Nr 41 czwartek 8 października 2026 r.

Teraz aż 6 stron krzyżówek!

Życie NA GORĄCO

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

URSZULA

W KOŃCU KAPRYŚNY LOS SIĘ UŚMIECHNĄŁ

MICHAŁ CZERNECKI

CZAS WIELKICH uczuć i namiętności

ANNA GERMAN

KOGO CHCIAŁA ZABRAĆ ZE SOBĄ DO WŁOCH?

KSIĄŻĘ ALBERT

ZEZNANIA, KTÓRE MOGĄ GO POGRĄŻYĆ

Skuteczne porady

- Co robić, żeby ulżyć własnym biodrom
- Dlaczego warto zadbać o właściwy poziom siarki w organizmie?
- Sekrety dobrych relacji z rodzeństwem
- Pysznie zakręcone rolady i roladki

MONIKA RICHARDSON

Rusza w świat!

ISSN 1232-8944
9 771232 894606 41

Numer w sprzedaży do: 14.10.2026

Kącik życzeń

- Kochanej siostrze, Karolinie Mrowickiej z Rzeplina, z okazji 30. urodzin dużo zdrowia, miłości i spełnienia marzeń oraz wszystkiego co najlepsze – siostra Kasia z rodziną.

- Drogiej Koleżance, Janinie Bartosiak z Trojanowa, zdrowia, radości i pogody ducha. Z podziękowaniem za zrozumienie i troskę – Anastazja.

- Najserdeczniejsze życzenia urodzinowe dla Izy Jaworskiej: zdrowia, szczęścia, spełnienia marzeń. Dobrego lotu do Irlandii i z powrotem życzy mama Halina.

- Kochanej Marysi z okazji imienin dużo, dużo zdrowia, błogosławieństwa Bożego, wszelkiej pomyślności i spełnienia marzeń życzy Terenia.

- Październikowym solenizantkom: Jagodzie T. i Danieli K. dużo zdrowia, miłości i uśmiechu na co dzień życzą Wiolka i Piotr.

- Z okazji 38. rocznicy ślubu Elżbiety i Janusza Wojsów dużo szczęścia, zdrowia i dalszego zgodnego pożycia małżeńskiego przesyłają mama Cecylia, córka Aneta i synkiem Michałkiem oraz synowie Mariusz i Kamil.

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

Aktorka ma trójkę dzieci, dla nich chce się badać.

W pogoni za codziennym życiem nie można gubić istotnych rzeczy.

Małgorzata Socha

A gdzie my w tym wszystkim?!

Październik to miesiąc szczególny. Jest... różowy – poświęcony świadomości raka piersi i profilaktyce nowotworów u kobiet. W tym czasie wiele znanych pań przypomina o badaniach. Małgorzata Socha (46) zrobiła jednak coś więcej. Zamiast tylko mówić o profilaktyce, przed kamerą chwyciła za telefon i postanowiła zadbać o siebie oraz bliską jej osobę.

Aktorka doskonale zna codzienność. Obowiązki i troska o najbliższych sprawiają, że własne potrzeby łatwo przesunąć na sam koniec listy. – A gdzie my w tym wszystkim? – zapytała i od tego pytania zaczęła się bardzo konkretna akcja.

Jest dla kogo żyć

Gwiazda „Przyjaciółek" postanowiła umówić na wizytę nie tylko siebie, ale także bliską współpracownicę. Jak wyznała, sama kiedyś dostała podobny gest od przyjaciółki. – Dbajmy o siebie nawzajem i dbajmy o bliskie nam osoby – zaapelowała.

Potem wszystko odbyło się już naprawdę. Aktorka zadzwoniła do lekarza i zapytała o możliwość zapisania siebie i koleżanki na cytologię, badanie ginekologiczne oraz USG piersi. Gdy się udało aktorka zapytała – A wy, kiedy ostatni raz się badałyście?

To chyba najważniejsza sprawa w całej historii. Bo przy codziennych zajęciach naprawdę łatwo pamiętać o wszystkich, tylko nie o sobie. A przecież własne zdrowie to priorytet. Jest dla kogo żyć! – Dziewczyny, wiem, że mamy na głowie milion rzeczy... A może właśnie dziś zróbmy coś tylko dla siebie – podsumowała Małgorzata Socha.

Bo natłok innych obowiązków nie może przesłonić tego, co najbardziej istotne.

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

Ewa Farna

Nadal pozostajemy rodziną

Tego nikt się nie spodziewał. W miniony weekend pochodząca z Zaolzia piosenkarka poinformowała za pośrednictwem Instagrama, że jej drogi z gitarzystą Michałem Chobotem, z którym ma 7-letniego Artura i trzy lata młodszą Ellę, na dobre się rozeszły. „Po prawie 20 latach przyjaźni i 13 latach wspólnego życia kilka miesięcy temu podjęliśmy decyzję o rozstaniu. Pozostajemy kochającymi rodzicami i rodziną, która na zawsze będzie nas łączyć" – napisała Ewa Farna (33) w oświadczeniu, prosząc przy tym o poszanowanie prywatności jej bliskich, szczególnie dzieci. Nie wiadomo jeszcze, czy pozew rozwodowy jest już w czeskim sądzie.

Dla dobra dzieci rozstali się w przyjaźni.

Nawet nie pisnęła o kryzysie w związku. Co poszło nie tak?

Monica Bellucci

Piękno ujawnione

Miliony mężczyzn wpatrywały się w nią, gdy pojawiała się na ekranie, bo Monica Bellucci (62) była przez lata i jest nadal uosobieniem piękna w najczystszej postaci. Jak ona to robi? – można się było zastanawiać. Więc już wszystko wiadomo. – Jedz dobrze, pij dobrze, miej dobry seks i dużo się śmiej. Reszta przyjdzie sama – wyjawiła gwiazda receptę na wspaniałe życie. Wiedzieliście, że jest to tak banalnie proste?

Maciej Musiał

Będą przesłodzone kłopoty?

Ma ostatnio powody do dumy. Wyprodukowany przez niego film zdobył w Wenecji ważną nagrodę. Ale Maciej Musiał (31) rozwija także inne przedsięwzięcia. Jednym z nich są żelki z kreatyną, które firmuje. I tutaj pojawił się lekki zgrzyt. Dietetycy przyjrzeli się składowi i nie kryli rozczarowania, przez dużą zawartość cukru. Trzeba przypomnieć, że gwiazdy miewały już przez tego typu produkty kłopoty i to całkiem spore...

Robert De Niro

Gdzie masz nasze talerze?

W zeszłym roku był w Polsce i dostał wyjątkowy prezent – specjalnie dla niego wykonane talerze z Bolesławca. Miały być pamiątką z wizyty, a tymczasem... wylądowały w sklepie z używanymi rzeczami w Kansas City! Internauta przecierał oczy ze zdumienia, gdy zobaczył na nich nazwisko Roberta De Niro (83). Jak się tam znalazły? Tego nie wie nikt. Zakłady Ceramiczne w Bolesławcu też rozkładają ręce. Jedno jest pewne: polska ceramika ma rozmach!

Fot.: Akpa (2), East News (2), Forum (2), Adobe Stock, Instagram.com/malgosia_socha

Grażyna Torbicka

Podbiła Paryż!

W takim towarzystwie także potrafiła przyciągnąć spojrzenia! Grażyna Torbicka (67) podczas paryskiego Tygodnia Mody wyszła na wybieg u stóp wieży Eiffla. Była jedyną Polką wśród gwiazd, a obok niej wystąpiły m.in. Jane Fonda i Andie MacDowell. Uśmiechnięta dziennikarka wyraźnie cieszyła się tym niezwykłym wieczorem.

A gdy ucichły oklaski, może znalazła czas na spotkanie z mężem, Adamem Torbickim (73)? Kolacja we dwoje i spacer po rozświetlonych ulicach byłyby udanym finałem dnia pełnego wrażeń. Bo nawet po wielu latach małżeństwa nadal można przecież randkować, a Paryż dostarcza do tego świetnych pretekstów!

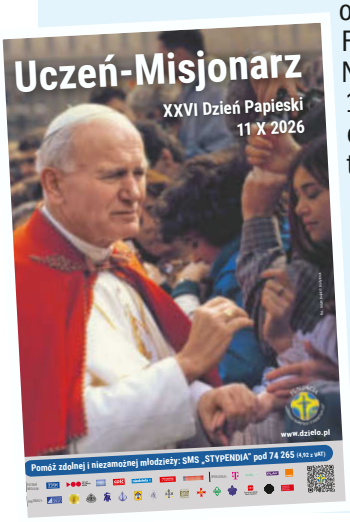
Na paryskim wybiegu naprawdę rozkwitła.

Fot.: East News, Getty Images, Fundacja Dzieło Nowego Tysiąclecia

XXVI Dzień Papieski

Wspominamy Jana Pawła II

Św. Jan Paweł II. Uczeń-Misjonarz – pod takim hasłem, 11 października, obchodzony będzie XXVI Dzień Papieski. Tego dnia wspominamy pontyfikat Jana Pawła II, jego dziedzictwo duchowe i intelektualne. Co roku ma też miejsce zbiórka na program stypendialny dla zdolnej i niezamożnej młodzieży z małych miejscowości organizowana przez Fundację „Dzieło Nowego Tysiąclecia". 11 października odbędą się zbiórki na ten cel przy kościołach i w miejscach publicznych. Można też wysłać SMS o treści STYPENDIA na numer 74 265 (4,92 z VAT) lub przelać dowolną kwotę na numer rachunku 75 1240 2034 1111 0000 0306 8582.

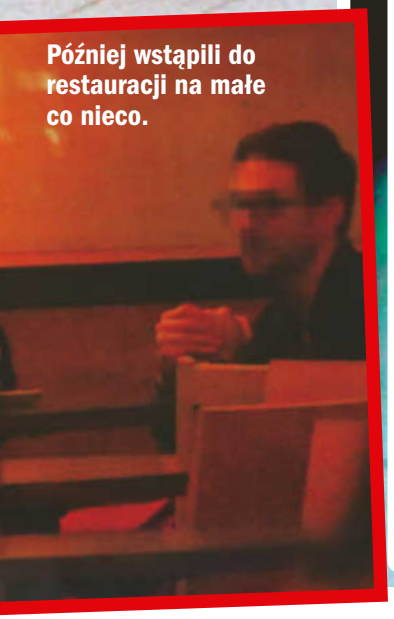


Jim Carrey

Do trzech razy sztuka?

Znów powiedział „tak"! 64-letni Jim Carrey i jego partnerka, młodsza o 32 lata Min Ah, pobrali się podczas kameralnej uroczystości w Los Angeles. Ich pierwsze wystąpienie miało miejsce w lutym na gali César Awards w Paryżu, gdzie aktor odebrał nagrodę i zwrócił się do Min, nazywając ją wspaniałą towarzyszką. Wcześniej był mężem Melissy Womer, z którą ma córkę Jane, i Lauren Holly. Czy tym razem się uda?

Z uśmiechem na ustach spacerowali po Bulwarze Nadmorskim.



Później wstąpili do restauracji na małe co nieco.

W centrum Gdyni para nie potrafiła, a nawet nie chciała powstrzymywać uczuć.

Michał Czernecki

Na falach namiętności, która koi po przejściach

Tego dnia wiatr od morza mieszał w powietrzu sól i zapach kawy z pobliskich ogródków. Michał Czernecki (48) szedł wzdłuż Bulwaru Nadmorskiego w Gdyni, a towarzyszyła mu blondynka o kręconych włosach. To Karolina Nowaczyk, fotografka mająca na koncie liczne sesje z gwiazdami, w tym także z samym aktorem. Ich relacja budzi ciekawość od wielu miesięcy. W marcu Czernecki zakończył 20-letnie małżeństwo z matką swoich dwóch synów i buduje życie na nowo.

Świat nagle zawirował

W Gdyni szedł z ukochaną trzymając się za ręce i co chwilę wymieniając spojrzenia i półuśmiechy. Po drodze spotykali znajomych, żartowali, aż w pewnej chwili na środku promenady przyciągnęli się do siebie i zaczęli namiętnie całować. Ona objęła go dłońmi o paznokciach pomalowanych na krwistą czerwień, a świat nagle przestał istnieć. Potem był już tylko spokojny finał: lody i drink w restauracji przy plaży, kolejne rozmowy i plany. Bo najwyraźniej po burzy i wielu zawirowaniach w życiu aktora nastała błoga cisza.

Czernecki przez lata uchodził za oddanego męża i ojca, choć trzymał swoje życie prywatne z dala od blasku fleszy. W autobiografii nie ukrywał jednak ciężkich przeżyć: straty ojca, molestowania seksualnego i prób samobójczych. Był też na granicy wytrzymałości psychicznej, kiedy dopuścił się romansu, który trwał półtora roku. Żona mu wybaczyła, ale ostatecznie i tak nie uratowali małżeństwa.

Po trudnych doświadczeniach aktor rozwija nowy związek z młodszą o 15 lat partnerką. I dobrze wie, że miłość to codzienna praca. – To nie jest coś, co dostajemy raz na zawsze – powtarza.

Miłość to praca. To nie jest coś, co dostajemy raz na zawsze.

VK.

Marcin Daniec

Ćwierć wieku i wciąż mało!

Po tylu wspólnych latach dobrze wie, co naprawdę ich łączy.

W jego opowieści o szczęściu żona zajmuje pierwsze miejsce.

Srebrne gody, 25 lat razem to już wystarczająco długo, by wiedzieć, co naprawdę trzyma związek w całości. Marcin Daniec (68) i jego żona Dominika we wrześniu świętują tę rocznicę ślubu, a satyryk mówi o tym z wyraźnym poruszeniem. – Jestem bardzo szczęśliwy. Chcę z dumą powiedzieć, że kiedy wspominam o tej rocznicy, publiczność reaguje brawami. To dla mnie wzruszające – stwierdza.

Razem od lat, a wciąż idą z czułością przez życie. Pozazdrościć!

Artysta wie, że nie każdy związek trwa całe życie. Jego pierwsze małżeństwo, z którego ma córkę Karolinę (46), zakończyło się rozwodem. Tym bardziej ceni to, co udało mu się zbudować z Dominiką. Nie planują jednak specjalnej celebracji. ..

Na meczu też dzielą każdą chwilę i każdą emocję.

Dom daje mu wyczekany spokój

– Nie potrzebujemy odnawiać przysięgi, ponieważ jesteśmy ze sobą i będziemy na dobre i na złe – zapewnia w prostych słowach.

