrętny stawu kolanowego.** W większości przy-

padków dochodzi do niego podczas nagłej zmiany kierunku biegu lub marszu. Gdy stopa jest dobrze stabilizowana przez but, to właśnie kolano narażone jest na największe uszkodzenia. ● **Jeśli uraz jest nagły i dochodzi do pełnego zerwania więzadła, pierwszym objawem może być wyraźny trzask w obrębie kolana.** Pojawiają się ponadto: **silny ból w głębi kolana, problemy z obciążaniem kończyny, ograniczenie ruchomości** – problemy z wyprostowaniem lub zgięciem stawu, **obrzęk i zaczerwienienie skóry, uczucie niestabilności stawu**, czyli tzw. uciekanie kolana. ● **W przypadku, kiedy do urazu doszło jakiś czas**

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

PIERWSZA POMOC

● **Jeśli doszło u ciebie do nagłego urazu kolana, od razu usiądź, przyłóż lód i ułóż nogę nieco wyżej, np. na krześle.** ● **Kolejnym krokiem powinna być wizyta w SOR.** Tam lekarz zbada chorą kończynę i zbierze dokładny wywiad. Podczas rozmowy powiedz, kiedy i w jakich okolicznościach doszło do urazu. Jeżeli w stawie dojdzie do nagromadzenia krwiaka, lekarz usunie go, wykonując punkcję kolana.

POSTĘPOWANIE

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

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



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

BĄDŹMY OSTROŻNI PODCZAS WAKACYJNYCH WYJAZDÓW

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

● Latem jesteśmy bardziej aktywni – spacerujemy po łąkach, chodzimy po górach, zwiedzamy miasta, jeździmy na rowerze, korzystamy z basenu. Wystarczy jednak nagły skręt kolana przy ustalonej stopie, gwałtowna zmiana kierunku ruchu lub poślizgnięcie się na mokrej nawierzchni, by doszło do poważnego urazu. Niebezpieczne może być potknięcie na nierównym chodniku, zej-

ście po stromych, śliskich schodach w pensjonacie czy wysiadanie z łodzi lub kajaka. ● Ryzyko zwiększa nawet chodzenie po sykim piasku, gdzie stopa zapada się i kolano pracuje w niestabilnych warunkach. U osób starszych znaczenie mają dodatkowe czynniki: osłabienie siły mięśniowej, gorsza koordynacja ruchowa, przebyte wcześniej urazy oraz zmiany zwyrodnieniowe w stawie kolanowym. Struktury stabilizujące kolano są wtedy mniej elastyczne i bardziej podatne na uszkodzenia. Później niegroźny upadek lub gwałtowne szarpnięcie nogi może doprowadzić do zerwania więzadła.

choroby zwyrodnieniowej m kolanem?



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

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

● **Preferowaną metodą leczenia jest artroskopia.** Ortopeda umieszcza w stawie narzędzia przez niewielkie nacięcia na skórze. Zastosowanie takiej metody jest dla pacjenta bezpieczniejsze, powrót do spraw-

ności szybszy, a po zabiegu pozostają niewielkie blizny.

● **Stosuje się:**

1. Rekonstrukcję więzadła z tkanek własnych pacjenta, pobranych z mięśnia prostego uda, ścięgna mięśni zginaczy lub więzadła rzepki.

2. Rekonstrukcję z wykorzystaniem materiałów syntetycznych.

3. Przeszczep więzadła pozyskanego z banku tkanek.

4. W niektórych przypadkach, przy odpowiednio zachowanym kikucie uszkodzonego więzadła, **możliwe jest zszycie oryginalnych tkanek pacjenta, czyli tzw. Internal Bracing.**

Nasercowe herbatki na upalne dni

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

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

ZIOŁOWE WSPARCIE

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

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

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

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

JAK PIĆ W UPAŁY?

