Nr 43 czwartek, 22 października 2026 r.

Teraz aż 6 stron krzyżówek!

Życie NA GORĄCO

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

ANNA DERESZOWSKA

PO DECYZJI CÓRKI NIC NIE JEST TAKIE SAMO

AGATA BUZEK

TERAZ BĘDZIE ZMIENIAĆ ŚWIAT NA LEPSZE

EWA KASPRZYK

JAK Z RAJU ZROBIŁO SIĘ PIEKŁO?

ISSN 1232-8944

Numer w sprzedaży do: 28.10.2026

AGNIESZKA HYŻY

SŁOWA, które mogą SZOKOWAĆ

Skuteczne porady

- *Prosty sposób na poprawienie krążenia i pracy serca*
- *Dieta, która wyciszy wrzody żołądka*
- *Co robić, żeby apatia nie przerodziła się w coś poważniejszego*
- *Wykwintne i smaczne dania z dyni*

MICHAEL DOUGLAS

Wyznał wszystkie grzechy?

Kącik życzeń

- Z okazji czterdziestych urodzin dla Ani Kołodziej-Czader wszystkiego najlepszego życzą teściowie i Kasia.

- Dla Kochanej Ewy Pawlik z Kosarzysk – ślemy Tobie mnóstwo ciepła. Zawsze pamiętasz o wszystkich, a dziś to my dziękujemy Ci za Twoje wielkie serce i niezwykłą siłę. Życzymy Ci zdrowia, spokoju w sercu oraz niegasnącej radości na każdy dzień. Rodzina Izworskich, Gawlaków, Bieńków i Tomaszków.

- Barbarze Kwapisz z Białobrzegów wszystkiego najlepszego z okazji imienin życzą Ewa i Janek z Warszawy.

- Pani Bogusi z Gdyni z okazji 91. urodzin wszystkiego, co najlepsze, zdrowia, spełnienia marzeń życzą sąsiedzi: Małgorzata i Sławomir.

- Kochanemu Michałkowi z okazji imienin dużo zdrowia, dobrych wyników w nauce i wielu przyjaciół życzy babcia Terenia.

- Kochanemu dziadkowi Edziowi z okazji imienin, które będzie obchodzić 16 listopada, moc życzeń i radości, zdrowia, wszelkiej pomyślności i zadowolenia z długiego i dobrego życia. Przesyła wnuk Maciej.

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

Dla prezenterki najważniejsze w patchworku jest szczęście dziecka.

Agnieszka Hyży

Chwali swojego eks

Naprawdę lubię mojego byłego męża – wyznała Agnieszka Hyży (41) na Instagramie i pokazuje, że rozwód nie musi oznaczać wojny na lata. Prezenterka opisała, jak dziś wyglądają jej relacje z byłym partnerem, Mikołajem Witem, kierownikiem produkcji w Polsacie. Ich małżeństwo przetrwało zaledwie trzy lata. Gdy się rozstawali, prezenterka nie miała jeszcze trzydziestki i wychowywała małą córkę. – Rozwód to często żałoba po życiu, które miało wyglądać zupełnie inaczej – przyznała.

Wszyscy są zdziwieni

Dziś potrafi jednak spojrzeć na przeszłość z sympatią. – Mogłabym przytoczyć dziesiątki sytuacji, kiedy ludzie nie potrafią ukryć zdziwienia, dowiadując się, że jesteśmy byłymi małżonkami – opowiada. – Bo rozmawiamy normalnie. Bo żartujemy. Bo jesteśmy dla siebie mili. Chyba za mili jak na rozwodników.

Byli małżonkowie potrafią spotykać się przy okazji ważnych wydarzeń córki. – Lubię te momenty. I w duchu gratuluję nam wszystkim – wyznaje Agnieszka. Nie ukrywa przy tym, że nie każda rozstająca się para może zbudować przyjazne relacje. – Czasami największym sukcesem jest spokojne przekazanie dziecka. Jeden telefon bez kłótni. Powstrzymanie się od złośliwego komentarza.

Te słowa przywołują niedawne wyznanie Mai Hyży, byłej żony Grzegorza Hyżego, a obecnego męża Agnieszki. Piosenkarka przyznała, że żałuje dawnych wypowiedzi. – Było dużo nienawiści – wyznała w rozmowie z Plejadą. Dziś cieszy się, że udało im się poprawić relacje. – Bo to tylko na dobre dla dzieciaków wyszło – podkreśliła.

Czy wpis Agnieszki jest odpowiedzią na słowa Mai? Prezenterka nie odniosła się do nich bezpośrednio, więc nie wiadomo, czy obie wypowiedzi mają ze sobą związek. Jedno jest pewne: dobre relacje między rodzicami po rozstaniu mogą wiele znaczyć dla ich dzieci.

Małżeństwo z Mikołajem Witem nie trwało długo, ale pozostała po nim przyjaźń.

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

Filip Chajzer

Wpadka na szczęście

Dopiero co, kilka tygodni temu, wziął ślub z ukochaną Bianką (20), a już zaliczył małżeńską wpadkę. W swoim podcaście, gdy żona zapytała Filipa Chajzera (41) o brak obrączki na palcu, wyznał, że stała się „katastrofa" – Była trochę luźna. W nocy podłączałem przyczepę kempingową, prąd i wodę. Nie wiem, czy wtedy mi się zsunęła, czy po prostu nie zabrałem jej z Krakowa, bo byliśmy na siłowni i położyłem ją przy umywalce – tłumaczył. Na szczęście, niedługo później na Instagramie ogłosił triumf: „Znalazła się! W przyczepie. Dzięki św. Antoni" – napisał dziennikarz, publikując na dowód zdjęcie złotego krążka na właściwym miejscu.

W swoim podcaście ujawniają z żoną Bianką coraz więcej szczegółów ze wspólnego życia.

Filip Chajzer musiał szukać swojej zagubionej obrączki.

Maja Chwalińska

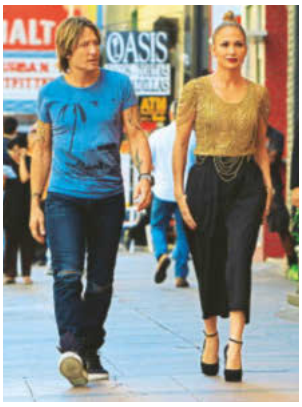
Zaskoczyła cały świat

Emocje sięgnęły zenitu, gdyt nasza tenisistka toczyła zacięty pojedynek w finale prestiżowego turnieju WTA 1000 rozgrywanego w Wuhan w Chinach. Maja Chwalińska (25) pokonała Brytyjkę Sonay Kartal i sięgnęła po najwyższe laury. Drogę do finału otworzyło jej zwycięstwo nad Igą Świątek (25), której odnowiła się kontuzja. Polskie zawodniczki prywatnie świetnie się znają i od lat łączy je przyjaźń.

Hilary Swank

Brzuszek rośnie

Tuż przed pięćdziesiątką dwukrotna laureatka Oscara powitała na świecie bliźnięta i tak się rozsmakowała w macierzyństwie, że w grudniu znów rodzi. Hilary Swank ma 52 lata, ale ciąża przebiega prawidłowo. – Odkryłam swój najważniejszy życiowy cel, w sposób, o jakim nawet nie miałam pojęcia, że jest możliwy – wyznała w jednym z wywiadów. Wcześniej była zbyt zajęta pracą, by myśleć o założeniu rodziny. Za mąż wyszła osiem lat temu.



Jennifer Lopez i Keith Urban

Mają się ku sobie?

Za kulisami branży muzycznej wrze! Romantyczne uczucie miało połączyć Jennifer Lopez (57) i Keitha Urbana (58). Ona była ostatnio singielką, on – po niemal dwóch dekadach małżeństwa rozstał się z aktorką Nicole Kidman. Para zna się od lat, w 2014 roku byli razem jurorami w show „American Idol". Wtedy każde miało u boku kogoś innego, ale bardzo się zaprzyjaźnili. A od przyjaźni do miłości rzeczywiście droga nie jest daleka...

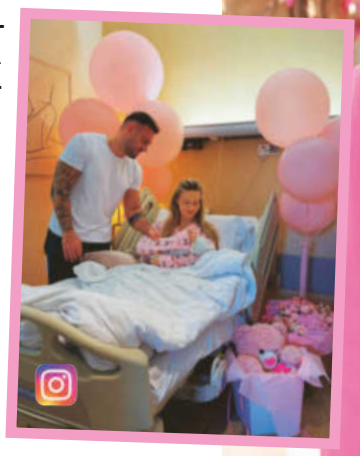
Fot.: Akpa (2), East News (3), Adobe Stock, Instagram.com/filip_chajzer (2)

Karolina Pisarek

Jest córeczka!

Róż rządzi! Kwiaty, balony i wielki pluszowy miś... Takiego powitania nie powstydziłaby się żadna mała księżniczka! Karolina Pisarek (29) i jej mąż Roger Salla (33) zadbali, by narodziny ich córeczki Kiary, bo takie nadali jej imię, miały wyjątkową oprawę. – Najlepszy dzień w naszym życiu – szczęśliwi rodzice nie zamierzali kryć ogromnego wzruszenia na Instagramie.

Para zaręczyła się w 2021 roku na Malediwach, a rok później wzięła ślub. Dla obojga to początek przygody z rodzicielstwem. W czasie ciąży modelka wyznała, że ze względów zdrowotnych nie może rodzić naturalnie. Na szczęście wszystko przebiegło zgodnie z planem.



Modelka i jej mąż debiutują w świecie rodziców. Pamiątkowe zdjęcie z porodówki.

Telekamery Tele Tygodnia

Noc wielkich emocji

Kto w tym roku sięgnie po najbardziej pożądane statuetki polskiej telewizji? Odpowiedź poznamy 26 października podczas uroczystej gali 29. edycji Telekamer Tele Tygodnia, która odbędzie się w warszawskim Muzeum POLIN! Laureatów w kategoriach Aktor, Aktorka i Serial wybrali Czytelnicy i Widzowie. O zwycięzcach w pozostałych kategoriach zdecydowało jury. Gospodarzami wieczoru będą dziennikarka Joanna Kryńska i aktor Błażej Stencel (na zdj.), a o muzyczne emocje zadbają Alicja Szemplińska i Jeremi Sikorski. Transmisja rozpocznie się o godz. 20.00 na stronach telekamery.pl, twojstyl.pl, rmf.fm oraz kanale YouTube RMF FM.

Selma Blair

Lądowanie z zarzutami

Ten lot zakończył się interwencją policji! Selmę Blair (54), aktorkę znaną ze „Szkoły uwodzenia", aresztowano na lotnisku w Nowym Jorku. W czasie rejsu miała próbować otworzyć drzwi samolotu, uderzyć jednego członka załogi, a drugiego ugryźć. Jej rzecznik tłumaczył to problemami zdrowotnymi. Wyszła za kaucją, ale stanie przed sądem. Finału tej historii nie napiszą hollywoodzcy scenarzyści.

Weronika

Znów

Znalazła miłość, z dumą patrzy na syna. A jednak dawne lęki wciąż potrafią odebrać spokój.

Urodziła się w Moskwie, ale dorastała w Polsce. Weronika Książkiewicz (45) chciałaby, żeby miejsce urodzenia nie było powodem do tłumaczeń. Już jako dziecko doświadczyła uprzedzeń. W przedszkolu wystawiono ją zimą na śnieg w samej piżamce właśnie ze względu na pochodzenie. Później w szkole słyszała docinki. Polska jest jej domem, ale ostatnio znów odczuwa wrogość. – I choć po wybuchu wojny przyjęłam pod swój dach ukraińską rodzinę, to dla niektórych jestem tą okropną „Ruską" – mówi w wywiadzie dla „Pani".

Jej mama była Polką, a tata Rosjaninem. Rodzice poznali się podczas studiów w Moskwie. Aktorka kocha rosyjską literaturę i balet, nie chce jednak, żeby pochodzenie przesądzało o tym, jak jest traktowana. – Wszechobecna mowa nienawiści obudziła we mnie dawne lęki – wyznaje. Tym bardziej że uprzedzenia dotykają również jej najbliższych, w tym męża, Heskela Nathaniela (64), który pochodzi z Izraela.

Nie szukała, a pokochała

Za mąż wyszła dwa lata temu, choć długo nie wierzyła, że małżeństwo jest dla niej. Miała za sobą bolesne rozstania i nie chciała kolejnych rozczarowań. Była też mamą i ostrożnie podchodziła do wprowadzania kogoś nowego w życie syna, dziś 16-letniego Borysa. Na medytację w domu

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

poczuła się obca...

Z dumą patrzy, jak syn dorasta. I chętnie z nim rozrabia!

Dają sobie dużo wolności, a przy tym mają do siebie pełne zaufanie.

przyjaciół szła więc bez zamiaru szukania miłości. Miała na sobie zielony welwetowy dres, który niemal zlewał się z obiciem kanapy, na której siedziała. Heskel, na co dzień zajęty biznesem, nie zauważył aktorki i... na niej usiadł! Tak osiem lat temu zaczęła się znajomość, która zmieniła jej plany. – Spotkaliśmy się na odpowiednim etapie życia – ocenia.

Potrafią śmiać się z siebie. Rozmawiają po angielsku, a mąż żartuje, że rozumie tylko połowę tego, co mówi żona. – Dlatego nasze małżeństwo bywa komedią. Na szczęście całkiem romantyczną – zapewnia. – Dajemy sobie w tej miłości bardzo dużo wolności – podkreśla. Widują się głównie w weekendy. On dzieli czas między Berlin a rodzinny Izrael, ona pracuje w Polsce i wychowuje syna.

Spotkaliśmy się na odpowiednim etapie życia.

Czas, żeby rozwinąć swoje własne plany

Borys miał zaledwie trzy miesiące, kiedy w 2010 roku mama rozstała się z jego tatą. Gdy aktorka jechała z Poznania do pracy w Warszawie, chłopiec zostawał pod opieką babci, prababci lub cioci. Weronika wiedziała, że jest w dobrych rękach, a mimo to myślami wciąż była przy nim. Po długich dniach zdjęciowych i wyjazdach przychodziły miesiące spędzane razem w domu.

– Ten mały człowiek stał się całym moim światem. I on za chwilę będzie dorosły... – mówi. Chce wspierać jego marzenia, tak jak rodzice wspierali jej własne. Uczy go też otwartości na ludzi. – Obserwuję Borysa i bardzo mi się podoba to, co widzę. W styczniu kończy 17 lat i coraz wyraźniej dopada mnie świadomość, że wkrótce wyfrunie z domu – przyznaje.

Myśl o samodzielności syna skłania do snucia własnych planów. Chciałaby zamieszkać z mężem. Dotąd nie myślała o wyjeździe z Polski, teraz jednak rozważa przeprowadzkę. O ich małżeństwie mówi z zaufaniem. – Zawsze i wszędzie najważniejszy jest człowiek – podkreśla. Chciałaby, żeby ją również oceniano za to, jaka jest, a nie za miejsce urodzenia czy pochodzenie męża.

Nie ukrywa rosyjskich korzeni. Chciałaby jednak, żeby oceniano ją przez to, jakim jest człowiekiem, a nie przez miejsce urodzenia.

Całe szczęście, że wszystko dobrze się skończyło...

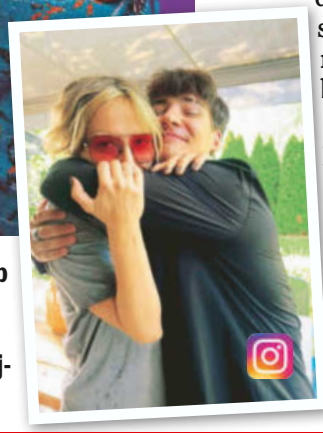
Patrycja Markowska

Ale strachu się najadła

To, co zrobił jej syn, napawa piosenkarkę wielką dumą.

Sekundy mogły zdecydować o wszystkim. Patrycja Markowska (46) właśnie podzieliła się wstrząsającą historią. Autobus, którym jechał 18-letni Filip, syn piosenkarki i Jacka Kopczyńskiego (55), zderzył się z samochodem. Uderzenie było tak silne, że tuż za chłopakiem wypadła szyba.

– Gdyby siedział kilka miejsc wcześniej, mogłoby go pociąć – opowiadała przejęta artystka. Na szczęście wszystko skończyło się dobrze, ale dla matki sama myśl o tym, co mogło się wydarzyć, była przerażająca.



18-letni Filip uczestniczył w wypadku komunikacyjnym.

Zwłaszcza że nieraz już martwiła się o jedynaka. Po rozstaniu z jego ojcem przekonała się, jak trudno wychowuje się nastolatka, który ma dwa domy. Gdy mama czegoś mu zabraniała albo próbowała postawić granice, Filip buntował się i uciekał do taty. Patrycja nie ukrywa, że bardzo ją to bolało. Z czasem jednak ich relacja stała się spokojniejsza.

Uderzenie było tak silne, że w autobusie wypadła tylna szyba.

Wychowałam dobrego chłopaka

Dziś ma powody do dumy. Po wypadku Filip nie myślał tylko o sobie. Podczas ewakuacji zauważył starszą kobietę, która nie była w stanie pokonać wysokiego ogrodzenia. Kiedy inni ją mijali, on wziął ją na ręce i przeniósł na drugą stronę.

– Cieszę się, że wychowałam chłopaka, który ma dobre serce, jest czuły na innych i nie jest egocentrykiem – mówi wzruszona wokalistka.

Filip coraz częściej pokazuje tę swoją wrażliwą stronę. Niedawno odnalazł „For-Fifi", piosenkę, którą mama przed laty napisała specjalnie dla niego. Słuchali jej razem. Chłopak miał łzy w oczach i wcale się ich nie wstydził.

A Patrycja chyba może już odetchnąć. Syn, o którego kiedyś tak się bała, wyrósł na mężczyznę, z którego może być naprawdę dumna. **KB**

Przemysław Saleta

Miłość rodzica nie zna granic

Niespełna 20 lat temu Przemysław Saleta (58) oddał nerkę córce Nicole (32), u której zdiagnozowano ostrą niewydolność tego narządu. Po operacji pobrania nerki u pięściarza doszło do krwotoku wewnętrznego i niewydolności oddechowej, a lekarze wprowadzili go w stan śpiączki farmakologicznej. Ale wrócił do zdrowia. Niestety obecnie sportowiec przekazał, że kłopoty zdrowotne się nasilają. – Stwierdzono u mnie w styczniu migotanie przedsionków. Uszkodzone serce spotęgowało problemy z nerką. W związku z tym od poniedziałku będę się dializował – wyznał pięściarz, zaznaczając, że nie żałuje oddania córce narządu i zrobiłby to jeszcze raz. AP

Oddał swoją nerkę Nicole, dziś sam potrzebuje transplantacji.

Fot.: East News (2), Akpa, materiały redakcyjne/AI, Instagram.com/patrycja_markowska_official, dereszowska (2)

Lena to zdolna młoda kobieta. Właśnie zaczęła dorosłe życie.

Z dumą patrzy, jak córka rozpoczyna dorosłe życie, choć jej wyprowadzka zostawiła w sercu mamy pustkę.

Rodzinę uważa za swój największy sukces.

Anna Dereszowska

Pisklę wyfrunęło z gniazda

Jeszcze niedawno, kiedy wracała późnym wieczorem po spektaklu, wiedziała, że w domu będzie czekała na nią córka. Chłopcy już spali, a Lena (18) schodziła na dół i obie mogły spokojnie porozmawiać. Teraz tych wieczorów bardzo aktorce brakuje. Anna Dereszowska (45) przeżywa właśnie jedną z największych zmian w swoim rodzinnym życiu. Jej najstarsza córka wyprowadziła się z domu i rozpoczęła studia w Krakowie. – Nie umiem sobie wyobrazić, że teraz już tak będzie, że po prostu się wyprowadziła... – wyznaje nam.

Przez kamerę to nie to samo

Lena świetnie zdała maturę i mogła wybierać spośród wielu kierunków. Ostatecznie zdecydowała się na fizjoterapię na Uniwersytecie Jagiellońskim. Dla niej zaczyna się nowy etap, dla mamy oznacza to naukę życia z myślą, że córki nie ma już codziennie obok.

– Do mnie wciąż to nie dociera – mówi aktorka. Lena próbowała ją uspokajać. Zapewniała, że przecież będą do siebie dzwonić, rozmawiać przez kamerę i pozostaną w stałym kontakcie. – Doskonale to wiem, ale przecież to nie jest to samo – przyznaje Anna Dereszowska.

Od trzynastu lat jest w związku z Danielem Duniakiem. Niezmiennie zakochani.

Jak każda matka martwi się, czy 18-latka poradzi sobie sama w nowym mieście. Jednocześnie jest z córki bardzo dumna. Wie, że Lena jest rozsądna, samodzielna i odpowiedzialna.

W domu aktorki zmian jest zresztą więcej. Pięcioletni Olek rozpoczął przedszkole. Pierwsza próba, rok wcześniej, nie zakończyła się powodzeniem. Tym razem rodzice znaleźli placówkę w lesie, w której dzieci spędzają większość dnia na świeżym powietrzu. Dla pełnego energii Olka okazało się to idealnym rozwiązaniem.

Z kolei Maks wszedł właśnie w wiek nastoletni. Anna i jej partner Daniel Duniak obserwują, jak spokojny dotąd chłopak coraz śmielej pokazuje własne zdanie. Kiedy pierwszy raz zdarzyło mu się odpowiedzieć rodzicom po nastoletniemu, zamiast się zdenerwować, oboje odetchnęli z ulgą. Chcą bowiem, by ich syn umiał stawiać granice i mówić głośno, czego chce.

Doskonale się dopełniają

W tym wszystkim największym wsparciem dla aktorki pozostaje ukochany partner. Są razem od 13 lat i Anna nie ma wątpliwości, że stworzyli rodzinę, o jakiej oboje marzyli. – Jak nikt inny potrafi wyciszyć moje emocje, kiedy wokół dzieje się zbyt wiele – mówi gwiazda. – Bycie z tymi, których kocham daje mi ogromną siłę. Niezależnie od tego, jak trudny miałabym dzień, to wiem, że wracam do domu, w którym czekają na mnie dzieci i partner, z którym mogę pogadać o wszystkim. To wielkie szczęście wiedzieć, że ma się swoją bezpieczną przystań – dodaje.

To właśnie on, gdy widzi, że Anna ma trudniejszy dzień, przejmuje obowiązki w domu i daje jej chwilę dla siebie. Ma też świetny kontakt ze wszystkimi dziećmi, także z Leną. Choć nie jest jej biologicznym ojcem, od dawna czuje się jej tatą.

Anna Dereszowska przyznaje, że dziś właśnie rodzina daje jej największe poczucie bezpieczeństwa. Nie wyklucza, że kiedyś razem z Danielem mogliby zamieszkać za granicą. Kochają Portugalię, do której często wracają, ale na razie ich miejsce jest w Polsce, w domu pod Warszawą i na Mazurach. **NZ**

Katarzyna Wajda

Ile jeszcze wytrzyma?