W centrum ich życia od lat jest rodzina. Córka Wiktoria w tym roku zdawała maturę i chce studiować psychologię, tak jak mama. Ojciec nie ukrywa dumy, ale zostawia jej swobodę wyboru własnej drogi. O Dominice także mówi z czułością: – Dominia jest najlepszą matką na świecie. Wszystko zawsze robi z ogromnym wyczuciem i poświęceniem.

Łączą ich też niezliczone, zwyczajne, codzienne historie, z jakich utkane jest życie. Dwadzieścia lat temu razem rzucili palenie. Na urlop wyjeżdżają zwykle w maju, a potem upalne, letnie miesiące najchętniej spędzają już u siebie. Po licznych trasach Marcin Daniec właśnie w domu odzyskuje spokój. – Dziękuję Opatrzności za to, że mogę spokojnie żyć. (...) Cieszę się tym, co mam – mówi. Scena daje mu emocje, ale to dom od lat pozostaje miejscem, w którym naprawdę odpoczywa.

Kuba Wojewódzki

Jego miłość wreszcie zabłysła na salonach

Do tej pory wspólne wyjścia omijali szerokim łukiem. Teraz koniec z ukrywaniem się! Kuba Wojewódzki (63) i Żaneta Rosińska (36) pojawili się razem na premierze „Lalki" i po raz pierwszy jako para stanęli przed fotoreporterami. Szli uśmiechnięci pod rękę, nie szczędzili sobie czułych gestów i wyglądali tak, jakby właśnie na ten moment czekali.

Ale prawdziwą bombę Kuba Wojewódzki odpalił gdzie indziej. – Ja będę starym ojcem – wypalił nagle w swoim talk-show podczas rozmowy z Krzysztofem Zalewskim (42). Gdy gość zaczął mu gratulować, Wojewódzki wcale się nie wycofał. Aczkolwiek, znając dziennikarza i jego skłonności do prowokowania, z tej „bomby" może zostać tylko dym.

Oficjalny debiut, a wyglądali jak stali bywalcy salonów.

Fot.: Akpa (3), East News, Forum (2), Instagram.com/marcindaniec_official

Na jej pełnych pozytywnej energii koncertach bawią się trzy pokolenia fanów.

Jest jedną z najbardziej charyzmatycznych wokalistek w polskiej muzyce pop-rockowej.

Urszula

Niczego w życiu by nie zmieniła

Na scenie – żywioł. Prywatnie – pełna ciepła, rodzinna. Z jednej strony gwiazda, z drugiej kobieta, która lubi zwyczajność.

Właśnie przygotowuje się do, zaplanowanej na przyszły rok, trasy koncertowej z okazji jubileuszu 45-lecia pracy artystycznej. – Zapowiada się muzyczna podróż. Sama jestem jej bardzo ciekawa – mówi Urszula (66) w wywiadzie dla „Kobiety i życia". – Dzięki temu zmobilizowałam się, i razem z przyjaciółką, która mieszka w Poznaniu, codziennie się zdzwaniamy, „włączamy" Ewę Chodakowską i wspólnie ćwiczymy 40 minut. To naprawdę działa. Czuję się świetnie, mam lepszą formę, dużo więcej energii – wylicza.

To się wydarzyło i było wyjątkowe

I dodaje, że to także czas podsumowań przełomowych momentów w życiu. – Kiedyś obiecałam mamie, że będę śpiewać do trzydziestki, a potem skończę studia. Nie dotrzymałam słowa, ale niczego nie żałuję – wyznaje artystka.

Współpraca z Budką Suflera w latach 80. uczyniła z niej gwiazdę. A hity, takie jak „Dmuchawce, latawce, wiatr", „Luz blues, w niebie same dziury" czy „Malinowy król" wciąż nucą nowe pokolenia fanów. Ale artystycznym momentem zwrotnym w jej karierze był związek z gitarzystą i kompozytorem Stanisławem Zybowskim (†48). Stworzyli parę w życiu i na scenie. Pobrali się w 1992 roku w Nowym Jorku, kilka lat spędzili w Stanach Zjednoczonych. Owocem ich małżeństwa jest syn Piotr (39), który obecnie gra na perkusji w zespole mamy.

Z mężem, Tomaszem Kujawskim, na którego wsparcie zawsze może liczyć.

Kiedy wrócili do kraju, nikt nie wróżył im sukcesu. A oni zaskoczyli nowym brzmieniem i albumem „Biała droga", który odniósł wielki sukces. Ale pojawiły się też bardzo ciemne chmury. – Przełomowym momentem w moim życiu była śmierć Staszka. Takiego twórczego tandemu już nigdy nie miałam i mieć nie będę – zapewnia Urszula, dla której muzyk napisał takie przeboje jak: „Na sen", „Rysa na szkle", a także „Niebo dla ciebie".

Po śmierci pierwszego męża ogromnym wsparciem okazał się dla niej Tomasz Kujawski (46), który wtedy był dźwiękowcem w zespole. Ich relacja od początku wzbudzała kontrowersje ze względu na dwudziestoletnią różnicę wieku.

Mimo trudnych momentów, rozstań oraz problemów, dali sobie drugą szansę i są razem już od ponad dwudziestu lat. Wspólnie wychowali syna, Szymona (23). I jak zapewnia piosenkarka, wciąż darzą się miłością i dodaje, że nic by w swoim życiu nie zmieniła. – Miałam dużo wiary, że los da mi to, czego pragnęłam. Wszystko, co się wydarzyło było wyjątkowe, niepowtarzalne i potrzebne, bo stworzyło mnie taką, jaka jestem – przekonuje.

Spokój i gwar się przyciągają

Urszula cieszy się ze swojej jubileuszowej trasy. – Koncertów miało być sześć, a już jest... szesnaście – opowiada. I może to nie koniec? Na razie jednak korzysta z wolnego czasu. – Są dni, kiedy lubię pobyć sama w domu, w ciszy, rano wychodzę na taras, piję kawę, patrzę na ogród, czas płynie powoli, dookoła panuje spokój – mówi.

Ale kocha też rodzinny gwar, bliskich, którzy ją otaczają. – Uwielbiam, gdy przyjeżdża do mnie wnuczka i wspólnie z mężem poświęcamy jej czas, bawimy się, rysujemy, oglądamy bajki, jemy coś dobrego. To są piękne chwile – zdradza. – Mam też ulubiony, jesienny rytuał – jeżdżę z siostrą na grzyby do lasów w okolicach Lublina – dodaje.

Kaeyra

Zdradziła Krzysztofa?

Romans wokalistki z gwiazdorem estrady wzbudził powszechne emocje, zwłaszcza że miał swoje wzloty i upadki. Jakiś czas temu Kaeyra (25) jasno jednak dała znać, że związek z Krzysztofem Zalewskim (42) to już przeszłość. A dwa tygodnie później ognistą piękność sfotografowano całującą się z innym.

W wieczór, kiedy odpadła z „Tańca z Gwiazdami", piosenkarkę mocno pocieszał Kamil Kuroczko (34). On już kiedyś w historii show okazał się nieodporny na wdzięki uczestniczki. Tym razem najwyraźniej przystojnemu tancerzowi wpadła w oko Kaeyra. Ale czy wtedy była już wolna, nie wiadomo.

Kaeyra może zakręcić mężczyźnie w głowie!

Krzysztof Zalewski ma o czym myśleć...

Oboje są jeszcze przed trzydziestką, ale poważnie myślą o swojej przyszłości.

Wiktoria Gąsiewska i Jasper Sołtysiewicz

Zaręczyny coraz bliżej?

Chociaż aktor nie chce nic zdradzać, trudno mu ukryć, jak bardzo kocha swoją dziewczynę.

Czy Jasper Sołtysiewicz (29) myśli już o ślubie z Wiktorią Gąsiewską (27)? Zapytany o przyszłość związku nie zdradził szczegółów, ale jedno powiedział wprost: – O tym, że to jest ta jedyna, to ja wiem – zapewnił i dodał z uśmiechem. – O przyszłości myślę, kiedy, co, gdzie i jak, ale to już zostawię dla siebie. Czyżby więc aktor miał już jakiś plan, tylko nie chciał psuć ukochanej niespodzianki?

Jasper raczej nie zostawia wszystkiego przypadkowi. Wie, że kariera aktora nie zawsze daje stabilność, dlatego rozwija także biznes poza show-biznesem – prowadzi mini zoo na Gubałówce.

Są dla siebie wsparciem

Od czterech lat związany jest z Wiktorią, a ich miłość narodziła się z przyjaźni. Dziś aktorka jest jego wielkim wsparciem podczas udziału w „Tańcu z Gwiazdami". Choć Jasper spędza długie godziny na próbach z Darią Sytą, Wiktoria nie jest zazdrosna.

Wręcz przeciwnie – przychodzi na treningi, kibicuje i dba, by ukochanemu nie zabrakło sił. – Byłam u nich na treningu, przyniosłam im bajgle, przyniosłam świeżo wyciskany soczek – opowiadała. – My nie dajemy sobie powodów do zazdrości i myślę, że to jest piękne w naszej relacji – zapewniała.

Sam Jasper przyznaje, że program pozwala mu się otworzyć. – Jeśli chodzi o emocje, to zawsze je schowam gdzieś z tyłu głowy i cieszę się, że chociaż parkiet okazał się miejscem, gdzie można te emocje pokazywać – wyznał nam.

Mimo natłoku obowiązków para stara się spędzać ze sobą jak najwięcej czasu. Na początku września Wiktoria pochwaliła się, że zaczyna budować dom, a niedawno żartowała, że... wciąż nie dostała pierścionka. – Nie ma co panów przypierać do ściany. Ja bym nie chciała takiego wymuszonego pierścionka, chciałabym, żeby to był idealny moment – mówiła z uśmiechem.

Może więc Jasper, który rozsądnie planuje zawodową przyszłość, prywatnie też ma już swój plan?

Związek Wiktorii z Adamem Zdrójkowskim nie przetrwał.

Na parkiecie szaleje z Darią, ale ukochana nie jest zazdrosna.

Fot: Akpa (5), East News (2), Forum

Wiktoria Gorodecka

Córki są jej drogowskazem?

Czy Wiktoria Gorodecka (43) w ogóle potrafi usiedzieć w miejscu? Patrząc na to, jak żyje, można mieć wątpliwości. Nurkowanie, skoki na bungee i ze spadochronem, taniec, bieganie, podróże – aktorka lubi, gdy coś się dzieje. A przy tym wciąż potrafi zachwycić się światem jak dziecko.

Adrenalina nie zawsze potrzebna

Podczas ostatnich wakacji na Azorach jej córki Nina i Rita żartowały, że mama co chwilę woła: „Boże, jakie to piękne!". Kiedy zaś rodzina trafiła do opuszczonego hotelu udostępnionego zwiedzającym, Wiktoria natychmiast chciała wiedzieć, czy można wejść na dach. Ciekawość okazuje się silniejsza od rozsądku, choć aktorka zapewnia, że nawet podczas nurkowania pamięta o respektowaniu żywiołu.

To właśnie córki są dziś dla niej ważnym drogowskazem. Dziewczynki imponują jej odwagą, szczerością i silnym poczuciem sprawiedliwości. Wiktoria podziwia ich potrzebę nazywania rzeczy po imieniu. Dzięki Ninie i Ricie coraz częściej wraca myślami do dzieciństwa i przypomina sobie, jak wtedy patrzyła na świat.

Niespodziewanego kompana znalazła też w jamniku Tadeuszu. Gdy weterynarz zalecił mu więcej ruchu, aktorka zaczęła zabierać psa do lasu. Dziś po odwiezieniu córek do szkoły razem przebiegają pięć kilometrów.

Nie zawsze jednak potrzebuje adrenaliny. Haftuje obrazy i ubrania, bo ręczne robótki pomagają jej się wyciszyć. W pracy szykuje się zaś na kolejne emocje – na planie trzeciego sezonu „Profilerki" będzie odkrywać tajemnice Dolnego Śląska i Zamku Książ.

Najbardziej zależy jej jednak na tym, by Nina i Rita przejęły po niej jedno: ciekawość świata i odwagę, by czerpać z życia pełnymi garściami.

Ma w sobie dziecięcą ciekawość świata.

Jej najbardziej wierne fanki – córki Nina i Rita.

Tomasz „Tomson" Lach

Szum morza i błogi spokój?

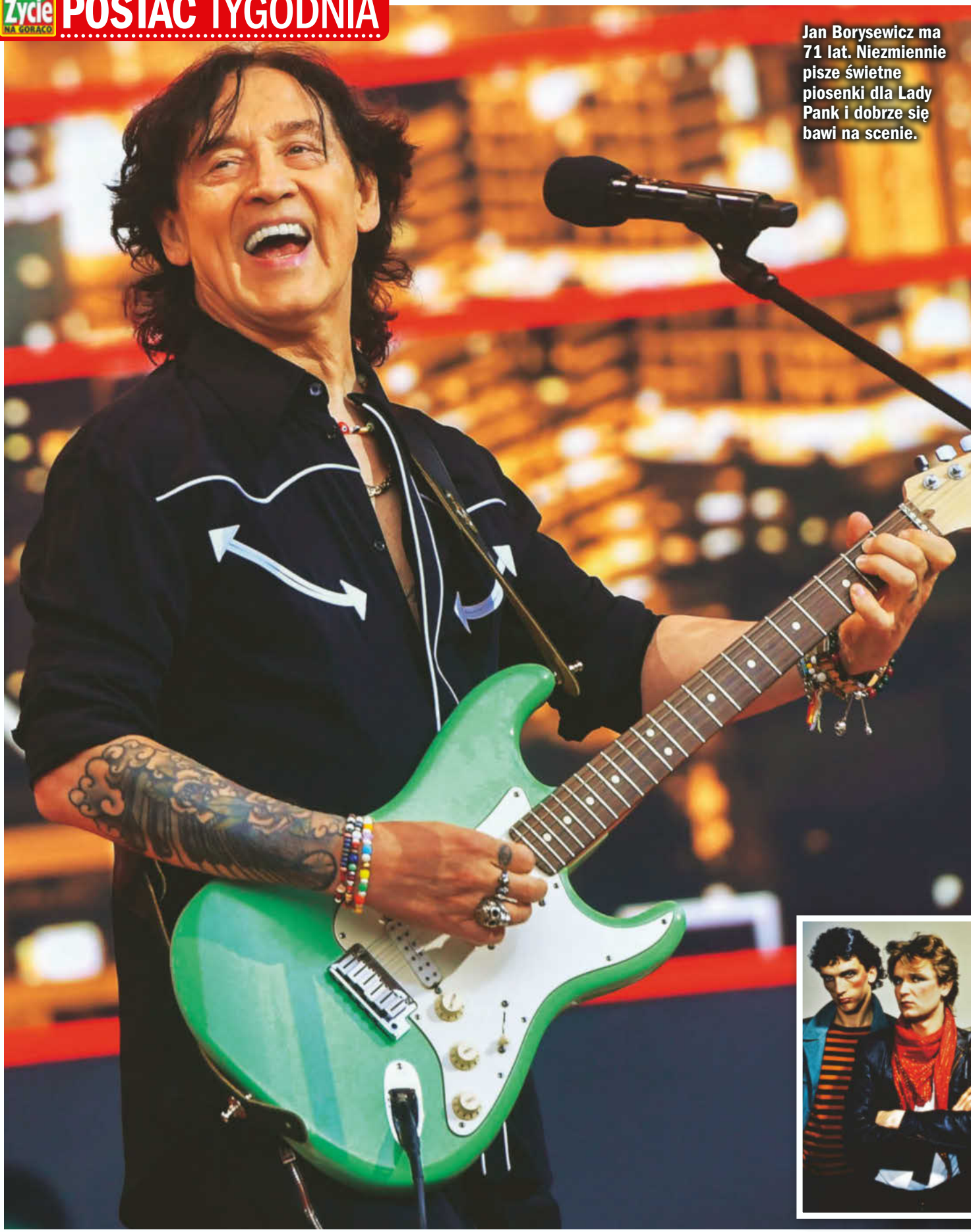
Wokalista bardzo ceni sobie prywatność.