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

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

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



Warto wykonać USG tętn

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

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

SYSTEM TĘTNIC

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

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

● **Niestety, zwężenie tętnic szyjnych nie boli.** Nie wywołuje żadnych specyficznych objawów, które moż-

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



na jednoznacznie powiązać z obecnością zwężenia. Nawet udar mózgu może być spowodowany przez wiele innych czynników, a zwężenie lub niedrożność tętnicy szyjnej jest tylko jednym z nich. Dlatego nie da się go przewidzieć. Oczywiście istnieje wiele stanów oraz objawów, przy których takie zwężenie możemy podejrzewać.

kończyn, połowicze zaburzenia czucia, przemijające problemy z mową, zawroty głowy, napadowe, przemijające zaburzenia widzenia, ból szyi po urazie tej okolicy, zaawansowana miażdżycza w innych tętnicach (np. kończyn dolnych), rozsiane zmiany niedokrwiennne w mózgu stwierdzone w badaniu obrazowym (TK lub MR).

● **Wszystkie te objawy są niespecyficzne i częściej mają inne przyczyny niż zwężenie tętnic szyjnych.**

Po co więc zleca się to badanie? Ponieważ w niektórych przypadkach udaje się wykryć zwężenie, które może zagrażać udarem mózgu i rozpoczęcie odpowiedniego leczenia może mu zapobiec.

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

JAK JE ZLOKALIZOWAĆ

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

przebiegającą do góry do wnętrza czaszki. To właśnie jej zwężenie jest najgroźniejsze.

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

miażdżycę?

ic szyjnych



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

POSTĘPOWANIE

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

STOPNIE ZWĘŻENIA TĘTNIC

- **0-40-proc.** – nie wywołuje zaburzeń przepływu krwi, ale wymaga okresowej kontroli i zmiany trybu życia.
- **41-70-proc.** – zwężenie, które wywołuje zmianę przepływu krwi w postaci jego przyspieszenia; w tym przedziale zwężenia nie operuje się, ponieważ ryzyko związane z jego obecnością jest znacznie mniejsze niż ryzyko powikłań po operacji.
- **71-99-proc.** – w tym przedziale ryzyko wystąpienia udaru mózgu jest wysokie, w związku z tym pacjentów z reguły kwalifikuje się do leczenia operacyjnego.
- **Niedrożność** – w tej sytuacji na operację jest już za późno, należy więc tylko monitorować stan tętnicy po drugiej stronie, aby zapobiec jej zamknięciu.

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

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

REKLAMA

Wsparcie dla oczu

Moje oczy są mi wdzięczne

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



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

Nigdy nie przestanę brać Blue Berry Plus

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

a wiele moich przyjaciółek również zaczęło je stosować”.

Jak stosować Blue Berry Plus

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



Produkt Roku 2026 wg ŚWIATA FARMACJI

w kategorii
„Preparaty na zdrowe oczy – doustne”
na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów



25 lat doświadczenia w trosce o wzrok

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

Zapytaj o Blue Berry Plus skandynawskiej firmy New Nordic

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

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

Kod BLOZ 3343651

ułatwi zamówienie produktu.



www.newnordic.pl
tel.: +48 22 212 54 10

New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.



PREPARATY Z APTEKI

Clear Brain

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



Saltrain

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



Urofort®

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



CicloFlex Forte

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



Szampon Zdrój

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



Skąd te powiększone węzły chłonne?

Warto wiedzieć

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



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

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

NIEGROŹNY STAN ZAPALNY

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

INFЕКCJE GÓRNYCH DROG ODDECHOWYCH

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

PROBLEMY Z ZĘBAMI

● **Zawsze, gdy coś dzieje się wewnątrz zęba czy w jego korzeniu lub stan zapalny dotyczy dziąseł, wyczuwalne są powiększone węzły podżuchwowe – pod brodą, po stronie zapalenia.** Nie zawsze jed-

nak występuje ból zęba. Nierzadko stan zapalny przebiega bez żadnych objawów, a jedynym sygnałem są powiększone węzły podżuchwowe. Są też wyczuwalne podczas wyrzynania się ośmek.

CHOROBA WATROBY, NEREK, JAJNIKÓW

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

CZY MOŻNA NAUCZYĆ SIĘ PŁYWAĆ PO PIĘCDZIESIĄTCE?

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



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

ZDROWIE I KONDYCJA

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

PEWNOŚĆ SIEBIE

• Nie bez znaczenia jest wpływ pływania na psychikę. Kontakt

z wodą działa relaksująco, redukuje stres. Rytmiczny oddech i powtarzalne ruchy pomagają wyciszyć umysł. Osoby uczące się pływać dopiero po 50. r.ż. mówią też o wzroście pewności siebie oraz satysfakcji z przełamywania własnych barier.

