

# Życie

## GORACO

AGNIESZKA KACZOROWSKA  
I MARCIN ROGACEWICZ

**INACZEJ TO SOBIE  
WYOBRAŻALI**

GRZEGORZ  
HALAMA

**DLACZEGO  
TAK ZMIENIŁ  
SWOJE ŻYCIE?**

SANDRA DRZYMALSKA

**MIŁOŚĆ TO DLA NIEJ  
TERAZ BLISKI TEMAT**

DANUTA  
STENKA

# Tylko jedna rzecz NIE DAJE JEJ SPOKOJU...

### Skuteczne porady

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

KATARZYNA  
GLINKA

**Czeka ją  
trudny rok**



# Kącik życzeń

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

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

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

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

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

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

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



Na zakręcie...  
ale pełni  
nadziei.



*Agnieszka Kaczorowska i Marcin Rogacewicz*

## Kłopoty w raju?

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

Agnieszka Kaczorowska (34) poinformowała za pośrednictwem mediów społecznościowych, że spektakl już

nie będzie wystawiany. – Nie wiedzieliśmy, czy jesienią będziemy grać. Już wiemy, że nie gramy jesienią, ale szukamy rozwiązania – wyznała w filmiku wideo. Para straciła więc jedno ze swoich źródeł dochodu. A to może rodzić problemy.

### Razem mocni

Marcin Rogacewicz (46) jest przecież tatą czwórki

dzieci i co miesiąc płaci na nie alimenty. Nie gra w żadnym serialu, w ubiegłym roku zrezygnował z głównej roli w produkcji „Komisarz Alex” w TVP, po tym, gdy wymyślili z ukochaną

właśnie spektakl „Siedem”. Agnieszka Kaczorowska również jest mamą – dwóch małych dziewczynek: Emilii (7) oraz Gabrieli (5). Można ją zobaczyć w serialu „Klan”, oboje z Rogacewiczem wciąż grają w objazdowej sztuce „Trójkącik, czyli trzech na próbę”. Zakochani jednak niedawno kupili dom, wart 1,5 miliona zł, który muszą utrzymać. Są jeszcze zwykłe, codzienne wydatki.

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

AH

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



# Czy żona powie: koniec?

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

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

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



**Wciąż łączy ich wspólny syn Florian.**



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

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



**Maciej Musiał**

## Sukces w Wenecji

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

## Céline Dion

### Rozgrzała Paryż do czerwoności

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



## Edyta Górniak

### Została przeproszona!

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

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

## Ewa Kuryło i Piotr Pręgowski

# Córka ponownie ich zaskoczyła



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



Zofia Pręgowska zdecydowała się na ślub po 16 latach związku.

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



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

## Joanna Sydor

### Powiedziała TAK

Gwiazda serialu „M jak miłość” Joanna Sydor (51) zaskoczyła fanów, publikując na Instagramie romantyczny kadr z sesji w sukni ślubnej. I wszystko stało się jasne – aktorka stanęła na ślubnym kobiercu. „Dwa razy tak” – napisała pod zdjęciem z mężem. Jej wybrankiem został architekt, Tomasz Tomaszewski. Para od lat dzieli życie w Warszawie. Połączyły ich miłość do dalekich podróży, gry w tenisa oraz wspólny zawód – aktorka ukończyła bowiem



Wydział Architektury Wnętrz warszawskiej ASP i z powodzeniem prowadzi własną Pracownię Wnętrz. Choć jej mąż unika rozgłosu, to wiernie wspiera żonę i czasem towarzyszy jej na premierach, m.in. filmu „Fuks 2”.

## Natalie Portman



### Znów zmienia pieluchy!

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

# Tego

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

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



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

*Danuta Stenka*

# najbardziej się boi

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

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

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

na myśl, to czuję ścisk wewnętrzny - wyznała aktorka.

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

ARP



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

# Jest gotowa na tę próbę

Słynna mama musi mierzyć się z rodzicielskimi wyzwaniami.

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

Aktorka wychowuje chłopców sama. Starszy syn, Filip (14), to owoc małżeństwa Katarzyny z Przemysławem Gołdonem, z którym rozwiódła się w 2015 roku. Z ko-

lei tatą młodszego, Leo (6), jest jej były partner Jarosław Bieniecki.

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

## Być wsparciem, ale nie ograniczać

Ale jest świadomą mamą i stara się robić wszystko, żeby dzieci czuły, że mogą podejmować własne decyzje, a ona będzie je szanować. - Jako mama dwóch synów i adopcyjnej córki staram się dawać z siebie tyle, ile tylko mogę, by być dla nich wsparciem, wzorem - zdradziła ostatnio artystka w wywia-



Dwa lata temu zaadoptowała na odległość Angel z Zambii.

dzie dla „Poradnika Domowego”. - Uczę się też na każdym etapie ich życia, ile wolności, możliwości wyboru mogę im dawać, szanując ich indywidualność, nie obciążając swoimi wyborami, ambicjami czy lękami. A nie jest to łatwe, gdy jest się mamą nastolatka... - dodawała.

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

Dobro dzieci stawia zawsze na pierwszym miejscu.



Gwiazda z dumą odprowadzała synów na ich pierwszy dzień nauki.

## Michał Koterski

# Singiel do wzięcia

Kiedy internet dopisał już Michałowi Koterskiemu (46) nową miłość i wakacje w Alicante, on pojawił się na jesiennej ramówce TVP i uciął plotki. Jak podkreślił, w oczekiwaniu na rozwód z Marcelą Leszczak (33), wciąż jest singlem, a tajemnicza brunetka, z którą się fotografował w Hiszpanii to... element reklamy zegarków - Ale jaka partnerka?

Nie mam, nie, pierwsze słyszę - mówił i... prawie otworzył casting na nową partnerkę. - No miłość zawsze, miłość w moim sercu, sami zobaczcie, przecież jak ja wyglądam, no jestem, książkę Dubaju. Czekam na was dziewczyny, jak coś piszcie, znacie mój Instagram i wiecie, już w jednym wywiadzie mówiłem, jakie mam wymagania - zachęcał Koterski.

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





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

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

**Małgorzata Kożuchowska**

# Musiała zdecydować się na taki krok?

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

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

## Z euforii w lawinę domysłów

Miała zagrać Ninę Andrycz (†101) w spektaklu „Nina. Wieczna królowa”, I wydawało się, że dokładnie wie, na co się decyduje. To, jak czytamy na stronach teatru, „spektakl o pasji sil-



Ostatecznie w roli Niny Andrycz wystąpi Anita Sokołowska.

niejszej od historii, o cenie sławy i o tym, że każda wielka rola zaczyna się tam, gdzie kończy się życie prywatne. To także opowieść o różnych wzorcach kobiecości i o tym, że życie w zgodzie ze sobą zawsze ma swoją cenę”.

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

Chociaż premierę zapowiedziano już na czwartego grudnia, aktorkę właśnie

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

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

## Tam akurat wszystko bez zmian

Na ten moment nie wiadomo, co dokładnie skłoniło Kożuchowską do takiej decyzji. Widzów może uspokoić fakt, że cały czas, zgodnie z planem, gra w Teatrze

Narodowym i nie znika z afiszy. Można ją tam oglądać w głównej roli w spektaklu „Moralność pani Dulskiej” i nic nie wskazuje tu na żadne zmiany.

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

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

**Kuba  
Wojewódzki**

**Jak mu się  
układa?**

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



Paparazzi wypatrzyli rozanielone małżeństwo nocą w centrum Warszawy.

Razem wybrali się niedawno na kameralny recital fortepianowy.



**Grażyna i Adam Torbiccy**

**A jednak nadal razem?**

**Ich wspólne wyjście na koncert mówiło samo za siebie.**

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

**Piękna rocznica coraz bliżej**

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

Choć są razem od dekad, co jakiś czas powracają plotki o rzekomym kryzysie. Tymczasem ich

wspólne wyjście mówiło samo za siebie. Spokojni, uśmiechnięci i zgodni, wyglądali na parę, która po prostu dobrze czuje się w swoim towarzystwie.

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

**Ich spokojna deklaracja**

Nie zabrakło też klasy, z której Grażyna Torbicka jest znana od lat. Tym razem postawiła na czekola-



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

dowo-brązową sukienkę, skórzane szpilki oraz plecioną kopertówkę. Profesor dotrzymywał jej kroku w ciemnym garniturze i błękitnej koszuli w paski, idealnie wpisując się w elegancki klimat wydarzenia.

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

# Kiedy to ona się zakocha?

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

Ukochana gitarzysty zespołu Pectus ma na imię Katarzyna i prężnie działa na rynku nieruchomości. Para wpadła sobie w oko przez przypadek. – Chłopaki zagrali prywatny koncert dla moich rodziców – zdradziła w śniadaniówce. Potem poszło już gładko – przez żołądek do serca – bo pan Maciej, choć naj-

młodszy ze wszystkich braci Szczepaników grających w Pectusie, jest najlepszym z nich kucharzem.

## Znów pokazała wielką klasę

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

Co więcej, decyzję o zakończeniu swojego wieloletniego związku podjęli wspólnie. – U nas zakończyło się to bardzo pokojowo, każdy z nas poszedł w swoją

stronę. Jest to fajne, bo to szacunek dla drugiej strony – ucięła ostatnio temat, życząc panu Maciejowi jak najlepiej. Nie jest jednak tajemnicą, że byli małżonkowie nie utrzymują ze sobą kontaktu.

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



Maciej Szczepanik promienieje przy nowej ukochanej.



REKLAMA

## SIŁA NATURY. PROSTO ZE SKAŁY.

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

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

Mała forma, która staje się częścią  
Twojego codziennego rytuału.



DOSTĘPNY  
W APTEKACH  
I ZIELARNIACH

**Reutter**

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

# Lalka prosto z Wejhero

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

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

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

## Trudna droga

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

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



Izabela Łęcka w nowej, serialowej adaptacji „Lalki”.

szkoły – mówiła w rozmowie z „Onetem”.

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

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

W jej rodzinnym domu tętniło życie. Drzwi były otwarte dla znajomych i sąsiadów, którzy wpadali na herbatę, domowe ciasto czy po to, by polecić sobie nawzajem dobrą książkę. W tej at-

mosferze Sandra szybko nauczyła się odpowiedzialności i samodzielności. Kiedy mama pracowała na nocne dyżury, mała Sandra przejmowała domowe obowiązki.