Wraz z Baronem od lat tworzy duet na scenie, występując w grupie „Afromental" i na planie „The Voice of Poland". Tomasz „Tomson" Lach (43) od dawna konsekwentnie trzyma się jednej zasady: prywatność zostaje po jego stronie.

– W czasach, gdzie każdy sprzedaje swoją prywatność, gdzie wszystko jest napompowane i sztuczne, wyznaję zasadę, że nikogo nie wpuszczam do przysłowiowego ogródka. Od wielu lat jestem w związku narzeczeńskim i bardzo kocham moją Justynkę. Gwarantuję, że kiedy to się zmieni, ani ja, ani nikt z naszego najbliższego otoczenia nie zamieści ckliwych stories na Instagramie, ani nie doniesie portalom. Ale to zupełnie hipotetyczna sytuacja, bo w narzeczeństwie jest nam bardzo dobrze – twierdzi z przekonaniem.

Jego świat to muzyka: koncerty i praca w show Dwójki. Gdy nie pracuje, regeneruje się po swojemu. – Jestem znad morza, w wodzie czuję się najlepiej. Słońce, szum morza i błogi spokój w zupełności mi wystarczą. Nie potrzebuję zwiedzać świątyń i wstawać o piątej rano, by oglądać piramidy, nurkować z delfinami – opowiada muzyk.

A kiedy nie podróżuje, gra. Ale w gry. I to na poważnie. – Od dziecka gram z ludźmi z całego świata i powiem, że ten wirtualny świat działa jak najlepsze lekarstwo. Mam paczkę znajomych, z którymi znam się od kilkunastu lat. W większości są to koszykarze amerykańskiej NBA, którzy z racji wieku, zeszli z zawodowego parkietu. Ustawiamy się i gramy w koszykówkę wirtualną, kłócąc się tak samo jak na prawdziwym boisku – tłumaczy z uśmiechem wokalista.



Jan Borysewicz ma 71 lat. Niezmiennie pisze świetne piosenki dla Lady Pank i dobrze się bawi na scenie.

Jan Borysewicz

Za kulisami legendy

Jego życie trafiło do filmu. Bez lukrowania. Niektóre sceny okazały się zbyt bolesne.

Na Netfliksie można oglądać film „Mniej obcy", historię inspirowaną życiem Jana Borysewicza (71), gitarzysty, kompozytora, założyciela i lidera grupy Lady Pank. Film równie szczery i mocny jak będąca jego podstawą biografia muzyka pod tym samy tytułem.

Sam bohater mówi, że na pierwszej projekcji nie był w stanie wysiedzieć do końca. – Kilka razy musiałem wyjść – mówi. Bo za dużo wróciło naraz: dzieciństwo, rodzinne dramaty, młody chłopak z gitarą i wszystko, co wydarzyło się później, gdy przyszły sława, pieniądze, alkohol i życie na bardzo wysokich obrotach.

Z obecną, trzecią żoną, Małgorzatą Burlewicz. Muzyk podkreśla, że dzięki niej zachowuje wolność od nałogów.

Borysewicz od razu postanowił jedno: jeśli jego życie ma trafić na ekran, nie wolno robić z niego pomnika. – Film nie jest laurką na moją cześć – podkreśla.

Więcej niż było w książce

Najwięcej bólu z przeszłości zostało w domu rodzinnym. Starszy brat muzyka, Andrzej, był jednym z tych, którzy pokazali Jankowi, że gitara może stać się całym światem. To on uczył go grać. Ale później odebrał sobie życie. Borysewicz był wtedy poza Wrocławiem, na koncercie. O śmierci brata dowiedział się od ciężko chorej matki.

Historie takie jak ta przez lata trzymał dla siebie. Dopiero podczas rozmów z Marcinem Prokopem, na podstawie których powstała książka „Jan Borysewicz. Mniej obcy", otworzył szeroko drzwi do swego prywatnego świata. Opowiedział dziennikarzowi o rodzinie, kobietach, córkach, nałogach, zdradach i chwilach, w których sam nie potrafił sobie poradzić ze sobą. Gdy książka była gotowa, wyznał, że nie chce do niej zaglądać. Zbyt wiele go kosztowała.

Twórcy filmu nie chcieli stworzyć opowieści o wielkich przebojach, tłumach pod sceną i jednym z największych polskich zespołów rockowych. Przez miesiące spotykali się z Borysewiczem, wracając do jego przeszłości. Długo zdobywali jego zaufanie. – Dużo rozmawialiśmy z Jankiem, zasypaliśmy go pytaniami – mówi scenarzysta Wiktor Piątkowski. Wydobyli wspomnienia, których nie było nawet w książce.

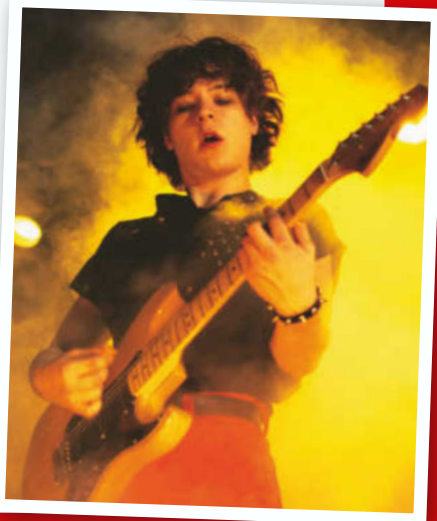
Niczego nie upiększajcie

Borysewicz nie współtworzył scenariusza, nie układał swej filmowej biografii tak, żeby przedstawić siebie w jak najlepszym świetle. Pozwolił zrobić to innym. Lecz gdy zgodził się na film, miał spojrzeć reżyserowi w oczy i powiedzieć: – Okej, nie spieprz tego.

Dla muzyka, który przez dekady nie był skory do dzielenia się prywatnością z fanami i mediami, była to decyzja niespodziewana. Być może Jan Borysewicz po prostu nie chce, żeby pozostał po nim wyłącznie pomnik genialnego gitarzysty, lidera Lady Pank – zespołu kojarzonego z licznymi skandalami i faceta trudnego w relacjach, bardzo bezpośredniego, szybko okazującego niezadowolenia, kierownika, który zawsze musi mieć ostatnie słowo.

Pod rockandrollową legendą kryje się inna opowieść: o słabości, uzależnieniach, niewierności, braku odpowiedzialności i dniach, w których oszałamiający sukces zamiast wznosić spychał go na dno. – Bardzo mi zależało na tym, żeby film był prawdziwy i niczego nie upiększał – mówi.

To był jego zespół. Lady Pank szybko obrosła legendą, zarówno dzięki piosenkom, jak i skandalom.



Filmowy powrót do przeszłości Jana Borysewicza – w jego rolę wcielił się Mikołaj Bukrewicz.

Fot.: Akpa, Forum, Reporter, Netflix

Koniec kryzysu małżeńskiego miał zmienić postrzeganie rodziny Grimaldich na lepsze.

Lacoste przez dekady funkcjonował bardzo blisko dworu – na fot. z księciem Albertem i jego siostrą, księżniczką Stefanią.

Dwór książęcy w Monako

Kłopotliwy przyjaciel i powiernik

Znał sekrety księcia, dziś sam ma kłopoty. Sprawa dawnego doradcy znów rzuca cień na pałac.

Bliska przyjaźń z księciem otwiera wiele drzwi, ale przed konsekwencjami poważnego śledztwa nie chroni. Przekonał się o tym Thierry Lacoste (70), prawnik, a jeszcze niedawno przyjaciel księcia Alberta II (68) z dzieciństwa.

Na początku września br. Lacoste został zatrzymany, a następnie usłyszał ciężkie zarzuty. – Oskarżono go o spisek, czynną korupcję państwowego urzędnika publicznego w ramach zorganizowanej grupy, bierną płatną protekcję w ramach zorganizowanej grupy oraz pranie pieniędzy – oświadczył Prokurator Generalny Księstwa Monako. Mężczyznę objęto nadzorem sądowym.

A może to nieślubny syn?

Medialny rozgłos wokół tej sprawy nie jest na rękę księciu Albertowi nie tylko z uwagi na wieloletnią zażyłość z oskarżonym. Szkodzi mu także wizerunkowo, bowiem książęcy dwór w Monako pojawia się w nagłówkach w kontekście podejrzanych interesów i walki o wpływy.

Dopiero co książę i jego żona, księżna Charlene (48) zaczęli się pokazywać publicznie uśmiechnięci i rozluźnieni, co odczytywano jako zapowiedź spokojniejszego czasu po długotrwałych zdrowotnych kłopotach księżnej, a tu nadeszły nowe kłopoty.

Kim jest dla Alberta Thierry Lacoste? Najprostsza odpowiedź: to przyjaciel księcia z dzieciństwa, a przez wiele lat także jego osobisty adwokat i zaufany doradca. Znał prywatne sprawy księcia i pomagał mu je rozwiązywać, m.in. kwestie związane z jego pozamałżeńskimi dziećmi. To oficjalnie dostępna wiedza.

Na temat Lacoste krąży od lat nieciekawa plotka. Przytoczył ją niedawno Robert Eringer, były szef wywiadu monakijskiego dworu – że Lacoste może być owocem romansu ojca Alberta, księcia Rainiera III z matką Thierry'ego, Nadią Lacoste, która odpowiadała za kontakty książęcego pałacu z mediami. – Lata temu plotkowało o tym całe Monako – mówi Eringer. – Nie twierdzę, że Thierry jest synem Rainiera, ale mogłoby to tłumaczyć jego szczególną pewność siebie i poczucie uprzywilejowanej pozycji przy księciu.

Madame mówi: gardzę nim

Źle o prawniku mówiła też Virginia Gallico, dama dworu księżnej Grace, a po jej śmierci – księżniczki Karoliny, oraz zaufana osoba księcia Rainiera III. Należała do bliskiego otoczenia rodziny, dużo widziała i wiedziała, a o Lacoście mówiła: gardzę nim, wątpię w jego wiedzę prawniczą, zresztą księżniczka Karolina, która korzystała z jego usług, też nie chce mieć z nim nic wspólnego.

Madame Gallico osobiście była wściekła na Lacostę za to, jak traktował Nicole Coste, stewardesę z Togo i matkę nieślubnego syna Alberta. Po śmierci księcia Rainiera prawnik wstrzymał wsparcie finansowe dla kobiety. – To sęp, tuż przed śmiercią Rainiera blisko trzymał się Alberta, mając nadzieję, że wraz z nim przejmie władzę – powiedziała.

Śledztwo w sprawie Thierry'ego Lacoste, dotyczy niezrealizowanej inwestycji Esplanade des Pecheurs, obejmującej nieruchomości, muzeum i przestrzenie związane z rajdową Formułą 1, oraz sporu, w którym Monako zobowiązano do wypłacenia grupie deweloperskiej Caroli 136 mln euro odszkodowania wraz z odsetkami. Lacoste jest podejrzewany m.in. o przekupienie urzędnika. Zaprzecza zarzutom.

Książę Albert odsunął go od siebie już w 2023 roku, ale przeszłości nie zmieni...

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

Książę Albert II ma niewesołą minę, gdy ktoś pyta go o przyjaciela, którym Thierry Lacoste był dla niego od dzieciństwa.

Księżniczka Karolina z ówczesnym mężem Stefano Casiraghim, synem Andreą i ojcem, księciem Rainierem. A w tle Virginia Gallico.

REKLAMA

Irytujący szum w uszach?

Teraz w końcu doceniam ciszę...

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

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

Tone™ potęga słuchu

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

Docenić ciszę

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

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

– stwierdził Jan, chwaląc Tone!

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

Ucho wewnętrzne

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

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

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

Kod BLOZ 8255901 ułatwi zamówienie produktu.

DOBRA MARKA

SUPLEMENT DIETY

NEW NORDIC

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

Victor Belmondo

Nowy Belmondo na nowe czasy

Nosi nazwisko, które we Francji jest legendą. Coraz odważniej wychodzi jednak z rodzinnego cienia, budując niepowtarzalny, własny styl.

Po dziadku odziedziczył nie tylko talent, ale też rozbrajający uśmiech.

Bycie wnukiem Belmonda brzmi jak marzenie i bilet wstępu do świata filmu. W praktyce bywa jednak potężnym testem, o czym nieustannie przekonuje się wnuk legendy ekranu, Victor (32). Aktor przyznaje, że nazwisko dziadka otwiera wprawdzie wszystkie drzwi, ale uruchamia też niekończącą się lawinę porównań, oczekiwań i pytań: „Czy będzie jak on?".

Śladami legendy

Ten „on" to w przypadku Victora – sam Jean Paul Belmondo, symbol francuskiego kina i słynnej Nowej Fali, niezapomniany z ról w filmach „Do utraty tchu" (1960), „Szalony Piotruś" (1965) czy „Podróż rozpieszczonego dziecka" (1988). Był gwiazdą o niepodrabialnym uśmiechu i uroku.