Nie widać końca sprawy rozwodowej gwiazdy serialu „Odwilż". Katarzyna Wajda (40) przeszło dwa lata temu złożyła pozew przeciwko producentowi filmowemu Mateuszowi Wajdzie (42), z którym w ciągu 16 lat małżeństwa dochowała się trzech synów. Na październik zaplanowana była piąta rozprawa, na której miało stawić się aż siedmiu świadków, ale z powodu nieobecności pełnomocnika jednej ze stron, odwołano ją w ostatniej chwili. A aktorka chciałaby mieć już czystą kartę. Ma poważne plany wobec Bartłomieja Kotschedoffa (38), w którym zakochała się na planie serialu. Oboje od dawna nie ukrywają łączącego ich uczucia.

Podarowała Bartomiejowi prezaręczynowy sygnet. Teraz jego kolej.

Spędzili razem kilka lat. Najpierw było oczarowanie, a potem, jak to często w życiu bywa – rozczarowanie.

Aktorka przekonuje dziś, że stan singielki jej odpowiada.

Ewa Kasprzyk

Dlaczego się skończyło?

Dopiero teraz opowiedziała o swoim rozstaniu z ukochanym

Zaskakującą wiadomość, iż nie jest już z Michałem Kozerskim (61) i że cudownie czuje się w roli singielki aktorka potwierdziła blisko rok temu. Wcześniej nie zająknęła się nawet jednym słowem o tym, jak i dlaczego ich związek się zakończył. – To moja sprawa! – ucinała wszelkie pytania. Teraz zrobiła jednak wyjątek: odsłoniła finał ich relacji i zrobiła to po swojemu – krótko, na temat i z humorem.

– Nie chcę mówić o nim źle. Ale końcówki nie miał dobrej. Może wyczerpały mu się akumulatory, bywa – mówi Ewa Kasprzyk (69) w rozmowie ze „Zwierciadłem". I kwituje: – Skończyło się jednak wielkim cięciem.

Nie był to czas stracony

Gwiazda przyznaje, że zanim ta klamka zapadła, jej relacja z biznesmenem była wyjątkowa. – Nasz związek od początku był czymś nieziemskim, przeżytym na bezdechu. Do dzisiaj nie mogę pojąć, co mnie spotkało – wyznaje gwiazda „Kogla-Mogla". Jej eks miał bowiem coś, co ona ceni sobie szczególnie: fantazję: – Był inteligentny, miał poczucie humoru, fajnie jest być z kimś takim.

Świetnie sobie radzi bez partnera – dużo pracuje, często wyjeżdża i smakuje świat.

Były też gesty, które zostały na długo w jej pamięci. Jak ten z kwiatami. – Potrafił podjechać pod dom z bukietem moich ulubionych piwonii na masce. No i jak takiego szaleńca nie uwielbiać, nie wybaczać mu różnych rzeczy. Po co mi nudziarz? – śmieje się artystka.

I nawet jeśli ich rozstanie przyszło nagle, nie ma poczucia, że ten czas był stracony. Dziś nie chce już wracać do tego, co minęło ani rozdrapywać przeszłości, woli zostawić ją za sobą. Owszem, były piwonie, Afryka, zaręczyny i wielkie plany, a potem przyszło rozczarowanie. Jedno jednak nie przekreśla drugiego. A czy po takim finale wciąż ma ochotę na miłość i nie zamyka się na nowe uczucie?

Fot.: Akpa (3), Instagram.com/ewa_kasprzyk_oficjalnie

REKLAMA

Ciągła biegunka, bóle brzucha, wzdęcia?

Nadzieja dla osób dotkniętych tym problemem płynie teraz z badań naukowych!

„Nie wiem już, co mam jeść", „regularnie mam biegunkę", „bóle brzucha są dla mnie niemal codziennością" – tak lub podobnie narzeka szacunkowo 4 miliony osób w samej tylko Polsce.[1] Jednak większość z nich nie wie, że prawdopodobnie cierpi na tzw. zespół jelita drażliwego. Objawia się on nawracającymi dolegliwościami jelitowymi, takimi jak skurcze brzucha, bóle i wzdęcia, często połączonymi z biegunką i/lub zaparciami.

Wyniki badań wskazują na możliwą przyczynę

Naukowcy zakładają obecnie, że przyczyną przewlekłych dolegliwości jelitowych jest często uszkodzona bariera jelitowa. Już najmniejsze uszkodzenia (tzw. mikrouszkodzenia) wystarczają bowiem, aby patogeny i szkodliwe substancje przedostały się do ściany jelita. W konsekwencji dochodzi do podrażnienia jelitowego układu nerwowego, co powoduje nawracającą biegunkę, często połączoną z bólami brzucha, wzdęciami, a czasami zaparciami.[2]

W oparciu o te odkrycia niemieccy naukowcy opracowali produkt medyczny Kijimea IBS PRO. Zawarte w nim unikalne bakterie z rodzaju Bifidobacterium ze szczepu HI-MIMBb75 osadzają się na barierze jelitowej – symbolicznie niczym plaster na ranie. Wyjątkowa koncepcja polega na tym, że pod tym „plastrem" bariera jelitowa może się zregenerować, a dolegliwości jelitowe mogą ustąpić.

Badania potwierdzają skuteczność

Niemieccy naukowcy w imponujący sposób potwierdzili skuteczność preparatu Kijimea IBS PRO w przypadku biegunki, bólów brzucha, wzdęć i zaparć.[3] Co najważniejsze: poprawiła się również jakość życia osób dotkniętych tymi dolegliwościami.

Kijimea IBS PRO jest dostępna w aptekach bez recepty. Jeśli nie ma jej na stanie, apteka może zamówić produkt u hurtownika w ciągu kilku godzin. Można ją jednak również wygodnie nabyć bezpośrednio u producenta pod adresem www.kijimea.pl.

Ważne: Tylko Kijimea IBS PRO działa dzięki unikalnemu efektowi plastra – żaden inny preparat nie zawiera tego specjalnego szczepu bakterii.

Nowość

Dla Twojej apteki: Kijimea IBS PRO

- ✓ Z unikalnym szczepem bakterii B. bifidum HI-MIMBb75
- ✓ Na dolegliwości jelita drażliwego, takie jak biegunka, ból brzucha czy wzdęcia
- ✓ Skuteczność w IBS potwierdzona klinicznie[4]

(GTIN 4260344399437)

SYNformulas GmbH
Am Haag 14 • 82166 Gräfelfing • Niemcy
Tel.: +48 2230 77116 • info@kijimea.pl • www.kijimea.pl

[1]Black CJ, Ford AC. Global burden of irritable bowel syndrome: trends, predictions and risk factors. Nat Rev Gastroenterol Hepatol. 2020 Aug;17(8):473-486. doi: 10.1038/s41575-020-0286-8. Epub 2020 Apr 15. PMID: 32296140 • [2]Wood JD. Effects of bacteria on the enteric nervous system: implications for the irritable bowel syndrome. J Clin Gastroenterol. 2007;41 Suppl 1:S7-S19. doi:10.1097/MCG.0b013e31802f1331. [3,4]Andresen V, Gschossmann J, Layer P. Heat-inactivated Bifidobacterium bifidum MIMBb75 (SYN-HI-001) in the treatment of irritable bowel syndrome: a multicentre, randomised, double-blind, placebo-controlled clinical trial. Lancet Gastroenterol Hepatol. 2020;5(7):658-666. doi:10.1016/S2468-1253(20)30056-X. • Zdjęcie ma charakter ilustracyjny.

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

Agata Buzek

Wciąż tyle przede

Pokochała ciszę i spokój Podlasia. Chce zmieniać świat na lepszy i bardziej dawać niż brać.

Ojciec Jerzy jest przy niej w najtrudniejszych chwilach. Dzieli też z córką radości.

Skończyła 50 lat, ale zamiast robić bilans, woli myśleć o tym, co jeszcze może się w jej życiu wydarzyć. Agata Buzek najbardziej ceni bliskość rodziny, naturę i codzienne przyjemności. A jeśli pojawi się miłość? Jest na nią otwarta. – Przed miłością nie można się wzbraniać. Przychodzi nieoczekiwanie i trzeba ją przyjąć – śmieje się.

Po latach intensywnej pracy wreszcie pozwoliła sobie zwolnić tempo. Coraz częściej zamienia wielkomiejski gwar Warszawy na ciszę i spokój Podlasia. Nikt tam nie interesuje się tym, w ilu filmach zagrała. – Sporo czasu spędzam w samotności. Uciekam od stresu. Od blichtru. Jestem coraz bardziej schowana. W gospodarstwie na Podlasiu ładuję akumulatory – wyznała w wywiadzie dla „Dobrego Tygodnia".

Na odludziu nie czuje się przez nikogo obserwowana ani oceniana. – Sąsiedzi patrzą tylko na to, czy umiem jeździć na rowerze albo czy znam się na różnych gatunkach jabłek. Fajnie jest z nimi pogadać – dodaje.

Zbudowała sobie swój własny świat. Dużo czyta, zajmuje się zielarstwem i przegląda scenariusze. Lubi ciszę, kwiaty i robótki ręczne. Pomaga chorym dzieciom i zwierzętom. Zimą robi czapki i szaliki na drutach, które sprzedaje na aukcjach. W Warszawie naprawia starą biżuterię, na wsi bierze się za drewno i odnawia meble. Jakby po latach wcielania się w różne role szczególną przyjemność sprawiało jej tworzenie czegoś własnymi rękami.

Życie jest cudem

Aktorstwo było jej marzeniem od dziecka. Jako pięcioletni brzdąc urządzała przebieranki, bawiła się w teatr i marzyła o długich sukniach. Po studiach zaczęła dostawać ciekawe role, także zagraniczne, i nagrody. Zaczęło się życie na walizkach. Czasem zbyt nerwowe. Ale dziś nie uzależnia już swojej wartości od pracy.

– Czuję się spełniona na wielu polach. Dużo za mną, a mam nadzieję, że sporo przede mną. Życie jest cudem, którego doświadczam każdego dnia – mówi.

Chciałaby nadal rozwijać się jako człowiek, roztaczać dobro i piękno wokół siebie. To poczucie wartości życia ma zapewne źródło w jej dzieciństwie. Gdy miała osiem lat, zachorowała na chłoniaka Hodgkina. Ogromną siłę dawali jej wtedy rodzice, Ludgarda (91) i Jerzy Buzek (86). Ojciec czytał jej bajki, rozśmieszał i żartował nawet wtedy, gdy musiała poruszać się na wózku. – Byłam z tatą w każdym ważnym momencie. Czasem wystarczy, że się przytulimy, i świat od razu staje się piękniejszy. A mama jest moją najlepszą przyjaciółką – przyznaje.

Rodzice nigdy nie układali jej życia. Chcieli przede wszystkim, żeby była szczęśliwa.

Rozdawać miłość

Po pięćdziesiątce aktorka coraz bardziej ceni miłość – rozumianą znacznie szerzej niż uczucie między dwojgiem zakochanych. – Bardzo chciałabym zmieniać świat na lepsze. Ważne, żeby mieć w sobie miłość i obdarzać nią innych, bo więcej szczęścia daje dawanie niż branie. Moi rodzice doskonale o tym wiedzą – twierdzi z przekonaniem.

Patrząc w przyszłość, nie snuje wielkich planów. Chciałaby po prostu cieszyć się zdrowiem, pogodnymi dniami i ciekawymi rolami. Podkreśla miłość do rodziców i kieruje do ojca wzruszające wyznanie: – Kocham Cię, tato. Przy Tobie czuję się bezpieczna.

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

mną!

W dzieciństwie marzyła o długich sukniach. Jako dorosła aktorka zagrała w pięknym kostiumie w „Zemście" (2002).

Aktorka zdecydowanie woli patrzeć w stronę słońca!

Suczka Helena to jej wielka miłość.

Sprzedali historię swej miłości Netfliksowi. Nie wiadomo, ile na tym zarobili.

Księżniczka Marta Ludwika

Przeholowała! Jakie poniesie konsekwencje?

Ludzkie pojęcie przechodzi to, co wyprawia ze swoim mężem-szamanem starsza siostra władcy Nowegi. Król Haakon VIII powoli traci cierpliwość…

Gdy cała Norwegia pogrążyła się w głębokiej żałobie po śmierci ukochanego króla Haralda V, ekscentryczna para nie próżnowała. Pięć dni po uroczystym pożegnaniu teścia Amerykanin Durek Verrett (51), który jeszcze w zeszłym roku był na granicy życia i śmierci wskutek problemów nefrologicznych, nabrał ochoty do życia, odpalając wraz z Martą Ludwiką (55) prawdziwą bombę. W Sądzie Najwyższym hrabstwa Los Angeles małżonkowie złożyli pozew opiewający na astronomiczną kwotę ponad 80 milionów dolarów (ponad 300 milionów złotych).

Słowo przeciw słowu

Na celowniku arystokratki i jej ukochanego znaleźli się byli przyjaciele, dawni kochankowie, menedżerowie, a nawet przyrodnia siostra szamana. Czym sobie nagrabili? Psuciem reputacji oraz biznesów norweskiej księżniczki i jej męża. Czarę goryczy miały przelać wypowiedzi byłej menedżerki Verretta, która śmiała podzielić się z norweską prasą swoimi obserwacjami na temat Marty Ludwiki. Jej zdaniem księżniczka przeszła „pranie mózgu" i zrobi wszystko, co jej mąż-szaman każe.

Król Haakon VIII musi wybierać między więzami krwi a dobrem korony.

„Dochody z niektórych obszarów działalności Verretta gwałtownie spadły, podczas gdy możliwości związane m.in. z wystąpieniami, telewizją, sponsoringiem i innymi współpracami biznesowymi zmniejszyły się lub całkowicie zniknęły" rysuje upadek i tragiczną sytuację finansową Marty Ludwiki i jej męża popularny w Skandynawii plotkarski portal Se og Hor. To by tłumaczyło desperacki ruch pary. Sądowy spór ma ruszyć tuż przed Bożym Narodzeniem, więc dla niektórych będą to wyjątkowo nieprzyjemne święta.

Atmosfera gęstnieje

Nienajlepsza atmosfera panuje też na dworze norweskim. Marta Ludwika i jej kontrowersyjny ukochany zadarli z bliskimi w zeszłym roku, wpuszczając kamery Netfliksa do swojego życia. W produkcji „Niepokorni arystokraci: Niesamowita historia miłosna" zięć zmarłego przed dwoma miesiącami króla Haralda V wytoczył potężne działa przeciwko swej arystokratycznej rodzinie, oskarżając dwór norweski o brak akceptacji, a nawet rasizm.

Cierpliwość Haakona VIII (51) wobec skanadalicznego

Fot.: East News (2), Instagram.com/iam_marthalouise, Facebook.com/ShamanDurek

Zanim się pobrali, szaman uchodził za geja. Jego były partner ostrzega, że Verrett jest niebezpiecznym manipulantem.

Podaje się za uzdrowiciela, ale jego metody leczenia są mocno kontrowersyjne.

zachowania siostry i jej męża ponoć się skończy. Na razie król Norwegii zdaje się robić dobrą minę do złej gry. – To jest temat, który uważam za niezwykle trudny – miał powiedzieć, poproszony o komentarz do sprawy. Marta Ludwika jest solą w oku jego poddanych. Norwewegowie mają ponoć dość niszczenia przez księżniczkę powagi monarchii. Prawie trzy czwarte Norwegów żąda natychmiastowego odebrania Marcie Ludwice tego tytułu. Ludzie są wściekli, że kobieta, którą tak naprawdę już niewiele łączy z ich krajem, niszczy koronę. „Wstyd na cały świat!" – grzmią.

Czy król Haakon VIII zdecyduje się na ostateczny krok i całkowicie odbierze siostrze tytuł księżniczki? Jedno jest pewne – na norweskim dworze nie ma już miejsca na kompromisy, a król musi gasić pożar, który grozi upadkiem autorytetu całej monarchii! Chodzi o postawienie wyraźnej granicy między prywatnym życiem członków rodziny królewskiej a odpowiedzialnością za wizerunek instytucji, którą reprezentują.

REKLAMA

TeleKamery
TELE TYGODNIA 2026
29. EDYCJA
WIELKA GALA
Poniedziałek, 26 października
godz. 20:00
Oglądaj na żywo
w serwisach internetowych
telekamery.pl , twojstyl.pl, rmf.fm
oraz na kanale YouTube RMF FM

ORGANIZATOR
SPONSORZY
SPONSOR STATUETEK
PARTNERZY MEDIALNI
PARTNERZY PLEBISCYTU I GALI

Afra Saraçoğlu

Czas pożegnań

Zakończenie pracy nad „Złotym chłopakiem" zbiegło się ze zmianą w jej życiu uczuciowym. Tymczasem niedawno rozstała się ze swoją kolejną bohaterką.

Jej kariera aktorska rozpoczęła się dzięki Özcanowi Denizowi, czyli Farukowi z „Narzeczonej ze Stambułu". Gdy gwiazdor zamieścił w mediach społecznościowych post o castingu do filmu „Ikinci Şans" (tłum. red. „Druga szansa") w swojej reżyserii, matka Afry Saraçoglu – Lütfiye, wysłała mu zdjęcia córki. Afra, która od 13. roku życia pracowała jako modelka, została zaproszona na zdjęcia próbne i dostała rolę.

Mimo że nie miała aktorskiego wykształcenia – studiowała filologię angielską i literaturę porównawczą na uniwersytecie w Eskişehir – szybko dostała pierwszą główną rolę, a potem kolejną i kolejną... Ważny, szczególnie dla jej życia prywatnego, był udział w filmie „Good Game: The Beginning" – na planie poznała swojego przyszłego partnera, Merta Yazicioglu. Choć przez prawie cztery lata tworzyli niemal idealny związek, w 2022 roku rozstali się. Saraçoglu skupiła się więc na pracy.

Nowy etap

– Mam w sobie determinację, by spełniać marzenia, które kiedyś wydawały się poza moim zasięgiem – wyznała Afra, która otwarcie mówi o tym, że była wychowywana tylko przez matkę, a w jej domu się nie przelewało. Za pierwsze zarobione pieniądze spłaciła kredyt studencki. Dzięki kolejnym sukcesom przeprowadziła się do domu z widokiem na morze, jaki chciała mieć jej mama. Z czasem aktorka przeprowadziła się do kolejnej willi – tym razem, by mieć bliżej na plan „Złotego chłopaka".

To właśnie ta produkcja uczyniła jej nazwisko jednym z najgorętszych w tureckim show-biznesie. – Pożegnanie z Seyran było jak wysłanie przyjaciółki w podróż. Czułam, że nasza relacja się skończyła. Ona otrzymała ode mnie to, czego potrzebowała, a ja od niej, jakbyśmy obie wypełniły swoje misje – opowiadała po nagraniu finałowego sezonu.

Zakończenie zdjęć do „Złotego..." zbiegło się z przeło-

Uśmiech do aparatu? Owszem, ale na gali, a nie wtedy kiedy paparazzi przyłapują ją z nowym chłopakiem Poyrazem Yosmaoğlu.

W „Złotym chłopaku" Seyran i Ferit w końcu odnaleźli szczęście. Jednak ścieżki Afry i Merta Ramazana rozeszły się...

Fot.: Getty Images, mat.prasowe/Star TV, Instagram.com/afrasaracoglu, Instagram.com/mertyazicioglu

Wcześniej była w związku z kolegą z innego planu, Mertem Yazıcıoğlu.

Osiągnęliśmy sukces, a ja miło spędziłam czas na planie. Historia Çağli dobiegła końca i dlatego odeszłam z „A.B.İ." – mówiła Afra.

mowym momentem w życiu prywatnym Afry. Media od dawna rozpisywały się o jej relacji z serialowym Feritem, czyli Mertem Ramazanem Demirem, z którym miała łączyć ją równie namiętna i burzliwa miłość jak ta z ekranu. Podobno para wielokrotnie się rozstawała i równie często do siebie wracała. Poprzedniej jesieni, po powrocie z paryskiego Tygodnia Mody, aktorka postanowiła przeciąć spekulacje. – Niech ta sprawa będzie już zamknięta. Nie ma żadnego związku – stwierdziła, zaczepiona przez paparazzi na lotnisku.

I choć najwyraźniej wtedy nie kłamała, jej słowa już są nieaktualne. Bo choć Demir to przeszłość, gwiazda co rusz jest fotografowana z nowym ukochanym, biznesmenem Poyrazem Yosmaoglu.

Kolejny koniec

Sprawy zawodowe Saraçoglu układają się tak samo dobrze, jak obecnie te uczuciowe. Od 2025 roku gwiazda pracowała na planie serialu „A.B.I." („Aile Bir Imtihandir", czyli „Rodzina to test"), w którym zagrała prawniczkę u boku Kenana Imirzalioglu. Produkcja wzbudziła kontrowersje jeszcze przed rozpoczęciem zdjęć – głównie z powodu 23-letniej różnicy wieku między aktorami. – To nie będzie problemem, ta rola nie jest szczególnie romantyczna – odpowiadała na hejt.

Teraz jest głośno o tym, że choć serial miał świetne wyniki oglądalności i zdecydowano się nagrać 2. sezon, Afra nie wzięła w nim udziału. Jednak nie było to spowodowane żadnym nieporozumieniem z firmą produkcyjną ani zamieszaniem na planie. Aktorka już wcześniej podpisała umowę tylko na jedną transzę.

Najpewniej Afra dostała już kolejne świetne propozycje, ale póki co jeszcze czeka na premierę serii „Pera", opowiadającej o influencerce z milionami fanów, której pozornie luksusowe życie skrywa mroczne tajemnice. Produkcja ma trafić na platformę Disney+, więc niewykluczone, że obejrzymy ją również w Polsce.

Bogumiła Deka

REKLAMA

WYDANIE SPECJALNE
magazynu
Kobieta i życie

W środku:

- Horoskopy i wróżby z całego świata
- Magiczne rytuały dla urody i zdrowia
- Testy, wyrocznie, sekrety

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

Joanna Kuberska jest wdzięczna rodzicom za to, jak ją wychowali.

Joanna

Kochali rozpiesz

Była oczkiem w głowie rodziców, którzy dbali, by nie popadała w samozachwyt.

Znamy ją jako mecenas Bernadettę Hirsch z serialu „Szpital św. Anny". Joanna Kuberska (33) wspomina, że mama i tata dbali, by się nie nudziła, jej czas był intensywnie wypełniony edukacją. – Chodziłam do szkoły muzycznej, na jazdę konną, na lekcje pływania i języka obcego. Nie biegałam beztrosko po podwórku, ale nie uważam, że coś przez to straciłam. Miejsce na zabawę też w moim życiu było – mówi.