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

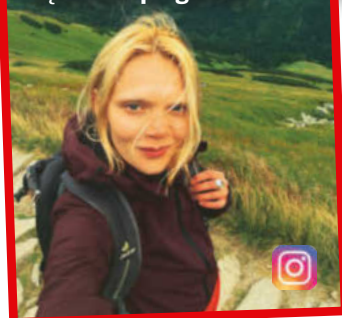
## Życie zwyczajnie

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

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

– Jestem morską dziewczyną. Uwielbiam morze. Urodziłam się w Wejhero-

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



wie, ale potem przez kilka lat mieszkaliśmy na Pomorzu. Do Wejherowa przeprowadziliśmy się, kiedy miałam osiem lat i spędziłam tam następnych 10 lat mojego życia. Morze zawsze miało na mnie kojący wpływ – opowiada aktorka.

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

ET

wa



W domu zawsze czeka  
na nią suczka Kropka.

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



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

*Księżna Kate*

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

# Kolejna wielka próba

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

## Oni wyjechali, konflikt pozostał

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

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

Mówiła też o rozmowach dotyczących koloru skóry jej nienarodzonego dziecka. Nie ujawniła jednak, kto miał brać w nich udział. Później w serialu Netflix „Harry & Meghan” Harry mówił między innymi o konflikcie z bratem, presji związanej z zainteresowaniem mediów oraz „nieświadomym uprzedzeniu” i „elemente rasowym”. A w późniejszej książce „Spare” szczegółowo opisał też fizyczną konfrontację z Williamem



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

i spotkanie obu par, które miało pomóc w wyjaśnieniu napięć. W jego relacji Kate była podczas rozmowy wyraźnie spięta, a Meghan przeprosiła ją za wcześniejsze słowa o „ciążowej mgle” i hormonach, z którymi sobie nie radzi.

## Nigdy się nie tłumacz

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

Taka postawa przypomina zasadę kojarzoną z brytyj-

ską monarchią, a szczególnie z Elżbietą II: „Nigdy nie narzekaj, nigdy się nie tłumacz”.

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

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

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

Z pewnością nie  
sądziła, że tej  
jesieni przyjdzie  
jej się zmierzyć  
z takim wyzwa-  
niem.



REKLAMA

ŻYCIE NA GORĄCO | 13

eprasa.pl da9faceb6b



Stylowe<sup>®</sup>  
**ZAKUPY!**  
Twój **STYL**  
twojstyl.pl

25-30 września

KUPONY W MAGAZYNACH

Twój **STYL** & **PANI**



WEJDŹ NA **StyloweZAKUPY.pl**

# Buntownik

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

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

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

Już niedługo, bo 23 września na platformie Apple TV Woody'ego zobaczymy w komediowej serii, w której ponownie łączy siły z Matthew McConaugheyem.

W składających się z ośmiu odcinków „Braciach” aktorzy wcielają się w fabularyzowane wersje samych siebie – kumpli, którzy zaczynają podejrzewać, że mogą być... przyrodni braćmi.

## Wiara czyni cuda

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

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

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

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



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



# Harrelson z Teksasu



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



W nadchodzącym serialu aktor gra domniemanego brata Mathew McConaugheya.

REKLAMA

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

## Sposób na plotki

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

Woody zagrał w nim właśnie z Matthew McConaugheyem,

z którym od 1997 roku łączy go wielka przyjaźń. Już wtedy mówiono, że aktorów może łączyć również pewnego rodzaju pokrewieństwo.

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

Poza serialem jesienią do kin trafić ma prequel „Igrzysk śmierci” – „Wschód słońca nad zniwami”, w którym Woody ponownie gra Haymitcha Abernathy’ego. JP

ŻYCIE NA GORĄCO | 15

# 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](http://czytelnia.pl)

# Dzięki

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



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



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

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

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

Mama, pani Marzena, często powtarzała jej, że ją podziwia za to, że potrafi sta-

wiać czoła wyzwaniom. Marta każdego dnia słyszała od niej słowa otuchy. – Ciągłe mi mówiła, że jestem ze mnie dumna – twierdzi aktorka. – Kiedyś, po medialnej nagonce na mnie, byłam bliska załamania. Tylko dzięki niej przetrwałam, dałam radę.

## Jest jak mama

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

# nim przetrwała



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

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



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

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

upodobniam, ale nie bronię się przed tym – twierdzi.

## Murem za siostrą

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

W rodzinnym domu Marty Wierzbickiej-Sokolik nie było tematów tabu. Obie siostry mogły o wszystkim porozmawiać z mamą i ojcem.

Rodzice zawsze mieli dla nich czas. W wakacje całą czwórką jeździli nad morze. Wieczorami siadali na brzegu i zachwycali się zachodami słońca. – Mama mówiła: „Zapamiętaj dokładnie ten widok i przypominaj go sobie zawsze w gorsze dni”. Do dziś tak robię – twierdzi aktorka.

Marta z wielką miłością i szacunkiem mówi o rodzicach, ale chroni przed mediami ich prywatność. Czasem robi wyjątek. Raz pokazała również tatę w peruce na głowie. „Tatusz wygląda jak blond Barbie” – napisała. – Ma ogromne poczucie humoru, uwielbia się śmiać i lubi czasem zaszaleć – zdradziła. Gdy była jeszcze

nastolatką, marzyła, by spotkać na swojej drodze mężczyznę podobnego do niego. Każdego swojego chłopaka porównywała do taty. Długo czekała na tego jedyne.

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

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



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

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

## RUDOLF VALENTINO

# Uczył Amerykanów sztuki

**P**udrowany goguś! Dlaczego przed laty nikt nie utopił po cichu niejakiego Rudolfa Valentino? – pytał autor felietonu w „Chicago Tribune”. Jeden z aktorów mówił: „Nie zazdroszczę mu niczego. Po prostu go nienawidzę”. Inni z zawiści oskarża-

li Rudolfa o niemoralność, bigamię i, o zgrozo, o używanie perfum. Przypisywano mu biseksualizm. Na próżno. Był płomienną miłością milionów Amerek, pierwszym filmowym amantem w wielkim stylu, władcą masowej wyobraźni. I choć w sierpniu mija 100 lat od

śmierci aktora, jego grób wciąż zdobią świeże kwiaty.

### Tango zamiast studiów

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

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

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

### Na podbój Hollywood

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

## PERSONALIA

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



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

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

# uwodzenia

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

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

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

Życie osobiste miał zaskakująco nieudane. Pierwsza żona, aktorka Jean Acker, rzuciła go w noc poślubną, okazało się, że jest lesbijką. Rok później związał się

z przybraną córką miliarda, Winifred Hudnut, znaną jako Natasza Rambova. Ich ślub skończył się aresztowaniem aktora pod zarzutem bigamii, bo nie miał rozwodu z Acker. Potem prasa ekscytowała się jego romansem z Polą Negri. Jedni mówili o wielkim uczuciu, inni o związku dla sławy.

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

REKLAMA

**przyjaciółka**

EKSPERT

poleca

**Nowe wydanie**

**112**  
przepisów  
czytelniczek



**DO KUPIENIA W DOBRYCH PUNKTACH  
SPRZEDAŻY PRASY,  
URZĘDACH POCZTOWYCH  
ORAZ NA [czytelnia.pl](http://czytelnia.pl)**

Los napisał  
artyście gorzki  
scenariusz.

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

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

*Bronisław Opałko*

## Nie radził sobie z życiem

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

### Kiedy został z tym wszystkim sam

Opałko urodził się 17 lutego 1952 roku w Kielcach. Już w trakcie studiów na kierunku wychowanie muzyczne, związał się z lokalnymi kabaretami. Potem powołał do życia „Orkiestrę do Użytku Wewnętrznego”. Ale największe sukcesy zaczął odnosić, gdy w 1987 roku założył kabaret „Pigwa Show”, w którym skecze przeplatane były piosenkami. Występo-

wał na festynach, koncertach i różnych imprezach okolicznościowych. Publiczność go uwielbiała. Lecz w jego przypadku sława miała też ciemną stronę.

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

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

Artysta próbował pokonać nałóg, ale przynosiło mu to kolejne kłopoty. Zaczął hodować marihuanę, którą nazywał „lawendą”, jak tłumaczył, w celach leczniczych.

Sąd jednak nie uwierzył w jego wyjaśnienia i w grudniu 2015 roku Opałko został skazany na rok i osiem miesięcy więzienia w zawieszeniu oraz grzywnę za uprawę konopi. Objęto go także dozorem kuratora i skierowano na leczenie odwykowe.

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

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

### Starał się przetrwać trudny czas

Nie poddawał się jednak. Do końca życia współtvo-



W Kielcach stoi jego  
pomnik-laweczka.

rzył audycję „Radio Pigwa” w Radiu Kielce. Komponował i pisał kabaretowe teksty. Prowadził nawet studio nagraniowe. Niestety, jego zdrowie, niszczone latami przez alkohol, coraz częściej szwankowało. Bronisław Opałko zmarł 18 sierpnia 2018 roku w kieleckim szpitalu. Został pochowany na Cmentarzu Nowym.

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



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



Na przełomie września i października Wrocław biorą we władanie seniorzy.

## Dni Seniora

# Pesel?! To przecież tylko liczba

**D**la Jacka Peszyńskiego Dni Seniora mogłyby trwać cały rok.

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

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

### Pasja bez zadnej metryki

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

- Oczywiście w dniu otwarcia nie zabraknie nas

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

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



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

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

Od lat dużym zainteresowaniem cieszą się Przegląd Małych Form Teatralnych, Kabaretów i Pantomim, Przegląd Chórów Senioralnych, a także koncerty i spotkania autorskie. Wyjątkową propozycją będą w tym roku największe w Polsce

Bale Seniora, organizowane w ramach Komediowego Międzynarodowego Festiwalu WROCEK - odbędą się 13, 14 i 15 października o godz. 17.00 w Klubie Biznesowym na Stadionie Tarczyński Arena na Wrocław.

### Tu każdy znajdzie coś dla siebie

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

Artur Krasicki

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



**„Byłam bardziej dumna z udanego parkowania niż z dwóch fakultetów...”**

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

Ciężarówkę prowadzą na zmiany.

Od razu wiedzieli, że są dla siebie stworzeni.



## Sylwia Piechno z Brzezina Przed siebie

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

- No i natychmiast zaiskrzyło - uśmiecha się Sylwia.

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

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

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

Ślub wzięli w 2016 r. Sylwia po studiach znalazła pracę w szkole jako nauczycielka angielskiego. Piotr niezmiennie pracował w magazynie i był już tym nieco znużony. Wtedy ich sąsiad, kierow-

ca ciężarówki, namówił go, żeby zrobił prawo jazdy na takie pojazdy.