Victor, chociaż nie jest w stanie uniknąć porównań do legendarnego dziadka, nie tylko z uwagi na nazwisko, ale również duże podobieństwo fizyczne, robi wszystko, by nie być jego kopią. Wiele zawdzięcza w tym temacie rodzicom, którzy próbowali zapewnić mu w miarę normalne dzieciństwo.

Kiedy we wrześniu roku 2021, w wieku 88 lat zmarł Jean-Paul Belmondo, Victor nazwał swojego dziadka „wiecznym słońcem". – Od zawsze chciałem być aktorem, bo dzięki aktorstwu mogłem dać upust roznoszącej mnie energii. Dziadek zawsze wspominał, ze pod tym względem jestem taki jak on. Obaj mamy w sobie niespożyte pokłady energii, niczym słońce – przyznaje.

Syn Paula Belmonda, trzeciego dziecka Jean Paula, kierowcy wyścigowego oraz Luany Tency, włoskiej szefowej kuchni, podkreśla, że dziadek był człowiekiem niezwy-

W komedii kryminalnej „Plan doskonały" pomaga... włamać się do Luwru.

Fot.: Forum, Youtube_screen/Prime Video Polska, mat. prasowy/TVP, East News

Jako Roger Vadim, mąż Brigitte Bardot, w serii „Bardotka".

kle skromnym. Stronił od zawodowych wykładów, ale delikatnie dawał do zrozumienia, że w głębi serca cieszyłby się, gdyby ktoś z młodszego pokolenia podtrzymał rodzinne dziedzictwo. I to właśnie w Victorze pokładał największe nadzieje.

Jean-Paul Belmondo marzył, aby ktoś przejął po nim filmową pałeczkę, dlatego wspierał wnuka w jego karierze.

Apetyt na życie

Jednym z pierwszych filmowych wspomnień Victora był szpiegowski thriller „Zawodowiec" (1980) z udziałem jego dziadka. Ale gdy w jednej ze scen mały Victor zobaczył jak jego dziadek zostaje ostrzelany z broni maszynowej, nie wytrzymał i po prostu się rozpłakał. Największe wrażenie zrobiła na nim fizyczna brawura dziadka, w tym kaskaderskie szaleństwa w filmie „Cenny łup" (1971) czy w paryskim metrze w „Strachu nad miastem" (1975).

Victor podkreśla, że dziadek kochał takie wyczyny nie tylko na planie: miał w sobie potrzebę ruchu, ryzyka, zabawy. Sam też lubi sceny kaskaderskie, ale, jak przyznaje, nie ma w sobie aż tak dużej potrzeby balansowania na krawędzi.

Młody aktor ma już na swoim koncie m.in. udział w ekranizacji bestsellerowej powieści Philippe'a Bessona „Skończ z tymi kłamstwami" czy rolę Rogera Vadima, męża Brigitte Bardot, w serialu „Bardotka". Już 16 października Victora zobaczymy z kolei w komedii kryminalnej „Plan doskonały" (Prime Video), w którym gra speca od cyberprzestępczości, syna złodzieja dzieł sztuki, Rogera (Stanley Tucci).

W życiu prywatnym Victor jest skryty i jak się śmieje, mniej kochliwy niż dziadek. Wprawdzie Jean-Paul oficjalnie miał tylko dwie żony, jego życie prywatne obfitowało w głośne romanse, w tym m.in. z młodszą o 40 lat Barbarą Gandolfi. 32-letni Victor nie stanął wprawdzie jeszcze na ślubnym kobiercu, ale jego serce jest zajęte. **JP**

REKLAMA

Skandynawskie tabletki na wypadanie włosów o skuteczności potwierdzonej klinicznie!

MOJE WŁOSY *przestały wypadać!*

Rachel 45-letnia gospodyni domowa z Manchesteru zbyt długo zaniedbywała swoje potrzeby. Teraz wreszcie znalazła czas dla siebie, uprawia własne warzywa, chodzi na spotkania do klubów czytelniczych i stara się odzyskać pewność siebie.

Rachel zauważyła, że jej włosy stają się coraz cieńsze i zaczynają wypadać: *„Moje włosy były nie tylko cienkie, ale wypadały w takim tempie, że zaczynałam przez nie dostrzegać skórę głowy."*

Prześwitująca skóra głowy

Rachel zawsze dbała o swoje włosy, dlatego nie rozumiała czemu stawały się one coraz cieńsze, co bardzo wpływało na obniżenie jej nastroju.

Koniec z paniką!

"Wypadanie włosów się nasilało, nadszedł więc czas, aby znaleźć skuteczne rozwiązanie." Po przeczytaniu w internecie setek recenzji, Rachel natrafiła na opinie o skandynawskim suplemencie diety **Hair Volume.** Zaczęła go stosować i po jakimś czasie zauważyła, że włosy przestały wypadać, a skóra głowy nie prześwituje już tak bardzo. Rachel znalazła wreszcie naturalny produkt, który okazał się skuteczny.

Wielki błąd

Po kilku miesiącach zrobiłam przerwę i przestałam stosować Hair Volume, co okazało się wielkim błędem. Zauważyłam, że włosy znów zaczynają wypadać. Bez wahania powróciłam do tabletek Hair Volume i biorę je regularnie. Różnicę widać gołym okiem! Koniec z wypadaniem! Moje włosy uwielbiają składniki zawarte w tych naturalnych tabletkach. Już nigdy nie przestanę ich stosować."

★★★★★

Produkt Roku 2026 wg ŚWIATA FARMACJI
w kategorii
„Preparaty na włosy i paznokcie"
na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

- **100% naturalnych składników**
- Pomaga zachować gęste, piękne i lśniące włosy
- Stymuluje mieszki włosowe i pobudza wzrost włosów
- Pomaga zachować prawidłową pigmentację włosów

Zapytaj o Hair Volume skandynawskiej firmy New Nordic

Dostępny w aptekach i na www.newnordic.pl w opakowaniach: **30 i bardziej ekonomicznych, 90 tabletek, oraz w formie żelków o smaku jabłkowym.** Kod BLOZ ułatwi zamówienie produktu w aptece.

Pielęgnację uzupełni **naturalny, wegański szampon i odżywka Hair Volume™** bez siarczanów/SLS i silikonu.

NEW NORDIC

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

30 tabletek: **BLOZ 4171451**
90 tabletek: **BLOZ 4171452**
Żelki: **BLOZ 3638561**
Szampon: **BLOZ 7938085**
Odżywka: **BLOZ 7090408**

Natalia Klimas

Miała w ni

Rodzice się rozstali, ale robili wszystko, by ich córka przez to nie cierpiała.

Natalia Klimas dziewięć lat spędziła w USA, ale tęskniła za Polską.

Natalia w dzieciństwie, tak jak mama, była zafascynowana światem mody.

Rodzice Natalii Klimas-Bober (43) się rozstali, gdy była nastolatką, ale wciąż są sobie bliscy. – Jesteśmy fajną rodziną – mówi aktorka. – Tata dla mamy zrobi wszystko. Wiele lat po rozwodzie ciągle trzymają sztamę.

Razem z tatą

Pani Natalia urodziła się, gdy jej rodzice szukali dla siebie miejsca na świecie. Miała dziewięć lat, gdy jej mama, Joanna Klimas, zaczęła prowadzić szwalnię na warszawskim Targówku, a wkrótce otworzyła butik przy ul. Chmielnej i zaprezentowała debiutancką kolekcję. W 1997 roku panią Joannę okrzyknięto „najlepszym projektantem mody" w kraju. Jej małżeństwo z ojcem Natalii było już wtedy historią. Aktorka pamięta, jak po rozwodzie tata zabrał ją na wycieczkę po Europie. – To była wyprawa tylko we dwoje – opowiada. – Wzięliśmy namiot, wsiedliśmy do jeepa i pojechaliśmy do Francji, zahaczając po drodze o Berlin, Brukselę i Amsterdam. Byliśmy w trasie aż trzy tygodnie – mówi. Z tamtej podróży zostało jej mnóstwo zdjęć zrobionych polaroidem i wklejonych do dziennika, który prowadziła w czasach, gdy była uczennicą. Ojciec Na-

-Bober

ch wielkie wsparcie

Choć rodzice się rozstali, ma dobre relacje z tatą.

Z mamą, Joanną Klimas, łączy ją bardzo silna więź.

talii dorastał w Kongo, Grecji i Belgii, gdzie jego tata był ambasadorem. Z wykształcenia jest geografem i historykiem, ale spełniał się jako biznesmen. Na początku lat 90. założył ze znajomymi firmę konfekcyjną, która zaczęła mieć problemy. Pani Joanna zajmowała się córką, ale gdy mąż poprosił ją o pomoc w interesach, zgodziła się, jak żartuje, dać firmie swoją twarz. Wkrótce była właścicielką marki „Joanna Klimas".

Natalia podkreśla, że mama jest dla niej całym światem. – To jest kobieta, która nauczyła mnie stylu i odwagi – mówiła. – Podobnie do niej żyję, podchodzę do swoich pasji, a nawet gotuję – ujawnia Natalia i wyznaje, że dużo czasu zajęło jej, żeby myśleć o mężu i dzieciach jako o swojej rodzinie, bo jej rodziną zawsze była mama. – Taka jest prawda: byłyśmy my dwie wobec całego świata – dodaje.

Przegoniła mamę

Pani Joanna jest dumna z córki. Podziwia Natalię za to, że nie boi się podejmować nowych wyzwań i uparcie dąży do wyznaczonych celów. – Przegoniła w tym swoją matkę – śmieje się projektantka. – Ja tego nie umiałam.

Aktorka najbardziej lubi w mamie to, że jest bardzo silna, a jednocześnie kobieca i uczuciowa. – Lubię, jak tuli mnie do piersi jak małą dziewczynkę. Od razu wtedy jest mi lepiej – mówi. – Dla mamy najważniejsze są wartości, które wpoił jej dziadek i które potem ona wpajała mnie. Najwyżej stawia dobro, uczciwość i szczerość.

Natalia ma świetny kontakt z rodzicami. Jest im wdzięczna za to, że kiedy zapragnęła studiować aktorstwo w Nowym Jorku, wsparli ją finansowo. – Bardzo chcieli spełniać moje marzenia, bo sami wychowali się w szarym PRL-u – wspomina. – Wyjechałam, żeby zobaczyć, jak to jest żyć gdzie indziej, ale nigdy nie chciałam opuścić Polski na zawsze. Nie mogłabym być tak daleko od swojej rodziny.

Aktorka nie kryje, że z mamą są przyjaciółkami i troszczą się o siebie. Gdy powiedziała rodzicielce, że zostanie babcią, projektantka oszalała ze szczęścia. Ojciec też przyjął tę wieść z entuzjazmem. Obie wnuczki – Zuzię i Hanię – dziadkowie kochają ponad wszystko. To jednak Natalia jest ich największą miłością. Dali jej, gdy wkraczała w dorosłość, dużo wolności, ale wiedzieli, że nigdy nie zawiedzie ich zaufania.

Fot.: Akpa (2), Facebook.com/NataliaKlimas (2)

STING Ja tylk lepsze

Nie chodzi o to, żeby być najlepszym wokalistą na świecie. Chodzi o to, żeby być niepowtarzalnym – uważa.

Z rockową supergrupą The Police podbił świat, później podążył własną drogą. Za kulisami wielkiej kariery musiał mierzyć się z tym, czego nie dało się zagłuszyć muzyką: rodzinnymi sekretami, rozpadem małżeństwa i żalem do ojca. Chociaż właśnie kończy 75 lat, wciąż jest niespokojnym duchem. – Zazwyczaj nie jestem szczęśliwy. Ale szczęście można uznać za coś w rodzaju krowiego stanu: krowy są szczęśliwe. A ja jestem ciekawy świata – mówił jeszcze niedawno.

Żadne z nas nie jest dumne

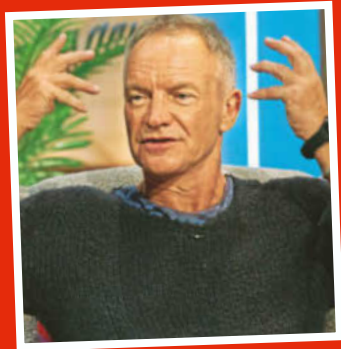
Sting dorastał w Wallsend, przemysłowym mieście niedaleko Newcastle. Codziennie o świcie pomagał ojcu rozwozić mleko. W domu było ciężko. Matka związała się z innym mężczyzną, a on, najstarszy z czworga rodzeństwa, próbował oszczędzić młodszym prawdy o kryzysie rodziców. – Byłem strażnikiem tajemnic – mówi.

Gdy był już sławnym muzykiem, wspomnienia z dzieciństwa wciąż do niego wracały. – Chciałem życia lepszego niż to, jakie się zapowiadało – zwierzył się dziennikarzowi. I takie ma, chociaż sława i dostatek nie sprawiły, że własne życie rodzinne było lepsze niż to, od którego uciekał.

W 1976 r. poślubił aktorkę Frances Tomelty. Urodził im się syn Joe, później córka Fuchsia. Coraz więcej koncertów, coraz dłuższe wyjazdy – to oddalało małżonków od siebie. A nieopodal mieszkała przyjaciółka żony, Trudie Styler, też aktor-

PERSONALIA

Sting (Żądło) to pseudonim, artysta nazywa się Gordon Matthew Thomas Sumner. Urodził się 2 października 1951 r. Jest muzykiem, kompozytorem, autorem tekstów i aktorem. W latach 1977–1984 był członkiem rockowego tria The Police, później zaczął karierę solową. Wielokrotnie nagradzany, ma 17 statuetek Grammy, 3 Brit Awards, Emmy, Złoty Glob i 4 nominacje do Oscara.



Od dekad angażuje się także w działalność społeczną.

Fot.: East News (3), Forum

o chciałem go życia

ka. Przy pierwszym spotkaniu wydała mu się poranionym aniołem. Z czasem połączył ich romans, a jego małżeństwo z Fransces skończyło się w 1984 r.

– To jedyna sytuacja, w której kiedykolwiek zawiodłem. Ale zawiodłem żałośnie – uważa. Trudie także nie próbowała przedstawiać początku ich związku jako pięknej historii. – Żadne z nas nie jest dumne z tego, co się stało. Po prostu się stało – mówi.

Kochamy się, ale też się lubimy – mówi muzyk o swej relacji z żoną Trudie.

Kochamy się i lubimy też

Ślub wzięli w 1992 r. Przez kolejne dekady krążyły medialne legendy o ich siedmiogodzinnych sesjach seksu tantrycznego. Sting rozbrajał je żartem: owe siedem godzin obejmuje kolację, film i pięć godzin błagania.