Gorycz porażki

W Nowym Targu wszyscy znają jej rodziców, którzy są cenionymi lekarzami – pani Ewa okulistką, pan Wojciech ginekologiem. Asia zawsze była ich oczkiem w głowie. – Jestem jedynaczką i wiem, jak ludzie postrzegają i oceniają jedynaków, ale ja mam poczucie, że zostałam wychowana w dobrym balansie – opowiada. – Ani nie byłam w domu zagłaskiwana i chwalona za nic, ani też nie miałam tak zwanego zimnego chowu. I tak jest do dzisiaj.

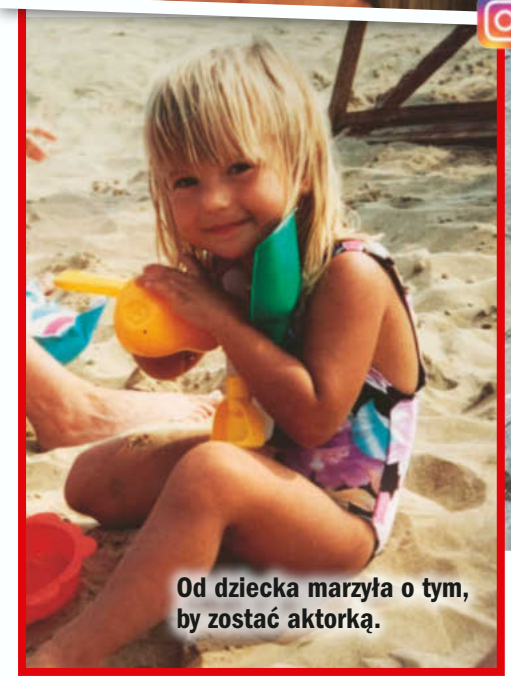
Joanna od dziecka wyróż-

Kuberska

mnie, ale nie czali

Z tatą, którego uważa za ideał mężczyzny.

Ma bardzo bliską relację z mamą – są także przyjaciółkami.



Od dziecka marzyła o tym, by zostać aktorką.

niała się urodą. Rodzice pilnowali, by nie zachwycała się sobą. – Nie próbowali zrobić ze mnie „małej miss". Miałam normalny dom i normalnych rodziców, którzy mnie kochali, ale nie rozpieszczali. To dało mi siłę na wszystko – i na życie, i na pracę.

Państwo Kuberscy nie wymagali od córki, by była we wszystkim najlepsza, a ona dobrze się uczyła i nie sprawiała żadnych problemów.

Kiedy, jako nastolatka, powiedziała, że nie chce kontynuować rodzinnej tradycji i zostać lekarką, nie mieli żalu. Wiedzieli, że od dziecka marzy o aktorstwie. Bardzo przeżyli porażkę Joasi na egzaminach wstępnych do wszystkich państwowych szkół teatralnych. Dzięki ich wsparciu nie załamała się. Nie mieli nic przeciwko temu, by za rok znów zawalczyła o indeks, ale poradzili jej, by wykorzystała ten czas na dobre przygotowanie się do rekrutacji.

– Poszłam na wiedzę o teatrze na Uniwersytecie Jagiellońskim – opowiada. – Poznałam teatr od innej strony, doświadczyłam uroków studiowania. Długo miałam wątpliwości, czy ponownie zdawać do PWST. W ostatniej chwili złożyłam podania do szkół w Krakowie i Warszawie. W obu przeszłam do ostatniego etapu, ale zdecydowałam się na studia w stolicy.

Liczy się człowiek

Rodzice Joanny chodzili do teatru, zaszczepili córce miłość do niego. Po raz pierwszy na spektakl w krakowskiej Grotesce pojechała, gdy miała niespełna dwa lata. Jej babcia była tam biletera, po przedstawieniu zaprowadziła ją za kulisy. Asia ciągle prosiła mamę i tatę, żeby zabrali ją do teatru. Wszystkie bajki grane w Grotesce znała na pamięć i odgrywała w domu. – Już wtedy wiedziałam, kim chcę być, jak dorosnę – mówi.

Dawno wyfrunęła z rodzinnego gniazda, ale często wraca na Podhale. W stolicy, gdzie mieszka, brakuje jej – jak mówi – powietrza. Ma w Warszawie niewielki ogródek, hoduje ukochane hortensje i rododendrony. – Ten mój kawałek zieleni daje mi wytchnienie i spokój – wyznaje. – Śmieję się, że zapewniłam sobie raj w centrum miasta.

Pani Ewa ma w Nowym Targu prywatny gabinet, pan Wojciech pracuje w szpitalu w Zakopanem, przyjmuje też pacjentki w Nowym Targu. Często jeżdżą po świecie, są szczęśliwi, gdy córka może im towarzyszyć.

– Dla nich liczy się przede wszystkim człowiek – podkreśla aktorka. Rodzice uczyli ją, by szanowała innych. – Dużo ze mną rozmawiali o tym, jak ważne są relacje.

Fot.: Akpa, Instagram.com/joanna_kuberska (3)

RYAN REYNOLDS
Rodzina to jego supermoc

Mistrz komedii i kina akcji prywatnie kocha zwierzęta – zwłaszcza psy!

„Aktorstwo dawało mi szansę ucieczki od domowej atmosfery i możliwość schowania się w cudzej skórze”

Ryan Reynolds 23 października kończy 50 lat, ale nie marzy o hucznej imprezie. Zainteresowania swoją osobą ma przecież na co dzień aż nadto. Jak wyznał magazynowi „People”, w jego domu od końca lata trwa urodzinowy maraton, w który wpisuje się także rocznica ślubu. Ekranowy mistrz niewybrednych żartów ma więc pełne ręce roboty przy organizowaniu rodzinnych uroczystości.

– Wychowywanie czwórki dzieci to wyzwanie, przy którym nawet Deadpool musiałby uzbroić się w cierpliwość – wzdycha z uśmiechem. Czułości, jaką otacza najbliższych, nauczyło go dzieciństwo, choć trudno nazwać je sielankowym. Wychowywał się w Vancouver jako najmłodszy z czterech braci, pod okiem troskliwej matki i surowego ojca, byłego policjanta. Bał się go rozczarować, dlatego uważnie odczytywał nastroje domowników. Napięcie próbował rozbrajać humorem. Gdy miał trzynaście lat, bez wiedzy rodziców pojechał na casting do serialu „Piętnastolatki”. Spośród czterech tysięcy chętnych wybrano kilku młodych aktorów, w tym Ryana. Był najszczęśliwszym dzieciakiem na świecie!

Na sukces musiał jednak poczekać. Zniechęcony niepowodzeniami porzucił aktorstwo i imał się różnych zajęć, aż w końcu postanowił spróbować szczęścia w Los Angeles. Tam padł ofiarą złodziei, którzy ukradli mu dżipa. Samochód wprawdzie odzyskał, ale... bez drzwi! Nie zraził się i takim osobliwym pojazdem jeździł na kolejne przesłuchania.

Hollywood doceniło jego talent. Przyniosło mu także miłość. Blake Lively poznał na planie filmu „Green Lantern” (2011). Początkowo łączyła ich tylko przyjaźń, dlatego pewnego razu wybrali się na podwójną randkę, każde z inną osobą. Okazało się, że to między nimi iskrzy najmocniej.

Pobrali się w 2012 roku i doczekali trzech córek, James, Inez i Betty, oraz synka Olina. Imiona dziewczynek znalazły się nawet w piosence ich przyjaciółki Taylor Swift! We wrześniu małżonkowie świętowali czternastą rocznicę ślubu, zaś fundamentem ich związku pozostaje przyjaźń, doprawiona solidną porcją wzajemnych docinków.

Co ciekawe, najstarsza córka nosi imię po ojcu aktora, z którym Ryan przez lata miał

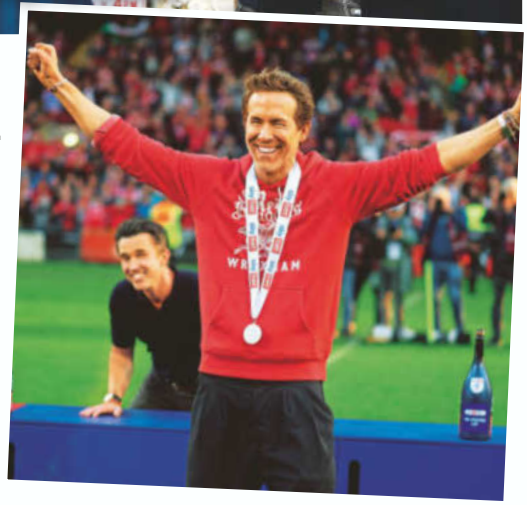
PERSONALIA

Urodził się 23 października 1976 roku w Vancouver. Sławę przyniosły mu role w filmach „„Narzeczony mimo woli”, „Bodyguard Zawodowiec” i w przebojowej serii „Deadpool” (ruszyły prace nad czwartą częścią!). Nawet w domowej piwnicy nie zawsze bywa jednak superbohaterem, o czym przekonał się, gdy jedno z dzieci przestraszyło się przechowywanego tam kostiumu Deadpoola. Ruszył na pomoc, zobaczył w półmroku strój i sam wrzasnął ze strachu.

W filmie „Deadpool” (2016). Na zdj. z Brianną Hildebrand.

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

Szczęśliwy tata, kochający mąż, a na końcu aktor. Tak układa swoje życiowe priorytety gwiazdor, dla którego żona Blake Lively i dzieci są ważniejsi niż sukcesy.



Jest właścicielem walijskiego klubu Wrexham. Na zdj. podczas meczu swojej drużyny z Charlton Athletic, 26 kwietnia 2025 roku.

trudne relacje. To Blake pomogła mu zbliżyć się do taty i pogodzić z nim tuż przed jego śmiercią. Oboje wiedzą, jak cenna jest rodzina, dlatego ustalili, że nie będą jednocześnie pracować na planach filmowych, by zawsze mieć czas dla dzieci.

Inny niż myślisz!

Po komedii „Wieczny student" (2002) fani zaczęli zapraszać go na piwo, licząc, że w rzeczywistości jest równie rozrywkowy jak na ekranie. Podobnie było po filmie „X-Men Geneza: Wolverine" (2009), w którym po raz pierwszy wcielił się w Deadpoola. Czekało ich rozczarowanie. Za maską beztroskiego dowcipnisia krył się bowiem człowiek, który walczył ze stanami lękowymi, a przed występami w telewizji bywał tak zestresowany, że zbierało mu się na mdłości. Dziś dostrzega w tych doświadczeniach dobrą stronę. Dzięki nim lepiej rozumie emocje swoich dzieci i potrafi wspierać je w trudnych chwilach.

Pięćdziesiąte urodziny nie oznaczają pożegnania z formą superbohatera. Ryan pilnie ćwiczy pod okiem trenera Dona Saladina. Podczas przygotowań do filmu „Deadpool i Wolverine" (2024) zdarzało mu się zaczynać trening o wpół do piątej rano. Większą wagę przywiązuje jednak do regeneracji, snu i rozsądnego gospodarowania siłami. Dba również o psychikę. W trudnych okresach pomagają mu pisanie i medytacja. W nową dekadę życia wkracza w niezłym momencie: wreszcie wie, że nie musi stale udowadniać światu, jaki jest twardy.

REKLAMA

NAJMROCZNIEJSZE STRONY ŻYCIA

11 SENSACYJNYCH HISTORII

DO KUPIENIA W DOBRYCH PUNKTACH SPRZEDAŻY PRASY

Gdy występowała, zachwycała nie tylko głosem, ale i modnymi strojami.

Była jedną z najjaśniejszych gwiazd polskiej muzyki i estrady.

Stenia Kozłowska

Zniknęła u szczytu sławy

Groźny wypadek sprawił, że kompletnie przewartościowała swoje życie...

W latach 70. jej piosenki z miejsca stawały się przebojami. „Do szczęścia blisko", „Czy to walc", „Prócz nas nie mamy nic", „Będę czekać" czy „Daj mi świat" rozbrzmiewały w radiu i na estradach, a publiczność ją uwielbiała. O Steni Kozłowskiej (90) mówiono: „polska Dalida". Nieprzypadkowo...

Nieśmiała dziewczyna robi karierę

Urodziła się 28 września 1936 roku w Rouvroy we Francji, gdzie jej tata wyemigrował za lepszą pracą i płacą. Już jako nastolatka zdradzała artystyczne zdolności – uczyła się tańca w szkole baletowej i wszyscy mówili, że ma piękny głos. Ale dopiero, gdy w wieku 18 lat przyjechała do Polski, zaczęła rozwijać muzyczny talent.

Idąc ulicą zobaczyła plakat, że Szkoła Muzyczna im. Fryderyka Chopina w Warszawie poszukuje kandydatów na wokalistów. – Poszłam do sekretariatu, choć zapisy już były zamknięte i widocznie spodobałam się sekretarce, bo mnie zapisała. Zaraz potem wezwano mnie przed oblicze komisji egzaminacyjnej. Zaśpiewałam po francusku piosenkę Harry'ego Belafonte i zostałam przyjęta – opowiadała w magazynie „Retro".

Skończyła również Studio Piosenkarskie PAGART „Pod Gwiazdami", a swój debiut, śpiewając piosenki po francusku, zaliczyła celująco w audycji „Podwieczorek przy mikrofonie". W 1969 roku wystąpiła na Krajowym Festiwalu Piosenki Polskiej w Opolu, gdzie otrzymała nagrodę Polonii amerykańskiej – „Złoty Mikrofon". Jej kariera nabrała rozpędu. Koncertowała w Holandii, Szwecji, Czechosłowacji, Australii, ZSRR, Rumunii, USA czy Norwegii. Ale wiele ją to kosztowało. – Tak naprawdę nie znosiłam festiwali, na które ciągle mnie wysyłano. Byłam bardzo nieśmiała. Byłam też znużona ciągłymi podróżami po świecie – wyznała w jednym z wywiadów.

I wtedy los zadecydował za nią. W połowie lat 80. Stenia Kozłowska była w Australii. – W drodze do Sydney samochód wpadł w poślizg na plamie oleju, pół roku nie chodziłam, dotkliwie dokuczał mi kręgosłup – mówiła w „Retro".

Wypadek na wiele miesięcy unieruchomił ją w domu. Potem była długa rehabilitacja. Zdrowie było dla niej najważniejsze. Zrozumiała, że kariera, która przysparzała jej tak wiele stresów, nie jest warta zachodu. – Doszłam do wniosku, że skoro przestałam czerpać przyjemność z występów, to nie ma sensu, bym dalej śpiewała. Po co robić coś na siłę? – zadecydowała i bez żalu pożegnała się ze sceną.

Pora podejmowania dobrych decyzji

W tamtym czasie córka przysłała jej paczkę z kawałkiem materiału i prośbą, żeby coś z niego zrobiła. Artystka zaczęła tworzyć pluszowe zabawki. Z powodzeniem sprzedawała je w kilku warszawskich galeriach. Potem postanowiła szyć ubrania. Jej projekty okazały się sukcesem. Z córką i zięciem powołali do życia markę Terranova, w której przez dwie dekady piastowała stanowisko wiceprezeski sieci sklepów.

Od ponad 10 lat Stenia Kozłowska jest na emeryturze, a niedawno celebrowała swoje 90. urodziny. Mówi, że niczego by w życiu nie zmieniła, bo przeżyła wiele wspaniałych chwil. – Gdybym nie zajęła się biznesem, teraz pewnie klepałabym biedę – powiedziała.

Z przyjaciółmi: Ryszardem Rembiszewskim i Edytą Wojtczak.

Fot.: Akpa (2), Forum

Ataki w szkołach

Takie sceny niestety budzą niepokój.

Jak zatrzymać przemoc wśród młodzieży?

Na początku miesiąca kraj obiegły wstrząsające wiadomości o serii ataków. 7 października, w ZSZ nr 4 w Ostrołęce 19-letni uczeń ostatniej klasy technikum ranił maczetą 9 osób. Nazajutrz, w miejscowości Leszczydół-Nowiny koło Wyszkowa, 15-letni absolwent SP im. Jana Pawła II wszedł na teren placówki i zaatakował trzy osoby, w tym 37-letnią woźną. Kobiety nie dało się uratować – według doniesień sprawca miał kask z zamontowaną kamerką, by rejestrować zdarzenie.

Konieczne są nowe rozwiązania

– Nie możemy ograniczać się do reagowania po tragedii. Potrzebny jest sprawny system, w którym informacja o zagrożeniu szybko trafia do właściwych instytucji. Nie można bagatelizować gróźb wobec konkretnych osób czy zapowiedzi ataku na szkołę, ani publikowania niepokojących treści w mediach społecznościowych. Uczniowie i nauczyciele powinni znać procedury, wiedzieć, kiedy uciekać, kiedy się schronić i jak wezwać pomoc – zauważa Rafał Berus, emerytowany policjant z wieloletnim stażem.

Wśród najważniejszych kwestii wymienia zmianę zasad wpuszczania osób z zewnątrz, sposobu alarmowania pracowników i uczniów oraz podziału odpowiedzialności w sytuacji kryzysowej.

– Potrzebujemy zmiany procedur bezpieczeństwa – przekonuje Rafał Berus.

– Szkoły powinny zapewnić uczniom łatwy i bezpieczny sposób zgłaszania przemocy i gróźb, a pedagodzy szybko reagować na nękanie, zastraszanie czy poniżanie – dodaje.

Podkreśla, że jeśli dojdzie do ataku, najważniejsze jest ratowanie życia i zdrowia.

– Nie wolno samodzielnie obezwładniać napastnika; jeśli to możliwe, należy skorzystać z bezpiecznej drogi ucieczki lub schronić się w zamkniętym pomieszczeniu, zatarasować drzwi, zadzwonić pod numer 112 i zachować ciszę – radzi.

Bezpieczeństwo budują dobre relacje

Eksperci zwracają uwagę, że przesłanie dorosłemu screena z groźbą nie jest „donoszeniem", tylko wzięciem odpowiedzialności za życie i zdrowie innych ludzi.

– Najważniejszym systemem wczesnego ostrzegania nadal jest człowiek, który zauważa drugiego człowieka: nauczyciel pytający ucznia: „Co się z tobą dzieje?", rodzic, który nie tylko kontroluje oceny, ale interesuje się jego światem, kolega, który wie, komu pokazać niepokojącą wiadomość, psycholog, do którego można dotrzeć – twierdzi Dorota Minta, psychoterapeutka z Instytutu Wsparcia Psychologicznego Estare w Warszawie.

Uważa, że możemy powstrzymać spiralę strachu.

– Bądźmy dostępni dla naszych dzieci. Prostujmy fałszywe informacje, ograniczajmy oglądanie nagrań z przemocy i przypomnijmy, co zrobić, widząc niepokojące zachowanie lub wpis. Musimy też przestać sprowadzać edukację cyfrową do pytania: „Ile godzin dziecko siedzi w telefonie?". Znacznie ważniejsze jest: co tam ogląda, z kim rozmawia, jak się czuje po wyjściu z sieci, czy ma relacje poza ekranem? – mówi.

– Zamienianie szkół w twierdze nie wystarczy – apeluje Dorota Minta.

Ostrzega, że dla części zagubionych młodych ludzi nawet negatywna sława może zostać odebrana jako sposób na wyjście z anonimowości.

– Dlatego tak ważne jest, jak media i my wszyscy opowiadamy o sprawcach. Nie powinniśmy budować z nich antybohaterów, szczegółowo pokazywać metod działania czy rozpowszechniać nagrań z ataków – radzi.

Artur Krasicki

„Najważniejszym systemem ostrzegania jest zauważanie drugiego człowieka".

Fot.: East News, Artur Krasicki/archiwum (2)

Jak przekonuje, grunt to robić to, co się kocha!

Jest mamą pięciu dziewczyn, ma także wnuczkę.

Co u cór

Miała 19 lat, gdy została mamą. Żeby zająć się Anitą, pierwszą córką, musiała przewrócić swoje życie.

– Wyszłam za mąż, rzuciłam szkołę – wspomina 45-letnia Ewa Wasiak.

Przez kolejne lata zajmowała się domem, pracowała jako dyspozytorka, ale też urodziła Katarzynę – dziś 22-letnią i Sandrę, która ma teraz 21 lat. Żyła tylko dla nich. Po tym wszystkim rozpadło się jej małżeństwo. Dziś wie, że wyszła za mąż za młodo, że oboje z mężem byli niedojrzali.

– Zostałam sama z trzema córkami – opowiada. – Ale nie narzekałam. Brałam się z losem za bary i szłam do przodu.

Żeby zapewnić dzieciom lepszy byt, szukała lepszej pracy.

– Bez matury było o nią trudno, to zaparłam się, siedziałam dzień i noc, w każdą wolną chwilę, nad książkami i dopięłam swego – tłumaczy. – Ale nie spoczęłam na laurach, bo zrobiłam też licen-

„Dzięki studiowaniu po czterdziestce czułam się o 15-20 lat młodsza!"

Ewa Wasiak dyplom obroniła razem ze swoją córką Kasią. Teraz razem pracują w szpitalu.

Mąż Emil pomagał jej i dopingował, gdy postanowiła zmienić swoje zawodowe życie o 180 stopni.

Ewa Wasiak spod Płocka

ek, to i u mnie

cjat, magisterkę i podyplomówkę. Wszystko z różnych dziedzin: od administracji po prawo pracy.

Dostała posadę w dużej firmie, przez 10 lat była nawet dyrektorką wydziału. W pracy poznała młodszego o kilkanaście lat Emila. Ciągnęło ich do siebie, ale nie chciała wchodzić poważniej w tę relację, bo myślała, że rozwódka z trójką dzieci to nie jest dobra partia dla młodszego faceta.

– Tylko że miłości się nie wybiera – uśmiecha się. – Dziś mija już 11 lat naszego szczęśliwego związku.

Od początku oboje chcieli mieć wspólne dziecko. 9 lat temu przyszła na świat Natalia.

Ludzie patrzyli, one się cieszyły

– Kilka lat później znów zaszłam w ciążę – wspomina. – Ale to wcale nie był ostatni zwrot akcji.

Wkrótce po tym, gdy oznajmiła radosną wieść rodzinie, najstarsza córka powiedziała jej, że też spodziewa się dziecka.

– Praktycznie w tym samym czasie pod naszymi sercami zrodziło się nowe życie – opowiada. – Przez całą ciążę wspierałyśmy się nawzajem.

Ewa, doświadczona już mama, służyła radą córce. Dodawała jej otuchy nawet przy porodzie.

– I tak, dwa tygodnie po sobie, na świat przyszły Paulinka oraz Gabrysia – mówi. – To była spora sensacja w naszej okolicy, bo ludzie nie mogli się nadziwić, że mama i córka chodzą najpierw z brzuchami, a później obie pchają wózki.

Nie przejmowały się tym, co ludzie mówią, bo czuły się szczęśliwe.