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

Piotr wracał z kolejnych lekcji zachwycony.

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

### Brakowało jej obecności męża

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

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

Kilka razy pojechała z nim w trasę.

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



k. Łodzi

Nawzajem się inspirują.

Cieszą się, że mogą przy okazji zwiedzać świat.

# Jechać, razem być

którymś razem. Tymczasem...

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

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

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

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

## Zdarzały się głosy krytyki

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

Trafili jednak na trudny moment. Był początek pan-

demii, firmy zawiesiły wiele tras, miały mniej zleceń. Musieli uzbroić się w cierpliwość. Do tego zdarzało się, że Sylwia musiała stawiać czoła krytyce.

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

Sylwia jednak nie zamierzała zrezygnować.

- Wiedziałam, czego chcę - mówi.

Bardzo wspierała ją też mama...

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

„Jedź spokojnie, mam do ciebie zaufanie” - powiedział jej wtedy.

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

Po trzech trasach stres minął. Sylwia i Piotr prowadzi-

li na zmiany. Dzięki temu mogli jechać nawet przez 18 godzin. Te trasy to była też okazja, by zwiedzać Europę. Byli w Berlinie, Paryżu, Londynie, Mediolanie, Barcelonie.

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

Z czasem pokochała życie w ciągłej drodze.

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

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

Niedawno kupili sobie też urządzenie do gotowania. Kiedy Piotr prowadzi, Sylwia przygotowuje jedzenie. Wrzuca do garnka mięso i warzywa. Gdy dojeżdżają na parking, obiad jest gotowy. Latem wożą ze sobą nawet przenośny prysznic. Co raz częściej spotykają inne

kobiety prowadzące ciężarówki. Widują je na stacjach benzynowych i przy magazynach.

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

## Zaraz znów tęskni za trasą

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

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

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

Ale po paru dniach zaczyna już tęsknić za trasą.

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

Marta Osińska

Fot.: Marta Osińska/archiwum domowe (5)

## LISTY CZYTELNIKÓW

### Czy uczeń może mieć przy sobie telefon?

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

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

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



Fot.: Adobe Stock (2)  
Drodzy Czytelnicy, na listy odpowiadamy wyłącznie na łamach pisma.

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



## Kto odpowiada za psa po rozstaniu jego opiekunów

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

**Pies czy kot nie jest zwykłym składnikiem majątku** – wymaga codziennej opieki i ponoszenia kosztów utrzymania. Dlatego przy rozstaniu warto ustalić, z kim pozostanie zwierzę i kto teraz będzie za nie odpowiadał. **Za psa odpowiada ten, kto jest jego formalnym właścicielem**, i to on powinien zapewnić mu opiekę oraz ponosić koszty jego utrzymania. Nie zmienia tego fakt, że zwierzę tymczasowo

znajduje się pod opieką innej osoby. Pozostawienie psa przez partnera nie oznacza więc, że przejęła Pani obowiązek utrzymywania zwierzęcia. Może Pani domagać się od byłego partnera zwrotu uzasadnionych kosztów poniesionych na utrzymanie psa, np. wydatków na karmę czy leczenie. Warto zachować rachunki i faktury, które potwierdzą wysokość tych wydatków. Może Pani wysłać wezwanie do zapłaty, wskazując konkretną kwotę oraz termin jej uregulowania. Jeżeli nie zareaguje, należy wysłać kolejne wezwanie, przedsądowe. A jeśli i ono nie przyniesie efektu, pozostaje dochodzenie należności na drodze sądowej. **Wezwania do odebrania psa warto dokumentować.** Mogą to być zarówno tradycyjne listy, jak i e-maile czy

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



**EKSPERT**  
**Sylwia Cyrankiewicz-Gortyńska,**  
prawniczka

# Drzewo na granicy posesji. Co z owocami?



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

**G**ałęzie drzewa lub krzewu przechodzą z twojej działki na sąsiednią, a ty zastanawiasz się, komu należą się owoce? **Te, które opadły na sąsiednią posesję, stają się własnością właściciela tego gruntu.** Nie możesz więc wejść na działkę sąsiada i ich pozierać. Inaczej jest z owocami, które rosną na gałęziach zwisających nad są-

siednią działką. Nadal należą one do właściciela drzewa i sąsiad nie może ich zerwać. Może jednak wyznaczyć ci odpowiedni termin na ich zebranie. Jeśli tego nie zrobisz, będzie mógł sam zerwać owoce i zachować je dla siebie. Gdy chcesz zebrać owoce z gałęzi znajdujących się nad sąsiednią posesją, możesz wejść na jej teren, ale po uzgodnieniu z sąsiadem.



Wysokość dofinansowania nadal zależy od dochodów wnioskodawcy.

## Nowości w programie „Czyste powietrze”

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

Korzystna zmiana dotyczy wymogu dotyczącego prawa własności domu. Od ogólnej zasady, że trzeba być jego właścicielem co najmniej trzy

lata, wprowadzono wyjątki, m.in. dla osób, które przejęły nieruchomość od rodziców lub dziadków. W tym wypadku wymagany okres posiadania to jeden rok. Wprowadzono też uproszczenia związane z dokumentowaniem wykonanych prac i wydłużono czas na rozliczenie zaliczki. Dotąd było 120, teraz jest 180 dni.

Fot.: Adobe Stock (2)

REKLAMA

## Bogactwo szalwii!

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

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

Reutter ponad 100 lat zaufania!

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



## Natura ma rację!

Reutter

Tradycja, którą doceniają pokolenia.

Cukierki Głogowe firmy Reutter powstają według oryginalnej receptury, z ekstraktem z liści i kwiatów głogu. To smak natury, który towarzyszy całemu rodzinom — idealny na co dzień i pod ręką, kiedy masz na niego ochotę.

Głóg od pokoleń jest ceniony w tradycji ziołowej. Poznaj go i Ty — w wygodnej, smakowitej formie Cukierka Głogowego wiodącej marki Reutter.

Sięgnij po naturę.

Dostępne w aptekach i zielarniach.



## SMAK NATURY W TRADYCYJNEJ RECEPTURZE

Głóg stosowały nasze babcie – poznajmy go i my.

Miej zawsze pod ręką Cukierki Głogowe firmy Reutter, zawierające wysokiej jakości naturalny ekstrakt głogu. Ich producentem jest znana z solidności i wysokiej jakości renomowana niemiecka firma Reutter. Reutter to pionier wielu ziołowych cukierków z naturalnymi wyciągami — m.in. gło-

gowych, pokrzywowych, szalwiowych, aloesowych i wielu innych. Specjaliści z Fabryki Reutter już od ponad stu lat tworzą produkty w oparciu o oryginalne, sprawdzone receptury i naturalne składniki. Ich wyjątkowy charakter wynika z połączenia doświadczenia ekspertów, dbałości o wysoką jakość

oraz roślinnych wyciągów. Cukierki Głogowe firmy Reutter zostały wyróżnione przez Fundację Rozwoju Kardiologii w Zabrze. Cukierki Głogowe Reutter to oryginały, a nie kopie — renomowane wyroby spod znaku Reutter, są dostępne w aptekach oraz sklepach zielarsko-medycznych.

## Listy czytelników

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

**Alicja z Zamościa**

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

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

**Barbara z Łomży**

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

## Coraz bardziej wstydzę się swojego ciała

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

**To umysł tworzy bariery.**

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

**Więcej wyrozumiałości.**

Kompleksy i tak utrudniają Pani życie. Czy warto potem żałować straconej

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

**Plan na wyjazd.**

Radzę zadbać o to, w czym może Pani czuć się pewniej, np. zmienić fryzurę czy pójść do kosmetyczki. Proszę dostrzec swoje mocne strony

i je wyeksponować. Nie zmieni Pani natychmiast swojej figury, ale dodatkami może Pani odwrócić uwagę od niedoskonałości.

**Zaufaj dobrej radzie.**

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



**EKSPERT**  
**Barbara**  
**Sas-Zalewska**  
Psycholog



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

## Pozbądź się ciężaru kompleksów

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

■ **Co o sobie myślisz?** Weź pod uwagę zdanie osób, na których naprawdę ci zależy – one najlepiej wiedzą, jaka jesteś. Przypomnij sobie, co ostatnio od nich usłyszałaś o sobie. Czego było więcej: krytyki czy docenienia? Zbierz te opinie i stwórz swój portret.

■ **Jakie masz zalety?** Nie skupiaj się na swoich wadach i nie umniejszaj swoich dokonań. Nie mów: „Piekę pyszne ciasta, ale to mało ważne”. Każdy talent się liczy. Wypisz wszystko, co potrafisz i dziedziny, w których jesteś świetna. Zastanów się, jak je podkreślać.

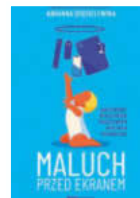
■ **Jak reagujesz na komplementy?** Gdy słyszysz:

„Ma pani śliczną sukienkę”, chcesz rzucić: „Ach, przecież jest stara”, lepiej weź głęboki oddech i powiedz: „Dziękuję. To miłe”. Zatrzymaj takie pochwały w pamięci.

■ **Co możesz zmienić?** Jeśli jest w tobie coś, co ci przeszkadza, może da się to zmienić? Jeżeli jednak problemem jest coś, na co nie masz wpływu – przestań o tym myśleć.

Im lepiej przespana noc,  
tym większa skłonność  
do altruizmu.

## PÓŁKA Z KSIĄŻKAMI



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



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



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

## Zanim poprosisz kogoś o pomoc, spytaj, czy się wyspał

### Badania pokazują, że niedobór snu zamienia nas w egoistów.

- Ludzie z natury są chętni do pomagania innym w potrzebie. Wynika to nie tylko z norm kulturowych, ale także z praw ewolucji. Tylko wspierając się nawzajem, nasi przodkowie mieli możliwość przetrwać niebezpieczeństwa, z jakimi stykali się na co dzień.
- Naukowcy z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Berkeley w Stanach Zjednoczonych postanowili sprawdzić, jak to się dzieje, że czasem jesteśmy bardziej skłonni do pomagania, a innym razem mniej. Zaczęli od przeanalizowania trzech

milionów darowizn, jakie zostały przekazane w USA na cele charytatywne w latach 2001-2016. Zauważyli ciekawą prawidłowość: kiedy kraj przechodził na czas letni (czyli gdy trzeba się obudzić o godzinę wcześniej), wartość darowizn nagle spadała o 10 proc. To zachęciło badaczy do przyjrzenia się mózgom (metodą rezonansu magnetycznego) wyspanych osób i takich, które mają za sobą nieprzespaną noc. Okazało się, że obszary mózgu odpowiadające za empatię są u osób niewyspanych mało aktywne.