Trudie, która dziś jest producentką filmową, mówi o mniej widowiskowej stronie ich związku: – Nad małżeństwem trzeba pracować każdego dnia.

Sting ujmuje to po swojemu: – Kochamy się, to oczywiste, ale też się lubimy. Gdy Trudie wchodzi do pokoju, wszystko się dla mnie rozświetla.

Latem spotykają się z bliskimi w swej posiadłości w Toskanii. Nadrabiają czas spędzony osobno. Sting ma sześcioro dzieci: dwoje z Frances i czworo z Trudie. Chociaż dorastały w zamożności, ojciec nie obiecuje im wielkiego spadku. – Zapłaciłem za ich edukację. Mają buty na nogach i co jeść. Niech idą w świat i odnoszą sukcesy – powiedział w wywiadzie.

Często wraca pamięcią do własnego ojca. Dwa dni przed jego śmiercią zauważył, że mają takie same dłonie. – Tak, synu, ale ty lepiej wykorzystałeś swoje – powiedział na to Ernest Matthew Sumner. Był to pierwszy komplement, jaki Sting od niego usłyszał.

Wciąż nagrywa i dużo koncertuje. Ale czas spędzony z rodziną ceni sobie najbardziej. Mówi, że wreszcie zrozumiał, że do szczęścia wystarczą mu żona, dzieci i przyjaciele. Nic innego się nie liczy.

The Police, supergrupa, która wyniosła Stinga na wyżyny sławy.

REKLAMA

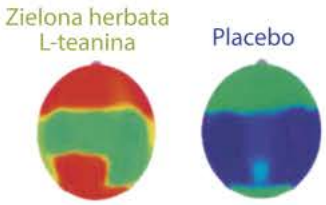
Tabletka, która wspiera sprawność umysłu, pamięć i koncentrację

Zapominasz imion? Gubisz drogę? Czujesz się zagubiony, gdy się śpieszysz?

Wspomniane symptomy pojawiają się z wiekiem i dotyczą wielu ludzi. **Clear Brain**, innowacyjny, skandynawski preparat w tabletkach, przyczynia się do utrzymania prawidłowych funkcji poznawczych: pamięci, uwagi i koncentracji. Pomaga osobom w każdym wieku.

Wyniki badań są zaskakujące

Tabletki **Clear Brain** są bogate w aminokwas L-teaninę, występujący w zielonej herbacie. Badania rezonansem potwierdzają wzrost aktywności mózgu już po godzinie od zażycia L-teaniny.
Wyniki badań pokazują, jak wyciąg z zielonej herbaty pobudza obszary mózgu odpowiedzialne za pamięć i koncentrację – aktywne czerwone fale. U osób, którym podano placebo (obojętną tabletkę) takiej aktywności nie dostrzeżono, a bardziej widoczne były nieaktywne, niebieskie fale.



Orzech włoski

Clear Brain zawiera wyciąg z orzecha włoskiego, granatu i kory sosny. Zawarte w nim witaminy zasilają mózg w składniki odżywcze, witaminę B, niezbędną do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego, kwas pantotenowy, przyczyniający się do zachowania sprawności umysłu, i jod, wpływający na zachowanie funkcji poznawczych, pamięci i koncentracji.

ZACZNIJ ZAŻYWAĆ SUPLEMENT DIETY CLEAR BRAIN!

Ruth jest aktywną emerytką, która zawsze ma coś do zrobienia: *„Kiedyś panowałam nad wszystkim, ale od jakiegoś czasu czułam się zdezorientowana. Zwykłe, codzienne czynności zaczęły mi sprawiać trudność. Teraz codziennie zażywam tabletkę **Clear Brain** i funkcjonuję lepiej."*

★★★★★

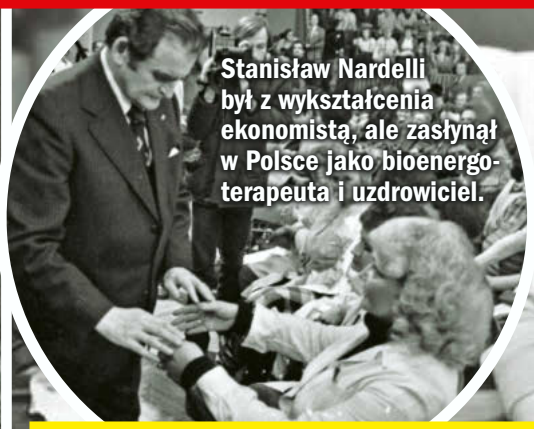
PRODUKT ROKU 2025 wg ŚWIATA FARMACJI
w kategorii
„Preparaty poprawiające pamięć i koncentrację - dorośli"
na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

Zapytaj o Clear Brain™ skandynawskiej firmy New Nordic

Dostępny **w aptekach i na www.newnordic.pl** w opakowaniach zawierających **60 tabletek.**
W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę. **Kod BLOZ 3348221 ułatwi zamówienie produktu.**

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

Jej unikalny, czysty głos – sopran lirico-spinto – i niezwykle poruszająca interpretacji utworów przyprawiały publiczność o dreszcze.



Stanisław Nardelli był z wykształcenia ekonomistą, ale zasłynął w Polsce jako bioenergoterapeuta i uzdrowiciel.

Zmarła mając zaledwie 46 lat. Odeszła za wcześnie.

Anna German

Ratunku szukała nawet u uzdrowiciela

Nie chciała się leczyć konwencjonalnie. Ale do końca wierzyła, że wyzdrowieje.

Tuż przed koncertem w Dallas Brooks Hall w Melbourne w Australii 5 października 1980 roku, kończącym jej trasę po tym kraju, Anna German (†46) czuła się tak źle, że organizator zaproponował, by zaśpiewała z playbacku. Odmówiła. Mimo że już wówczas artyści powszechnie stosowali tę metodę, by wypaść lepiej, dla niej byłoby to oszukiwanie publiczności. Podczas koncertu zemdlała. Był to jej ostatni publiczny występ.

Chciał ją leczyć wybitny onkolog

Po powrocie do Polski diagnoza – nowotwór kości – była druzgocąca, a choroba w stadium zaawansowanym. Mimo to profesor Tadeusz Koszarowski, jeden z najlepszych polskich onkologów, twórca chirurgii onkologicznej, wówczas dyrektor Narodowego Programu Walki z Rakiem, był gotów podjąć się leczenia, Anna German nie zdecydowała się na to.

Co nie oznaczało, że nie szukała pomocy. Podczas jednego z pobytów w szpitalu na prośbę wspólnych przyjaciół, odwiedził ją Stanisław Nardelli. Obok Brytyjczyka Clive'a Harrisa był najbardziej znanym w Polsce bioenergoterapeutą leczącym poprzez dotyk, którym przekazywał energię. Organizował wielkie mityngi w halach sportowych i na stadionach dla dziesiątek tysięcy ludzi. O fenomenalnym wpływie jego metody na pacjentów zaświadczali nie tylko oni sami, ale także lekarze. Stanisław Nardelli swym dotykiem łagodził bóle korzonków, sercowe (po zawale), napięcie mięśni przy stwardnieniu rozsianym i inne dolegliwości.

Po zabiegu Nardellego, artystka poczuła się lepiej. Podarowała mu zdjęcie z dedykacją, którą w innej sytuacji można by uznać za delikatny flirt. „Tak się cieszę, że Cię poznałam i wiesz... nie tylko dlatego, że mi pomożesz. Na razie mogę Ci tylko podziękować uśmiechem... ale już niedługo zabiorę Cię do pięknej Italii w moich piosenkach... mogę? Dobranoc i dziękuję".

Stanisław Nardelli miał pełną świadomość stanu chorej i tego, że może jedynie na krótko złagodzić jej cierpienia, lecz nie jest w stanie jej pomóc. „Żyła jeszcze rok" – zapisał w swoim dzienniku. „W jaki sposób jej pomogłem, trudno powiedzieć. Dałem jej przy okazji przyjaźń – to też pomaga".

Wiosną 1982 roku, gdy Anna German nie wstawała już z łóżka, poprosiła męża, by przyniósł Biblię należącą do jej babci. Po dwóch tygodniach lektury powiedziała, że otrzymała znak od Boga i chce przyjąć chrzest w Kościele Adwentystów Dnia Siódmego. Mimo że z medycznego punktu widzenia nie było na to szans, do końca wierzyła, że wyzdrowieje. Mówiła, że będzie śpiewać w kaplicy podczas nabożeństw.

Pan jest moim pasterzem

Anna German zmarła w nocy 25 sierpnia 1982 roku w szpitalu przy ulicy Szaserów. Miała zaledwie 46 lat, osierociła siedmioletniego synka. Trzy dni później pochowano ją na Cmentarzu Ewangelicko-Reformowanym przy ulicy Żytniej w Warszawie. Modlitwę „Ojcze nasz" odmówił ksiądz poeta Jan Twardowski. Na grobie artystki wyryto cytat z Psalmu 23: „Pan jest Pasterzem moim".

Nie wiadomo, czy Stanisław Nardelli uczestniczył w pogrzebie. Od lat zmagał się z problemami zdrowotnymi i choć pomagał innym, nie był w stanie pomóc sobie. Zmarł w czerwcu 1985 roku w wieku 57 lat. **A.K.**

Fot.: East News, PAP, Reporter

Tu nie ma nudy!

Kleje i nożyczki na lekcji polskiego

Otwarcie mówi, że jest w spektrum autyzmu, ma ADHD, dysleksję i dysortografię.

Kiedy omawiała „Zemstę" Aleksandra Fredry, uczniowie pisali bloga Wacława i Klary. W klasie o profilu artystycznym na lekcji o dziełach XX-lecia międzywojennego uczniowie robili inspirowane nimi kolaże, a matematyczno-fizyczna tworzyła cyfrowego konsultanta, który rozmawiał z nimi na temat wymagań sztuki.

Zaangażowanie oraz ciekawość

– Powstał też escape room poświęcony Mickiewiczowi i jego twórczości. Czasem uczniowie tworzą komiksy, dymki, alternatywne interpretacje albo jakieś zagadnienie jest przedstawione za pomocą gry logicznej czy terenowej. Pojawiają się elementy robotyki – wylicza Agnieszka Kopacz, polonistka i informatyczka w I Liceum Ogólnokształcącym z Oddziałami Mistrzostwa Sportowego w Sopocie, Nauczycielka Roku 2025.

Zaznacza, że takie metody nauczania są skuteczne, ale nie na każdych zajęciach.

– Podczas standardowej lekcji staram się angażować uczniów, a nie sama omawiać zagadnienie. Bowiem, zgodnie z badaniami, młodzież, słuchając wykładu, zapamiętuje na dłużej jedynie około 10% treści – podkreśla.

Zwykle prowadzi miniwykład, podczas którego zadaje pytania. Potem uczniowie czytają tekst literacki i sporządzają notatki. Wylosowana osoba prezentuje, co napisała. Kolejna daje zeszyt do sprawdzenia, a reszta koryguje notatki kolegi lub koleżanki. Jeśli ktoś odezwie się podczas odpowiedzi innego ucznia, zastępuje go. Wszyscy wolą więc słuchać zamiast odpowiadać.

– Pod koniec lekcji wyciągamy wnioski, podsumowujemy omawiany temat – mówi.

Jest więc pewien przewidywalny schemat, każdy wie, co ma robić i ile na dane zadanie jest czasu, bo na tablicy pojawia się minutnik. W sali jest też czajnik, kubki, kawa, herbata, chusteczki, antystresowe piłeczki. Są projekty, prace, kolaże uczniów, zdjęcia. Na jednej z tablic wiszą zabawne zdania z wypracowań. Polonistka ma też materiały do pracy: laminarkę, bindownicę, papier, nożyczki, kleje, taśmy.

Została Nauczycielką Roku w 24. edycji konkursu MEN oraz „Głosu Nauczycielskiego".

Mnie się udało, więc i tobie może!

Miejsce nauki i pracy jest ważne, ale istotniejsze są relacje z uczniami. Kiedy zaczynała pracę, uczniowie traktowali ją czasem jak starszą siostrę. Teraz jest dla nich bardziej jak dobra ciocia. Przychodzą się wyżalić, porozmawiać. Dużym wsparciem jest dla nich fakt, że otwarcie mówi o tym, że jest w spektrum autyzmu, ma ADHD, dysleksję i dysortografię. Dzieci z takimi problemami uważają zazwyczaj, że nie osiągną sukcesu...

– To, że ja zostałam polonistką i zrobiłam doktorat, dodaje im otuchy – przyznaje.

Uważa, że nauczyciel powinien być przede wszystkim otwarty na to, co przynosi współczesność.

– Dziesięć lat temu, kiedy zaczynałam pracę, uczniowie byli o wiele bardziej skoncentrowani na lekcjach. Dziś z kolei są bardziej świadomi tego, czego potrzebują. Częściej podejmują dyskusję, kwestionują to, co wolno nauczycielowi. Czasem celem takich rozmów jest przerwanie lekcji – mówi.

14 października, z okazji Dnia Edukacji Narodowej życzy sobie i kolegom, żeby czuli, że to, co robią, ma sens.

Edyta Urbaniak

„Nauczyciel powinien być otwarty na to, co przynosi współczesność".

Fot.: Edyta Urbaniak/archiwum (2)

W dniu ślubu z Tadeuszem.

W czasie choroby z małym synkiem.

„W końcu wzięłam maszynkę do ręki i ogoliłam głowę…”

Marzena Bąba z Żyrardowa

Już wiem, że nic mnie nie załamie

Byłam wtedy młodą dziewczyną, spędzałam wakacje na wsi. Razem z koleżankami wybrałam się na imprezę dożynkową. Podczas festynu nawiązałam bliższą znajomość z Tadeuszem, którego dotąd znałam głównie z widzenia. Ale teraz zaiskrzyło. Nasz ślub odbył się w 1991 r. Niedługo potem na świecie pojawiła się nasza córka Marta, a 4 lata po niej syn, Adam. Przeprowadziliśmy się do Żyrardowa pod Warszawą. Tadeusz pracował przy montowaniu konstrukcji scenicznych, ja rozpoczęłam swoją „karierę” w handlu. Początkowo byłam zwykłą sprzedawczynią, potem jednak zatrudniłam się w jednym z supermarketów i dostałam kierownicze stanowisko.

– Boże, co to za harówka – skarżyłam się czasem mężowi. Pracowałam dzień i noc, a i tak wciąż miałam na wszystko mało czasu.