BEZ POŚPIECHU

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

Fot.: Adobe Stock (2)

Co podrażnia nasze oczy na wakacjach



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

chnię oka. A słona woda morska i ta chlorowana w basenie podrażniają spojówki, wywołując zaczerwienienie i łzawienie. Do tego dochodzi piasek, kurz, pyłki traw czy dym z grilla.

Zdarza się, że swędzą i łzawią przez cały dzień.

• Słońce i promieniowanie UV mogą powodować pieczenie oraz uczucie suchości, zwłaszcza gdy spędzamy długie godziny na plaży. Wiatr oraz klimatyzacja w hotelach dodatkowo wysuszają powierzch-

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

REKLAMA

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

**EUPHRASIA®
HYALO PURE**

**nexon
pharma**

**KROPLE DO OCZU
BEZ KONSERWANTÓW**

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



NOWOŚĆ!



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

Hiszpania – Malaga

Miasto, zaczeło o

PANORAMA MALAGI

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

Ciekawe!

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

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

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

Powrót do życia

Malaga zaczęła odzyskiwać miejsca, które przez lata pozostawały zapomniane.

Dawne magazyny, fabryczne hale i zaniedbane dzielnice nie zostały wyburzone. Dostały drugą szansę i za-

miast zniknąć, zaczęły pełnić nowe funkcje – pojawiły się tu galerie i muzea. Mówi się nawet o muzealnym bo-

SZKLANA BRYŁA

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



które d nowa

PALMERAL DE LAS SORPRESAS

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



BIAŁE FASADY
i wąskie uliczki
to charakterystyczny
obraz andaluzyjskich
miast.



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



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

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

Podobną zmianę przeszła okolica portu. Paseo del Muelle Uno to dziś jedno z ulubionych miejsc – z widokiem

na morze, restauracjami i charakterystyczną kolorową bryłą Centre Pompidou Málaga.

Dzień za dniem

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

nad żarem na patyku) najlepiej smakują na plaży.

Malaga to także miasto targów. Mercado Central de Atarazanas mieści się w miejscu dawnej stoczni, a wejście zdobi ogromny witraż. W środku spotykają

się wszystkie zapachy Andaluzyi: dojrzałe owoce, oliwki, ryby, przyprawy.

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

JERZY I EWA RADZIWIŁOWICZOWIE

Od przyjaźni do uczucia

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

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

Okowy prywatności

Jerzy Radziwiłowicz (75) od lat jasno stawia sprawę: jego miejsce jest na scenie, a nie w opowieściach o życiu prywatnym. – Moim zawodem nie jest mówienie o sobie, tylko granie różnych ról. Nie interesuje mnie dzielenie się rzeczami, które są wyłącznie moje. Sprzedaję siebie, kiedy wychodzę na scenę przed ludzi za pieniądze

– mówi. Podobnie myśli jego żona Ewa (76). Są razem od ponad pięćdziesięciu lat i nie widzą potrzeby, by o swoim małżeństwie opowiadać w prasie.

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

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

Początki nie były łatwe. Nie stać ich było na wynajem mieszkania, więc zamieszkali w aktor-skim bloku pełnym artystów. Spędzili tam osiem intensywnych lat. – Zamieszkaliśmy tam razem, jako narzeczeni. W końcu założyliśmy rodzinę, pojawiły się dzieci. Tam zresztą masowo rodziły się dzieci, bo cały blok zajmowali młodzi ludzie, najpierw kawalerowie wypędzeni

z różnych strychów, a potem oni i ich wybranki – wspominał po latach Radziwiłowicz.

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

Ogród to cichy azyl

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

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

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

Choć uchodzi za skrytego, bywa gospodarzem kameralnych spotkań. W ich ogro-



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



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

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



dzie odbywały się prywatne spektakle. Aktor lubi dobre jedzenie, wino i rozmowy o literaturze. Razem z żoną kochają flamenco i fado, dlatego od lat jeżdżą do Hiszpanii i Portugalii.

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



Dziś idzie spokojnie swoją drogą, ale wie, że bez żony nic nie miało-by sensu.

WYDANIE SPECJALNE MAGAZYNU
„KOBIETA I ŻYCIE”

Z przepisników naszych mam i babć

NOWOŚĆ!