- Wyniki kolejnego badania, które polega-

ło na mierzeniu jakości snu, a następnie na ocenianiu chęci pomagania (od przytrzymania drzwi windy po udzielenie pierwszej pomocy rannym nieznajomym na ulicy), potwierdziły, że na niewyspanych nie ma co liczyć w potrzebie.

- Tymczasem z badania STADA Health Report 2022 wynika, że prawie połowa (47 proc.) Polaków ma problemy ze snem. Nie możemy zasnąć głównie dlatego, że męczą nas myśli związane z codziennymi zmartwieniami. Sen zaburza nam też hałas z zewnątrz, chrapanie partnera czy konieczność wizyty w toalecie.

## KARTKA Z KALENDARZA

### 22 września

**Tego dnia w 1929 roku Radio Kraków – najstarsza rozgłośnia regionalna PR – przeprowadziło pierwszą w kraju transmisję z meczu piłkarskiego.**

Był to derbowy mecz Wisły Kraków i Cracovii. Spotkanie zakończyło się wynikiem 5 do 1 dla Wisły. Miesiąc wcześniej poznańska rozgłośnia nadała pierwszą w historii Polskiego Radia relację na żywo ze spotkania piłkarskiego Warta Poznań – Philips Eindhoven. Poznaniacy wygrali 5:2

## Smakowity psikus naukowca

Kiedy fizyk Etienne Klein zamieścił na Twitterze zdjęcie Proxima Centauri, gwiazdy położonej najbliżej Słońca, nikomu nie przyszło do głowy powątpiewać w jego autentyczność. Fotografia miała zostać zro-

biona kosmicznym teleskopem Jamesa Webba. Urządzenie oficjalnie rozpoczęło pracę 12 lipca, zaraz potem naukowiec opublikował niezwykle zdjęcie. Okazało się, że to był tylko żart, a na zdjęciu widać... plasterek chorizo.

# Jesień usłana wrzosami

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



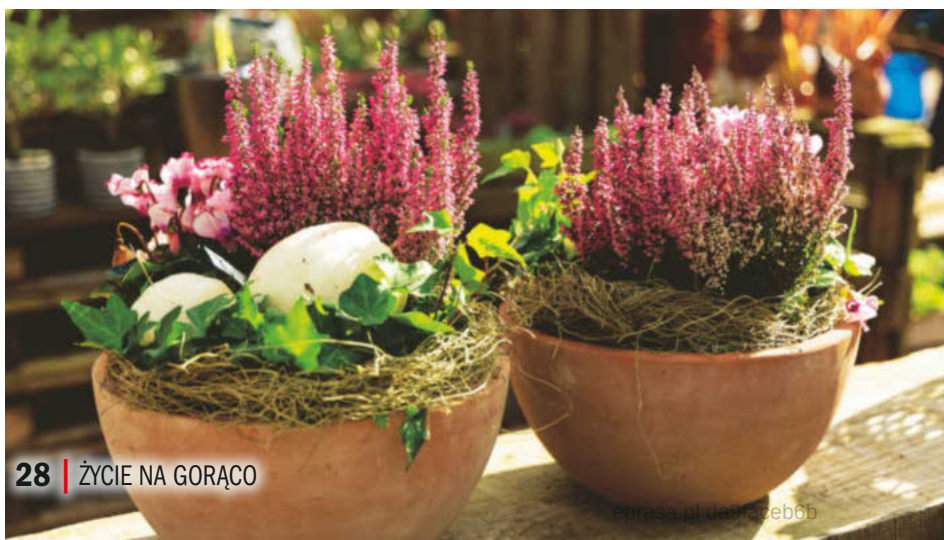
## Leśne bukiety

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



## Krzewinki jak malowane

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



## Barwne cuda w pojemnikach

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



### Potrzebują wzbogacenia podłoża

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



REKLAMA

# Przyjaciele *Twojego* ogródka!



ZAKŁADY CHEMICZNE „Siarkopol” TARNOBREZG Sp. z o.o.  
ul. Chemiczna 3, 39-400 Tarnobrzeg, tel. 15 856 58 01, 856 58 58

Nawozy Ogrodnicze

**ogrod2001.pl**

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

# Wyrasta na hit!

## Śliwkowy ślimak z cynamonem

### PRZYGOTOWANIE:

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

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



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

## Makowa plecionka

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

### PRZYGOTOWANIE:

- 1.** Masło stop, dolej mleko i lekko razem podgrzej. Mąkę wsyp do miseczki, zrób wgłębienie. Dodaj drożdże, jajko oraz ciepłe mleko z masłem. Zagnieć ciasto, przykryj je i odstaw w ciepłe miejsce na ok. 45 minut do wyrośnięcia.

- 2.** Masę makową połącz z marmoladą oraz skórą z pomarańczy. Wyrośnięte ciasto ponownie zagnieć i rozwałkuj na prostokąt. Rozsmaruj na nim nadzienie, pozostawiając wolne brzegi. Zwiń ciasno. Rulon przełóż na blachę wyłożoną papierem do pieczenia, przekrój wzdłuż na pół (nie docinaj do końca) i spleć obie części w warkocz. Żółtka roztrzep z wodą, posmaruj nimi ciasto. Piecz przez 40 minut w temp. 200°C.

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



# Maślany przekładaniec

## PRZYGOTOWANIE:

**1.** Lekko podgrzej 125 ml mleka. Stop 125 g masła. Mąkę wymieszaj z 80 g cukru, zrób wgłębienie. Wkrusz do niego drożdże. Wlej mleko, wymieszaj zaczyn. Odstaw na 15 minut. Dodaj masło, jajko i 100 ml mleka. Zagnieć i odstaw ciasto na godzinę. Potem ciasto rozwałkuj, przełóż do blachy wyłożonej pergaminem.

**2.** W cieście zrób wgłębienia, włóż do nich kawałeczki pozostałego masła. Posyp 80 g cukru. Odstaw na 20 minut. Piecz 20 minut w 180°C. Budynie wymieszaj ze 150 ml mleka. Pozostałe mleko zagotuj z resztą cukru. Wlej mieszaninę budyniową, gotuj 2 minuty. Ciasto wystudź, przetnij na 2 blaty. Żelatynę rozpuść wg przepisu. Śmietanę ubij, wymieszaj z zimnym budyniem i żelatyną. Blaty przełóż kremem.

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

**Czas przygotowania:** 125 minut

**Porcje:** 24 **Stopień trudności:** średni



## Rulon orzechowy

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

## PRZYGOTOWANIE:

**1.** Do miseczki wsyp mąkę, drożdże i cukier. Mleko podgrzej, wlej do miseczki. Dodaj jajko i masło, zagnieć ciasto. Odstaw na 45 minut, by wyrosło. Śmietanę podgrzej z miodem. Orzechy drobno posiekaj. Odłóż ok. 50 g, resztę wsyp do gorącej śmietany. Gotuj 2 mi-

nuty. Wystudź. Wyrośnięte ciasto ponownie zagnieć i rozwałkuj na placek (o wymiarach 35 x 40 cm).

**2.** Posmaruj placek nadzieniem, pozostawiając wolne brzegi i ciasto zwin. Strucę ułóż w keksówce wyłożonej pergaminem. Przykryj i pozostaw tak do wyrośnięcia (na ok. 30 minut). Piecz 45 minut w temp. 180°C. Wystudź. Resztę mleka utrzyj z cukrem pudrem na gęsty lukier. Polej dekoracyjnie strucę, wierzch posyp resztą orzechów.

**Czas przygotowania:** 150 minut

**Porcje:** 16 **Stopień trudności:** średni



### Zrób ją sam

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

### Nowy smak

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



### Pyszny dodatek

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

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



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

# SZYFRÓWKA

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

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

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

|    |    |    |   |   |   |
|----|----|----|---|---|---|
| 15 | 17 | 10 | 2 | 8 | 7 |
|----|----|----|---|---|---|

# SUDOKU

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

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

# WYKREŚLANKA

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

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

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

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

[illegible]

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

[illegible]

## SUDOKU

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

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

## WYKREŚLANKA

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

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

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

## SZYFRÓWKA

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

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

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

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 11 | 10 | 13 | 10 | 11 | 12 | 16 |
|----|----|----|----|----|----|----|