– Zostaw to, robisz sobie krzywdę – przekonywał mnie Tadeusz.

To znak, żeby przystopować

W głębi duszy wiedziałam, że ma rację, ale ambicja była silniejsza, ciągnęłam więc to jeszcze latami. Moje życie wypełniały dostawy, problemy z pracownikami i wykazy finansowe… Oczywiście starałam się, by bliscy na tym nie cierpieli, ale nie zawsze było to możliwe.

Wszystko zmieniło się w 2013 r. Pewnego dnia od rana źle się czułam, kręciło mi się w głowie i miałam mdłości. Kiedy dolegliwości nie ustępowały, poszłam do lekarza.

– Gratuluję, jest pani w ciąży – oznajmił z uśmiechem.

Ciąża w tym wieku… Niedawno stuknęła mi czterdziestka. Kiedy minął pierwszy szok, podzieliłam się nowiną z mężem.

– Może właśnie tego potrzebowałam. To dar od losu i znak, żeby przystopować z pracą – stwierdziłam.

Przez całą ciążę czułam się świetnie. Kompletowałam wyprawkę, snułam plany, moje szczęście rosło. Tymczasem w marcu 2014 r., w czasie kąpieli, wyczułam niewielki guzek na węzłach chłonnych.

„Pewnie się przeziębiłam się, a może to hormony” – pocieszałam samą siebie. Ale kiedy po kilkunastu dniach guz nie zniknął, a zbliżał się termin porodu, poszłam do lekarza.

– Trzeba zrobić USG i najprawdopodobniej biopsję – powiedział.

Potem wszystko potoczyło się błyskawicznie. W piątek miałam USG, w poniedziałek biopsję, a w piątek urodziłam Stasia. Byłam taka szczęśliwa, trzymając w dłoniach jego małe paluszki. Wkrótce wyszliśmy ze szpitala do domu, a w środę pojechałam do innego odebrać moje wyniki badań.

Jak grom z jasnego nieba

– W pani organizmie wykryliśmy zmiany w piersi i węzłach chłonnych, musimy jak najszybciej zacząć leczenie – powiedział mi doktor.

– A co z guzem, będziecie go wycinać? Czy stracę pierś? – zapytałam przerażona.

– Problem w tym, że guz jest tak zlokalizowany, że nie możemy operować, ale komórki nowotworowe są wyraźne, nie ma na co czekać – stwierdził lekarz.

Zaczęłam leczenie. Wycięto mi węzły chłonne. W ko-

Cieszy się każdym nowym dniem.

Staś jej potrzebował. To dawało siłę do walki.

lejnych badaniach nadal pojawiały się jednak komórki przerzutowe. Dostałam skierowanie na rezonans, ale nie przyjęto mnie do szpitala. Wiedziałam, że na takie badanie czeka się miesiącami, a tu szpital odesłał mnie do domu... Poczułam się zostawiona z tym wszystkim sama. Całe szczęście moja siostra miała znajomą, która kilka miesięcy wcześniej leczyła się w innym szpitalu.

– Spróbujemy tam – zawiozła mnie na miejsce.

Stanęłam pod gabinetem poleconego mi profesora i czekałam. Kiedy wyszedł, podeszłam do niego ze spuszczoną głową.

– Czy mógłby pan zerknąć na moje wyniki, inni lekarze spisali już mnie na straty – powiedziałam cicho. – Ja trzy tygodnie temu urodziłam dziecko – szepnęłam i z oczu popłynęły mi łzy.

Zajął się mną i zlecił kolejne badania. W końcu poczułam, że jestem w dobrych rękach. W maju miałam mastektomię, a po niej chemię i radioterapię. Włosy zaczęły wypadać już po pierwszej chemii. Stałam przed lustrem i płakałam... W końcu wzięłam maszynkę do ręki i ogoliłam głowę... Nie nosiłam peruki, kupowałam sobie kolorowe chustki, w końcu jakoś się z tym pogodziłam.

– Odrosną – mówiłam wszystkim. – Mam tylko nadzieję, że wypadły razem z rakiem – dodawałam.

Tadeusz bardzo mnie wspierał, ale musiał też pracować. To na nim w głównej mierze spoczywała teraz opieka nad Stasiem. W końcu leczenie zaczęło przynosić rezultaty.

– Udało nam się. Nie ma już pani komórek rakowych – usłyszałam od lekarza w 2015 r. Poczułam wielką ulgę, ale nie pozwalałam jeszcze sobie za bardzo się cieszyć...

Z rakiem można wygrać

Moje życie rozpoczynało się od nowa. Bałam się jednak nawrotu choroby. Drżałam za każdym razem, kiedy poczułam jakiś ból, czy zauważyłam na skórze przebarwienie... W końcu stwierdziłam, że to nie ma sensu.

– Dosyć tego, tak nie da się żyć. To gorsze niż... harówka w handlu – oznajmiłam bliskim. Rozbawiłam ich tym stwierdzeniem.

Skoncentrowałam się na wychowywaniu Stasia. Przy nim potrafiłam się uspokoić, zapominałam o chorobie. Starsze dzieci dorosły, nie potrzebowały mnie aż tak bardzo... Z czasem odważyłam się pójść do pracy. Nie zamierzałam jednak wracać do tego, co było kiedyś. Poszukałam zajęcia, które nie wymagałoby aktywności przez całą dobę. Zatrudniłam się w szkolnej stołówce.

Po tym jak wygrałam z nowotworem, postanowiłam podzielić się moimi doświadczeniami z innymi kobietami. Wzięłam udział w akcji „Zobacz Więcej", zapisałam się także do Amazonek w Żyrardowie. Wspólnie odwiedzałyśmy szkoły, rozmawiałyśmy z młodzieżą, zachęcałyśmy do badań profilaktycznych. Organizowałyśmy także pikniki i akcje społeczne, mające na celu uświadamianie i samobadanie.

Żyję dziś spokojnie. Nie spieszę się z niczym, skupiam się na drobnych przyjemnościach, niczego nie planuję z wielkim wyprzedzeniem. Cały swój wolny czas – mam go sporo – poświęcam dzieciom i rodzinie.

Marzeny Bąby wysłuchała Anna Wyszyńska

Wspiera kobiety, które stoczyły walkę taką jak ona.

Fot.: Anna Wyszyńska/archiwum domowe (5), Adobe Stock

LISTY CZYTELNIKÓW

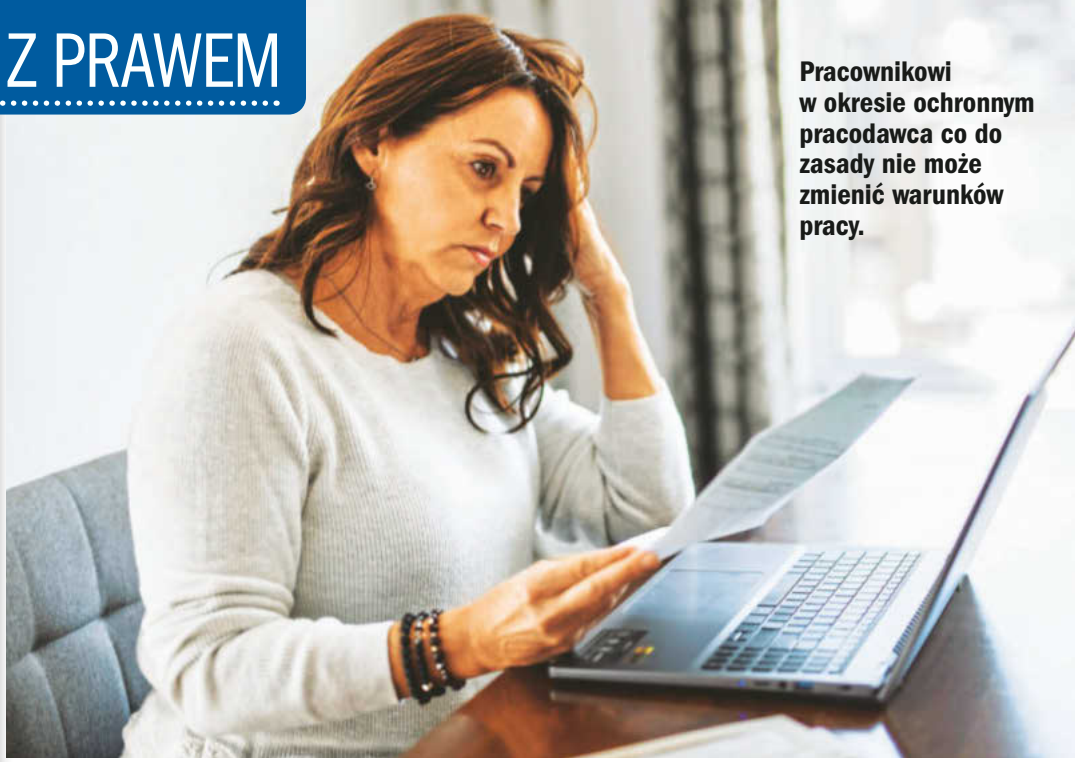
Babcia wychowuje wnuka. Czy należy się jej 800 plus?

Ponieważ syn i synowa nie są w stanie zająć się dzieckiem, wnuk zamieszkał u mnie. Czy w tej sytuacji przysługuje mi na niego 800 plus? – Krystyna z woj. mazowieckiego

Świadczenie wychowawcze, potocznie nazywane 800 plus, przysługuje m.in. rodzicom, opiekunom prawnym oraz rodzinom zastępczym. Mogą je otrzymywać również opiekunowie faktyczni dziecka, jednak pod tym pojęciem ustawa rozumie osobę, która opiekuje się dzieckiem i jednocześnie wystąpiła do sądu z wnioskiem o jego przysposobienie, a także taką, którą sąd ustanowił opiekunem prawnym dziecka. Sam fakt, że wychowuje Pani wnuka, nie wystarczy, aby otrzymać 800 plus. Konieczne jest posiadanie odpowiedniego statusu prawnego, np. bycia opiekunem prawnym, rodziną zastępczą lub posiadanie sądowego postanowienia powierzającego pieczę nad wnukiem. ***art. 2 pkt 10 oraz art. 4 ustawy z 11 lutego 2016 r. o pomocy państwa w wychowywaniu dzieci Dz.U.2026.508 t.j. z dnia 2026.04.13***

Drodzy Czytelnicy, na listy odpowiadamy wyłącznie na łamach pisma.

Fot.: Adobe Stock (2)



Pracownikowi w okresie ochronnym pracodawca co do zasady nie może zmienić warunków pracy.

Zmiana lokalizacji firmy a ochrona przedemerytalna

Mam 58 lat i jestem objęta ochroną przedemerytalną. Pracodawca planuje przenieść część firmy do nowego biura oddalonego o 25 km od obecnej siedziby. Dojazdy byłyby dla mnie dużym utrudnieniem. Boję się jednak, że jeśli odmówię przeniesienia, stracę pracę. Czy to możliwe? – Agata spod Łodzi

Czy pracodawca może przenieść pracownika do innej siedziby? To zależy przede wszystkim od tego, jak w umowie o pracę określono miejsce jej wykonywania. Jeżeli wskazano konkretny adres firmy, przeniesienie może oznaczać zmianę warunków zatrudnienia. Pracownik albo się na taką zmianę zgodzi, albo jej nie zaakceptuje. W tym drugim przypadku pracodawca może w określonych sytuacjach zastosować wypowiedzenie zmieniające, czyli zaproponować pracownikowi nowe warunki zatrudnienia. Nieprzyjęcie ich oznacza, że umowa o pracę rozwiąże się z upływem okresu wypowiedzenia.

Inaczej wygląda sytuacja pracownika objętego ochroną. Jeśli do emerytury zostały mu nie więcej niż 4 lata i ma odpowiedni staż pracy, pracodawca co do zasady nie może go zwolnić. Nie może też narzucić mu nowych warunków pracy za pomocą wypowiedzenia zmieniającego (z wyjątkiem sytuacji przewidzianych w przepisach, np. gdy zmienia zasady wynagradzania dla całej grupy pracowników). Jeśli pracownik nie zgadza się na stałe przeniesienie, pracodawca nie może zmusić go do przyjęcia takiej zmiany. Sama odmowa nie oznacza więc utraty pracy.

W sytuacji, gdy miejsce pracy określono szerzej, np. jako teren miasta lub województwa, praca w innym biurze może mieścić się w zakresie uzgodnionych warunków. W takim przypadku pracodawca może skierować pracownika do pracy w innym biurze bez zmiany umowy i uzyskiwania jego zgody. Dotyczy to także pracownika objętego ochroną przedemerytalną.

EKSPERT
Sylwia Cyrankiewicz-Gortyńska,
prawniczka

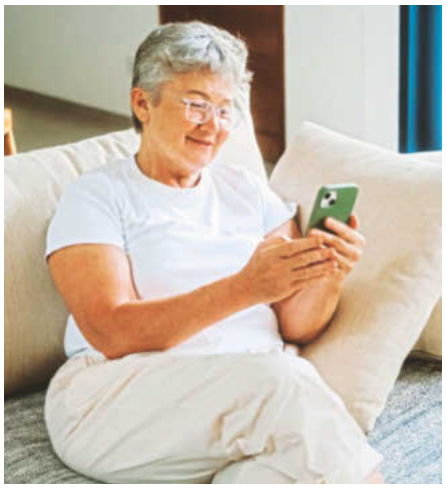
Ochrona przedemerytalna nie wyklucza też czasowego powierzenia innej pracy. Jeśli wymaga tego sytuacja w firmie, pracodawca może na maksymalnie 3 miesiące w roku powierzyć pracownikowi inne obowiązki, pod warunkiem że odpowiadają one jego kwalifikacjom i nie wiążą się z obniżeniem wynagrodzenia. Jeśli praca ma być wykonywana pod innym adresem, musi on mieścić się w ustalonym w umowie miejscu pracy.

Ktoś wziął pożyczkę na twoje konto. Co teraz?

Oszust kradnie dane osobowe i posługując się nimi, zaciąga pożyczkę – takie sytuacje zdarzają się każdego dnia. Czy osoba, której dane wykorzystano, musi spłacić zaciągnięty w ten sposób dług?

Za spłatę pożyczki odpowiada ten, kto zawarł umowę.