Kobieta i życie
Wydanie Specjalne nr 3/2006

Wyjątkowe wydanie do Twojej kolekcji

**Z przepisników
naszych mam i babć**

tylko
9,99 zł

**Aż 90
przepisów!**

PLUS
Przeboje
„Kobiety i Życia”
sprzed lat

- sałatki ziemniaczane
- zapiekanki na duży głód
- drożdżowe jak u babci

**Rodzinne
przepisy czytelniczek**

Warzywne hity na całe lato	Obiad z wędliną lub indykiem	Racuchy pysznie podane	Najlepsze serniki z owocami

AŻ 93 PRZEPISY NA:

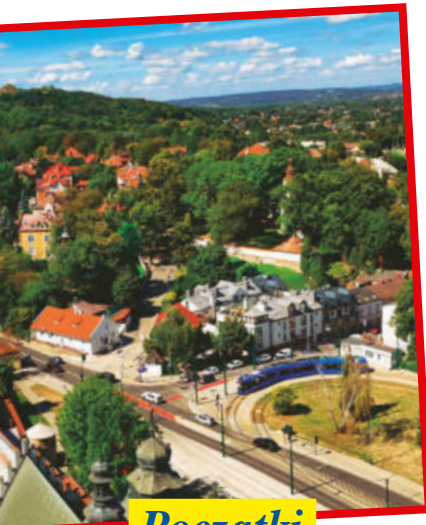
- DOMOWE ZUPY, MIĘSA, CIASTA
NASZYCH CZYTELNICZEK
- KULINARNE HITY Z „KOBIEITY
I ŻYCIA” SPRZED LAT

Dostępne w dobrych punktach
sprzedaży prasy i na czytelnia.pl

7 ŻYCIE W... OBRAZACH

ANNA DYMNA

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



Początki

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



Widziałem panią w „Janosiku”. To pani jeszcze żyje? – opowiada często ze śmiechem o sytuacjach, kiedy na ulicy zaczepiają ją fani. Owszem, znakomita aktorka Anna Dymna nie tylko żyje, ale też od lat pomaga żyć innym. Jest przecież społeczniczką prowadzącą fundację Mimo Wszystko i ze świecą szukać

Pierwsza miłość



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



Dyskusyjna rola

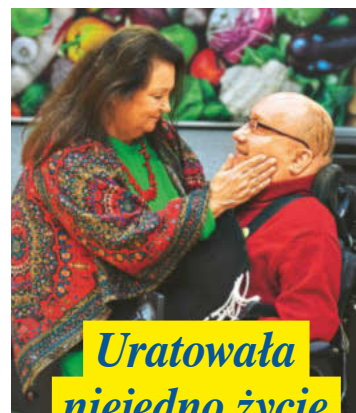
3 Kreacja Barbary Radziwiłłówny w serialu i filmie Janusza Majewskiego wzbudziła spore kontrowersje. Do tego, podczas kręcenia sceny jazdy na saniach, aktorka uległa wypadkowi i doznała wstrząsu mózgu.

Najważniejszy mężczyzna

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

Jej wielkie serce

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



Uratowała niejedno życie

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



We dwoje przez znoje

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

Horoskop dla Ciebie

od 13.08 do 19.08



Baran 21.03.-20.04.

Tydzień zaczynaj powoli, choć w sercu ogień lata. Odwiedź wnuki, zaplanuj małą wycieczkę. Twoja energia udzieli się wszystkim.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
7, 19, 28, 34



Byk 21.04.-20.05.

Zacznij od telefonu do dawnej koleżanki. Plotki poprawią nastrój. Zapisz nowe pomysły, bo jeden z nich może przynieść mały zysk.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
9, 17, 26, 31



Bliźnięta 21.05.-21.06.

Teraz ty możesz zabytnąć! Załóż ulubioną sukienkę, nawet bez okazji. Komplement, który usłyszysz, poprawi ci humor na długo.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
5, 12, 24, 37



Rak 22.06.-22.07.

Czy nie za często myślisz o innych, a za rzadko o sobie? Umów się na kawę, przyjmij zaproszenie. Rozmowa przyniesie ważną ulgę.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
6, 11, 23, 32



Lew 23.07.-23.08.