Przypomniała jej, co chciała robić

Anita była już wtedy dyplomowaną położną.

– Wybrała ten zawód... po mnie – zaskakuje Ewa. – Ja przecież od dziecka o nim marzyłam. Całe dnie spędzałam w pobliżu gabinetu wujka, który był ginekologiem. Fascynowały mnie ciąża, poród, macierzyństwo.

Niestety, nie miała warunków, by uczyć się na położną, kiedy tego chciała, bo całe serce i czas oddała dzieciom.

– Ale Anita spełniła moje marzenie – śmieje się. – A wkrótce okazało się, że odrodzi się ze zdwojoną siłą.

Trzy lata temu Katarzyna, jej kolejna córka, złożyła papiery na kierunek położniczy.

– Ja wtedy miałam dość pracy biurowej – opowiada.

Jej mąż stwierdził: to się nie męcz, wystarczy, że pomożesz w naszej firmie (prowadzą małe przedsiębiorstwo paliwowe).

– No to się zwolniłam – mówi Ewa.

Wtedy poczuła, że to czas, by zrobić to, czego zawsze pragnęła.

– Spytałam Emila, czy mogę też iść na studia – opowiada. – Zgodził się bez wahania.

Z rodziną w jednej ławce

W drugiej turze rekrutacji złożyła papiery na ten sam wydział, który wybrała Kasia. Znów wywołały zaskoczenie.

– A ja stawałam na rzęsach, żeby wszystko umieć jak najlepiej – mówi. – Łatwo nie było. Bywały miesiące, gdy samych praktyk miałam 180 godzin. To prawie jak etat. A do tego dochodziły inne zajęcia.

Czasem padała ze zmęczenia, jednak się nie poddawała. Pomagały jej pozostałe córki, mąż i teściowie. Wspierali ją w opiece nad najmłodszymi czy domem.

– Po trzech latach ciężkiej nauki, najszczęśliwsza na świecie odebrałam dyplom! – opowiada z satysfakcją w głosie. I właśnie zaczęłam pracę na oddziale położniczym we Włocławku!

Kiedy o tym mówi, od razu dodaje, że dzięki takim chwilom jak poród najmłodszych córek czy studiowane po czterdziestce, czuje się o 15-20 lat młodsza.

– I czuję też, że żyję! – zapewnia. – Córy mnie odmładzają, mąż mnie odmładza, a teraz jeszcze i wymarzona praca.

Anna Wiśniewska

Fot.: Anna Wiśniewska/archiwum domowe (4)

LISTY CZYTELNIKÓW

Sąsiadka nie szczepi swoich psów

Sąsiadka twierdzi, że nie ma takiej potrzeby, bo psy są cały czas na posesji. Czy przepisy pozwalają w tej sytuacji zrezygnować ze szczepień przeciw wściekliźnie? Co mogą zrobić sąsiedzi, którzy obawiają się o swoje zdrowie? – Agnieszka z Pruszkowa

Przepisy nie przewidują zwolnienia z obowiązkowego szczepienia przeciwko wściekliźnie tylko dlatego, że pies przebywa wyłącznie na terenie prywatnej posesji. Każdy pies po ukończeniu 3. miesiąca życia musi zostać zaszczepiony w ciągu 30 dni, a następnie szczepienie trzeba powtarzać co 12 miesięcy. Jego brak stanowi naruszenie prawa i może skutkować nałożeniem grzywny. Sąsiedzi mogą zawiadomić o sytuacji powiatowego lekarza weterynarii. W zgłoszeniu warto wskazać adres posesji i poprosić o zweryfikowanie, czy właściciel zwierząt ma aktualne potwierdzenia szczepień.

Art. 44 ustawy z 21 listopada o ochronie zdrowia zwierząt Dz.U.2025.1795 z dnia 2025.12.17

Fot.: Adobe Stock (2), archiwum prywatne

Drodzy Czytelnicy, na listy odpowiadamy wyłącznie na łamach pisma.

Oczekujący na z leczenie uzdrowiskowe po 1 stycznia 2027 r. mogą spodziewać się indywidualnie dobieranych zabiegów.

Przyszłoroczne zmiany w leczeniu uzdrowiskowym

Czekam na wyjazd do sanatorium finansowanego przez NFZ. Podobno od 2027 r. mają zmienić się zasady leczenia uzdrowiskowego. Czy mam się spodziewać wyższych kosztów, krótszych pobytów albo mniejszej liczby zabiegów? – Dorota z Koszalina

Osoby czekające na wyjazd do sanatorium nie mają powodów do obaw. Zmiany, które zaczną obowiązywać od 1 stycznia 2027 r., dotyczą przede wszystkim organizacji leczenia i sposobu rozliczania świadczeń między sanatoriami a NFZ. Nie będą w żaden sposób niekorzystne dla kuracjuszy.

Przepisy nie przewidują skrócenia pobytów ani wprowadzenia nowych opłat za leczenie uzdrowiskowe. Ma ono nadal trwać 21 dni, a rehabilitacja uzdrowiskowa w sanatorium 28 dni. Nie zmieniają się także przepisy regulujące częściową odpłatność za zakwaterowanie i wyżywienie. Oznacza to, że kuracjusze w dalszym ciągu będą dopłacać do pobytu na dotychczasowych zasadach, zależnie od terminu wyjazdu i standardu pokoju.

Zmiana najważniejsza dla kuracjuszy dotyczy sposobu zlecania zabiegów. Od 2027 r. większy nacisk ma zostać położony na indywidualne potrzeby zdrowotne konkretnej osoby. Przy ustalaniu programu leczenia mają być uwzględniane m.in. wiek pacjenta, rozpoznanie choroby, schorzenia współistniejące oraz możliwości korzystania z określonych terapii. W praktyce zamiast uniwersalnych pakietów zabiegów pacjenci będą otrzymywać terapię dopasowaną ściśle do ich indywidualnych potrzeb zdrowotnych. Dotychczas pacjenci w danym uzdrowisku otrzymywali podobne zestawy zabiegów, bez względu na rodzaj schorzenia. Teraz dobór zabiegów bardziej będzie się różnił.

Pojawiają się również pytania, czy sanatoria nie będą oszczędzać kosztem pacjentów. Takie obawy wynikają z faktu, że od 2027 r. zniknie dodatkowy 5-procentowy współczynnik podwyższający rozliczenia części świadczeń uzdrowiskowych (mechanizm finansowy, na mocy którego NFZ dopłacał sanatoriom za realizację określonych typów świadczeń). Zmiana ta dotyczy jednak tylko relacji finansowych między NFZ a placówkami. Nie oznacza wprowadzenia nowych opłat dla pacjentów ani zmiany zasad częściowej odpłatności za zakwaterowanie i wyżywienie. Stawki pozostają niezmienne, takie same jak w tym roku.

EKSPERT
Sylwia Cyrankiewicz-Gortyńska,
prawniczka

Majątek spadkowy pod kontrolą

Może się zdarzyć, że po śmierci spadkodawcy nie ma nikogo, która sprawuje pieczę nad majątkiem spadkowym. W takiej sytuacji sąd może ustanowić kuratora spadku.

W jakich sprawach?

Kurator zapobiega sytuacjom, w których któryś ze spadkobierców próbowałby bezprawnie nim rozporządzać, np. sprzedać go lub zniszczyć. Zajmuje się też bieżącym zarządem majątkiem, np. opłaca rachunki, oraz reprezentuje spadek w sprawach sądowych i urzędowych. Może być potrzebny np. wtedy, gdy trzeba ustalić, odszukać i powiadomić spadkobierców.

Kto nim zostanie?

Sąd powołuje osobę, która daje rękojmię rzetelnego i sprawnego zarządzania majątkiem oraz ma odpowiednie kompetencje. Najczęściej funkcję tę pełni prawnik (w prostszych sprawach może to być asystent sędziego lub aplikant, a w bardziej skomplikowanych adwokat albo radca prawny) lub zarządca majątkowy. Kuratorem może zostać również członek rodziny, o ile nie pozostaje w sporze z potencjalnymi spadkobiercami i nie ma osobistego interesu w tym, jak zostanie podzielony lub zagospodarowany spadek.

Wynagrodzenie kuratora spadku ustala sąd, biorąc pod uwagę jego nakład pracy oraz zakres zarządu majątkiem.

Jak złożyć wniosek?

Wniosek o ustanowienie kuratora może złożyć potencjalny spadkobierca, wierzyciel spadkodawcy, zapisobierca (czyli ktoś, komu spadkodawca w testamencie przeznaczył konkretną rzecz lub prawo), osoba uprawniona do zachowku lub współwłaściciel majątku. Z takim wnioskiem może wystąpić również inny podmiot (np. gmina) lub instytucja (np. bank). Wniosek składa się do sądu rejonowego właściwego dla ostatniego miejsca zamieszkania spadkodawcy. Jeśli nie można go ustalić, właściwy jest sąd rejonowy miejsca, w którym znajduje się majątek. Opłata sądowa od wniosku wynosi 100 zł.

Fot.: Adobe Stock

REKLAMA

MELISA – INACZEJ: MATECZNIK, PSZCZELNIK, MIODEK

Melisa od pokoleń jest jednym z najbardziej rozpoznawalnych ziół w polskiej tradycji. Dawniej rosła przy niemal każdej chałupie, a suszone pęki ziół wisiały na strychach i w sieniach. Dziś jej charakterystyczny, cytrynowy aromat możemy odnaleźć w markowych Cukierkach Melisowych firmy Reutter.
W ofercie Reutter znajdziesz także Cukierki Szałwiowe z naturalnym ekstraktem i olejkiem szałwiowym, Cukierki Czarny Bez z naturalnym ekstraktem czarnego bzu, a także Cukierki Żeńszeniowo-Imbirowe z pełnowartościowymi ekstraktami z żeń-szenia oraz imbiru.
Reutter to niemiecka solidność, lata tradycji oraz mistrzostwo w produkcji cukierków z zawartością cenionych, naturalnych wyciągów roślinnych – prawdziwych ekstraktów, a nie samych smaków ziołowych.

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

Listy czytelników

Co dzień spotykamy się z sąsiadką na spacerach z naszymi psami. To dla mnie źródło stresu, bo sąsiadka ma zwyczaj głośno komentować zachowanie mijanych ludzi. Już kilka razy wywołała awanturę. Ona się nie przejmuje, a ja bardzo to przeżywam.

Joanna z Torunia

Sytuacje, w których stawia Panią znajoma, są kłopotliwe – bo idąc obok osoby krytykującej innych, staje się Pani w ich oczach wspólniczką. Wyjścia mogą być dwa: albo zmienia Pani godziny spaceru, unikając tym samym sąsiadki, albo spokojnie, ale stanowczo wyznacza jej Pani granicę. Należy zrezygnować z oceniania czy krytyki, lecz powiedzieć o swoich uczuciach: „Czuję się niezręcznie, gdy pani głośno krytykuje wygląd lub zachowanie innych. Proszę tego nie robić, gdy jesteśmy razem". Jeżeli największym problemem jest to, że sąsiadka rzuca uwagi na cały głos, może Pani dodać: „Jeśli coś panią zirytuje, proszę szepnąć mi to na ucho. Słyszę dobrze".

Moja mama ma niską emeryturę, więc ja – choć to dla mnie spory wysiłek finansowy – opłacam jej rachunki za media i kupuję leki. Ostatnio byłam na 15. urodzinach bratanka i okazało się, że mama podarowała mu nowy telefon. Zabolało mnie to. Powinnam z nią o tym porozmawiać?

Lidia z Siedlec

Towarzyszą Pani skrajne emocje – poczucie krzywdy i zarazem obowiązku, ale można mądrze uzdrowić sytuację. Jeżeli wsparcie finansowe dla mamy zbyt mocno Panią obciąża, warto ustalić, na jaką pomoc naprawdę Panią stać. A potem przedstawić to seniorce. Rozmowa powinna być spokojna, rzeczowa, bez pretensji i... odłożona w czasie, aby mama nie powiązała jej z urodzinami wnuka, zaś z Pani opadły emocje. Tematu prezentu lepiej nie poruszać, bo zostanie to odebrane jako małostkowość. Warto też zrozumieć mamę: chciała po prostu uszczęśliwić wnuka. Ponadto proszę porozmawiać z bratem – może nie wie o kłopotach rodzicielki, a mógłby również pomagać.

Boję się, że popadam w depresję...

Mieszkam sama i coraz częściej odczuwam przygnębienie. Rano brakuje mi sił, by wstać z łóżka. Jest mi wszystko jedno, w co się ubiorę i co zjem, a na samo wspomnienie zmarłych bliskich od razu płaczę. Martwię się też, że kiedy zachoruję, nikt mi nie pomoże. Tyle się teraz mówi o depresji – obawiam się, że to spotyka właśnie mnie. Czy mogę jakoś jej zapobiec?

Nie jesteś bezradna.

Może Pani zrobić dla siebie wiele już teraz, aby powstrzymać narastający smutek i chronić się przed depresją. Ważnym elementem jest dbanie o relacje z innymi – każda więź zmniejsza bowiem poczucie samotności. Proszę umawiać się z rodziną na cykliczne obiady, odnowić dawne kontakty czy uciąć sobie krótką pogawędkę z sąsiadką.

Otwórz się na świat.

Proponuję zmienić rutynowe czynności w praktykę uważności. Idąc znaną trasą, proszę stawiać sobie w myśli pytania odnośnie otoczenia: jaki kolor mają elewacje, co zmieniło się w oknach sąsiadów, w co ubrani są mijani ludzie. To prosty sposób, by wyrwać się z błędnego koła smutnych myśli i poczuć kontakt z otoczeniem. Choć już sam spacer – nawet krótki, po drobne zakupy – to świetny pretekst, by przewietrzyć głowę.

Zauważaj jasne strony.

Radzę samej siebie zapytać, co tak naprawdę lubi Pani w swoim życiu. Czy w ogóle wie Pani, co sprawia jej przyjemność i czy poświęca Pani temu właściwą ilość czasu? Co wieczór dobrze jest też przypomnieć sobie miłe akcenty dnia, np. telefon od córki, miłą rozmowę z sąsiadką. A potem trzeba odnotować własne sukcesy. Nie muszą być duże: posprzątanie kuchni czy ugotowanie potrawy z nowego przepisu w zupełności wystarczą. Proszę wracać do tych zapisków, gdy tylko pojawi się gorszy nastrój.

EKSPERT Życie NA GORĄCO
Barbara Sas-Zalewska
Psycholog

Warto nauczyć się dostrzegać małe, dobre chwile każdego dnia.

Depresja jest groźna

Jeśli zauważysz u siebie co najmniej 4 z poniższych objawów i będą one utrzymywać się min. 2 tygodnie, skontaktuj się z lekarzem rodzinnym.

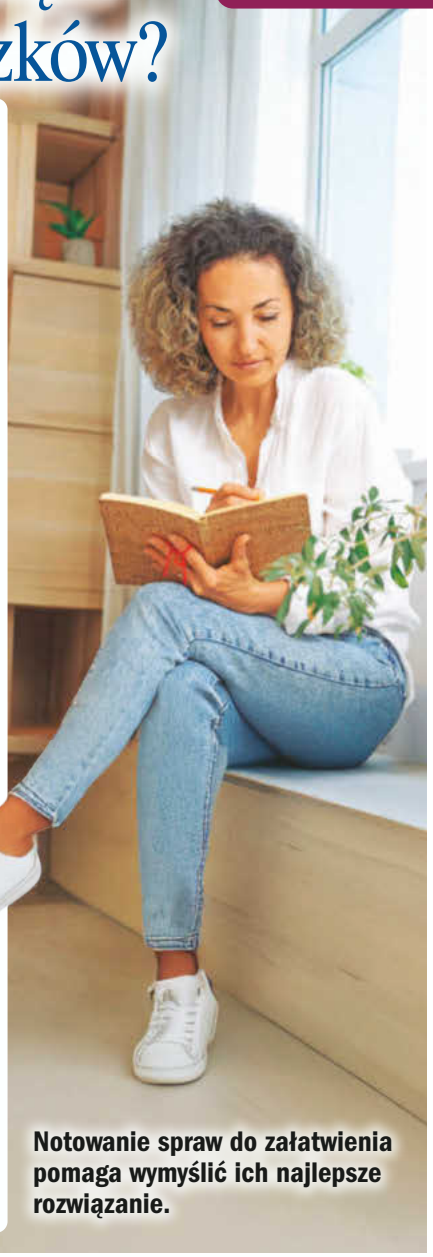
- **Obniżony nastrój.** Czujesz smutek, przygnębienie. Zaczęłaś myśleć negatywnie o sobie i swojej przyszłości.
- **Uczucie obojętności.** To, co do tej pory sprawiało ci radość, teraz jest ci obojętne.
- **Brak energii.** Jesteś stale zmęczona. Codzienne czynności sprawiają ci problem.
- **Kłopoty z koncentracją.** Myślisz wolniej, masz trudności w podejmowaniu decyzji.
- **Zaburzenia snu.** Cierpisz na bezsenność, często się wybudzasz albo przeciwnie: jesteś ciągle senna.
- **Zmiana apetytu i masy ciała.** Straciłaś apetyt nawet na te potrawy, które wcześniej bardzo lubiłaś.
- **Spowolnienie lub pobudzenie**. Poruszasz się wolniej, mówisz ciszej lub jesteś „nakręcona", rozdrażniona.
- **Objawy fizyczne.** Cierpisz na bóle głowy, brzucha, pleców, kołatanie serca. Dokuczają ci nudności, zaparcia, biegunki. Badania nie wykazują żadnej choroby fizycznej.

Fot.: Adobe Stock

Jak zdjąć z głowy część codziennych obowiązków?

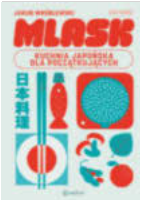
Iść z dzieckiem do lekarza, zrobić zakupy, poszukać fachowca do naprawy pralki, zaszczepić psa – codzienne obowiązki to długa lista spraw do dopilnowania. Nierzadko bardziej niż same obowiązki męczy nas konieczność ciągłego przełączania się między nimi i pilnowania, by nic nie umknęło. Jak odciążyć głowę? Pomóc mogą proste codzienne nawyki.

- Zapisuj zamiast pamiętać. Jednym z najprostszych sposobów na uporządkowanie codziennych spraw jest zapisanie ich na kartce, w kalendarzu, notesie albo w jednej notatce w telefonie. To rozwiązanie dobrze znane, choć często uznajemy, że poradzimy sobie bez niego. Tymczasem zapisanie zadań, terminów czy pomysłów pozwala odciążyć pamięć i nie wracać przez cały wieczór myślami do tego, o czym nie można zapomnieć. Warto notować nie tylko konkretne zadania, ale także kwestie, do których trzeba wrócić później. Zebranie wszystkich spraw w jednym miejscu pomaga sprawniej działać i spokojniej zakończyć dzień.
- W harmonijnym połączeniu wszystkich obowiązków pomóc może też specjany planer do montażu na lodówkę.
- Podziel odpowiedzialność, nie tylko zadania. W wielu domach domownicy dzielą się codziennymi obowiązkami. Często jednak zdarza się, że jedna osoba nadal odpowiada za pilnowanie terminów, przypominanie o zadaniach i dbanie o bieżącą organizację. Tymczasem prawdziwe odciążenie zaczyna się wtedy, gdy dzielimy się nie tylko domowymi sprawami, ale również odpowiedzialnością za ich realizację. Takie podejście pomaga ograniczyć poczucie, że cały dom funkcjonuje wyłącznie dzięki pamięci jednej osoby.



Notowanie spraw do załatwienia pomaga wymyślić ich najlepsze rozwiązanie.

PÓŁKA Z KSIĄŻKAMI



Mlask. Kuchnia japońska dla początkujących. Jakub Wróblewski
Praktyczny przewodnik, który pomoże ci odkryć kuchnię japońską krok po kroku dzięki ponad 70 przepisom oraz praktycznemu wprowadzeniu do składników, technik i filozofii gotowania.

Czuję, więc jestem. Jak rozumieć i regulować emocje. Halina Piasecka
Autorka pokazuje, jak działają emocje – w mózgu i w ciele – oraz jaką rolę odgrywają w budowaniu relacji i radzeniu sobie ze stresem.

Jedwabne nici. Katarzyna Poznakow
Magdalena wsiada na statek z walizką pełną tajemnic i szpulką jedwabnych nici. Wyjeżdża w daleki i obcy świat. Czy znajdzie tam nowy sens życia?

„Dziś oddałabym wiele za jedną rozmowę". Małgorzata Czapczyńska o pamięci i rodzinnych tajemnicach

Ile z tej historii wydarzyło się naprawdę?
Dużo. Najbardziej osobista jest historia umierania Franciszka, oparta na ostatnich tygodniach życia mojego taty. Prawdziwych jest też wiele innych wątków, miejsc, rodzinnych historii i drobiazgów. Oczywiście bohaterowie i ich losy są fikcyjni, ale w tej powieści fikcja bardzo mocno wyrasta z mojego życia.

Dlaczego w takich rodzinach łatwiej było milczeć niż mówić?
Pokolenie moich dziadków przeżyło wojnę, Wołyń, utratę bliskich i domu. O wielu rzeczach po prostu się nie mówiło. Milczenie było chyba ich sposobem na dalsze życie.

Skąd wziął się w tej historii tytuł?
Z piękna mojej rodzinnej Doliny Baryczy, gdzie rozgrywa się duża część powieści. Tytuł „Tam, gdzie szepczą trawy" pojawił się właściwie jako pierwszy. Dopiero później, podczas pisania, narodziła się polana Róży i Franciszka i ich „szept traw". Trochę tak, jakby historia sama znalazła sobie miejsce pasujące do tytułu.

O co nigdy nie zapytała Pani swojej babci?
O Wołyń. O to, co widziała, czego się bała, jak ocalała. Kiedy mogłam pytać, byłam za młoda, by wiedzieć, jak ważne są te pytania. Dziś oddałabym wiele za jedną taką rozmowę.

Małgorzata Czapczyńska – autorka

Fot.: Adobe Stock, archiwum prywatne, materiały prasowe (4)

NOWOŚCI

Połysk dla pasm
Szampon wygładzający Sleek & Shine Garnier Fructis pomaga zdyscyplinować włosy niesforne i puszące się. Sprawia, że stają się miękkie w dotyku, gładkie aż po końcówki i pełne intensywnego blasku.
· ok. 18 zł (400 ml)

Siła ukojenia
Głęboko nawilżający krem-maska Hydro Care Bandi sprawdzi się i jako maska w ciągu dnia, i jako całonocny krem. Dla cery wymagającej intensywnego nawilżenia.
· ok. 69 zł (50 ml)

Pod powieki
Płatki pod oczy Lift Up Skin Kimoco działają liftingująco i intensywnie pielęgnują delikatną skórę. Formuła z kolagenem i kompleksem hialuronowym.
· ok. 12 zł (2 szt.)