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

|                             |           |                        |                           |                      |                        |                        |    |                                |    |                          |                    |                                                |   |                          |                         |                      |
|-----------------------------|-----------|------------------------|---------------------------|----------------------|------------------------|------------------------|----|--------------------------------|----|--------------------------|--------------------|------------------------------------------------|---|--------------------------|-------------------------|----------------------|
| trening interwałowy na sali | ▼         | kocia noga zimowe buty | ▼                         | angielska dama bazar | ▼                      | pokarm dla papug       | ▼  | koń z głową i torsem człowieka | ▼  | oselka w parze z katodą  | ▼                  | święta roślina hinduizmu wybraniec, ulubieniec | ▼ | rogoża na stawie         | ▼                       | 1                    |
| ▶                           |           | ▼                      | ▼                         | ▼                    |                        | zakłęcie               | ▶  | ▼                              |    | ▼                        |                    | rów wokół zamku                                | ▶ | ▼                        |                         | 2                    |
| pismo z prośbą              | ▶         |                        |                           |                      |                        |                        |    | 6                              |    | masa w wafle             | ▶                  |                                                |   |                          | morska pływaczka        | 3                    |
| ▶                           |           |                        | 7                         |                      |                        | celła                  | ▶  |                                |    |                          |                    | do wyrobu świec                                | ▶ |                          | ▼                       | 4                    |
|                             |           |                        |                           |                      |                        | groźny pies            | ▼  |                                |    |                          |                    |                                                |   |                          |                         | 5                    |
| domena kabaretu             | tył łodzi |                        | rzeka lub choroba         | ▶                    |                        |                        |    |                                |    | barwi lakmus na czerwono |                    | klepa                                          | ▶ |                          |                         | 6                    |
| ▶                           | ▼         |                        | ▼                         |                      | rupieć                 | nieduża małpa          | ▶  |                                |    | ▼                        |                    | ogon wiewiórki                                 |   | Jim z powieści Conrada   |                         | 7                    |
|                             |           |                        |                           |                      | bulion                 |                        |    | 1                              |    |                          |                    |                                                |   |                          |                         | 8                    |
| więcej niż duet             |           | typ silnika            | ▶                         |                      |                        |                        |    | 2                              | 3  | 4                        | sielanka           | ▶                                              |   |                          |                         | 9                    |
|                             |           | zadanie adwokata       | ▼                         |                      |                        |                        |    |                                |    |                          | francuski kaszkiet | ▼                                              |   |                          |                         | 10                   |
| dawane słabszemu            | ▶         |                        |                           |                      |                        |                        |    | 5                              | 6  | 1                        | 7                  | sojowy „ser”                                   | ▶ |                          |                         | 11                   |
| ▶                           |           | 2                      |                           |                      | 4                      | 7                      | 1  |                                |    | 2                        | 8                  | 1                                              | ▼ | zapadnia                 | nadawane noworodkowi    | 12                   |
|                             |           |                        |                           |                      |                        |                        |    |                                |    |                          |                    |                                                |   | napaść                   |                         | 13                   |
| prezent dla dziecka         | kapela    |                        |                           |                      | 1                      | 9                      | 10 | 1                              |    |                          | 11                 |                                                | 6 |                          |                         | 14                   |
| filmowy szermierz w masce   | ▶         |                        | 12                        | 6                    | 6                      | 12                     |    | 3                              | 13 | 14                       | 7                  | 1                                              | 5 | wibrujący głos           | pasiasty kamień         | 15                   |
| ▶                           |           |                        | 3                         |                      | 13                     | 12                     | 6  | 1                              |    |                          | 1                  | 11                                             |   | ▼                        | ▼                       | 16                   |
| jadłospis                   |           |                        |                           |                      |                        |                        |    |                                |    |                          |                    |                                                |   |                          |                         |                      |
| dzieje rodu                 | ▶         |                        |                           |                      | 1                      |                        | 15 | 1                              | 9  | 12                       | 11                 |                                                |   | jeden z siedmiu szyjnych | ▶                       |                      |
| furmanka                    |           | krzew parkowy          | ▶                         |                      |                        | 15                     | 1  |                                |    | 12                       | 16                 |                                                |   | ▼                        | z kłami w morzu         | polski taniec ludowy |
| ▶                           |           |                        | ▼                         | niedane ciasto       |                        | dawniej siady ją panny | ▶  | 6                              | 3  | 5                        |                    | okrażenie czegoś                               | ▶ |                          |                         | 5                    |
| prze-wożony towar           | ▶         |                        |                           |                      |                        |                        |    |                                | 7  |                          |                    |                                                |   | szaniec                  | „Dobra ...” Orzeszkowej | egzotyczna żywica    |
|                             |           |                        |                           |                      |                        |                        |    |                                |    |                          |                    |                                                |   |                          |                         |                      |
| przerwa między dźwiękami    | kuguar    |                        | milczek rzadko je otwiera |                      | ślepy ssak np. Mururoa | ▶                      |    |                                |    |                          |                    | lodowy szpic                                   | ▶ |                          |                         |                      |
|                             |           |                        | ▼                         |                      | ▼                      |                        |    |                                |    |                          |                    | winegret                                       | ▼ |                          |                         |                      |
| tętno                       | ▶         |                        |                           |                      |                        | tucznik                | ▶  |                                | 1  |                          |                    |                                                |   | dosięgnię winnego        | ▶                       |                      |
| ▶                           |           |                        |                           |                      |                        |                        |    |                                |    |                          |                    |                                                |   |                          |                         |                      |
|                             |           |                        |                           |                      |                        |                        |    |                                |    |                          |                    |                                                |   |                          |                         |                      |
| kolej podziemna             | ▶         |                        |                           |                      |                        |                        |    |                                |    |                          |                    |                                                |   |                          |                         |                      |
| flara                       |           |                        |                           |                      |                        |                        |    |                                |    |                          |                    |                                                |   |                          |                         |                      |
| ▶                           |           |                        |                           |                      |                        |                        |    |                                |    |                          |                    |                                                |   |                          |                         |                      |
|                             |           |                        |                           |                      |                        |                        |    |                                |    |                          |                    |                                                |   |                          |                         |                      |
|                             |           |                        |                           |                      |                        |                        |    |                                |    |                          |                    |                                                |   |                          |                         |                      |
|                             |           |                        |                           |                      |                        |                        |    |                                |    |                          |                    |                                                |   |                          |                         |                      |
|                             |           |                        |                           |                      |                        |                        |    |                                |    |                          |                    |                                                |   |                          |                         |                      |
|                             |           |                        |                           |                      |                        |                        |    |                                |    |                          |                    |                                                |   |                          |                         |                      |
|                             |           |                        |                           |                      |                        |                        |    |                                |    |                          |                    |                                                |   |                          |                         |                      |
|                             |           |                        |                           |                      |                        |                        |    |                                |    |                          |                    |                                                |   |                          |                         |                      |
|                             |           |                        |                           |                      |                        |                        |    |                                |    |                          |                    |                                                |   |                          |                         |                      |
|                             |           |                        |                           |                      |                        |                        |    |                                |    |                          |                    |                                                |   |                          |                         |                      |
|                             |           |                        |                           |                      |                        |                        |    |                                |    |                          |                    |                                                |   |                          |                         |                      |
|                             |           |                        |                           |                      |                        |                        |    |                                |    |                          |                    |                                                |   |                          |                         |                      |
|                             |           |                        |                           |                      |                        |                        |    |                                |    |                          |                    |                                                |   |                          |                         |                      |
|                             |           |                        |                           |                      |                        |                        |    |                                |    |                          |                    |                                                |   |                          |                         |                      |
|                             |           |                        |                           |                      |                        |                        |    |                                |    |                          |                    |                                                |   |                          |                         |                      |
|                             |           |                        |                           |                      |                        |                        |    |                                |    |                          |                    |                                                |   |                          |                         |                      |
|                             |           |                        |                           |                      |                        |                        |    |                                |    |                          |                    |                                                |   |                          |                         |                      |
|                             |           |                        |                           |                      |                        |                        |    |                                |    |                          |                    |                                                |   |                          |                         |                      |
|                             |           |                        |                           |                      |                        |                        |    |                                |    |                          |                    |                                                |   |                          |                         |                      |
|                             |           |                        |                           |                      |                        |                        |    |                                |    |                          |                    |                                                |   |                          |                         |                      |
|                             |           |                        |                           |                      |                        |                        |    |                                |    |                          |                    |                                                |   |                          |                         |                      |
|                             |           |                        |                           |                      |                        |                        |    |                                |    |                          |                    |                                                |   |                          |                         |                      |
|                             |           |                        |                           |                      |                        |                        |    |                                |    |                          |                    |                                                |   |                          |                         |                      |
|                             |           |                        |                           |                      |                        |                        |    |                                |    |                          |                    |                                                |   |                          |                         |                      |
|                             |           |                        |                           |                      |                        |                        |    |                                |    |                          |                    |                                                |   |                          |                         |                      |
|                             |           |                        |                           |                      |                        |                        |    |                                |    |                          |                    |                                                |   |                          |                         |                      |
|                             |           |                        |                           |                      |                        |                        |    |                                |    |                          |                    |                                                |   |                          |                         |                      |
|                             |           |                        |                           |                      |                        |                        |    |                                |    |                          |                    |                                                |   |                          |                         |                      |
|                             |           |                        |                           |                      |                        |                        |    |                                |    |                          |                    |                                                |   |                          |                         |                      |
|                             |           |                        |                           |                      |                        |                        |    |                                |    |                          |                    |                                                |   |                          |                         |                      |
|                             |           |                        |                           |                      |                        |                        |    |                                |    |                          |                    |                                                |   |                          |                         |                      |
|                             |           |                        |                           |                      |                        |                        |    |                                |    |                          |                    |                                                |   |                          |                         |                      |
|                             |           |                        |                           |                      |                        |                        |    |                                |    |                          |                    |                                                |   |                          |                         |                      |
|                             |           |                        |                           |                      |                        |                        |    |                                |    |                          |                    |                                                |   |                          |                         |                      |
|                             |           |                        |                           |                      |                        |                        |    |                                |    |                          |                    |                                                |   |                          |                         |                      |
|                             |           |                        |                           |                      |                        |                        |    |                                |    |                          |                    |                                                |   |                          |                         |                      |
|                             |           |                        |                           |                      |                        |                        |    |                                |    |                          |                    |                                                |   |                          |                         |                      |
|                             |           |                        |                           |                      |                        |                        |    |                                |    |                          |                    |                                                |   |                          |                         |                      |
|                             |           |                        |                           |                      |                        |                        |    |                                |    |                          |                    |                                                |   |                          |                         |                      |
|                             |           |                        |                           |                      |                        |                        |    |                                |    |                          |                    |                                                |   |                          |                         |                      |
|                             |           |                        |                           |                      |                        |                        |    |                                |    |                          |                    |                                                |   |                          |                         |                      |
|                             |           |                        |                           |                      |                        |                        |    |                                |    |                          |                    |                                                |   |                          |                         |                      |
|                             |           |                        |                           |                      |                        |                        |    |                                |    |                          |                    |                                                |   |                          |                         |                      |
|                             |           |                        |                           |                      |                        |                        |    |                                |    |                          |                    |                                                |   |                          |                         |                      |
|                             |           |                        |                           |                      |                        |                        |    |                                |    |                          |                    |                                                |   |                          |                         |                      |
|                             |           |                        |                           |                      |                        |                        |    |                                |    |                          |                    |                                                |   |                          |                         |                      |
|                             |           |                        |                           |                      |                        |                        |    |                                |    |                          |                    |                                                |   |                          |                         |                      |
|                             |           |                        |                           |                      |                        |                        |    |                                |    |                          |                    |                                                |   |                          |                         |                      |
|                             |           |                        |                           |                      |                        |                        |    |                                |    |                          |                    |                                                |   |                          |                         |                      |
|                             |           |                        |                           |                      |                        |                        |    |                                |    |                          |                    |                                                |   |                          |                         |                      |
|                             |           |                        |                           |                      |                        |                        |    |                                |    |                          |                    |                                                |   |                          |                         |                      |
|                             |           |                        |                           |                      |                        |                        |    |                                |    |                          |                    |                                                |   |                          |                         |                      |

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

Głowa mi od tego pękała. Ale Marzena nie miała zamiaru przestać, na pewno nie w tej godzinie... Pewnie to zabawnie brzmi, ale ciekawe, czy ktokolwiek byłby w stanie wytrzymać dzień pracy w jednym pokoju z tą maszynką do wyrzucania słów. Pokróćce można by ją opisać tak: „Choć mnie nie widzą, to mnie usłyszą”. Marzena była drobnutką brunetką. Natura nie obdarzyła jej posturą dorosłej kobiety, za to wykazała się nadmierną szczodrością, zapopatrząc Marzenkę (bo tak kazała mi do siebie mówić) w potężny głos. Cisza, tak upragniona przeze mnie, była marzeniem, które spełniało się tylko wtedy, gdy Marzena wychodziła kupić sobie materiał na nową bluzkę lub spódnice, bądź sukien-



## Pięknym za nadobne

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

neczkę, czy też kostiumik... Tak, tak, musiałam dokładnie wiedzieć, co teraz szyje krawcowa Marzenki i dla czego lewa zakładka pod biustem będzie się zaczy-  
nała półtora centymetra niżej niż prawa. Myli się ten, kto sądzi, że są to sprawy, o których nie sposób mówić dłużej niż pięć minut. Nie-

stety, myli się bardzo...