Rozpocznij od spaceru w sierpniowym słońcu. Patrz w dal, planuj małe wypadki. Twoja ciekawość świata znów się obudzi.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
8, 16, 30, 35



Panna 24.08.-23.09.

Czy wiesz, że twoje pomysły wciąż są świeże? Podpowiedz coś wnukom, zaskoczysz ich. Nowa technologia nie jest taka straszna.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
2, 19, 28, 31



Waga 24.09.-23.10.

Na spokojny poranek zasłużyłaś! Zaparz kawę, otwórz okno i odetchnij.

Potem zrób jedną rzecz dla siebie, choćby mały deser.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
3, 15, 22, 39



Skorpion 24.10.-22.11.

W tym tygodniu dom będzie twoją przystanią. Ugotuj coś prostego,

ale z sercem. Ciepło, które dajesz, wróci do ciebie podwójnie.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
2, 14, 27, 33



Strzelec 23.11.-21.12.

Na początek tygodnia zrób mały porządek w papierach. Znajdziesz coś, co ucieszy twoje oczy. Drobne sprawy finansowe ułożą się lepiej.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
1, 18, 25, 36



Koziorożec 22.12.-20.01.

Nadchodzi tydzień mocnych emocji! Nie trzymaj wszystkiego w środku.

Zaufanej osobie możesz powiedzieć więcej, niż ci się wydaje.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
4, 20, 29, 38



Wodnik 21.01.-19.02.

Na ten tydzień wyznacz sobie jeden prosty cel. Może badania, może porządek w szafie. Satysfakcja będzie większa, niż sądziś.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
10, 13, 21, 40



Ryby 20.02.-20.03.

Na fali sierpniowego ciepła pozwól sobie na marzenia. Posłuchaj ulubionej muzyki. Spokój w sercu pomoże podjąć dobrą decyzję.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
7, 14, 25, 39

Iwona Pavlović

Wulkan ene

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

Jak wygląda Pani urlop?

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

Czerń dominuje również w Pani letnich stylizacjach?

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

Na wakacjach pozwala Pani skrócić całkowicie odpocząć, bez makijażu?

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

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

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

Zdarza się jednak, że fani Panią rozpoznają?

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

Słynie z silnej osobowości i wyrazistych kreacji.

Personalalia

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

rgii na wakacjach



Od 2009 roku tworzy
szczęśliwe małżeństwo
z Wojciechem
Oświęcimskim.



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

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

Czyta Pani komentarze na swój temat w sieci?

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

niesprawiedliwy hejt potrafi głęboko zranić i zniszczyć.

Dlaczego tak trudno cieszyć się nam z sukcesów innych?

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

tym, żeby wszystkim wokoło wiodło się jak najlepiej. Zawiść to straszna trucizna.

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

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

Rozmawiała
Marta Dybińska



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



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

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

HUB PORADNIKI

Redaktor Zarządzający:

Monika Bobowska

HUB REPORTAŻ I STORY

Redaktor Zarządzający:

Agnieszka Walczak

HUB GRAFICZNY

Dyrektor: Robert Latek

Liderzy: Agnieszka Andrzejewska,

Michał Leuszniewicz, Wojciech Makowski

Koordynatorzy:

Bartłomiej Raźny, Małgorzata Kaptur

Graficy: Leszek Chyliński, Jacek Czekala,

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 Chojnowski, Marek Lasota

Dyrektor Pionu Wydawniczego: Marek Lasota

Publisher/Wydawca: Anna Marak

Dyrektor ds. Produkcji: Piotr Orełko

Dyrektor ds. Dystrybucji i Obsługi Klienta:

Piotr Ludwiczki

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.



Rzeczposzechnianie redakcyjnych materiałów publicystycznych bez zgody wydawcy jest zabronione.

Wydawca czasopisma Życie na Gorąco ostrzega PT. sprzedawców, że sprzedaż aktualnych i archiwalnych numerów czasopisma po innej cenie niż wydrukowana na okładce jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością sądową. Za treść ogłoszeń redakcja ponosi odpowiedzialność w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo prasowe.

Niezamówionych materiałów nie zwracamy. Wszelkie skargi, reklamacje i pytania dotyczące publikowanych reklam należy kierować na adres: reklama@bauer.pl

Bad Bunny

Sprowadził Karaiby do Polski

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



Swoim koncertem rozgrzał Warszawę do czerwoności.