Peeling odżywka
Peeling cukrowo-olejowy do ciała Marula Isana działa jak wygładzający rytuał piękna. Delikatnie złuszcza i pozostawia uczucie miękkiej, gładkiej skóry. Kosmetyk wegański.
· ok. 18 zł (230 ml)

Fot.: Adobe Stock (2), materiały prasowe (4)

Domowe zabiegi prosto z natury

Aloes jak eliksir

Ma wiele pielęgnacyjnych zalet. Miąższ liści aloesu zawiera wit. A, B1, C, E oraz sole mineralne, m.in. potasu, magnezu, cynku, wapnia. Dzięki nim włosy i skóra odzyskują nawilżenia i lepszy wygląd. Żel aloesowy do przygotowania domowych preparatów można kupić w drogerii czy aptece lub zrobić z liści.

Z DONICZKI
Aloes do zabiegów powinnien mieć co najmniej 2 lata. Należy go ściąć, schłodzić w lodówce przez kilka dni, potem przekroić i wydrążyć miąższ. Jest gotowy do kosmetyków.

DLA WŁOSÓW

Przesuszone pasma są matowe, szorstkie i trudne do ułożenia. Można to zmienić przez kilka kolejnych dni nakładając na nie maskę. Przygotuj ją z 2 łyżek żelu aloesowego i 1 łyżki oleju kokosowego (włosy wcześniej zwilż letnią wodą). Po 15 min umyj głowę i ciesz się gładkimi pasmami. Stosuj przynajmniej raz w tygodniu.

DLA UST I BRWI

Błyszczyk z aloesu nada wargom połysk i zapobiegnie pierzchnięciu. Zrobisz go z żelu z aloesu zmieszanego z kroplą spożywczego barwnika. Dobrze wymieszaj składniki i umieść w małym pojemniczku.

Starannie ułożone łuki brwiowe pięknie otwierają oko i podnoszą opadającą powiekę. Często trudno je uformować, bo włoski są sztywne i sterczą w różne strony. Zdyscyplinuje je kosmetyk z odrobiny żelu z aloesu i brązowego cienia do powiek. Nanoś go szczoteczką od tuszu do rzęs.

KONTRA OBRZĘKOM

Posiekaj drobno 5 listków i wymieszaj je z żelem z aloesu (5 łyżek). Napełnij miksturą foremkę na kostki lodu i zamroź. Sięgnij po nie, jeśli obudzisz się z obrzękami na powiekach. Wystarczy delikatnie pomasować skórę kostką, a opuchlizna zniknie. Taki zabieg warto też wykonać na twarzy przed makijażem, domyka pory i wygładza cerę.

Pielęgnacja z siłą maseczki

Kremowa czy w płacie?

Maseczki są coraz bardziej wyspecjalizowane i mają swoje tajemnice.

- Nowoczesne maseczki kremowe często podawane są w jednorazowych saszetkach, bo to wygodne i higieniczne. Przykryte wilgotnym kompresem, np. z gazy, są jak relaks dla skóry.
- Modne są też kremy-maski na noc, bogate, regenerujące. Nie musimy ich zmywać, bo skóra tak się nimi doskonale nasyca.
- Wygodny zabieg na szybko zapewnią maski w płachcie, zwykle z biotkaniny lub hydrożelu. Idealnie dopasowują się do kształtu twarzy, dzięki czemu składniki aktywne działają skuteczniej i dłużej zostają na skórze. Zadziałają jeszcze lepiej, gdy po nałożeniu płat rozmasujesz np. rollerem.

Ważne przy stylizacji

Zawsze z termoochroną

Często sięgasz po lokówkę lub prostownicę? Te zalecenia są dla ciebie.

- Stylizacja na gorąco uszkadza wierzchnią warstwę włosów. W efekcie tracą elastyczność i połysk, stają się bardziej podatne na łamanie oraz bardziej się puszą.
- Aby temu przeciwdziałać, nie zapominaj o termoochronie. Służą do niej specjalne spraye, serum, kremy i olejki, które tworzą na powierzchni włosów skuteczną barierę przed wysuszeniem i uszkodzeniami.
- Kosmetyk termoochronny, w zależności od zaleceń, stosuje się na włosy wilgotne przed suszeniem albo na suche przed użyciem np. lokówki. Przy nakładaniu nie pomijaj końcówek, które są szczególnie wrażliwe.

Makijaż efektowny na dłużej

Dla lepszego utrwalenia

Ważne wyjście, wyjątkowa okazja? Aby lepiej utrwalić makijaż, sięgnij po kosmetyk utrwalający (tzw. fixer) – dzięki niemu podkład, cienie i róż dłużej zachowują efektowny wygląd.

- Zwykle mają postać sprayu, mgiełki, choć niektóre noszą nawet nazwę... kleju. Używaj ich na koniec makijażu. Wstrząśnij pojemnikiem, zamknij oczy i omieć całą twarz utrwalającą mgiełką.
- Spryskaj twarz z ok. 30 cm, trzymając pojemnik lekko od góry i wykonując ruchy w kształcie X i T – dla równego pokrycia.
- Jeśli w ciągu dnia zechcesz zrobić poprawki, możesz użyć fixera ponownie. Zamiennikiem kosmetyku utrwalającego może być np. woda mineralna w sprayu.

Fot.: Adobe Stock, materiały redakcyjne/AI

REKLAMA

KolagenCito

- dobra inwestycja

Postaw na KolagenCito – wysokiej jakości kolagen i witamina C w jednym!

Świadome wybory żywieniowe podejmowane każdego dnia mają znaczenie dla jakości naszego życia. Dlatego coraz więcej osób po 25. roku życia zwraca uwagę na skład swojej diety i sięga po produkty wzbogacone w kolagen oraz witaminę C. Inwestowanie w swoje zdrowie jest jednym z najważniejszych i najmądrzejszych wyborów, jakich możemy dokonać. Zdrowie jest bowiem nie tylko wartością samą w sobie, ale wpływa również na jakość naszego życia. Jednym z elementów mądrej troski o własny organizm jest m.in. przyjmowanie kolagenu. Kolagen jest jednym z najważniejszych składników w naszym organizmie.

Obecnie produkty zawierające kolagen dostępne są w wielu postaciach – proszków, kapsułek czy płynów. Wśród nich wyróżnia się KolagenCito – żywność wzbogacona produkcji niemieckiej firmy Reutter, która od ponad 110 lat rozwija swoje doświadczenie i dba o standardy produkcji.

KolagenCito zawiera kolagen oraz witaminę C, która pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu, w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania skóry, kości, chrząstki, dziąseł oraz naczyń krwionośnych. Dodatkowo witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego oraz w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym.

Atutem KolagenCito jest także wygodna forma miękkich pastylek do ssania. Nie wymagają rozpuszczania ani popijania, dlatego można je stosować w domu, w pracy czy podczas podróży. Zalecane spożycie to ssać do trzech pastylek dziennie, co sprawia, że produkt łatwo włączyć do codziennej rutyny.

KolagenCito jest produktem w 100% oryginalnym, chronionym prawem patentowym na świecie. Wybierając go, sięgasz po produkt opracowany przez doświadczonego producenta, który doceniany jest od pokoleń.

Dołącz do kobiet, które wybrały niemiecką jakość: KolagenCito. Zamów KolagenCito i podaruj organizmowi to co najlepsze.

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

Kremowa, aromatyczna i pełna smaku – aż chce się sięgnąć po dokładkę.

Dynia bez nudy!

Łódeczki z chili con carne

SKŁADNIKI: • 2 dynie piżmowe • 1 cebula • 500 g mieszanego mięsa mielonego • po 1 puszce fasoli czerwonej, kukurydzy i pomidorów • 1/2 pęczka natki • 1 dymka • 200 g śmietany 18% • chili w proszku • 4 łyżki oleju • 1 ząbek czosnku • sól • pieprz

Czas przygotowania: 60 minut
Porcje: 4 **Stopień trudności:** łatwy

PRZYGOTOWANIE:

1. Dynie przetnij wzdłuż na pół i oczyść z pestek i włókien. Posól. Ułóż na blasze z piekarnika. Piecz 20 minut w temp. 200°C. Cebulę i czosnek obierz, grubo posiekaj. Wrzuć na patelnię z rozgrzanym olejem. Mieszając, zeszklij, a potem dodaj mielone mięso. Fasolę i kukurydzę przełóż na sitko, opłucz pod bieżącą wodą, dobrze osącz. Dodaj do mięsa razem z pomidorami. Przypraw solą i chili. Duś przez 15 minut, często mieszając.
2. Dynie napełnij farszem. Piecz ok. 20 minut w 200°C. Dymkę pokrój w cienkie krążki. Natkę posiekaj, wymieszaj ze śmietaną. Przypraw solą i pieprzem. Gotowe dynie posyp krążkami dymki i podawaj z przygotowanym dipem.

Spaghetti z pastą czosnkową

SKŁADNIKI: • 600 g dyni hokkaido • 12 ząbków czosnku • 125 g boczku wędzonego • 1/2 łyżeczki suszonych płatków chili • 6 łyżek oliwy • 300 g spaghetti • sól • 4 łyżki soku z cytryny • 1 łyżeczka cukru • olej do blachy • ew. listki botwiny albo młodego szpinaku do dekoracji

PRZYGOTOWANIE:

1. Dynię potnij na cienkie cząstki, oczyść z pestek i włókien. Boczek pokrój w kosteczkę. Ząbki czosnku (w łupinkach), boczek i dynię wymieszaj z płatkami chili oraz 2 łyżkami oliwy. Ułóż na blasze. Piecz 25 minut w 200°C. Makaron ugotuj według przepisu podanego na opakowaniu.
2. Połowę upieczonych ząbków czosnku wyciśnij z łupinek i rozgnieć widelcem. Wymieszaj z sokiem cytrynowym, cukrem, solą i 4 łyżkami oliwy. Makaron odcedź. Ponownie włóż do garnka. Dodaj czosnkową pastę oraz upieczoną dynię z bekonem i resztą ząbków czosnku. Wyłóż na talerze. Udekoruj listkami botwiny albo szpinaku.

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

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

Jesienne bułeczki drożdżowe

SKŁADNIKI: • 60 g cukru • 500 g mąki • 3 jajka • 50 g świeżych drożdży • 220 g miękkiego masła • 500 g z dyni muszkatołowej • mąka do oprószenia stolnicy

PRZYGOTOWANIE:
1. Dynię oczyść, odetnij miąższ od skórki. Pokrój go na kawałki. Wrzuć do garnka, wlej 100 ml wody, gotuj ok. 20 minut, zmiksuj. Odmierz 250 g dyniowego musu. Wystudź go. Połącz z mąką, cukrem, jajkami i pokruszonymi drożdżami. Wyrabiaj 5 minut, dodaj 200 g miękkiego masła i wyrabiaj kolejne 5 minut.
2. Ciasto odstaw na 30 minut do wyrośnięcia. Ponownie zagnieć. Przełóż na stolnicę oprószoną mąką. Podziel na 8 równych części. Każdą ponownie zagnieć i uformuj kulkę.
3. Bułeczki kilkakrotnie owiń sznurkiem, tworząc wzór dyni, zawiąż. Blachę wyłóż papierem, ułóż bułki i pozostaw na 15 minut. Pozostałe masło stop i posmaruj nim bułki. Piecz 15 minut w 180°C. Przestudź, usuń sznurek.

Czas przygotowania: 80 minut
Porcje: 8 **Stopień trudności:** średni

Zapiekanka z klopsikami

SKŁADNIKI: • 1 dynia hokkaido (ok. 1 kg) • 750 g ziemniaków • 1 pęczek dymki • 5 łyżek oleju • sól • pieprz • 1/2 łyżeczki słodkiej papryki • 5 gałązek tymianku • 2-3 gałązki rozmarynu • 200 g pomidorków koktajlowych • 1 cebula • 500 g mieszanego mięsa mielonego • 200 g śmietany 30%

PRZYGOTOWANIE:
1. Dynię oczyść, potnij na cienkie cząstki. Dymki pokrój na 3 cm kawałki. Ziemniaki umyj i przekrój wzdłuż na pół. Warzywa wymieszaj z 2-3 łyżkami oleju. Oprósz solą, pieprzem i papryką. Przełóż do formy. Piecz ok. 45 minut w temperaturze 200°C.
2. Zioła umyj, porwij na mniejsze kawałki. Pomidorki umyj. Cebulę obierz, posiekaj. Mięso wymieszaj z cebulą i uformuj 16 klopsików. Na patelni rozgrzej 2 łyżki oleju, smaż klopsiki przez 5 minut, obracając je. Wyjmij z patelni, powstały sos zalej śmietaną, gotuj 5 minut. Ok. 20 minut przed końcem pieczenia dodaj do warzyw klopsiki, pomidorki, sos śmietanowy, zioła i dymkę.

Czas przygotowania: 60 minut
Porcje: 8 **Stopień trudności:** średni

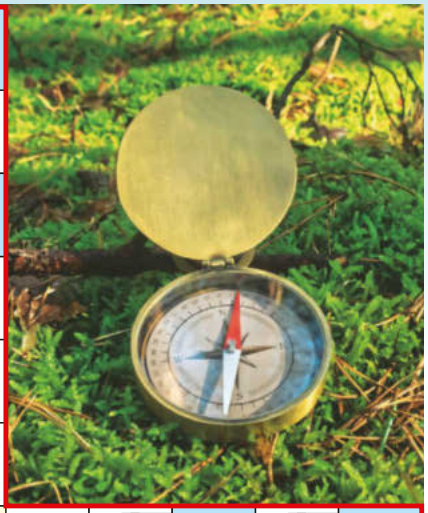
Wyrazista przekąska
Kabanosy pleśniowe, Sokołów, to cienkie, dojrzewające kiełbaski o intensywnym smaku i aromacie, pokryte szlachetną pleśnią. Zachwycają kruchością i wyrazistym charakterem.
Ok. 10 zł/120 g

Kremowa klasyka
Camembert, Valbon – miękki ser pleśniowy o aksamitnej konsystencji i lekko orzechowym smaku. Świetnie smakuje na desce serów, z chrupiącym pieczywem, a także jako dodatek do zapiekanych dań.
Ok. 6,50 zł/120 g

Na dobry humor
Herbatka Crumble śliwkowe, Herbapol, aromatyczna kompozycja inspirowana domowym deserem. Soczysta śliwka i delikatna nuta kruchego ciasta tworzą przyjemne, otulające połączenie – idealne na chwilę popołudniowego relaksu.
Ok. 10 zł/20 sasz.

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

słodki krążek
muzyka rozrywkowa
stary, znoszony but
czwórka ze sternikiem
kiedyś zachęta, bodziec
brak ładu
japońska sztuka walki
kobieta
jamnik albo pudel
entuzjazm
apopleksja
przeszkoda na jezdni
chodzi bokiem
skurcz mięśni
1
iluzjonista
„metaliczny" błękit
płycina rzeczna
tył stopy
był nim Aramis
cieplica
ostrze na trzonku
brak wrażeń
„... modna" Krasickiego
3
okraszone rumieńcem
hatha, ashtanga, kundalini
sport na macie
wyrób z wadą
osoba wielbiona przez tłumy
zwijana przekąska z tortilli
5
na zdjęciu
maszyna tkacka
czarny napój
korbowy w silniku
naprawi buty
przynęta na ryby
7
na jego falach nadaje radio
krzesło władcy
wyraz czci
haracz
wpisywane do formularza
można ją wziąć na siebie
sos z bazylii
polano
klatka piersiowa
dawniej stodoła
wieża meczetu
narząd
drewno na okręty
złota opaska
szyk bojowy
świta, poczet
2
4
zakłada rynny
początek dnia
na zdjęciu
koronowana piękność
zbocze
torbacz na eukaliptusie
objaśnienia do rysunku
płynna masa
nie wierzy w objawienie
siedzi cicho pod miotłą
schnie na sznurku
zboża wiosną
np. brąz
zapiekanka z bakłażanami
6
długość okresu zatrudnienia
1 2 3 4 5 6 7



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

Fot.: Adobe Stock (2)

SZYFRÓWKA

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

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

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

3	10	11	4	12	15	2

SUDOKU

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

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

WYKREŚLANKA

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

BLONDYN, CIEMNIA, ĆWIEK, ELDORADO, GARAŻ, GROG, jacuzzi, KOLT, LOTTO, ŁGANIE, ŁOSOŚ, METODA, NIEKAPEK, OGROM, PAPROĆ, POWÓDŹ, POWÓZ, PRZESĄD, ŚMIECH, ŚMIEĆ, UZDA, WĄDÓŁ, ZRYW

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

TRENUJ Z NAMI PAMIĘĆ

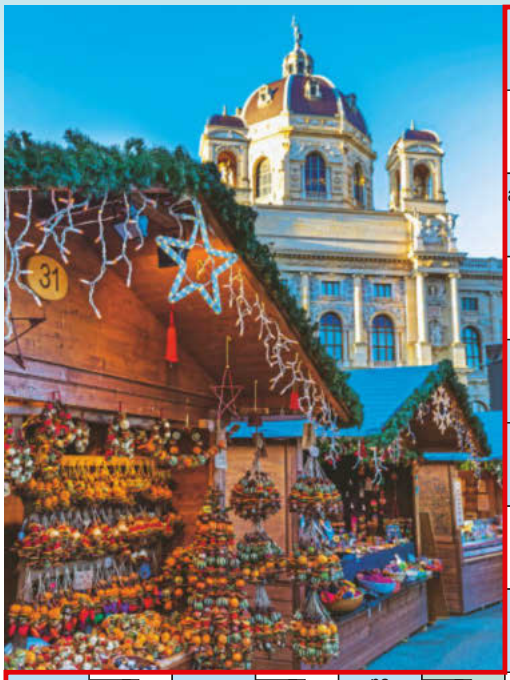
W zaznaczone kolorem pola wpisz imię lub nazwisko osoby ze zdjęcia.

symbole władzy królewskiej
każdy ją sobie skrobie / apaszka, bandana
likwidacja / ptak do polowań
szachowa rozgrywka / łyk powietrza
owoc na rodzynki
ptasie gody
barwa sierści konia
wybuch śmiechu
symbol stylu
olimpijski ogień / odbiór zastawu
półbóg, bohater
4
do osuszania gruntu
obok trefla
brzask
3
dawny zeszyt
śnieg na gałęzi
greko-katolik
zamiast całego wyrazu
chłosta
zboże na mąkę chlebową
obrończa adwokata
mielizna na rzece
okrutne rządy
łódź na spływ
wódz wikingów
podobny do kopru
6
1
łożysko rzeki
ogromna powódź
jest nim paw
buty piłkarza
łuska lub pancerz
bieg zdarzeń
niewzruszona podstawa
głębszy od snu
określenie
ma je niewinny
rodzaj motyki
drzewo, symbol Kanady
5
przylądek
gorący napój z araku
ssak z rodziny wielbłądów
bluza na chłodne dni
7
był nim Szwejk / stopień w dżudo
wytwarzany przez pszczoły
wiosło jednopiórowe / miałki tytoń
jazda konna
przesuwany po planszy
noszony do garnituru
model budynku / tama
obok liryki i dramatu
zaklęcie / objęcie wyższego stanowiska
chronometr
krewny kapibary / niepokój
suknia rani
w kalendarzu
8
dekoracja
głębia
fusy w kubku
stan procesu / słowo do słuchawki
... karne na boisku
8 bitów
transept
mały pilnik
2
elaborat
między nosem a brodą
czas ją wyleczy
spór, kłótnia
ogon lisa
wóz turecki

1 2 3 4 5 6 7 8

Fot.: Adobe Stock, East News

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



dziedziniec
organizacja przestępcza
swawole
zimowa laba
wysoki pomnik
godny naśladowania
szkrab, brzdąc
białko regulujące trawienie
angielskie w zupie
impertynent
normy moralne
obywatel Aten
mezozoik lub kenozoik
litera Y
2
studio plastyka
model Fiata
więzy
ciastka pełne wiórków
tkanina na stół
trasa planety
tura, runda
świecący szyld
talerze w orkiestrze
część pleców
pojazd kolarza
gatunek sera
choroba zakaźna
szypszyna
makata
na zdjęciu
parów
1
kawa instant
roślina bagienna, pałka
4
dzielona na niedźwiedziu
śpiew jednogłosowy
w psim zaprzęgu
dowód jakości
8
przycisk w komputerze
krupa
dzika kaczka
z niego dzwony
japoński alkohol
jednostka natężenia prądu
zgrana para
wpada do morza
6
wzywa do ewakuacji
obwódka rogatywki
natarcie, ofensywa
jesienny kwiat
miasto jak gobelin
5
wybroczyna
Czerwona Planeta
ustawa władcy
świętopietrze
ustalanie wielkości
broń Zeusa
... makulatury
kształcenie, edukowanie
dyktat
np. kontrakt
szef w habicie
kuzyn żyrafy
ciężka, mozolna praca
na dachu
arabski książę
kończyna z dłonią
walka na ringu
szaniec
zwrot taktyka
dawniej narty
polowy mundur
końska karma
z szybą
osobiste miano człowieka
pasza
rodzima brandy
7
angielski grosz
wrzątek
3
Najwyższa ... Kontroli
statek Noego
nie poziom

1 2 3 4 5 6 7 8

SUDOKU

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

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

WYKREŚLANKA

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

BOCIAN, CEGŁA, DEKOLT, GĄSIENICA, MAGNEZ, METRO, MONSTERA, NACZEPA, NATRĘT, OBUCH, PASJANS, PĄCZEK, POTOK, PSYCHOLOG, SIERP, STRĄK, ŚLUB, WZÓR, ŻŁÓB

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

SZYFRÓWKA

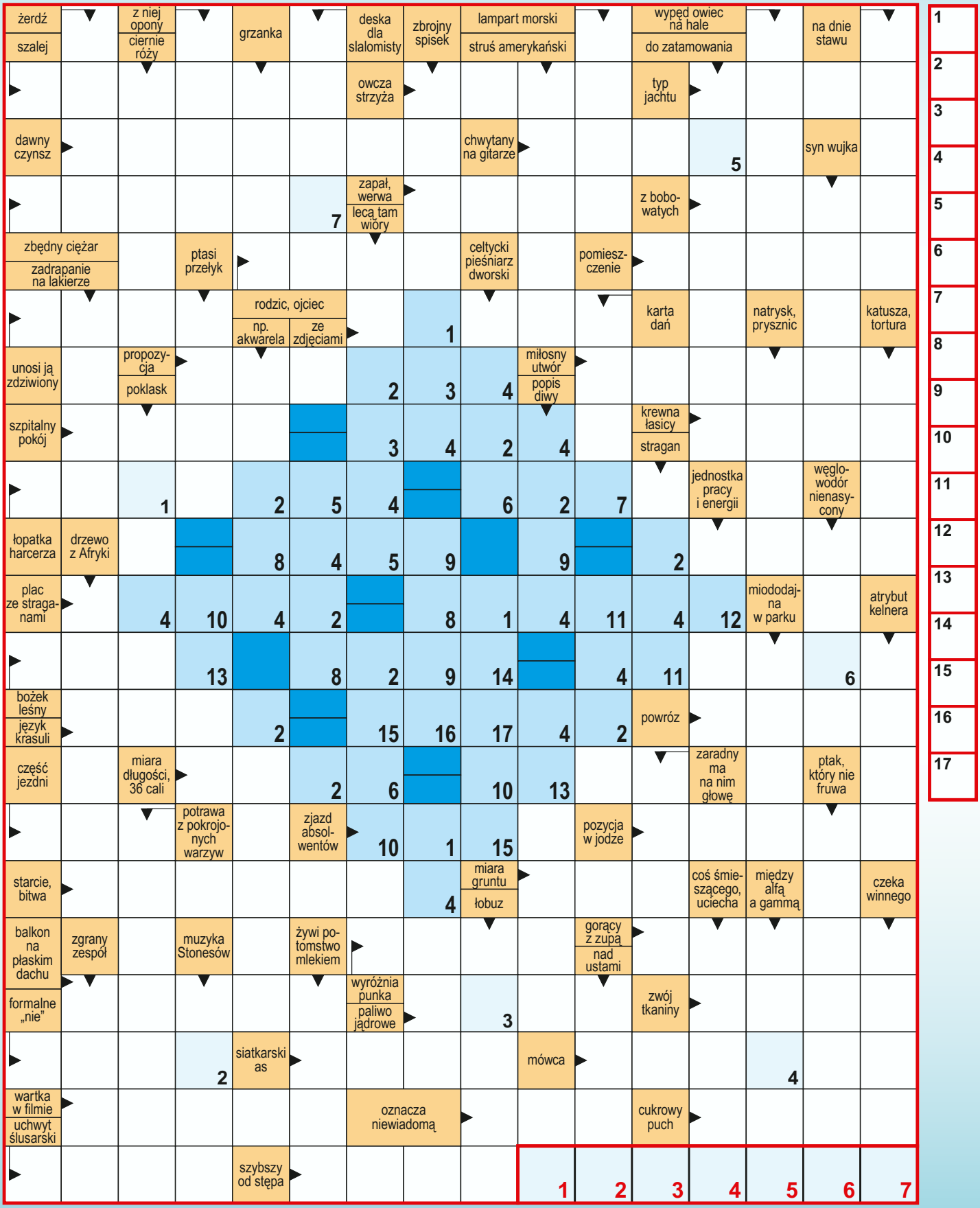
Wypełnij krzyżówkę, pamiętając, że tym samym liczbom odpowiadają te same litery. Rozwiązanie odczytasz, zastępując liczby właściwymi literami.