- No i co, Anetko?

Jak tam? Bo ja

mam dzisiaj na-

prawdę kiepski

dzień. Mówię

ci! O, Boże!

Nie wiem, jak

ja to przeżyję...

Dopiero ta go-

dzina, do czwar-

tej jeszcze tyle cza-

su. Najpierw ta kretyńska

listonoszka nie chciała mi

oddać listu do Pawła, bo był polecony, a przecież ja to nie on. Potem teściowa mnie wkurzyła... Ja tę babę przecież kiedyś zabiję! No, przysięgam ci, dziewczyno. O, Boże! Anetko, zobacz tylko, rozmazałam się, co?! A, bo makijaż też musiałam przecież na szybko zrobić, to teraz tak wyglądam, nie to co ty... Ale masz śliczną tę bluzeczkę! Ciekawa jest, naprawdę...

**T**o wcale nie był koniec nieustającego monologu mojej koleżanki. A „przecież” należało jeszcze użyć setki razy, zagłębiając się w szczegółowy opis dnia, który nie mógł być dniem nudnym i nijakim, skoro należał do Marzenki. Zastanawiałam się,

czy jej nigdy nie dopadają choroby gardła, czy ona nigdy się nie zmęczy i przede wszystkim, czy zdaje sobie sprawę z tego, co mówi i po co? Owszem czasami bywała bardzo miła, przynosiła ciastka, zasypywała mnie stosami komplementów każdego dnia... Choć doskonale wiedziałam, co za moimi plecami wygadywała do Wioli z księgowności. Jednak szczerze mówiąc, nie obchodziło mnie to zupełnie. Pragnęłam tylko chwili ciszy, żeby móc się w końcu skupić na tych koszmarnych planach pracy. Musiałam coś wymyślić, coś takiego, żeby ona nareszcie zamilkła. Tak po prostu.

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

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

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

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

# TeleKamery

TELE TYGODNIA 2026

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

## AKTORKA

Barbara Bursztynowicz  
Paulina Gałązka  
Katarzyna Herman  
Anna Karczmarczyk  
Joanna Kulig  
Magdalena Rózczyńska  
Anna Maria Sieklucka  
Agata Turkot  
Justyna Wasilewska  
Zofia Zborowska-Wrona

## AKTOR

Ireneusz Czap  
Piotr Cyrwus  
Konrad Eleryk  
Tomasz Kot  
Maciej Musiał  
Filip Pławiak  
Piotr Polak  
Michał Sikorski  
Borys Szyc  
Tomasz Ziętek

## SERIAL

Czarna śmierć  
Drelich  
Heweliusz  
Młode gliny  
Ołowiane dzieci  
Piekło kobiet  
Przepis na zbrodnię  
Szpital św. Anny  
The Office PL 5  
Zajazd. Będzie się działo



ABY PRZEJŚĆ  
BEZPOŚREDNIO NA  
STRONĘ Z GŁOSOWANIEM  
ZESKANUJ KOD QR:



Weź udział w Plebiscycie. Czekają nagrody!

**Albatros travel**  
1x WYCIECZKA 2-OSOBOWA: OSŁO  
BERGEN I NORWESKIE FIORDY  
WARTOŚĆ NAGRODY: 12 000 zł

4x ZESTAW  
ZEGARKÓW:  
DAMSKI ELIXA  
I MĘSKI AZTORIN  
Nagrodę ufundowała firma:  
**APART.pl**  
WARTOŚĆ ZESTAWU:  
1680 zł

4x GŁOŚNIK  
JBL XTREME 5  
Z MOCNYM  
BRZMIENIEM  
JBL PRO SOUND  
I TECHNOLOGIĄ  
AI SOUND BOOST  
WARTOŚĆ: 1499 zł

1x T TABLET 2  
WARTOŚĆ:  
1299 zł  
1x T PHONE 3  
WARTOŚĆ:  
849 zł  
1x TELEWIZOR HISENSE  
55" 55E7Q QLED  
60HZ 4K  
WARTOŚĆ: 1649 zł  
MAGENTA TV

2x NAGRODA 1000 zł  
UFUNDOWAŁA  
MARKA HORTEx  
SPONSOR TELEKAMER TELE TYGODNIA 2026  
Hortex

5x VOUCHER  
DO WYKORZYSTANIA  
NA STRONIE  
COSTWAY.PL  
COSTWAY  
WARTOŚĆ: 500 zł

WYDARZENIE WSPÓŁTWORZĄ

SPONSORZY



SPONSOR STATUETEK

APART.pl

PARTNERZY PLEBISCYTU I GALI



PARTNERZY MEDIALNI

THE STYLE.PL

RMF

Bauer Media Outdoor

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

epi.s.pl da9face66b

Objawy zaostrzają się pod wpływem słońca, wiatru, stresu

# Czy to tylko wypieki?

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

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

## OBJAWY

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

**różowaty może się nasilać – wtedy dodatkowo pojawiają się zapalne, czerwone grudki i krosty.**

## DIAGNOZA

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

## OCZNA POSTAĆ CHOROBY

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

- Objawy dotyczą głównie powiek i powierzchni oka. Typowe są pieczenie, uczucie piasku pod powiekami, suchość, światłowstręt oraz łzawienie, a także zaczerwienienie spojówek. Na brzegach powiek mogą pojawiać się strupki, obrzęk i nawracające grądzki lub jęczmienie.

- Nieleczona postać oczna zwiększa ryzyko zapalenia brzegów powiek, uszkodzeń nabłonka rogówki i pogorszenia ostrości widzenia.
- Podstawą postępowania są higiena powiek, ciepłe okłady, preparaty nawilżające i unikanie czynników zwiększających dokuczliwe objawy (wiatr, słońce).
- W nasilonych przypadkach okulista może zalecić leczenie przeciwzapalne lub antybiotykoterapię.



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

lekarz może skierować cię na badanie krwi w kierunku chorób reumatoidalnych.

## LECZENIE

- **Polega na łączeniu środków przeciwbakteryjnych i przeciwzapalnych, zarówno doustnych, jak i aplikowanych miejscowo.** Wybór terapii zależy od rodzaju trądziku różowatego i stopnia zaawansowania choroby, ale też od typu twojej skóry (czy masz suchą, czy łojotokową).
- **Podstawą jest ustalenie przyczyny zaostrzeń i jeśli to możliwe – usunięcie jej.** Dermatolog może ci przepisać: maść lub krem z metronizadolem; preparat z kwasem azelainowym, siar-

ką, nadtlenkiem benzoilu, krotamiton; krem z retinolem; doustne leki przeciwzapalne i alkalizujące, łagodzące nieżyt żołądka (w przypadku zakażenia H. pylori pacjent wymaga leczenia przez gastrologa); retinoidy (izotretynoina) – stosuje się w ciężkich przypadkach.

• **Całkowite wyleczenie tej postaci trądziku nie jest możliwe, ale istnieje duża szansa, że po zakończeniu terapii objawy skórne ustąpią na dość długi czas.**

• **Wspomagająco mogą zadziałać:** zabiegi naświetlania lampą Sollux z niebieskim światłem, jonoforeza, zamykanie naczyń krwionośnych metodą laserową.

# Refundacja na produkty chłonne – poradnik dla pacjenta

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

● Refundacja przysługuje pacjentom, u których lekarz stwierdzi wskazania medyczne do stosowania wyrobów chłonnych, np. przy nietrzymaniu moczu, nietrzymaniu stolca, chorobach neurologicznych, po zabiegach operacyjnych, w chorobach nowotworowych lub przy znacznej ograniczonej sprawności.

● Wyroby chłonne obejmują: pieluchomajtki, majtki chłonne (bielizna chłonna), podkłady chłonne, wkłady anatomiczne, pieluchy anatomiczne.

## Jak się starać o dopłatę

● Umów wizytę u lekarza POZ lub specjalisty (urolog, ginekolog, neurolog, chirurg, geriatra). Poproś o zlecenie na zaopatrzenie w produkty chłonne. Zabierz ze sobą potrzebne wypisy, wyniki, opisz realne zużycie.

● Zapytaj czy zlecenie jest już potwierdzone i gotowe do

realizacji, czy wymaga dodatkowego potwierdzenia/wyjaśnienia w NFZ (czasem system robi to automatycznie).

● Wybierz punkt realizujący zlecenie NFZ – to może być apteka albo sklep medyczny. Przygotuj: PESEL, numer zlecenia i dokument tożsamości (bywa potrzebny do wglądu).

● Refundacja działa „do limitu”: pieluchomajtki, majtki chłonne – do 2,30 zł/szt., pieluchy anatomiczne – do 1,70 zł/szt., wkłady anatomiczne i podkłady – 1,00 zł za sztukę. Jeśli wybierzesz produkt lepszej jakości, droższy niż limit, pokryjesz udział własny i dopłacisz różnicę.

● Jeśli pojawią się jakiegokolwiek problemy, poproś punkt o komunikat błędu, wróć do lekarza po korektę (np. rozpoznanie/dane), a w razie sporu skontaktuj się z oddziałem NFZ, podając numer zlecenia.

● Warto poprosić personel o pomoc w doborze rozmiaru i chłonności produktu – dobrze dobrany gwarantuje bezpieczeństwo i komfort noszenia.

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



**HARTMANN**



Pomaga. Pielęguje. Chroni.