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

Stadion zamienił się w ogromny karaibski klub. Był mocny bas, tancerze, światła i publiczność, która śpiewała po hiszpańsku, nawet nie znając tekstów. Wśród niej nie brakowało polskich gwiazd i celebrytów w różnym wieku. Wrażenie robiły nie tylko egzotyczne rytmy, ale także element sceny, czyli casita, który miał przypominać tradycyjne portorykańskie domy. Jedną z cech, za któ-

rá fani pokochali muzyka jest fakt, że na każdym kroku podkreśla, że jest dumny ze swoich korzeni. I nie zamierza tego zmieniać. – Myślę po hiszpańsku, czuję po hiszpańsku, jem po hiszpańsku, śpiewam po hiszpańsku – deklaruje.

Muzyczna audycja

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



Mimo wielu prestiżowych nagród nadal pamięta, skąd pochodzi.

Najszczęśliwszy dziadek na ziemi

Kaszubska zagroda to jego duma.

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

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

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

Porządna Panna

Od zawsze ciągnęło go na wieś, ale prowadzenie telew-

zyjnych programów i ciągłe życie w trasie nie sprzyjało realizacji ambitnego planu. – W końcu powiedziałem: dość. Odszedłem z show-biznesu w najlepszym z możliwych momentów – zdradza artysta.

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

Jego dom pełen jest starych bibelotów, które zbiera od ponad pięćdziesięciu lat. – Zajmuję się renowacją wiekowych mebli, które zdobią rodzinny dom. Zimą, kiedy gości jest mniej, przerabiam stare lampy. A że jestem spod znaku Panny, lubię pedantycznie wręcz

porządek, muszę mieć wszystko poukładane, co czasem denerwuje moją żonę. Jest dla mnie jednak bardzo wyrozumiała i, prócz cierpliwości, ma także świetną intuicję – mówi o swojej partnerce, z wykształcenia prawnicze, z którą jest już 56 lat.

Oczko w głowie

Poznali się kiedy ona miała 17 lat, a on 21. – Posiada doskonałe wyczucie do ludzi, co niejednokrotnie pomogło mi w życiu. To Małgosia głównie dba o gospodarstwo, ja tylko doglądam jak się sprawy mają – uśmiecha się autor „Córki rybaka”, „Moniki – dziewczyny ratownika”, czy „Tylko mi ciebie brak”. – Czuję, że moje życie jest dokładnie takie, jakie powinno być, jakiego zawsze pragnąłem. Tutaj jestem wol-

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

ny, wyciszony, doceniam każdą chwilę wśród najbliższych mi osób – zdradza były prowadzący „Śpiewających fortepianów”, który teraz większość czasu poświęca ukochanemu, 10-letniemu wnukowi. – Jest moim oczkiem w głowie. Przekazuję Wiktorowi swoją wiedzę, pokazuję jak ciekawy, odkrywczy i wspaniały jest świat. Razem kosimy trawę, wędkujemy, chodzimy na spacer, a ja jestem najszczęśliwszym dziadkiem na ziemi – mówi na koniec Rudi Schubert. **AK**



Gospodarz dba o posiłek dla gości.

Fot.: Newspix (2)

NOWOŚĆ!

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

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

Mały rozmiar, potężna moc

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

Swoboda pracy bez kabli, benzyny i spalin

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

MINIPILARKA AKUMULATOROWA WoodRaptor PRO Z BATERIĄ LITOWO-JONOWĄ

REKLAMA

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

Wysokoobrotowa

Maksymalna moc cięcia przy minimalnej wadze

12cm

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

**LETNIA OFERTA
DO WYCZERPIANIA
ZAPASÓW**



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



Idealnie pocięte drewno na opał w kilka sekund za jednym pociągnięciem

Prosta i bezpieczna obsługa

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

Koniec z męczącym piłowaniem

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

Cięcie nigdy nie było tak proste!

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

**Wszystko, czego potrzebujesz do pracy,
OTRZYMASZ W ZESTAWIE!**

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



**Zadzwoń
a WoodRaptor PRO
„zrobi robotę”
za Ciebie!**

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

Oferta obowiązuje wyłącznie do wyczerpania zapasów.

61 300 38 59

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

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

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