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

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

7	12	6	15	11	10

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



Kto lubi wino, ten robi remont

Mąż nie mógł przeboleć, że zmarnuje się tyle owoców, i postanowił jakoś je wykorzystać…

Dżemu z porzeczek to wystarczy nam na pięć lat – powiedziałam mężowi. – Chyba nigdy dotąd tak nam nie obrodziły.
– Sporo jeszcze zostało na krzaczkach – zmartwił się Krzysztof. – Szkoda, żeby miały się zmarnować. Może nastawię wino porzeczkowe? Ciotka Stasia robiła przepyszne wino z czerwonych i czarnych porzeczek.
– Przecież ty nigdy nie robiłeś wina – studziłam jego zapał. – Na nalewkę to wystarczy owoce zalać spirytusem lub wódką. A tu jest proces fermentacji.
– Potrafisz człowiekowi podciąć skrzydła – wkurzył się Krzysiek. – Poczytam sobie w internecie. To nie może być wielka filozofia!
– Nie denerwuj się – rzuciłam ugodowo. – Pojadę do rodziców po gąsior. Mam nadzieję, że się nie stłukł.
– To u ciebie w rodzinie ktoś robił wino? – zainteresował się mąż.
– Wino nie, ale dziadek kiedyś pędził bimber – roześmiałam się. – W gąsiorze nastawiał zacier.
– A wina nie robił? – dociekał małżonek.
– Kiedyś zrobił z wiśni, ale wyszło mu strasznie kwaśne – odparłam. – Więc więcej nie próbował.

Uważałam, że Krzysiek zamiast wina powinien zrobić coś bardziej pożytecznego, na przykład pomalować kuchnię albo sypialnię, bo ściany mocno poszarzały, ale i tak pojechałam do rodziców.

Pojechałam do domu rodziców po gąsior. Stał na strychu i był cały.

Miałam nadzieję, że gąsior dalej stoi na strychu. Nie uśmiechało mi się wydawanie pieniędzy na zakup nowego. Nie wierzyłam w zdolności winiarskie mojego męża.
– Nie jestem pewna, czy go koty nie stłukły – zmartwiła się mama, gdy jej powiedziałam o planach Krzyśka. – Niedawno był na strychu wielki rumor, ale nie chciało mi się tam wchodzić.
– Zaraz wejdę i poszukam – powiedziałam i poszłam na górę.
Gąsior stał pod ścianą, przykryty kocem. Ucieszyłam się, bo był cały.

Gdy wróciłam do domu, zobaczyłam męża siedzącego przed komputerem.
– Wszystkiego się już dowiedziałem – zakomunikował. – Przygotuję drożdżową matkę i postawię ją w ciepłym miejscu. Dopiero po dwóch dniach dodam ją do moszczu. Porzeczki mam już przygotowane. Teraz zabiorę się za gąsior. Muszę go tylko porządnie wymyć i zdezynfekować.
– Widzę, że zrobiłeś rozeznanie – pochwaliłam.
– Poszperałem w sieci i zasięgnąłem języka w sklepie z akcesoriami winiarskimi – odparł z dumą. – Kupiłem szczotkę do mycia balonów, pożywkę do drożdży i ten środek do dezynfekcji. Jeszcze zostały mi tylko korek i rurka, bo nie wiedziałem, jak sytuacja z gąsiorem.
I tak nasze wino zostało nastawione. Krzysztof stwierdził, że najlepiej ustawić balon w naszej sypialni. Najpierw, na czas najbardziej burzliwej fermentacji, zatkał gąsior czopem z waty. Po kilku dniach dopiero zainstalował rurkę fermentacyjną.
Minęło trochę czasu...
I pewnej nocy poderwał nas na nogi straszliwy huk. Myślałam, że wybuchł gaz!
– Co się dzieje?! – wrzasnęłam, zapalając światło.
– Matko... – wyszeptał mąż.
Pokój był cały zalany porzeczkowym moszczem, a po ścianach spływała ciemnoczerwona ciecz. Nie lepiej wyglądał sufit. Na podłodze leżało szkło z rozsadzonego gąsiora.
– Jak ja to teraz posprzątam? – jęknęłam. – Wszystko przez te twoje durne pomysły! – pekliłam się.
– To pewnie wada szkła – orzekł mąż. – Widać, gąsior był za stary...
Rozejrzałam się po pokoju. Wpadł mi w oczy gumowy korek od gąsiora. Odruchowo go podniosłam i obejrzałam. Nie było w nim dziury.
– Jak ty tę rurkę fermentacyjną wsadziłeś? – wysyczałam. – Czy ty nie wiesz, że nowy korek trzeba przebić, by rurka znalazła się wewnątrz balonu?
– Pani w sklepie nic mi o tym nie mówiła... – tłumaczył się głupio Krzysztof.
– Bo to sprawa oczywista, rozumiesz?! – ryknęłam.
I tak winiarska przygoda męża zakończyła się remontem sypialni. W sumie więc nie wyszło najgorzej, bo z pracami malarskimi Krzysiek radzi sobie dużo lepiej niż z pędzeniem wina.

Fot.: Adobe Stock

Nowy Kurier tv

WIĘKSZE LITERY

ŁATWE CZYTANIE!

TWÓJ CZYTELNY PROGRAM

NA CO DZIEŃ! CO TYDZIEŃ! SPRAWDŹ!

JUŻ W SPRZEDAŻY!

Kiedy zaczynasz widzieć jak przez mgłę

To nie musi być zaćma

Pogorszeniem ostrości widzenia skutkuje wiele schorzeń okulistycznych. Jednym z nich jest zapalenie tęczówki, czyli przedniego odcinka błony naczyniowej oka.

Może ono mieć charakter ostry lub przewlekły. W pierwszym przypadku objawy pojawiają się nagle, co skutkuje szybkim spadkiem jakości widzenia (w odróżnieniu od zaćmy, w której ostrość widzenia pogarsza się latami). Stan taki wymaga pilnej interwencji okulistycznej, ponieważ nieleczony może uszkodzić wzrok.

EKSPERT
dr n. med. Marcin Jezierski, okulista, mikrochirurg oka, kierownik medyczny okulistyki i ordynator szpitala enel-med

CO TO ZA CHOROBA?

● **Często stan zapalny tęczówki jest następstwem toczącej się w organizmie choroby autoimmunologicznej:** reumatoidalnego zapalenia stawów, zesztywniającego zapalenia stawów kręgosłupa, zespołu Reitera, młodzieńczego przewlekłego zapalenia stawów i innych.

● **Pozostałe przyczyny zapalenia tęczówki to:** infekcje wirusowe (zwykle wywołane wirusami opryszczki, półpaśca), infekcje bakteryjne (borelioza, gruźlica, przewlekłe zakażenia zatok przynosowych czy gardła), infekcje grzybicze, urazy oka, powikłania po zabiegach chirurgicznych, a nawet stany zapalne zębów.

● **Objawy mogą być bardzo różne.** Ból oka bywa dokuczliwy (szczególnie w nocy), ale może mieć różne nasilenie, a w zapaleniach o przewlekłym charakterze może nie występować wcale. Pozostałe objawy to: pogorszenie ostrości wzroku, mgła w polu widzenia, zaczerwienienie oka, światłowstręt i łzawienie, zmiana barwy tęczówki, zwężenie źrenicy oraz jej nieregularny kształt.

DIAGNOSTYKA

● **Lekarz zbierze wywiad dotyczący aktualnego stanu zdrowia i przebytych chorób czy zabiegów okulistycznych.** Następnie wykona badanie lampą szczelinową. Służy ona do oceny przedniego odcinka oka i rozpoznania zmian typowych dla zapalenia tęczówki – przekrwienia spojówek i rąbka rogówki, zmętnienia płynu komory przedniej oka, osadów na śródbłonku rogówki, zmniejszonej ruchomości źrenicy w reakcji na światło, obecności jej zrostów.

● **Okulista przeprowadzi też oftalmoskopię, czyli badanie dna oka,** pozwalające ocenić struktury jego tylnej, wewnętrznej części oraz tonometrię – pomiar ciśnienia w gałce ocznej.

● **Możesz zostać skierowana na optyczną koherentną tomografię komputerową oka (OCT).** W celu poszukiwania przyczyny zapalenia tęczówki lekarz może zlecić badania ogólne.

W zapaleniu tęczówki ból oka nasila się pod wpływem światła. Światło powoduje bowiem odruchową próbę zwężenia źrenicy, co drażni zmienione zapalnie i obrzęknięte tkanki.

POSTĘPOWANIE

● **Podstawą terapii jest aplikowanie do oka kropli z kortykosteroidami, zmniejszających stan zapalny błony naczyniowej (kilka razy dziennie przez minimum dwa tygodnie).** Do kortykosteroidów dołącza się zwykle krople rozszerzające źrenicę, mające na celu zapobieganie zrostom związanym z procesem gojenia. Lekarz wdroży również leczenie przyczynowe, np. antybiotyki lub leki przeciwwirusowe w przypadku infekcyjnego tła choroby.

● **Zastrzyki są konieczne wówczas, gdy mimo sumiennego stosowania kropli leczenie nie jest skuteczne.** Pomocne są kortykosteroidy, które aplikuje się w iniekcji podspojówkowej lub pod torebkę Tenona oraz tzw. iniekcje okołogałkowe. W razie potrzeby zastrzyki można powtórzyć.

● **Ze względu na naturę niektórych postaci choroby, możliwe są niestety nawroty nawet po skutecznym wyleczeniu pierwszego incydentu zapalnego.**

Fot.: Adobe Stock, mat.prasowe

Rokitnik zwyczajny poprawi krążenie i pracę serca

Ma cierniste pędy, wąskie, lancetowate liście, a jego owocem jest pomarańczowy, miękki i soczysty pestkowiec.

Dla serca najcenniejsze są obecne we wszystkich częściach rośliny flawonoidy oraz nienasycone kwasy tłuszczowe występujące w oleju z nasion oraz miąższu z owoców. Badania dowiodły, że flawonoidy mają korzystny wpływ na siłę skurczu mięśnia sercowego i zachowanie prawidłowego rytmu serca. Mogą też zapobiegać niedokrwieniu mięśnia sercowego.

Kuleczki rokitnika są bogatym źródłem witamin z grupy B, witaminy E, C i prowitaminy A oraz składników mineralnych.

Napar z owoców

● Zalej 200 g owoców litrem wrzącej wody. Odstaw pod przykryciem na 20 minut. Pij 2-3 razy dziennie na wzmocnienie i w celu ochrony serca.

Herbata z liści

● Listki po zerwaniu odparuj na patelni. Potem susz w piekarniku. Przesyp do słoika, szczelnie zamknij. Łyżeczkę suszu zalej szklanką wrzątku. Pij raz dziennie. Herbatka chroni przed chorobami sercowo-naczyniowymi, ale i przed grypą.

Wzmacniający sok

● Kilogram owoców umyj i lekko rozgnieć. Zalej litrem wrzątku i podgrzewaj przez 30 minut na małym ogniu. Przestudź, odcedź przez sitko wyłożone gazą. Owoce ponownie zalej 2 szklankami wrzątku i znów gotuj przez pół godziny. Płyny zlej do jednego garnka, dosyp 500 g cukru i mieszaj, aż się rozpuści. Rozlej sok do słoików, pasteryzuj 15 minut. Pij 2 razy dziennie po 25 ml (to 5 łyżeczek do herbaty), pół godziny przed posiłkiem.

Zdrowotna nalewka

● Kilogram umytych i odsączonych owoców wsyp do słoja. Dodaj 1 kg cukru oraz 1,5 l alkoholu 70-proc. Zakręć i odstaw w ciepłe, ciemne miejsce na 6–8 tygodni. Co parę dni wstrząśnij słojem. Na koniec przecedź, przelej do butelek i odstaw w chłodne miejsce na 6 miesięcy. W osłabieniu (ale i przeziębieniu) pij 10-15 ml dziennie.

Fot.: Adobe Stock

REKLAMA

Cukierki pokrzywowe - Reutter

Pokrzywa, którą ceniono od pokoleń.

Cukierki Pokrzywowe Reutter to połączenie tradycji z wygodą.
W składzie mają cenny ekstrakt z pokrzywy — a nie sok.
To ziołowa klasyka w nowoczesnej, poręcznej formie: zawsze pod ręką, bez zaparzania.

Produkt wyróżniony przez Fundację Rozwoju Kardiochirurgii w Zabrzu.

Cukierki pokrzywowe Reutter to oryginały, a nie kopie!

Reutter ponad 100 lat zaufania!

Dostępne w aptekach i zielarniach.

POKRZYWA — ZIOŁOWA KLASYKA W NOWEJ ODSŁONIE

Pokrzywa towarzyszy ludziom od pokoleń i na stałe wpisała się w kulturę wielu regionów. Napar z suszonej pokrzywy to jeden z tych ziołowych smaków, po które chętnie sięgamy, zwłaszcza zimą. Nie zawsze jednak mamy czas na zaparzanie herbatki. Właśnie z myślą o wygodzie powstały Cukierki Pokrzywowe Reutter — sprawdzone i chwalone przez Klientów, zawsze pod ręką. Zawierają cenny ekstrakt z pokrzywy (a nie sok), a ich receptura to efekt ponad stuletniego doświadczenia firmy Reutter w tworzeniu markowych produktów ziołowych. Czytaj etykiety i wybieraj oryginały — dostępne w aptekach i zielarniach.

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

Z czasem dochodzi do osła

Gdy coraz częściej drętw

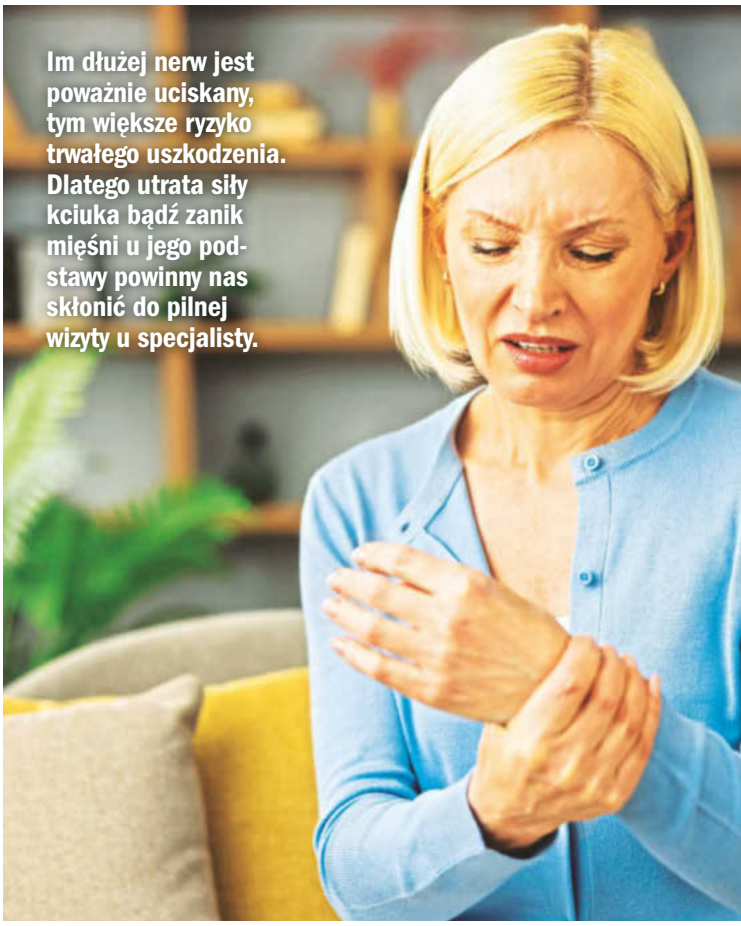
Ryzyko cieśni nadgarstka zwiększają m.in. cukrzyca, RZS, przebyte urazy nadgarstka oraz niektóre powtarzalne obciążenia ręki.

Pięćdziesięcioczteroletnia pacjentka trafiła do poradni neurologicznej z powodu drętwienia lewej ręki. Objawy występowały od kilku miesięcy, głównie po dłuższej pracy przy komputerze, a w ostatnim czasie zaczęły się pojawiać także w nocy, wybudzając ją ze snu. Wtedy drętwieniu towarzyszył ból nadgarstka, który często promieniował aż do łokcia. Pacjentka zauważyła też pogorszenie sprawności palców tej ręki, szczególnie kciuka i wskazującego. Chora pracowała w biurze, spędzając prawie cały dzień przed komputerem. W czasie badania stwierdziłem niewielki zanik kłębu kciuka (jest to „poduszeczka" u podstawy kciuka utworzona przez mięśnie) oraz osłabienie czucia na kciuku, palcu wskazującym i serdecznym. Poza tym nie stwierdziłem innych nieprawidłowości. Podejrzewając uszkodzenie nerwu pośrodkowego, zleciłem badanie EMG (elektromiografię), które potwierdziło to przypuszczenie. Rozpoznałem zespół cieśni nadgarstka.

OBJAWY I PRZYCZYNY

● **Zespół cieśni nadgarstka to choroba wywołana przez ucisk na nerw pośrodkowy w obrębie nadgarstka.** W tym miejscu nerwy unerwiające rękę przechodzą ciasno „upakowane" z naczyniami i ścięgnami pod dość sztywnym pasmem włókien. Gdy dochodzi do obrzęku różnych struktur w tej okolicy, nerw może zostać uciśnięty, zaś jego funkcja zaburzona.

● **Pojawiają się wówczas objawy charakterystyczne dla zespołu cieśni nadgarstka.** Są to: **drętwienie palców ręki,** szczególnie kciuka, wskazującego i serdecznego, **drętwienie dłoni i nadgarstka, bóle nadgarstka,** czasem promieniujące aż do łokcia. (Typowe dla tych objawów jest ich występowanie w nocy, mogą nawet wybudzać ze snu).



Im dłużej nerw jest poważnie uciskany, tym większe ryzyko trwałego uszkodzenia. Dlatego utrata siły kciuka bądź zanik mięśni u jego podstawy powinny nas skłonić do pilnej wizyty u specjalisty.

● **Inne objawy to: osłabienie wymienionych palców i pogorszenie sprawności palców,** np. wypadanie przedmiotów z ręki, problemy z utrzymaniem długopisu czy też z otwieraniem drzwi kluczem.

● **Zespół cieśni nadgarstka można zacząć traktować jako chorobę cywilizacyjną.** Kiedyś występował u osób pracujących manualnie – krawcowych, szewców. Obecnie większość osób cierpiących z tego powodu to pracownicy biurowi.

● **Wystąpieniu tej dolegliwości sprzyja: długotrwałe utrzymywanie ręki w jednej pozycji zgiętej w nadgarstku** (przy pisaniu na klawiaturze lub posługiwaniu się myszką komputera bez podparcia), **praca polegająca na długotrwałym powtarzanym wykonywaniu jednego ruchu palcami i nadgarstkiem** (np. kiedy jest się muzykiem).

● **Zespół cieśni nadgarstka może być ponadto efektem urazu okolicy nadgarstka.** Często spotyka się go też u kobiet w ciąży, choroba ma jednak wówczas charakter przemijający.

DIAGNOZA I LECZENIE

● **Jeśli masz którykolwiek z wymienionych objawów, najlepiej jak najszybciej zgłoś się do lekarza.** Specjalistą, do którego zwykle

NA CZYM POLEGA OPERACJA

Rozważa się ją, kiedy dochodzi do postępującego osłabienia mięśni lub zaniku mięśni.

● Polega na przecięciu włóknistego pasma przebiegającego w poprzek nadgarstka pod skórą. Nerw i pozostałe struktury zostają uwolnione, a ucisk zlikwidowany.

● Po zabiegu konieczne jest całkowite wyłączenie ręki na kilka tygodni, a potem rehabilitacja ze stopniowym zwiększaniem obciążenia.

● Operacja daje możliwość całkowitego wyleczenia, musimy jednak pamiętać, że szybkość powrotu do zdrowia jest uzależniona od poziomu zaawansowania choroby.

Fot.: Adobe Stock

bienia kciuka i chwytu

ieją palce

pacjent trafia w pierwszej kolejności, jest neurolog.