Jeżeli oszust podszył się pod ciebie, sfałszował podpis albo wykorzystał skradzione dane, nie składałaś oświadczenia woli o zawarciu umowy, nie stałaś się jej stroną i nie odpowiadasz za spłatę. Potwierdza to orzecznictwo sądów (np. wyrok Sądu Najwyższego z 28 października 2005 r., sygn. akt II CK 174/05). Przykładowo ktoś zadzwonił do ciebie, podając się za pracownika banku i przekonał cię do podania hasła do bankowości elektronicznej, a następnie w twoim imieniu złożył wniosek o pożyczkę i przejął wypłacone środki. Nawet jeśli byłaś nieostrożna i umożliwiłaś oszustowi dostęp do bankowości elektronicznej, nie stałaś się automatycznie stroną zawartej przez niego umowy pożyczki. O tym, kto jest stroną umowy, decyduje bowiem to, czy dana osoba rzeczywiście złożyła (świadomie!) oświadczenie woli o jej zawarciu.



Jeśli zastrzeżesz numer PESEL, żadna instytucja finansowa nie będzie mogła udzielić pożyczki na twoje dane. A jeśli jej udzieli, sama poniesie ryzyko.

Nie oznacza to jednak, że sprawę można zignorować.

Jeśli ktoś próbował wykorzystać twoje dane, zastrzeż dokument tożsamości oraz numer PESEL – możesz to zrobić online w aplikacji mObywatel lub w urzędzie. Zgłoś również sprawę na policji. Zrób to, nawet jeśli ostatecznie do oszustwa nie doszło.

Co zrobić, gdy jednak pożyczka zostanie zaciągnięta?

Złóż reklamację w banku lub w firmie pożyczkowej i wskaż w niej, że nie zawierałaś umowy, nie składałaś wniosku o pożyczkę i nie autoryzowałaś transakcji. Dołącz kopię złożonego na policji zawiadomienia o podejrzeniu popełnienia przestępstwa oraz zażądaj wstrzymania działań windykacyjnych do czasu wyjaśnienia sprawy. Bywa, że pożyczkodawca odrzuca reklamację, powołując się na rażącą niedbałość klienta lub na to, że transakcja była prawidłowo zatwierdzona. Jeśli jednak sprawa trafi do sądu, będzie musiał wykazać, że to ty zawarłaś umowę i świadomie wyraziłaś wolę zaciągnięcia pożyczki.

Fot.: Adobe Stock

REKLAMA

KolagenCito – wsparcie dla Twojego organizmu[1]

Wzbogać swój codzienny jadłospis w kolagen i witaminę C razem z KolagenCito

DOBRY WYBÓR

Poznaj KolagenCito – produkt wzbogacony w postaci pastylek do ssania. To prosty sposób na wzbogacenie codziennego jadłospisu o kolagen i witaminę C.

[1]Witamina C pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania kości, chrząstki, dziąseł, skóry oraz naczyń krwionośnych. Dodatkowo witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego oraz w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym.

Wystarczy ssać do 3 pastylek dziennie!

KolagenCito to opatentowany produkt niemieckiej marki Reutter, która od ponad 110 lat rozwija swoje doświadczenie w tworzeniu wysokiej jakości produktów.

Szukaj KolagenCito w aptekach i sklepach zielarskich.

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

Listy czytelników

Matka mojej synowej stara się pokazać, że jest lepszą babcią ode mnie. Gdy pojechałam z wnuczką na grzyby, ona zabrała małą do kina. Kupiłam książeczkę z bajkami, ona natychmiast lalkę Barbie. Bardzo mnie to irytuje i nie wiem, jak reagować.

Marzena z Mińska Maz.

Powinna być Pani zadowolona, bo Pani działania inspirują drugą babcię. Matka synowej musi czuć się niepewnie w swojej roli i dlatego rywalizuje. To jednak jej problem, więc nie warto się nim przejmować. Najlepiej robić to, co do tej pory – skupiać się na wnuczce. To ona jest najważniejsza. Zamiast zastanawiać się, co wymyśli konkurentka, radzę pomyśleć, czy to, co ma Pani do zaproponowania wnusi, sprawi jej radość. Proszę też doceniać działania drugiej strony, mówiąc np.: „Naszej wnuczce bardzo podobał się film, na którym była z tobą. Dużo mi o nim opowiadała". Gdy mama synowej zobaczy, że nie jest Pani o nią zazdrosna, łatwiej odpuści rywalizację.

Opiekuję się moją 86-letnią ciocią. W miejscach publicznych ma zwyczaj traktowania mnie jak małą dziewczynkę. Mówi do mnie „Moje dziecko", poucza, krytykuje mój ubiór. Jak jej zwrócić uwagę, żeby nie poczuła się urażona?

Krystyna z Wrześni

Nie zmieni Pani postępowania cioci. Demonstrując swoje zdanie, czuje się ważna i potrzebna. Może Pani jedynie rozbrajać seniorkę, przytulając ją i mówiąc: „Wiem, ciociu, że jesteś ze mnie i mojej opieki zadowolona". Należy to jednak robić na osobności, bo ciocia oraz otoczenie mogliby to odebrać jako lekceważenie. Warto też się zastanowić, co przeszkadza Pani bardziej: samo musztrowanie czy obecność świadków. Jeśli to pierwsze – to przecież zna Pani swoją wartość, więc uwagi seniorki nie powinny podkopywać Pani pewności siebie. Jeżeli to drugie – to otoczenie widzi absurdalność sytuacji i nie wyrabia sobie na tej podstawie zdania o Pani. Radzę więc nabrać dystansu do słów krewnej.

Martwię się o siostrę, bo unika kontaktu z lekarzem

Moja siostra wyczuła u siebie guzek w piersi. Kiedy mi o tym powiedziała, namawiałam ją, żeby poszła do lekarza i wykonała mammografię. Rzuciła: „tak, tak", ale... nie wykonała żadnego ruchu! Siedzi w domu i płacze. Nie wiem, jak ją zmobilizować do działania.

Siostrą kieruje lęk.

Ciężka choroba to jedno z najbardziej lękotwórczych doświadczeń. W głowie krążą uporczywe myśli. Wciąż analizujemy to, co się stało, tworząc kolejne, coraz bardziej negatywne scenariusze na przyszłość. W takim momencie pojawia się zniechęcenie i bierność.

Nakłoń siostrę do mówienia o uczuciach.

Najlepszym sposobem na lęk jest podzielenie się swoimi uczuciami z bliskimi – o ile stworzą oni do tego dogodne warunki. Proponuję porozmawiać z siostrą, koncentrując się na tym, co czuje i myśli. Dla niej to trudna sytuacja, bo otoczenie oczekuje działania, mówi: „Weź się w garść!". To tylko potęguje w Pani siostrze poczucie winy i wrażenie, że jest niewiele warta, skoro nie potrafi się „pozbierać".

Wspieraj.

Proszę powstrzymać się od zarzutów i dobrych rad. Siostra potrzebuje teraz słów wsparcia: „Wiem, że sobie poradzisz. A ja ci w tym pomogę". Jeżeli uda się stworzyć dobrą atmosferę, siostra nie będzie uciekała w samotność ani pogrążała się w bierności.

Nie naciskaj.

Radzę w tym momencie nie naciskać, by siostra poszła na badania, lecz zadbać, by miała czas na relaks i zajęcia, które sprawiają jej radość. Bo bez ładowania akumulatorów nie znajdzie siły na działanie. Dobrym pomysłem jest też krótki, wspólny wyjazd – zmiana otoczenia pozwoli siostrze odzyskać spokój i oswoić lęk. Trzeba dać jej na to kilka dni, a potem pomóc jej umówić wizytę u lekarza.

EKSPERT Życie NA GORĄCO
Barbara Sas-Zalewska
Psycholog

Dzięki wsparciu bliskich łatwiej stawić czoła trudnym sytuacjom.

Jak rozmawiać z siostrą?

- **Podtrzymuj kontakt.** Wyjdź z inicjatywą i nie zrażaj się początkową obojętnością. Nie bierz tego za odrzucenie pomocy. Bądź dyspozycyjna, uważnie słuchaj, pozwól na wyrażanie bólu czy lęku.
- **Unikaj rad.** Nawet jeśli byłaś w podobnej sytuacji, siostra może reagować inaczej. Nie mów, co ma zrobić, lecz zapewnij, że chcesz pomóc. Zamiast „Będzie dobrze" lub „Weź się w garść", powiedz „Jestem i będę przy tobie".
- **Nie lituj się.** Zapytaj, jak możesz pomóc. Nie wyręczaj siostry i nie traktuj jak ciężko chorej. Choć przeżywa trudny czas, wciąż potrzebuje rozmowy, ale takiej jak wcześniej – szczerej i bezpośredniej.
- **Bądź uważna.** Dostrzegaj sygnały mówiące o emocjach siostry. Widząc, że się denerwuje, zmień temat. A gdy wycofuje się z rozmowy, nie naciskaj. Wspólne milczenie też ma dużą wartość.
- **Pozwól jej działać po swojemu.** Jeśli siostra ma własny sposób radzenia sobie z trudnościami, uszanuj to. Zamiast narzucać swoje pomysły, zaoferuj pomoc w tym, czym postanowiła się zająć.

Fot.: Adobe Stock

Czujmy się dobrze ze sobą właśnie tu i teraz!

Siwe włosy wyglądają pięknie, gdy w oczach błysk i blask!

Naukowcy zajmujący się psychologią starzenia się odkryli zjawisko, które nazwali subiektywną niezgodnością wieku (z ang. subjective age discordance – SAD). Chodzi o różnicę między tym, na ile lat się czujemy, a tym, ile lat chcielibyśmy mieć.

- Czynnik SAD możesz policzyć sama: od wieku, na jaki się czujesz (np. 60 lat), odejmij wiek, w jakim chciałabyś być (np. 50 lat), a uzyskany wynik podziel przez swój rzeczywisty wiek (np. 58 lat). Im niższa wartość SAD, tym lepiej. Zaś wysoka wartość oznacza, że czujemy się starzej, niż moglibyśmy się czuć – i, najprawdopodobniej, na co dzień nie jesteśmy w najlepszym humorze.
- W dalszych badaniach prof. Shevaun D. Neupert z Uniwersytetu Stanowego Karoliny Północnej dowiodła, że im większa jest ta różnica między wiekiem, na jaki się czujemy, a tym, o jakim byśmy marzyli, tym większe istnieje ryzyko pojawienia się problemów ze zdrowiem i gorszej formy psychicznej.
- Wyniki badania, w którym wzięło udział ponad 100 osób w różnym wieku, od bardzo młodych po seniorów, potwierdziły tezę, że im bardziej zestresowani i zmęczeni jesteśmy, tym starzej się czujemy i tym niższy wiek podajemy jako ten wymarzony. Kiedy zaś np. świeci słońce, mamy w danym dniu powody do radości i nie przytrafiają nam się złe rzeczy, to nie tylko czujemy się młodziej, lecz także łatwiej nam zaakceptować swój rzeczywisty wiek, nie zaniżamy też przesadnie tego „wymarzonego".
- Zamiast więc ulegać presji na czucie się wiecznie młodym, lepiej akceptować swój wiek – z jego przywilejami, takimi jak np. doświadczenie, oraz ograniczeniami. Taka postawa zaowocuje lepszym zdrowiem.

PÓŁKA Z KSIĄŻKAMI

Sklepik w Chabrowym Zaułku. Magdalena Witkiewicz
Pełna ciepła, humoru i wzruszeń opowieść o odwadze zaczynania od nowa, o przedmiotach przechowujących ludzkie historie i o tym, że czasem największe skarby odnajdujemy tam, gdzie najmniej się ich spodziewamy.

To, co zasiane. Justyna Janik Videira
Thriller psychologiczny. Fabuła powieści splata śledztwo w sprawie zaginionej nastolatki ze skrywanymi tajemnicami głównej bohaterki.

Ożesz! Narodzenie. Monika Wawrzyńska
Komedia funeralna o życiu, śmierci i drugich szansach – świąteczna historia, która bawi, wzrusza i skłania do refleksji nad tym, co po sobie zostawimy.

11 PAŹDZIERNIKA – Dzień Papieski

„Św. Jan Paweł II. Uczeń-Misjonarz" – pod takim hasłem 11 października 2026 r. w Polsce i środowiskach polonijnych na całym świecie obchodzony będzie XXVI Dzień Papieski.

Po raz pierwszy określenie „uczeń i misjonarz" znalazło się w tzw. Dokumencie z Aparecidy. Źródło tego określenia w nauczaniu Kościoła znajduje się w adhortacji św. Jana Pawła II „Christifideles Laici – o zaangażowaniu świeckich w życie Kościoła". W niedzielę 11 października metropolita warszawski abp Adrian Galbas SAC o godz. 9:00 w Świątyni Opatrzności Bożej w Warszawie odprawi Mszę św. w intencji darczyńców Fundacji „Dzieło Nowego Tysiąclecia" (transmisja w Polsat News). W Bazylice Świętego Krzyża w Warszawie o godz. 9:00 bp Marek Marczak, sekretarz generalny Konferencji Episkopatu Polski, będzie przewodniczył Mszy Św. „radiowej" (Program I Polskiego Radia). W Sanktuarium Świętego Jana Pawła II w Krakowie, o godz. 9:30 Mszę Św. będzie celebrował kard. Grzegorz Ryś, metropolita krakowski (transmisja w TVP 1 i TVP Polonia).

W ramach obchodów zaplanowano także koncert galowy oraz konferencję naukową. Co roku podczas Dnia Papieskiego ma miejsce także zbiórka na program stypendialny dla zdolnej i niezamożnej młodzieży z małych miejscowości organizowana przez Fundację „Dzieło Nowego Tysiąclecia". Oprócz październikowej zbiórki przy kościołach i w miejscach publicznych „Dzieło Nowego Tysiąclecia" można wspierać wysyłając SMS o treści STYPENDIA na numer 74 265 (4,92 z VAT) lub przelewając dowolną kwotę na numer rachunku 75 1240 2034 1111 0000 0306 8582. Więcej informacji znajdziesz na: www.dzielo.pl

Fot.: Adobe Stock, mat.prasowe (3)

Dżins... romantyczny

To możliwe? Tak, jeśli jest haftowany. To dodaje mu wdzięku.

TRAPEZOWA SPÓDNICA

● Niby zwykła, a jednak – angielski haft na jednym brzegu sprawia, że strój zamienia się w dystyngowany. W chłodniejsze dni warto nosić ją z ciepłym swetrem w klasyczne romby.