## Stworzone, by poczuć różnicę.

**ZAMÓW darmową próbkę**



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

- + Dyskretne
- + Szybsze wchłanianie\*
- + Natychmiastowe uczucie suchości

**CENTRUM POMOCY PACJENTOM**

Zadzwoń i zapytaj o darmową próbkę

☎ +48 600 33 99 77

Zrealizuj zlecenie NFZ na [hartmann-dlapacjenta.pl](http://hartmann-dlapacjenta.pl) z dostawą do domu **GRATIS**

Wkłady anatomiczne na nietrzymanie moczu dla kobiet MoliCare® premium lady Pad. **Producent:** Paul Hartmann AG. **Podmiot prowadzący reklamę:** Paul Hartmann Polska Sp. z o.o. 09.2026 [www.hartmann-direct.pl](http://www.hartmann-direct.pl)

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

\* vs. poprzednia generacja MoliCare® premium lady Pad

# Nie lekceważmy problemów

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

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

## FAZY CHOROBY

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

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

● **Etap umiarkowanej choroby objawia się dalszym pogorszeniem pamięci.** Pacjent nie rejestruje nowych informacji, poleceń czy prośb, nie pamięta, co robił przed chwilą; charakterystyczna jest utrata orientacji w przestrzeni, co uniemożliwia samodzielne wychodzenie z domu; na tym etapie pojawiają się także zaburzenia zachowania, agresja, zarówno fizyczna, jak

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



i słowna, odwrócenie rytmu dobowego, problemy z korzystaniem z toalety; pacjent wymaga stałej opieki i nie powinien mieszkać sam.

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

## ROZPOZNANIE

● **Postawienie właściwej diagnozy wymaga zastosowania różnych narzędzi.** Najważniejszy jest dokładny wywiad, zwykle zbierany od członków rodziny i osób z otoczenia, dotyczący ob-

jawów i codziennego funkcjonowania pacjenta, zmian w zachowaniu, ale także obejmujący historię chorób, przyjmowane leki, inne dolegliwości. Kolejnym narzędziem diagnostycznym są testy psychologiczne, które przeprowadza neuropsycholog. Pozwalają one określić profil zaburzeń funkcji poznawczych i ich nasilenie.

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

## CO JEST PRZYZYNA CHOROBY

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

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

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

# z pamięcią

## OTĘPIENIE NACZYNIOWE

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

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

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

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

## LECZENIE

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

REKLAMA

Mirra na **OPUCHNIĘTE NOGI**

**I PAJĄCZKI**

POLECANA FORMUŁA  
Z MIRRA TO BYŁ MÓJ  
STRZAŁ W

15/10

"To było tak brzydkie!"

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

Na podstawie rozmowy z klientką, panią Regina



## BADANIA APLIKACYJNE POTWIERDZAJĄ SKUTECZNOŚĆ KREMU PAJĄCZEK

Przeprowadzone pod ścisłą kontrolą lekarza dermatologa. Efekt?

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

- ✓ Usuwa uczucie ciężkości nóg\*
- ✓ Likwiduje obrzęki i opuchnięcia\*
- ✓ Skutecznie zmniejsza pajęczki\*



\* NA PODSTAWIE BADAŃ APLIKACYJNYCH



PAJĄCZEK ZAWIERA AŻ 8 SUBSTACJI AKTYWNYCH

## POLECANA KURACJA NA ŻYLAKI

Dostępne w sklepach zielarskich i aptekach

+48 616 350 858

www.asepta.pro

Zamów i sprawdź!

Specjalny prezent\*\* z kodem: ZDROWO



\* Badania aplikacyjne: <https://asepta.pro/badania-aplikacyjne/>

\*\* obowiązuje jedynie w przypadku zamówień telefonicznych i na stronie [www.asepta.pro](https://www.asepta.pro)

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

## PREPARATY Z APTEKI

### Cukierki melisowe

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



### Maculoft

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



### Immunofort

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



### Procto-Zac Herbal

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



### Biała Perła

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



# Znów możemy leczyć się świeżym miodem



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

### Warto wiedzieć

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

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

### AKACJOWY

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

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

### SPADZIOWY

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

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

### RZEPAKOWY

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

● **Stosowanie:** zmiksuj 20 ząbków czosnku, 2 kłaczka imbiru, 6 łyżek miodu,

100 ml octu jabłkowego i 200 ml wody. Odstaw na dobę. Przelej przez gazę. Przechowuj w lodówce. Spożywaj 2 łyżeczki dziennie.

### GRYCZANY

#### NA ANEMIE I SERCE.

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

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

### FACELIOWY

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

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

# JAK ZREGENEROWAĆ WŁOSY PO UPALNYM LECIE

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



## ZACZNIJ OD CIĘCIA

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

## ODŻYW OD ŚRODKA

- Włos, który widzimy, to martwa struktura. Jego produkcja odbywa się w skórze głowy, w cebulce. Jeżeli organizm ma za mało składników odżywczych,

cebulka nie ma z czego budować mocnego włosa.

- Dlatego tak ważna jest nasza dieta. Powinno w niej regularnie pojawiać się białko, ponieważ stanowi budulec keratyny. Warto zadbać też o żelazo, cynk, witaminy z grupy B, witaminę D oraz zdrowe tłuszcze, w tym kwasy omega-3. Nie lekceważmy prawidłowego nawodnienia i 8 godzin snu – skóra i mieszki włosowe również „odczuwają” skutki przewlekłego zmęczenia i odwodnienia.

- Pomyśl o suplementacji. Może być dobrym wsparciem w regeneracji włosów. Ważne, by w składzie preparatu znalazły się: biotyna, cynk, selen, witaminy z grupy B, aminokwasy siarkowe. Realną poprawę gęstości i jakości będzie widać już po 8-12 tygodniach.

Fot.: Adobe Stock

REKLAMA

BOGATY SKŁAD – GĘSTE WŁOSY

# NAWŁOSAN

## Zadbaj o piękne i gęste włosy!

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

Wystarczy 1 tabletkę dziennie!



# ODŻYWIENIE TWOICH WŁOSÓW

SimplyYou  
Poland

**PLAŻA U STÓP  
LE MORNE BRABANT**

– wulkaniczny masyw wyrasta nad turkusową laguną, tworząc jeden z najbardziej rozpoznawalnych widoków wyspy.

**Mauritius**

# Gra w kolo

## Ważne!

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

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

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

### Natura lubi tu zaskakiwać

W Chamarel, na południowym zachodzie Mauritiusa, znajduje się słynna Ziemia Siedmiu Kolorów. Piaszczyste wydmy wyglądają tu tak, jak-

by ktoś rozsypał na niej paletę farb. Odcienie czerwieni, brązu i fioleto to efekt minerałów obecnych w wulkanicz-

nej glebie. Niedaleko rośnie tropikalny las, a nad nim wznoszą się góry – surowe, zielone i zupełnie niepasujące



### PALMY

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



### W CHAMAREL

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



### OLBRZYMIE ZOŁWIE

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



### NA STRAGANACH

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

ry

do obrazka z katalogu plażowych wakacji.

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

### Duża szczypta milego lenistwa

Kiedy przychodzi ochota na nicnierobienie, Mauritius również nie zawodzi. Wzdłuż wybrzeża ciągną

się plaże z jasnym piaskiem, za którymi zaczyna się ocean w odcieniach turkusu i błękitu. Laguna chroni je przed większymi falami, dlatego woda jest spokojna i ciepła. Można pływać, nurkować, wypłynąć łodzią albo po prostu patrzeć, jak słońce zmienia kolor wody.

Najprzyjemniejsze jest jednak to, że relaks na wyspie nie musi oznaczać całego dnia na leżaku. Rano można ruszyć w góry, zajrzeć do ogrodu pełnego hibiskusów

i palm, spróbować słodkiego ananasa Victoria albo curry po maurytyjsku, wpaść do stolicy Port Louis na targ lub chwilę miejskiego życia, a po południu wrócić nad ocean. Na koniec

dnia dobrze smakuje jeszcze szklanka ponchy – lokalnego drinka z rumu, limonki i syropu z trzciny cukrowej. Mauritius dobrze znosi brak planu. Może właśnie dlatego tak łatwo tu odpocząć – nie trzeba wybierać między przygodą a lenistwem. Najlepsze dni często zaczynają się od: „Zobaczmy”.

# Jesteśmy najlepszymi przyjaciółmi



Od lat powtarza, że mąż jest jej największym oparciem.

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



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

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

## Miłość zaczęła się od muzyki

Choć marzyła o pracy nauczycielki wychowania muzycznego, los poprowadził ją na scenę. Gdy nie przyjęto jej do Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Zielonej Górze, skorzystała z propozycji

zaprzyjaźnionego z rodziną Greka i zaczęła występować w jego zespole.

To właśnie tam rozpoczęła się jej droga zawodowa i najważniejsza historia życia. - Zakocha-

liśmy się, szybko wzięliśmy ślub. Miałam dwadzieścia lat, kiedy urodziła się nasza córka Afrodyta. Byliśmy szczęśliwi, mieliśmy wszystko, młodość, siebie, miłość, cudowną pracę - wspominała artystka.

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

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



Przy portrecie córki Afrodyty.



jej córki. Przebaczenie jest najtrudniejszą miłością – dodała.

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

### Uczucie przetrwało wszystko

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

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

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

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

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

REKLAMA

## NOWE WYDANIE PORADNIKA 50+ JUŻ W KIOSKACH!

Wydanie specjalne  
**PORADNIK 50+**  
Koszt 5,90 zł (cena normalna 6,90 zł)

### CZEGO LEKARZ CI NIE POWIE...

**Sprawdzamy!**  
**ZAĆMA – CZY BAĆ SIĘ  
OPERACJI I NA CO  
POTEM UWAŻAĆ**

**WIECEJ NIŻ ZMĘCZENIE I BÓL  
MIĘŚNI! DLACZEGO TAK TRUDNO  
O DIAGNOZĘ FIBROMIALGII?**

**Na celowniku...**  
• **POD CO PODSZYWA SIĘ  
DEPRESJA • CZY ŁUSZCZYCĘ  
DA SIĘ WYLECZYĆ • KTÓRE  
CHOROBY BIORĄ SIĘ OD STÓP**

**ŻELAZO? TERAZ BADA SIĘ  
TAKŻE FERRYTYNE!**  
• Co pokazuje wynik • Kiedy warto  
powtórzyć testy • Jaka suplementacja

**COŚ BYŚ ZJADŁA?**  
• Nie zawsze chodzi o głoć! O czym  
świadczą konkretne zachcianki  
• Czy wywary z kory i galaretki  
naprawdę odbudują chrząstki stawów?