- **Jeśli podejrzewa zespół cieśni, zleci badanie elektromiograficzne, które pozwala ustalić, który nerw jest uszkodzony i na jakim poziomie.** Po potwierdzeniu rozpoznania zdecyduje o metodzie leczenia.
- **Gdy objawy są niewielkie, a badanie EMG nie wykazuje dużego uszkodzenia, lekarz skieruje nas na rehabilitację.** Polega ona na długotrwałym odciążeniu chorej ręki i zabiegach fizykoterapeutycznych mających przywrócić prawidłowe funkcjonowanie nerwu i wspomóc jego regenerację; proces jest długotrwały i niestety nie daje gwarancji pełnego wyleczenia. Można również zastosować ostrzykiwanie nadgarstka preparatami sterydów (zabieg najczęściej wykonuje ortopeda).
- **Obecnie dominuje podejście, żeby pacjenta jak najszybciej skierować na leczenie operacyjne.** Zabieg jest wykonywany w znieczuleniu miejscowym, często w ramach chirurgii jednego dnia. Niektóre placówki dysponują możliwością leczenia endoskopowego, co zmniejsza jego inwazyjność i pozwala na szybszą rekonwalescencję.

JAK ROZPOZNAĆ ZESPÓŁ CIEŚNI?

W ocenie objawów pomogą ci poniższe testy.

- Unieś rękę przed siebie i zegnij ją w łokciu tak, żeby tworzyła kąt prosty, następnie zegnij w nadgarstku, jakbyś chciała dotknąć do niego palcami. W przypadku zespołu cieśni nadgarstka w ciągu minuty pojawi się ból.
- Złóż kciuk i palec wskazujący razem, tworząc z nich okrąg, poproś kogoś, aby zrobił to samo, przeplatając swoje palce z twoimi. Następnie spróbujcie się w ten sposób siłować. Jeśli drugiej osobie uda się rozerwać twoje palce, może to świadczyć o osłabieniu mięśni i uszkodzeniu nerwu pośrodkowego.
- Złóż ręce jak do modlitwy, z wyprostowanymi palcami, rozłóż łokcie na boki, pozostawiając dłonie i palce złączone, tak by nadgarstki były maksymalnie wygięte. Szybkie pojawienie się bólu może sugerować zespół cieśni.

REKLAMA

Co naprawdę jest dziś w kobiecym interesie?

Poznaj najnowszy raport Gedeon Richter Polska **„W kobiecym interesie: 4 pokolenia Polek o zdrowiu kobiet i dbaniu o siebie”** i sprawdź, co Polki mówią o zdrowiu, swoich potrzebach i dbaniu o siebie.

Dowiedz się więcej

www.zdrowa-ona.pl

GEDEON RICHTER POLSKA

W KOBIECYM INTERESIE

Wiem!

100 WYKREŚLANEK

200 WYKREŚLANEK

WYKREŚLANKI

500 WYKREŚLANEK

300 WYKREŚLANEK

Twój relaks z wykreślankami

TWOJA CHWILA RELAKSU

Twoi sprzymierzeńcy przy wrzodach żołądka

Lekka owsianka na wodzie na śniadanie to dobry wybór, jeśli dokucza ci żołądek.

Ziołowe wsparcie

Zmieszaj po 50 g korzenia prawoślazu i kwiatu krwawnika. Na dzienną porcję odmierz 3 łyżki suszu i zalej 2 szklankami wody. Doprowadź do wrzenia, a następnie parz przez kwadrans. Napar popijaj 3 razy w ciągu dnia, rozcieńczony pół na pół ciepłą wodą.

Wrzody żołądka są ubytkami w błonie śluzowej o średnicy od kilku milimetrów do kilku centymetrów. Tworzą się w żołądku albo sąsiadującej z nim dwunastnicy. Dolegliwości, które wywołują, mogą dokuczać przez cały rok, jednak znacznie nasilają się wiosną i jesienią, gdy zwiększa się wydzielanie kwasów i enzymów trawiennych. Co warto jeść, by nic nie gniotło i nie paliło w nadbrzuszu?

SIEMIĘ LNIANE

● **Zmielone nasiona lnu zawierają śluzy roślinne, które w kontakcie z wodą tworzą żelową konsystencję.** Powstały żel powleka więc błonę śluzową żołądka, działa ochronnie i łagodzi podrażnienia. Kwasy omega-3 mogą hamować stany zapalne, a lignany działają przeciwutleniająco. Łyżkę zmielonego siemienia zalej szklanką ciepłej wody i odstaw na pół godziny. Powstanie kisiel, przecedź go i wypij całą szklankę na czczo rano.

DOJRZAŁY BANAN

● **Zawiera związki alkaliczne, które neutralizują nadmiar kwasu solnego.** Pektyny tworzą ochronną warstwę na śluzówce, a potas wspiera prawidłowe funkcjonowanie mięśni gładkich. Witamina B6 reguluje motorykę jelit. Jeden banan dziennie wystarczy. Zjedz go na czczo, powoli przeżuwając. Wybieraj owoce z ciemnymi plamkami na skórce.

OWSIANKA NA WODZIE

● **Płatki owsiane zawierają beta-glukany – rozpuszczalny błonnik, który tworzy żelowatą masę chroniącą śluzówkę przed kwasem solnym.** Magnez rozluźnia napięte mięśnie żołądka, a błonnik reguluje wydzielanie kwasu żołądkowego. Gotuj pół szklanki płatków na szklance wody przez 5-7 minut – do kremowej konsystencji. Owsiankę jedz ciepłą, na pusty żołądek.

CUKINIA NA PARZE

● **Dzięki niskiej zawartości błonnika (zwłaszcza po obraniu) nie podrażnia ścianek żołądka ani dwunastnicy.** Neutralizuje kwas żołądkowy. Jest łatwo strawna, nie obciąża układu pokarmowego. Cukinię gotuj na parze lub rób z niej zupę krem. Unikaj smażenia i ostrego przyprawiania.

SOK Z ZIEMNIAKA

● **Świeży sok z surowych ziemniaków ma odczyn zasadowy, dzięki czemu neutralizuje nadmiar kwasu solnego w żołądku.** Średniej wielkości ziemniak obierz, umyj i wyciśnij sok (nie należy używać ziemniaków zazielenionych ani kiełkujących, bo zawierają toksyczną solaninę). Sok pij na czczo, przez 2 tygodnie, potem zrób przerwę.

PREPARATY Z APTEKI

Active Immune

To skandynawski suplement diety z czarnym bzem i witaminą D. Produkt wzbogacono o ekstrakty z chmielu, kory brzozy, rozmarynu i rokitnika. Wzmacnia układ odpornościowy (ok. 65 zł).

Maculoft

Składniki preparatu wspierają utrzymanie prawidłowego widzenia. Kapsułki zawierają m.in. luteinę i zeaksantynę, kwasy tłuszczowe omega-3, witaminy D, E i z grupy B oraz cynk i selen (ok. 37 zł).

ProMagnez

Ten suplement diety, szerzej znany jako cytrynian magnezu, to najlepiej przyswajana przez organizm postać tego pierwiastka. Jest łatwy w przygotowaniu – wystarczy rozpuścić zawartość saszetki w wodzie (ok. 10,49 zł).

Bioradix Xenico

To organiczne żelazo, witaminy i minerały w płynie, na bazie miodu, ekstraktów roślinnych i skoncentrowanych soków owocowych. Stworzony dla kobiet (ok. 50 zł).

Matcha

Pasta do zębów z linii Biała Perła zawiera drobno zmieloną zieloną herbatę, która pomaga naturalnie ograniczyć rozwój bakterii odpowiedzialnych za płytkę nazębną i przykry zapach z ust. Działa też wybielająco (ok. 25 zł).

Fot.: Adobe Stock, materiały prasowe (5)

HEMOROIDY TO NIE PROBLEM

Wystarczy, że zadbamy o dietę bogatą w błonnik i codzienną dawkę ruchu.

Hemoroidy, nazywane też guzkami krwawniczymi, są naturalną częścią budowy odbytu. To poduszeczki naczyniowe, które pomagają m.in. w prawidłowym utrzymaniu stolca. Problem pojawia się wtedy, gdy hemoroidy powiększają się, ulegają podrażnieniu lub zaczynają powodować dolegliwości. Wtedy mówimy o chorobie hemoroidalnej.

PIERWSZE OBJAWY

● Najczęściej to świąd i pieczenie okolicy odbytu, ból, uczucie dyskomfortu, a także jasnoczerwona krew widoczna na papierze toaletowym lub powierzchni stolca. Jedną z częstych przyczyn pojawienia się tych dolegliwości są zaparcia i związane z nim silne parcie podczas wypróżniania. Problemowi może sprzyjać również wielogodzinne siedzenie, mała aktywność fizyczna, picie niewystarczającej ilości płynów oraz dieta oparta na żywności wysokoprzetworzonej.

CO JEŚĆ, A CZEGO UNIKAĆ?

● Dzięki prawidłowemu odżywianiu można zatrzymać lub spowolnić postęp choroby. Najważniejsze to utrzymywać dietę regulującą czynność jelit i nie dopuszczać do powstawania zaparć. Jedzmy pokarmy bogate w błonnik, np. pieczywo z pełnego przemiału, pełnoziarniste makarony, naturalny ryż, świeże warzywa i owoce. Ograniczmy natomiast jedzenie ciężkostrawnych, pikantnych potraw, picie alkoholu i kawy.

W tej chorobie wskazany jest każdy rodzaj regularnej aktywności fizycznej. Może to być nawet szybki spacer, który pobudzi pracę jelit.

POMOC Z APTEKI

● Na początkowym etapie choroby hemoroidalnej ulgę przyniosą dostępne bez recepty preparaty do stosowania miejscowego (czopki, żele). Warto taką terapię uzupełnić, przyjmując doustnie preparaty z diosminą, która uelastycznia ściany naczyń żylnych. Jeśli objawy utrzymują się, nasilają lub nawracają, należy iść do lekarza. W niektórych przypadkach konieczne jest leczenie zabiegowe.

Fot.: Adobe Stock

REKLAMA

PROCTO-ZAC® Herbal

Działa u źródła problemu!

NATURALNY SPOSÓB NA HEMOROIDY

Działa na przyczynę powstawania hemoroidów, a nie tylko na objawy

Kasztanowiec wspomaga uszczelnianie i wzmacnianie naczyń krwionośnych

Dziurawiec i polifenole z oliwy z oliwek skutecznie łagodzą świąd i pieczenie

Aloes i kwas hialuronowy łagodzą podrażnienia i chronią błonę śluzową

Bez PEG, parabenów, EDTA, fenoksyetanolu, SLS i SLES

Nowa receptura w terapii hemoroidów

Producent: BIODULE S.p.A., Włochy
Dystrybutor: Hexanova Sp. z o.o., ul. Brukowa 36, 05-092 Łomianki, Polska
PZH_05_26

NOWOŚĆ • ZAPYTAJ W APTECE • NOWOŚĆ

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

Egipt

Nie tylko pir

W OKOLICACH HURGHADY znajdują się szerokie, piaszczyste plaże z łagodnym zejściem do morza, idealne do kąpieli i rodzinnego wypoczynku.

Ważne!

● Listopad to świetny miesiąc na zwiedzanie Egiptu. W Luksorze w dzień temperatury często sięgają 27-30 stopni. Lot balonem trzeba zaplanować z wyprzedzeniem: zbiórki odbywają się między 4. a 5. rano, a organizator zapewnia transfer z hotelu. Sam lot trwa najczęściej 45-60 minut, a cała wycieczka zajmuje ok. 4 godzin. Warto zabrać bluzę, bo przed wschodem słońca bywa rześko, oraz wygodne, płaskie buty. Loty zależą od pogody, więc przy silnym wietrze mogą zostać odwołane.

Fot.: Adobe Stock (5)

O świcie balon unosi się nad Doliną Królów. Na dole zostają pustynne wzgórza, pola uprawne i Nil…

Świat budzi się powoli, a miejsca znane z podręczników historii można oglądać z niezwykłej perspektywy. Tak może zacząć się egipska przygoda, ale na tym wcale nie musi się kończyć.

Z lotu ptaka, w cieniu faraonów

Egipt potrafi zaskoczyć nawet tych, którzy myślą, że już go znają. Piramidy w Gizie, monumentalne świątynie w Luksorze i grobowce wykute w skałach Doliny Królów przypominają, jak niezwykła cywilizacja rozwinęła się nad Nilem. Sam Luksor leży na terenie starożytnych Teb, niegdyś jednego z najważniejszych ośrodków władzy i religii

EGIPT BEZ WIELBŁĄDÓW? Trudno to sobie wyobrazić! Dobrze, że coraz więcej uwagi poświęca się ich dobrostanowi.

amidy

BALONY NAD LUKSOREM wyglądają bajkowo, a kto się nie boi, może wznieść się razem z nimi!

HURGHADA to dawna osada rybacka, która stała się jednym z najpopularniejszych egipskich kurortów.

RAFA KORALOWA Morza Czerwonego to podwodne ogrody, które są domem dla setek gatunków ryb i innych morskich stworzeń. Jest wyjątkowa m.in. ze względu na doskonałą widoczność i dostępność z brzegu.

w Egipcie. Na zachodnim brzegu rzeki, w Dolinie Królów, miejscu pochówku królów i królowych z czasów egipskiego Nowego Państwa, znajdują się grobowce ukryte w skalnych korytarzach (m.in. grobowiec Tutenchamona). Zdobią je malowidła i hieroglify, które opowiadają o wierzeniach, bogach i życiu po śmierci.

Nad Luksorem można polecieć balonem. Lot odbywa się o świcie, gdy pierwsze promienie słońca rozświetlają pustynne wzgórza, a zielony pas pól wyraźnie odcina się od piasków. Tu dobrze widać, jak blisko siebie leżą żyzna dolina rzeki i surowa pustynia oraz dlaczego Nil stał się fundamentem egipskiej cywilizacji.

Pod wodą i z żaglówki

Nad Morzem Czerwonym, w Hurghadzie lub w okolicach Marsa Alam, zaczyna się już inna przygoda – kilka metrów od brzegu. W przejrzystej wodzie kryją się rafy koralowe, ławice barwnych ryb, a w niektórych zatokach żółwie morskie. W Abu Dabbab warto wypatrywać ich wśród podwodnych łąk trawy morskiej. Nie trzeba być doświadczonym nurkiem. Wystarczą maska i rurka, by odkryć świat, którego kolory czasem trudno nazwać...

Warto też zobaczyć z bliska Nil. Krótki rejs feluką, tradycyjną żaglówką, pozwala dostrzec palmowe brzegi i niewielkie osady. Tuż za nimi kryje się pustynia.

I ona kusi przygodą. Wycieczka dżipem, przejażdżka na wielbłądzie, wieczór spędzony przy beduińskiej herbacie pokazują Egipt daleki od hotelowych basenów.

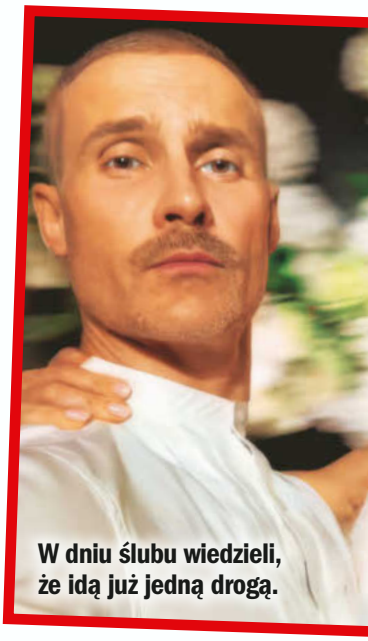
BARTOSZ PORCZYK I EWELINA ADAMS

Od lat są sobą nawzajem

Żona jest w każdej jego decyzji. To ona nadała jego życiu właściwy kierunek.

Zbudowali swój związek na solidnych fundamentach: przyjaźni i zaufaniu.

To, że są dla siebie stworzeni i że los nie bez powodu skrzyżował ich drogi, było dla nich jasne już wtedy, gdy po raz pierwszy spojrzeli sobie w oczy. Od tamtej chwili minęło ponad 20 lat, a oni wciąż patrzą na siebie z tą samą czułością. – Motyle wciąż fruwają w naszych sercach – mówią zgodnie.



W dniu ślubu wiedzieli, że idą już jedną drogą.

Wypatrywali się na korytarzu

Bartosz Porczyk (45) był w 2005 roku jedną z gwiazd musicalu „My Fair Lady", wystawianego na scenie wrocławskiego Teatru Muzycznego Capitol. Ewelina Adamska (41) miała zastąpić jedną z tancerek w spektaklu. – Dowiedziałem się, że do obsady mają dołączyć nowe osoby. Wszedłem na salę baletową, zobaczyłem ją i pomyślałem, że to moja przyszła żona – wspomina aktor. – U mnie było podobnie. Od razu wiedziałam, że to człowiek, na którego czekałam całe życie – opowiada Ewelina.

Przez pierwsze trzy miesiące znajomości udawali, że w ogóle im na sobie nie zależy. – Potem odkryliśmy, że wzajemnie się wypatrujemy na korytarzu w teatrze – śmieje się Bartosz. – W końcu się wypatrzyliśmy i... tak to się zaczęło. Na początek od przyjaźni opartej na zaufaniu. Do tego doszły wspólne pasje, podobne spojrzenie na świat i te same wartości.

Ich świat zaczyna się w domu

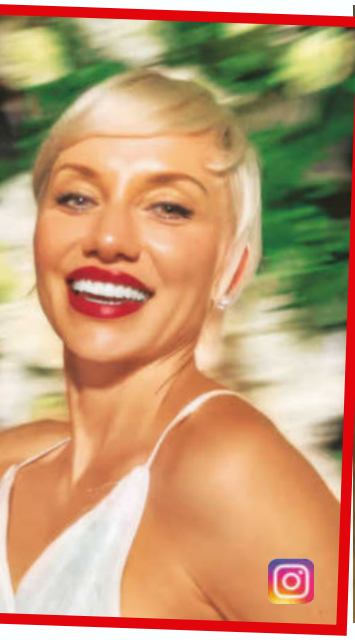
Gdy w 2014 roku stanęli obok siebie na ślubnym kobiercu, mieli już trzyletniego syna. Chcieli, by Oskar dorastał w domu pełnym ciepła. Aktor robił wszystko, by znaleźć dla niego czas. Wstawał bardzo wcześnie i pracował do późna, żeby w ciągu dnia móc odebrać syna z przedszkola i spędzić z nim choć chwilę.

Kiedyś poskarżył się Oskarowi, że jest bardzo zmęczony i nie wie, jak żyć w takim tempie. – Powiedział mi: „Tatuś, tak, żeby serduszko nie

Z młodszym synem Gustawem tworzą duet, w którym jest i powaga, i śmiech.

Fot.: Akpa (2), Instagram.com/porczykbartosz, Instagram.com/adamskaporczyk

KA-PORCZYK urzeczeni



Aktor w 2024 został jurorem w programie „You Can Dance – Po prostu tańcz!".

pękło" – opowiada. – Obiecałem mu, że będę próbował.

Trzy lata po ślubie państwo Porczykowie powitali na świecie Gustawa. „Nasz młodszy syn jest niezwykły. Budzi się i zasypia uśmiechnięty, on się nawet przez sen uśmiecha" – napisała Ewelina na Instagramie. „On cały jest miłością i radością" – dodała.

Inspiracja zamiast konkurencji

Od kilku lat małżonkowie spotykają się nie tylko w domu, ale też w pracy. – Wcześniej świadomie pracowaliśmy osobno, by pielęgnować swoje indywidualne ścieżki – tłumaczy Bartosz. – Połączyliśmy jednak siły artystyczne i wyszło z tego coś naprawdę ciekawego.

Aktor i choreografka prowadzą razem warsztaty i przygotowują autorskie spektakle w Teatrze Collegium Nobilium. – Nie konkurujemy ze sobą, ale się inspirujemy – mówią. Pytani o przepis na szczęście, jednym tchem wymieniają jego składniki: miłość, szczerość i wsparcie.

Ewelina publikuje czasem w sieci rodzinne kadry. Pod jednym ze zdjęć męża z synami napisała: „Każdego dnia patrzę na nich z wdzięcznością, że są i że mogę przy nich być, dojrzewać i uczyć się od nich".

Oskar i Gustaw są na różnych etapach dorastania, ale łączy ich ciekawość świata i wrażliwość, z których rodzice są dumni. – Są świetni, bardzo zdolni – chwali ich ojciec. – Codziennie dziękuję Bogu za te moje dwa anioły – dodaje Ewelina Adamska-Porczyk.

REKLAMA

Zupełnie nowy!

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

NOWOŚCI!

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

Poradnik Domowy
Twój codzienny ekspert!

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

7 ŻYCIE W... OBRAZACH

URSZULA DUDZIAK

Swój wiek nosi jak koronę, a radością życia porywa serca.

Jako nastolatka marzyła, by śpiewać jak Ella Fitzgerald. Potem znalazła własny styl i zachwyciła nim świat. Głos Urszuli Dudziak potrafi zastąpić orkiestrę, a jej „Papaya" roztańczyła nawet filipińskich żołnierzy! Od występów z Krzysztofem Komedą dotarła do nowojorskiej Carnegie Hall i stała się jedną z najważniejszych ambasadorek polskiego jazzu. Za sceną była żoną, mamą dwóch córek, kobietą, która po rozstaniach na nowo układała sobie życie. Dziś śmiało mówi o szczęściu i miłości. 22 października świętuje 83. urodziny, ale metryka nie odbiera jej fantazji. – Noszę mój wiek jak koronę – mówi.

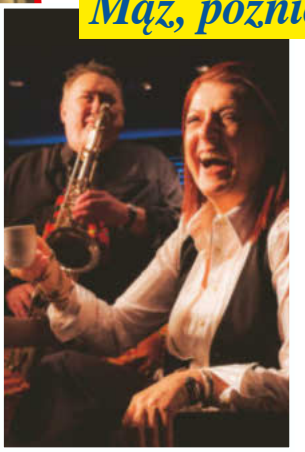
U progu sławy

1 Warszawa, lata 60. Przy mikrofonie młodziutka Urszula Dudziak, obok muzycy Krzysztofa Komedy (on sam z prawej, przy fortepianie). Wkrótce czekają ją występy w Ameryce, lecz na razie szuka własnego brzmienia wśród najlepszych polskich jazzmanów.

O życiu na ścianie

4 Zielona Góra jest dumna ze swej jazzowej gwiazdy. Od 2022 r. można tam na jednym z budynków oglądać mural autorstwa Jakuba Bitki ukazujący Urszulę Dudziak w kolejnych okresach życia. – Bardzo mi się podoba – powiedziała podczas jego odsłonięcia. Na fot. z siostrą Danutą.