**11 FAKTÓW!**  
**JAK TO JEST Z CHOLESTEROLEM**  
• **PO CO NAM NOWE NORMY**  
• **JEDNAK NIE TAKI „ZŁY” JAK GO MALUJĄ?**

## W KAŻDYM NUMERZE

- **zalecenia, o których  
rzadko się mówi  
w gabinecie**
- **naturalne kuracje  
o udowodnionym działaniu**
- **nietypowe, a skuteczne  
patenty na poprawę  
zdrowia**

**EXTRA! MEDYCZNE ODKRYCIA,  
DZIĘKI KTÓRYM MOŻNA  
POCZUĆ SIĘ LEPIEJ**

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

# 7 ŻYCIE W... OBRAZACH

# OLGIERD ŁUKASZEWICZ

## Znakomity aktor został właśnie... podwójnym czterdziestolatkiem!



### Początki drogi

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



### Na zawsze Albercik

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

**50** | ŻYCIE NA GORĄCO

**L**ata płyną, siwych włosów czy zmarszczek coraz więcej, a on wciąż powoduje szybsze bicie serc żeńskiej części widowni. Bo nawet siwiznę, jak widać na przykładzie Olgierda Łukaszewicza, da się nośić z godnością czy fantazją. Znaczący polskiego kina wyliczyli kiedyś, że przez te wszystkie lata wypracowa-

wał sobie miano najczęściej... umierającego na ekranie aktora. Pytany o to, tylko się uśmiecha. Może dlatego, że nigdzie się nie wybiera. Planów zawodowych ma wciąż wiele, a do tego nadal jest zapalonym społecznikiem, gotowym walczyć nie tylko o bliźnich, ale także o drzewa w parku niedaleko swojego warszawskiego domu...

### Na ekranie



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



### Rodzina

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

### Na emigracji

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



### Bracia filmowcy

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



### Najważniejsza misja



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

# Horoskop dla Ciebie

od 17.09 do 23.09



**Baran 21.03.-20.04.**

Zacznij tydzień spokojnie. Twoja energia i tak wszystkich obudzi.

Jesienny spacer z wnukiem doda ci więcej mocy niż kawa!

**SZCZĘŚLIWE LICZBY:**

7, 19, 28, 33



**Byk 21.04.-20.05.**

Czy zauważyłaś, ile osób czeka na twoje słowo? Zadzwoń do dawnej

kożanki. Ploteczki poprawią wam humor na cały tydzień.

**SZCZĘŚLIWE LICZBY:**

5, 11, 24, 32



**Bliźnięta 21.05.-21.06.**

Tydzień sprzyja małym występom! Pochwal się zdjęciami wnuków lub

nowym ciastem. Duma jest piękna, gdy dzielisz się nią z serca.

**SZCZĘŚLIWE LICZBY:**

6, 18, 25, 40



**Rak 22.06.-22.07.**

Na ten tydzień zaplanuj więcej równowagi. Trochę ludzi, trochę ciszy.

Krótką wizytę u przyjaciółki rozjaśni ci nawet pochmurny dzień.

**SZCZĘŚLIWE LICZBY:**

4, 16, 20, 29



**Lew 23.07.-23.08.**

Gotowa na małą przygodę? Zmień choć jedną codzienną trasę. Nowy

park lub kawiarnia odświeżą ci głowę i serce.

**SZCZĘŚLIWE LICZBY:**

10, 17, 22, 30



**Panna 24.08.-23.09.**

Na początku tygodnia wpadniesz na ciekawy pomysł! Może nowe

hobby albo kurs online. Twoja głowa wciąż lubi się uczyć.

**SZCZĘŚLIWE LICZBY:**

3, 19, 24, 38



**Waga 24.09.-23.10.**

Na początek zrób coś wygodnego dla siebie. Miękki koc, herbata,

książka. Potem spokojnie zaplanuj zakupy i drobne badania.

**SZCZĘŚLIWE LICZBY:**

2, 15, 21, 36



**Skorpion 24.10.-22.11.**

Od domu zaczyna się twój spokój. Jesienne światło w oknie sprzyja

rozmowom z rodziną. Zaprosz wnuki na prosty, ciepły obiad.

**SZCZĘŚLIWE LICZBY:**

3, 14, 26, 37



**Strzelec 23.11.-21.12.**

Na początku uporządkuj papiery i szafkę z lekami. Od razu odetchniesz

lżej. Potem nagroź się spokojną kawą na balkonie.

**SZCZĘŚLIWE LICZBY:**

1, 9, 23, 31



**Koziorożec 22.12.-20.01.**

Zacznij od szczerzej rozmowy z samą sobą. Wybacz sobie dawne

potknięcia. Masz jeszcze wiele pięknych chwil do przeżycia.

**SZCZĘŚLIWE LICZBY:**

8, 13, 27, 34



**Wodnik 21.01.-19.02.**

Tydzień sprzyja planom finansowym. Sprawdź rachunki, porównaj oferty.

Mała oszczędność dziś da ci duży spokój jutro.

**SZCZĘŚLIWE LICZBY:**

12, 18, 35, 39



**Ryby 20.02.-20.03.**

Czy serce nie podpowiada ci, by zwolnić? Posłuchaj cichej muzyki, zapal świeczkę. Twoja wrażliwość

jest twoją największą siłą.

**SZCZĘŚLIWE LICZBY:**

2, 14, 21, 33

# W środku menopauzy na głęboką wodę!

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

***Pół wieku życia... czy ta liczba robi na Pani wrażenie?***

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

***Druga młodość?***

Nie nazwałabym tego młodością. To po prostu kolejny etap życia, w którym mu-

simy pogodzić się z tym, że czas nas zmienia i stajemy się kimś trochę innym. Moment, w którym to sobie uświadamiamy, bywa bolesny, ale z drugiej strony to niesamowicie ciekawe.

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

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

***Nie miała Pani chwil zwątpienia, tych słynnych zjazdów nastroju?***

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

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

## Personalia

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



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

górze do zdobycia! Cieszę się, że się odważyłam.

### **Uciekający czas sprawia, że starannie planuje Pani przyszłość? Bo zegar tyka?**

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

### **I gdzie Pani tego spokoju szuka?**

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



**W programie „Twoja Twarz Brzmi Znamo” potrafi zmienić się nie do poznania!**

### **Wypoczynek nad jeziorem w najlepszym towarzystwie – ukochanego męża.**



trafię się całkowicie wyciszyć i po prostu odetchnąć.

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

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

**Rozmawiała  
Ewa Tarasiuk**



**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 Chelchowski,  
Barbara Stasiak, Gabriela Wereśniak-Wolak  
**Redaktorzy:** Krzysztof Beśka,  
Marta Drobnik, Aleksandra Jarosz,  
Angela Kolowiecka, Violetta Kraskowska,  
Dariusz Mól, Anna Napierała,  
Agnieszka Pacula, Anna Ratigowska,  
Marek Stecko, Kinga Szafruga,  
Ewa Tarasiuk, Barbara Włodarska-Mołęda

#### **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 Czekala,  
Anna Fortuna, Monika Grunt-Maj,  
Robert Kowalczyk, Grażyna Szulkowska,  
Robert Zalewski

#### **HUB FOTOEDYCJI**

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

**Sekretariat:** Karolina Bednarska  
+ 48 882 743 054

#### **ZARZĄD**

**Prezes Zarządu:** Tomasz Namysł  
**Członkowie Zarządu:**  
Andrzej Chojnowski, Marek Lasota  
**Dyrektor Pionu Wydawniczego:** Marek Lasota  
**Publisher/Wydawca:** Anna Marak  
**Dyrektor ds. Produkcji:** Piotr Orelko  
**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 RT, sprzedawców, że sprzedaż aktualnych i archiwalnych numerów czasopisma po innej cenie niż wydrukowana na okładce jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością sadową. 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





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

*Ariana Grande*

# Pozwoliła sobie na łzy rozłąki

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

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

Gwiazda zapowiedziała, że na jakiś czas wycofa się z życia publicznego. – Granie muszą być stawiane. Ludzie czasem po prostu

potrzebują przerwy – powiedziała. I zrobiło się poważnie, bowiem odwołała swój debiut na West Endzie w musicalu „Sunday in the Park with George”, nie pojawi się też w nowym sezonie „American Horror Story”.

## Kwestia większej delikatności

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

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

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

Ze względu na ranę stopy zrezygnowała z wysokich obcasów.





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

**Grzegorz Halama**

# Dobrze się pływa w miłym towarzystwie



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

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

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

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

### Powiedzieć stop!

Mimo że intensywne życie było i jest dla niego czymś naturalnym, to między 30. a 40. rokiem życia większość czasu spędzał w trasie, w samochodzie, co pociągnęło za sobą problemy zdrowotne i metaboliczne oraz chroniczne zmęczenie i obniżony

nastrój. Dziś nadal kocha scenę i kontakt z widzami, ale wie już, że nie musi robić tego aż tak wysokim kosztem.

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

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

na tworzenie – zauważa. Do kiedy będzie więc tworzył?

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

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

### Nie ma jak ponton

Dziś Grzegorz Halama jest człowiekiem, który przez swoje doświadczenia zrozu-

mał, że nicnierobienie nie zawsze jest stratą czasu. Umie już aktywnie odpoczywać. – Bardzo lubię przyrodę i piękne widoki. Ostatnio kupiłem ponton i eksploruję w miłym towarzystwie różne jeziora – mówi założyciel kabaretu Grzegorz Halama Oklaski. – Cudowne doświadczenie.

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

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

**A.K.**

# Dlaczego coraz **GORZEJ** SŁYSZYMY?

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



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

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

## ZATKANE UCHO TO NIESŁYSZĄCE UCHO...

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

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

## JEŚLI NIE PATYCZKIEM, TO CZYM?

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



## URZĄDZENIE DO CZYSZCZENIA USZU DLA CAŁEJ RODZINY!

**WaxVac**

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

### JAK TO DZIAŁA?

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

Lampka ułatwiająca kontrolę stanu uszu



Higieniczna nakładka douszna ze sterylne go silikonu

Blokada zabezpieczająca przed włożeniem aparatu zbyt głęboko do ucha

Zbiorniczek na usuniętą woskowinę, zanieczyszczenia i wodę

Działa na baterie

### JAK UŻYWAĆ?

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

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



Tak! Tylko za **87 ZŁOTYCH!**

## LETNIA OKAZJA

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

**58 319 38 25**

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