Mąż, później przyjaciel



2 Łączyły ich muzyka, dwie córki i 20 lat małżeństwa. Zdrada Michała Urbaniaka przyniosła rozstanie, ale po latach odbudowali przyjaźń. Gdy potrzebowała rady, zawsze do niego dzwoniła. Muzyk zmarł w 2025 r. – Michał jest w każdej komórce mojego ciała – mówi Urszula Dudziak.

Docenia ich bliskość

5 Przeszły razem przez trudne chwile, które nauczyły je doceniać swoją bliskość. – Moja relacja z córkami jest niezwykła – uważa Urszula Dudziak o Kasi i Mice Urbaniak. Obie są muzykalne, matka uwielbia z nimi śpiewać. Z Miką spotyka się także na scenie.

Prababcia z forhendem

3 Z rakietą w dłoni ma tyle samo energii co na scenie. Tenis kocha za rytm, dynamikę i swobodę. Urszula Dudziak gra w turniejach artystów. – Młodziaki uciekają, bo wstydzą się grać z prababcią! – żartuje o młodszych rywalach. A na korcie metryka nie gra.

Moja druga półnuta

6 Od 2013 r. dzieli życie z Bogdanem Tłomińskim, kapitanem żeglugi wielkiej. – Bogdan jest moją drugą półnutą – mówi Urszula Dudziak. Łączą ich tenis, brydż i poczucie humoru. Do tego on świetnie gotuje, a cierpliwością uspokaja jej artystyczny temperament.

Fot.: Forum, East News (4), Instagram.com/urszuladudziak.official (2), Facebook.com/Urszula Dudziak

Nie kończy kariery

Tak się traktuje wielką gwiazdę! Urszula Dudziak przez dekady zachwycała swych fanów głosem, energią i niewyczerpanym pokładom dobrego humoru. Dzisiaj już nic nie musi, ale wciąż wciąż śpiewa, koncertuje i nagrywa. Niedawno zapewniła: jeszcze długo pociągnę!

Horoskop dla Ciebie

od 22.10 do 28.10

Baran 21.03.–20.04.
Tydzień sprzyja wyprawom. Zaproponuj wnukom spacer po szeleszczących liściach. Twoja energia ogrzeje wszystkich jak jesienne słońce.
SZCZĘŚLIWE LICZBY:
7, 19, 28, 33

Byk 21.04.–20.05.
Czy wiesz, że twoje opowieści są jak dobre radio? Zadzwoń do dawnej koleżanki. Rozmowa rozgoni jesienną szarugę w twojej głowie.
SZCZĘŚLIWE LICZBY:
5, 11, 24, 39

Bliźnięta 21.05.–21.06.
Zasługujesz na małe święto! Ułóż włosy, załóż ulubioną biżuterię. Pokaż się światu, choćby tylko wnukom na kamerce.
SZCZĘŚLIWE LICZBY:
3, 18, 22, 37

Rak 22.06.–22.07.
Jesienne światło zachęca do równowagi. Daj tyle ciepła innym, ile sobie. Krótki spacer i miła rozmowa przywrócą ci lekkość.
SZCZĘŚLIWE LICZBY:
4, 9, 25, 31

Lew 23.07.–23.08.
Nowa trasa spaceru może być przygodą! Rozejrzyj się za parkiem lub alejką, gdzie jeszcze nie byłaś. Jesień doda ci odwagi.
SZCZĘŚLIWE LICZBY:
12, 16, 29, 38

Panna 24.08.–23.09.
Dlaczego by nie spróbować czegoś nowego? Prosta gimnastyka z internetu ożywi ciało. Twoja ciekawość znów rozbłyśnie.
SZCZĘŚLIWE LICZBY:
1, 7, 28, 33

Waga 24.09.–23.10.
Na spokojnie uporządkuj szafę i myśli. Jedno ubranie oddaj komuś w potrzebie. Poczujesz lekkość i dumę z mądrej decyzji.
SZCZĘŚLIWE LICZBY:
2, 15, 21, 36

Skorpion 24.10.–22.11.
Dom w tym tygodniu będzie twoją twierdzą. Zapal świeczkę i zaparz ulubioną herbatę. Ciepło, które stworzysz, wróci do ciebie podwójnie.
SZCZĘŚLIWE LICZBY:
1, 14, 26, 32

Strzelec 23.11.–21.12.
Plan dnia ułóż na kartce. Zostaw miejsce na jedną czystą przyjemność. Porządek w notatkach przyniesie spokój w sercu.
SZCZĘŚLIWE LICZBY:
6, 10, 27, 34

Koziorożec 22.12.–20.01.
Nie wszystko musisz trzymać w sobie. Zaufaj jednej bliskiej osobie. Gdy podzielisz się troską, zamieni się w plan działania.
SZCZĘŚLIWE LICZBY:
8, 17, 23, 30

Wodnik 21.01.–19.02.
Ustal jeden konkretny cel na ten tydzień. Może badania, telefon do lekarza lub urzędu. Gdy to załatwisz, poczujesz dużą ulgę.
SZCZĘŚLIWE LICZBY:
13, 20, 35, 40

Ryby 20.02.–20.03.
Serce podpowie ci, komu dziś potrzebne dobre słowo. Wyślij krótką wiadomość wsparcia. Dobro, które dasz, wróci jak spokojna fala.
SZCZĘŚLIWE LICZBY:
2, 19, 24, 36

Mimo że dobiega już osiemdziesiątki, nadal czuje się w pełni sił.

Marek Siudym

Żeby zawsze była miłość

Serialowy Edward z „Lombard. Życie pod zastaw" zdradza, że wciąż, podobnie jak jego bohater, ma apetyt na życie i wierzy, że wszystko co najlepsze wciąż przed nim.

Czy Pana bohater z „Lombardu. Życie pod zastaw...", Edward przybył z Australii, by wywrócić życie Kazimierza i Beci do góry nogami?

W minionym sezonie spadł im jak grom z jasnego nieba na głowę, ale wyjechał, a teraz wrócił – kamperem, żeby nie robić im kłopotu. Teoretycznie, bo korzysta z ich z kuchni i łazienki, ciągnie prąd. Ma australijską emeryturę, dom na czterech kołach i apetyt na życie. To typ, który lubi zmieniać życie.

Jego kamper to metafora człowieka w drodze?

Delikatnie mówiąc (uśmiech). Edward jest troszeczkę jak „wrzód na d...." Barskich. Niefrasobliwy, ale kuzyn ma do niego słabość, bo wie, że to w gruncie rzeczy dobry człowiek. Taki „ubogi krewny" z milionem pomysłów. Jest nieobliczalny, nigdy nie wiadomo, co wytnie, ale jak był napad na dom, to on sprawę załatwił. To postać, która wprowadza do serialu element wręcz bajkowy. Sam się uśmiecham, jak o nim mówię.

A prywatnie, takie życie w kamperze byłoby dla Pana?

Kiedyś o tym marzyłem. Mógłbym tak mieszkać bez problemu, ale życie zweryfikowało moje plany. Co nie znaczy, że tego nie zrobię. Każdy wiek jest dobry na przygodę. Wierzę, że przede mną jest jeszcze coś fantastycznego, niezwykłego. Nie wiem co, ale czuję, że to przyjdzie. Inaczej nie byłoby warto.

Mówi się „gdzie koń poniesie, byle przed siebie". To o Panu?

Uwielbiam nieznane drogi. To jak jazda przez obcą okolicę - wjeżdżasz na wzgórze, a tam nagle inna dolina, przełom rzeki, coś, czego się nie spodziewałeś. W życiu szukam właśnie takich „pięknych filmów".

Wiek w żaden sposób Pana nie ogranicza?

W ogóle. Fizycznie robię wszystko to, co 40 lat temu. I nie robię tego gorzej. Zdrowie mam to samo. To kwestia mentalna, podejścia i ciekawości świata, ludzi,

Personalia

Na świat przyszedł 24 października 1948 w Łodzi. Po liceum próbował dostać się do Państwowej Wyższej Szkoły Sztuk Plastycznych w Łodzi, ale nie został przyjęty ze względu na zbyt słabe wyniki na maturze. Po odbyciu służby wojskowej, zdał egzaminy do PWST w Warszawie. Przed kamerą zadebiutował epizodem w „Przygodach psa Cywila". Zagrał w ponad 120 filmach, serialach i spektaklach Teatru Telewizji.

Fot.: Akpa (3)

Z synem Tadeuszem dzieli wiele pasji – m.in. miłość do koni i jazdy wierzchem.

W serialu „Lombard. Życie pod zastaw" już drugi sezon wciela się w Edwarda, australijskiego kuzyna Kazimierza.

pasji. Choć życie mnie nie oszczędzało.

Myśli Pan, że przyjdzie w życiu taki czas, gdy będzie Pan beztrosko leżał na łące, ze źdźbłem trawy między zębami, wpatrzony w niebo, liczący tańczące motyle czy jednak to praca sprawia Panu niesłabnącą przyjemność?

I jedno, i drugie. Koszty życia - choćby utrzymanie dwóch koni. To moja miłość i z tego nie zrezygnuję. Konie mechaniczne też – motocykle, to wszystko kosztuje. W życiu często musiałem sobie odmawiać z powodów ekonomicznych. Kiedy miałem największy potencjał, w latach 80., był stan wojenny, bojkotowaliśmy telewizję, nie było roboty. Wtedy byłem taksówkarzem, jeździłem ciężarówkami. Dla mnie to żaden wstyd ani problem się przekwalifikować. Lubię to, co robię i uważam to za sukces.

Jak Pan myśli, kim był w poprzednim wcieleniu?

Nie mam pojęcia, ale na pewno to było coś związanego ze zwierzętami. Z końmi i z psami mam niesamowitą łatwość kontaktu.

Ze Zbyszkiem Buczkowskim spotkaliście się teraz w „Lombardzie", ale znacie się pewnie wieki?

O Jezu, ze 40 lat! Mamy podobną energię. On jest może ze trzy lata młodszy. Obaj mamy imponującą kondycję, podczas gdy wielu naszych kolegów już „poszło do piachu", bo nie znali granic i rozsypali się fizycznie. Ja nie biorę żadnych leków na ciśnienie czy cholesterol. Jem co chcę, piję co chcę.

Alkohol?

Lubię. Alkohol jest elementem naszej kultury, ale nie może mi przeszkadzać w życiu. Młodzi dzisiaj często nie piją, wolą inne używki. Ja zostaję przy swoim.

Co będzie Pan robił, jak już nie będzie grał?

Żeby przestać grać musiałbym być bogaty. Może będę pisał? Mam w głowie dwie powieści. Nie żadne wspomnienia czy wywiady-rzeki, tego nie cierpię. Napisałem już książkę o koniach, ale te dwie fabuły czekają. Problem w tym, że pisanie wymaga spokoju, dwóch lat bez martwienia się o pieniądze. Zarabianie kradnie nam życie – te podatki, urzędy, to skradziony czas. Choć wiem, że żyjemy w społeczeństwie i to oczywiste.

Czego Panu życzyć?

Żebym nie tracił nadziei, żeby mi wychodziło, żeby była miłość.

Rozmawiała:
Beata Banasiewicz/AKPA

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

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

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

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

Sekretariat: Karolina Bednarska
+ 48 882 743 054

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

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

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

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

Z Kathleen Turner mieli gorący romans na planie „Miłość, szmaragd i krokodyl". Ale oboje przez lata zaprzeczali, aż do dziś.

Zapewnia, że odkąd ponad ćwierć wieku temu poznał Catherine Zeta-Jones, wszystkie inne kobiety przestały dla niego istnieć.

Michael Douglas

Kochanki, zdrady i gorące romanse

Bardzo barwną ma przeszłość. W autobiografii nie przemilczał żadnych ekscesów. A żona? Jeszcze nie przeczytała książki.

Odsłonił karty! I to wszystkie, z pikantnymi szczegółami i bez wyjątków! Michael Douglas (82) wydał właśnie autobiografię „One Helluva Ride", w której opisał swoje gorące romanse, które przez dekady pozostawały tajemnicą. – Nie przeczytałam jeszcze książki – odpowiedziała dzień po publikacji dziennikarzom z rozbrajającym uśmiechem żona hollywoodzkiego gwiazdora, Catherine Zeta-Jones (57). – Jestem ostatnio zapracowana i choć bardzo kocham mojego męża, kiedy wieczorem jestem zmęczona, nie mam najmniejszej ochoty o nim czytać – dodała.

Aktor ujawnił, że podczas pierwszego małżeństwa z Diandrą Luker miał romans z Kathleen Turner, partnerką z filmu „Miłość, szmaragd i krokodyl". Mało tego, jego kochanką była też Diane Thomas, scenarzystka tego filmu.

Pięć telefonów w jeden dzień

Kolejna historia dotyczy aktorki Jeanne Tripplehorn, z którą zbliżył się podczas kręcenia „Nagiego instynktu" na początku lat 90. Wbrew plotkom nie romansował wtedy z Sharon Stone. – Wszyscy tak bardzo skupiali się na możliwym romansie między Sharon a mną, że nie zauważyli prawdziwego związku, który łączył mnie z Jeanne – wyznaje aktor.

Douglas ujawnił również, że gdy poznał Catherine, spotykał się równocześnie z pięcioma kobietami. Przyszła żona zażądała monogamii, więc tego samego dnia wykonał pięć telefonów, by zerwać z kochankami.

Catherine Zeta-Jones i Michael Douglas pobrali się w 2000 roku. W 2013 roku ogłosili separację, ale rok później wrócili do siebie. Dziś aktor zapewnia, że nadal bardzo kocha żonę. Ona tymczasem nie znalazła jeszcze czasu na lekturę jego wspomnień. Może to i dobrze...

Fot.: East News (2)

Jako pielęgniarka Magda w „Daleko od noszy".

Dzisiaj zamiast bywać na czerwonych dywanach, woli jeździć po świecie.

Magdalena Mazur

Zniknęła z show-biznesu, bo ten widział w niej tylko seksowną blondynkę.

Czekam na swoją szansę

Od lat unika błysku fleszy, nie udziela wywiadów, próżno jej szukać na filmowych imprezach czy bankietach. I nic nie wskazuje, że kiedykolwiek się to zmieni, bo niejednokrotnie już deklarowała, że nie zamierza wracać do pracy przed kamerą. Nazywano ją najpiękniejszą nadzieją rodzimego kina i najseksowniejszą serialową pielęgniarką w historii polskiej telewizji. A wszystko za sprawą serialu „Daleko od noszy", w którym przez ponad osiem lat, jako niezbyt rozgarnięta, ale za to piękna siostra Magda, rozbawiała miliony widzów. Magdalena Mazur (50) nigdy jednak nie czuła się gwiazdą, a pytana czy serial Krzysztofa Jaroszyńskiego (73) nie przeszkadza jej w rozwoju aktorskiej kariery odpowiadała: – Nie kończyłam szkoły aktorskiej, więc liczba ról, które miałam okazję zagrać jest i tak bardzo duża.

Mam coś więcej do zaoferowania niż tylko ładną buzię

Zawodowy zawód

Zanim trafiła do kultowego sitcomu, będącego zwariowaną parodią realiów szpitalnych w Polsce, była modelką i prowadziła program „Różowa landrynka". Jej niebanalna uroda zwróciła uwagę producentów filmowych i w ten sposób absolwentka bibliotekoznawstwa i informacji naukowej na Wydziale Filologicznym Uniwersytetu Śląskiego pojawiła się m.in. w serialu „Klan" i komediach: „Chłopaki nie płaczą" i „Poranek kojota".

Najtrudniejszym zadaniem w trakcie realizacji zdjęć do „Daleko od noszy" było to, aby opanować śmiech. Zdarzało się, że powtarzaliśmy ujęcia tylko dlatego, bo któryś z aktorów po prostu nie wytrzymywał napięcia – wspominała pracę na planie, która przyniosła jej największą popularność, z drugiej strony jeszcze bardziej ją zaszufladkowała i umocniła wizerunek seksbomby. W tej roli nie czuła się zbyt komfortowo, gdyż jak wielokrotnie podkreślała, do zaproponowania miała znacznie więcej, niż tylko kuszący kobiecy powab i wdzięk. – Uwielbiam nowe wyzwania, bo dają mi motywację do działania i rozwijania się. Chciałabym dostać szansę na udowodnienie, że mam jako aktorka do zaoferowania coś więcej, niż tylko ładną buzię – mówiła pochodząca z Katowic Magdalena, jednak to pragnienie nigdy się właściwie nie spełniło, bo epizodycznie obsadzono ją ciągle w rolach atrakcyjnych, niebieskookich blondynek. – Zawsze można mieć nadzieję, że kiedyś nastąpi awans z Siostry Magdy na Panią Doktor Magdalenę – mówiła pod koniec realizacji zdjęć „Daleko od noszy".

Głos ze świata

Niedługo później pojawiła się w serialu „Pierwsza miłość" i została prowadzącą polskiej wersji programu „Szał ciał" emitowanego w MTV Polska. Po czym zniknęła ze świata mediów i do dziś – nie licząc krótkotrwałego powrotu na plan „Daleko od noszy. Reanimacja" i udziału w satyrycznym projekcie w czasach pandemii „PanDemon" – konsekwentnie chroni prywatność, wychodząc z założenia, że show-biznes nie jest jej do szczęścia potrzebny. Jest jednak aktywna w mediach społecznościowych, gdzie często publikuje swoje zdjęcia, dzieląc się wrażeniami z podróży do egzotycznych zakątków świata, jak Borneo, Malediwy, czy Zjednoczone Emiraty Arabskie... **AK**

Fot.: Akpa, Instagram.com/_magdalenamazur

REKLAMA

W końcu mam nową nadzieję

Wspomagają się nimi tysiące osób

Pani Antonina nie rezygnuje z codziennych spacerów i gimnastyki. Ma w sobie upór i pogodę ducha, która rozjaśnia nawet te dni, gdy przychodzi dyskomfort wokół stawów. Najlepszym wsparciem okazują się maść i krople laurowe, po które sięga od lat. „Spośród kilkudziesięciu moich zamówień tylko z tego jestem w pełni zadowolona" – mówi z przekonaniem. Kiedy coś „zaczyna pikać", raz kolano, raz ręka – pani Antonina nie panikuje. Wycisza się, smaruje delikatnie te miejsca i czeka. Regularnie zażywa też krople. „Już sam ten ziołowo-korzenny zapach dodaje mi otuchy" – opowiada z ciepłem. Krem i krople, które dały jej nową nadzieję, ruch i trochę dobrych myśli - to jej codzienna recepta. Pani Antonina wspiera swoje stawy i pełna optymizmu poleca je rodzinie i znajomym. „To taki mój anielski gest" - mówi. „Bo warto czasem zadbać o nasze zdrowie i bliskich" - dodaje.

Na podstawie rozmowy telefonicznej z Panią Antoniną

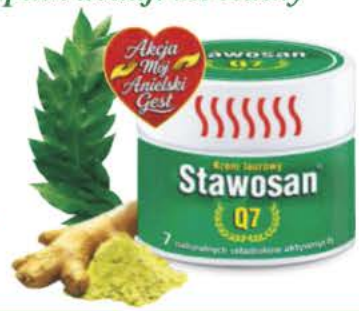
Polecane krem i krople laurowe!

- KOLANA
- BARKI
- NADGARSTKI
- BIODRA
- ŁOKCIE
- PLECY

Suplement diety

+

„Już sam ten ziołowo-korzenny zapach dodaje mi otuchy"



I wtedy wszystko będzie dobrze

Używam go od kilku miesięcy i z pewnością kupię następny, bo wiek już poważny i dokucza mi zwyrodnienie stawów. Krem świetnie się wchłania, nie brudzi i ma przyjemny zapach. Trzeba tylko stosować go zgodnie z opisem i wtedy wszystko będzie dobrze. Szczerze polecam.

★★★★★

Rodzinna firma Asepta wspiera Akcję Mój Anielski Gest

Już wiele osób bierze udział w Akcji! Chodźmy razem po Milion Anielskich Gestów! Każdy gest przybliża nas do wspólnego celu na Wielkim Zegarze Miliona Anielskich Gestów.

„O Anielskim Geście, który wyrósł z miłości do ziół i ludzi"

Mam na imię Sylwia, uwielbiam zioła, Mój Anielski Gest to po prostu wysłuchanie drugiego człowieka i dzielenie się z nim wiedzą, Nic nie zastąpi miny klienta, który wraca a w jego oczach od razu widzę radość bo czuje się zdrowszy i jest mu łatwiej i przyjemniej iść przez życie... Z czystym sercem wspieram Akcję Mój Anielski Gest i kremy ziołowe z serduszkami Akcji, rodzinnej firmy Asepta. Serdecznie pozdrawiam moje koleżanki i kolegów zielarzy z całej Polski. Czyńmy razem dobro, bo dobro wraca.

Sylwia, zielarz fitoterapeuta Sklep Zielarski „DeaFlora", ul. Wolności 48 41-500 Chorzów

Akcja Mój Anielski Gest

Anielski Gest nr #25 na Wielkim Zegarze Miliona Anielskich Gestów

Jak dołączyć do Akcji?

Zrób swój anielski gest, a następnie wejdź na stronę **www.akcjamojanielskigest.org** i opisz go.

Możesz również zadzwonić pod numer **+48 123 510 546** lub wysłać list na adres Asepta, ul. Szlak 25, 43-300 Bielsko-Biała.

Innowacyjna formuła z liści laurowych i kurkumy oraz 10 składnikami aktywnymi która stała się rodzinną tradycją tysięcy Polaków

Aloes i masło shea
Pielęgnują skórę w miejscach narażonych na napięcie i dyskomfort.

Arnika górska i kadzidłowiec
Pielęgnują skórę w miejscach narażonych na napięcie i dyskomfort.

Wawrzyn szlachetny i dzika róża
Naturalne składniki roślinne. Dzika róża pomaga zachować zdrowe i elastyczne stawy

Kamfora i imbir
Rozgrzewają i pielęgnują skórę, zapewniając przyjemne uczucie komfortu.

Witamina C i mangan
Witamina C wspiera prawidłową produkcję kolagenu dla prawidłowego funkcjonowania chrząstki i kości, a mangan pomaga w prawidłowym tworzeniu tkanek łącznych.

ocena 4,9/5
★★★★★
Średnia z tysięcy opinii z portalu sprzedażowego

Dostępne w APTEKACH I SKLEPACH ZIELARSKICH oraz online na www.asepta.pro

Zamówisz także telefonicznie: +48 123 510 546

z wysyłką do domu w 48 godzin. Przy zamówieniu online lub telefonicznym podaj kod ANIELSKIGEST i otrzymaj produkty z sercem Akcji Mój Anielski Gest.

Suplement diety jest środkiem spożywczym, którego celem jest uzupełnienie normalnej diety będący skoncentrowanym źródłem witamin lub składników mineralnych lub innych substancji wykazujących efekt odżywczy lub inny fizjologiczny