- **Sweter**, Kappahl, 199 zł
- **Kolczyki**, Vezzi, 89 zł
- **Spódnica**, H&M, 209 zł
- **Pierścionek**, Vezzi, 79 zł
- **Buty**, Reserved, 129 zł

KOSZULOWA TUNIKA

● Dzięki odcięciu na dole, przypominającemu baskinkę, świetnie maskuje niedoskonałości figury. Tę pełniejszą także wysmukla, zwłaszcza w duecie z czekoladowymi, prostymi spodniami.

- **Koszula**, Only, 126 zł
- **Apaszka**, Bijou Brigitte, 39 zł
- **Spodnie**, Tchibo, 229 zł
- **Torebka**, Ochnik, 149 zł
- **Buty**, Deichmann, 199 zł

LEKKO ROZSZERZANE DŻINSY

● Delikatnie cieniowane, haftowane w biało-niebieskie kwiaty, ładnie podkreślają zgrabne nogi. Odejmują stylizacji powagi, a tobie... lat (wypróbuj, a nie pożałujesz!). bonprix

RADA STYLISTKI

Aby denim wyglądał nadal elegancko, wybieraj hafty w stonowanych kolorach. Krzykliwe wyszywanki – czerwone serduszka czy wesołe zwierzątka – nie zawsze dobrze wyglądają w szafie dojrzałej kobiety. Dobrym wyjściem będzie natomiast klasyczny haft angielski z misternymi dziurkami.

Fot.: Materiały prasowe (15)

Idealne obuwie na jesień

Trendowe loafersy

Są bardzo podobne do mokasynów, ale różnią się kilkoma szczegółami.

Są bardziej eleganckie, pasują do marynarek czy garsonek, dlatego częściej wybierane są do pracy bądź na rodzinne uroczystości. Dzięki temu, że mają twardą (sztywniejszą), osobną podeszwę oraz mały obcas są wygodniejsze (stopa nie męczy się tak szybko jak w mokasynach, które posiadają miękką, płaską podeszwę). Najmodniejsze są modele skórzane o lekko zaokrąglonych noskach i ozdobione klamerkami. 1. Zamszowe, niebieskie, Nuumi, 289 zł; 2. Z lakierowej, bordowej skóry, Venezia, 279 zł; 3. Z czarnej skóry, Tchibo, 279 zł

Mały szczegół, wielki efekt

Co za sprytny gadżet!

To... nakładki na guziki, które w mig odmienią twoją stylizację.

Chcesz trochę poeksperymentować ze stylem, ale wolałabyś nie wymieniać całej garderoby? Tu z pomocą ci właśnie one. Wygodne – nie wymagają szycia, ani większych zmian. Wystarczy je nasunąć na guziki koszuli czy żakietu, a te zyskują nowe oblicze. Do wyboru masz wiele kształtów i kolorów. Od serduszek po kwiaty (znajdziesz je m.in. w ofercie marki Vezzi). Wybór zależy od upodobań i okazji, bo są tu także eleganckie perełki czy połyskujące kamienie. A na które guziki je nałożyć? Na jakie chcesz – te tuż przy szyi bądź tylko na mankietach.

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.

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

Mięsne rolady i roladki robią wrażenie i nie trzeba się przy nich zbytnio kręcić.

Małe, duże, zrolowane!

Zrazy z szynką i rokpolem

SKŁADNIKI: • 200 g sera rokpol • 4 plastry szynki • 2 pojedyncze filety z kurczaka • 1 ząbek czosnku • po 3 papryki oraz cebule • 1 mała papryczka chili • 1 cukinia • 200 ml passaty • kilka gałązek tymianku • sól • pieprz • olej

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

PRZYGOTOWANIE:

1. Filety rozetnij wzdłuż. Plastry mięsa przykryj folią spożywczą i lekko rozbij. Oprósz solą i pieprzem. Natrzyj czosnkiem przeciśniętym przez praskę. Na każdym ułóż plaster szynki i porcję pokruszonego sera. Ciasno zwiń i obsmaż na oleju.
2. Papryki i chili oczyść oraz pokrój. Cebule obierz i pokrój w plasterki. W garnku rozgrzej 3 łyżki oleju, wrzuć cebule i papryki, podsmaż je. Cukinię pokrój w półplasterki, dodaj do warzyw i smaż jeszcze 3 minuty. Wlej passatę, zagotuj. Przypraw solą, pieprzem oraz tymiankiem.
3. Do sosu warzywnego włóż obsmażone zrazy i duś całość jeszcze około 10 minut. Przed podaniem udekoruj gałązkami tymianku.

Wołowina z kiełbaskami

SKŁADNIKI: • 8 cebul • 5 małych marchewek • 4 korniszony • sól • 200 g wędzonego boczku • 6 plastrów wołowiny zrazowej • po 5 łyżek oleju i musztardy • 6 kiełbasek debreczyńskich • 4 łyżki koncentratu pomidorowego • 250 ml wina czerwonego • 3 liście laurowe • 1 łyżka mąki ziemniaczanej • olej • pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Cebule pokrój w piórka, marchewki na kawałki, ogórki w słupki, a boczek w kostkę. Plastry wołowiny rozbij. Ułóż na blacie tak, by lekko zachodziły na siebie i utworzyły prostokąt. Oprósz solą i pieprzem, posmaruj musztardą. Ułóż trochę cebuli, ogórki, boczek i kiełbaski, zwiń. Roladę obwiąż sznurkiem. Smaż w brytfance przez 5 minut na oleju. Zdejmij.
2. Na tym samym tłuszczu zeszklij pozostałe cebule z marchewką. Dodaj koncentrat, wino i 500 ml wody. Włóż roladę, dodaj liście laurowe. Piecz przez 90 minut w 175°C. Sos zagęść mąką ziemniaczaną wymieszaną z wodą. Przypraw. Roladę podawaj z sosem.

Czas przygotowania: 75 minut
Porcje: 6 **Stopień trudności:** średni

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

Klops z porami i cebulką

SKŁADNIKI: • 1 kg mieszanego mięsa mielonego • 1 i 1/2 kg porów • olej • 4 cebule • 75 g migdałów (bez skórki) • 750 ml bulionu • 1 pęczek natki pietruszki • 2 jajka • 2 czerstwe kajzerki • 3 łyżeczki ostrej musztardy • sól • pieprz • po 4 łyżki sojowego sosu i ciemnej zasmażki w proszku

PRZYGOTOWANIE:
1. Pory i cebule obierz, pokrój w plastry. Zeszklij pory i połowę cebuli na 3 łyżkach oleju. Wlej 150 ml bulionu. Duś 12 minut.
2. Migdały i natkę posiekaj, dodaj do porów. Bułki namocz, odciśnij. Wymieszaj z mięsem, resztą cebuli, jajkami i musztardą. Przypraw solą i pieprzem. Kawałek pergaminu posmaruj olejem. Wyłóż mięso, uformuj z niego prostokątny płat. Na mięsie rozsmaruj farsz. Zwiń, przełóż do formy. Podlej połową pozostałego bulionu. Piecz 75 minut w 175°C, skrapiając resztą bulionu.
3. Wywar z formy przecedź, zagotuj. Dodaj zasmażkę i sos sojowy, gotuj minutę. Przypraw. Podaj do pieczeni.

Czas przygotowania: 120 minut
Porcje: 8 **Stopień trudności:** średni

Indycze roladki w sosie curry

SKŁADNIKI: • 60 g suszonych jabłek • 4 cienkie sznycle z indyka • pieprz • 120 g serka śmietankowego • 2 łyżki curry • 4 łyżki oleju • 1 ząbek czosnku • 500 g brukwi • 2 szalotki • sól • po 500 ml bulionu i mleczka kokosowego • 1 limonka • 1 jabłko • 2 łyżki wermutu • 1 laska cynamonu • 2 łyżki prażonych nerkowców

PRZYGOTOWANIE:
1. Plasterki suszonych jabłek namocz w gorącej wodzie. Mięso rozbij, oprósz solą i pieprzem. Serek wymieszaj z 1 łyżką curry i łyżką oleju, posmaruj nim sznycle, ułóż na nich osączone jabłka, zwiń. Roladki zepnij wykałaczkami.
2. Szalotki, czosnek, brukiew i jabłko obierz, drobno pokrój. Roladki smaż na pozostałym oleju 8-10 minut, zdejmij.
3. Na tym samym tłuszczu zeszklij szalotki i czosnek. Dodaj brukiew, jabłko, resztę curry i cynamon. Wlej bulion, gotuj przez 10 minut. Dodaj mleczko. Gotuj 10 minut. Sos przypraw wermutem, solą, skórką i sokiem z limonki. Podawaj roladki z sosem, posypane nerkowcami.

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

Obiad na już!
Potrawka z kurczaka z warzywami JemyJemy to sposób na domowy obiad bez długiego stania przy kuchence. Wystarczy ją podgrzać, dodać ryż, kaszę lub kromkę pieczywa i gotowe! Idealna, gdy liczy się czas.
Ok. 5,19 zł/360 g

Pyszny dodatek
Kukurydza super słodka, Rolnik – złociste, chrupiące ziarna o przyjemnie słodkim, naturalnym smaku. Świetnie sprawdzą się w sałatkach, tortillach, zapiekankach i szybkich daniach na ciepło. Bez dodatku cukru i GMO. Warto mieć w swojej spiżarni.
Ok. 4 zł/285 g

Posyp i zachwyć!
Pistacje kostka, Kresto, to wygodny sposób na chrupiący, orzechowy akcent bez siekania. Wystarczy posypać nimi deser, owsiankę czy sałatkę albo dodać do domowego kremu i nadzienia. Mały dodatek, a potrafi przyjemnie podkręcić smak i wygląd dania.
Ok. 18,99 zł/70 g

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

pobite w dziecięcej zabawie / zabiera głos na wiecu
sznur kowboja
zmagania siłaczy
odgłos na planie filmowym
przesuwany po planszy
skacze na pochyłe drzewo
na zdjęciu
w ręku górnika
popularny Volkswagen
2
lekka skała
nać kartoflana
Giewont
ćwierćbeczka
bywa bezludna
sieć ciągnięta za kutrem
miner
miejscowość z sanatorium
harcerz z USA
5
mistrzostwa
średni rozmiar
ciastko z parzonego ciasta
u boku radży
pociecha dziadków
ścierka na kijku
tajny zapis
bawół indyjski / zagubiona w przypowieści
szacunek
defensywa
z opierunkiem
jaźń
gaz szlachetny, Ar
pokrywa kufra
3
1
mgła ze spalin
kolejny konkursu
osada rolnicza / sterta
urodzinowy wypiek
boa z piór
zrywany z drzewa
jesienny kwiat
entuzjasta iluzjonu
atak wojsk
dawne cło
zdobi ścianę Wawelu
miniaturka auta
obok sejmu
św. Krzysztof dla kierowców
ćwiczenie siłowe na rękach
jegomość
kość w kolanie
4
ktoś nieuważny
na zdjęciu
punktowany zestaw zadań
nad zlewem
część koła
brytyjski drobniak
ocena jurora
w parze z solą
resort
miłosny utwór / gruba kość
tworzywo na tapicerkę
6
domek na działce
śpiewak jarlów

1 2 3 4 5 6

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

Fot.: Adobe Stock (2)

SZYFRÓWKA

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

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

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

1	6	16	11	12	17	12

SUDOKU

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

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

WYKREŚLANKA

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

BLIN, BUNKIER, CERAMIK, DĄBROWA, EDUKACJA, ESEJ, ESTRAGON, FINISZ, FLARA, FURIA, LEGO, MAŚLAK, NEON, PRYZMAT, PYTANIE, RUPIEĆ, SPINACZ, ŚCIERKA, TROP, WIERNOŚĆ, WODZE

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

TRENUJ Z NAMI PAMIĘĆ

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

wyjście na dach
do mieszania herbaty
maksyma, sentencja
krótka włócznia
sztuczne włosy
gra kobrze
silnie trujący chwast
np. „Tosca"
stężony produkt
dno słoika
zżera żelazo
środek odkażający
zbędna resztka
1
amortyzator
podpora wiaduktu
8
pieśń na cześć
trauma
szybszy od stępa
kran
fujarka
wytworność, szyk
... cukrowy, owad
pojazd napędzany siłą nóg
6
poczucie elegancji
rywal Jelcza
3
zniżka dla klienta
osoba bez ubrania
smuga dymu
zaślepiający gniew
ma władzę w klasztorze
szuler
jon ujemny
z wodorem tworzy amoniak
australijski miś
dbanie o kogoś
kolor nieba
ordyniec
5
sportowe sanki
mebel do wypoczynku
wypukłe pismo
jarmark
rybi filet
rodzaj zagadki
... lancetowata
odchylony od pionu
tętnica główna
owoc z pióropuszem
tył szyi
przynęta
panierowany plaster mięsa
aerofon z podwójnym stroikiem
Fabia na szosie
weselny korowód
okaz gatunku
konfekcja, ubranie
ciepła bluza
na śmieci
deszcz, śnieg
miękka tkanina
córka Zeusa
bagienna mgła
dychawica
hałda
odpowiedni czas
puch w apteczce
inwazja
7
skoczny pląs
spoina spod palnika
niemieckie auto
efekt popytu
4
kojarzył pary
strefa
krewna karpia
lustrzanka
2
ptak z rodziny łuszczaków
etylen
produkuje mąkę
samoobsługowa w markecie
stół sklepowy, kontuar

1 2 3 4 5 6 7 8

Fot.: Akpa, Adobe Stock

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

esencja z ziół
sokół leśny
wsparcie, ratunek
mieszkaniec innej planety
igielne bez kolczyka
deseczka tynkarza
z rodziny brzozowatych
epoka Rubensa
cieszy maklera
polowanie
widowisko, rewia
Apollo dla Artemidy
jednostka ludzka
8
buziak
imponująca skala czynu
1
np. golfowe
kiedyś o Polaku
czerwony dla gwiazd
rączka u drzwi
tęczowy kamień
na zdjęciu
wpłacona suma
ustawa władcy
wypływa z Etny
narzędzie stolarza, snycerza
wdzięk, urok, zaklęcie
basior
przed betą
łuska naboju
croissant
... Mariański
ozdobna płytka glazury
łyk powietrza
kończyna z dłonią
domek z brył śniegu
dowodzi flotą
przerabiany na bryndzę
przynęta
7
weranda
przed matem
po pachy
urwiste wybrzeże
chroni głowę
turysta dla bacy
etap, runda
olbrzym, gigant
2
sala szkolna
szczęki w warsztacie
twarz, oblicze
barwa
opactwo
sekretne, niezawodne sposoby
szybka karetka
3
słodki atrybut Kojaka
inaczej bodziec
lekkie dreszcze
zadana na spowiedzi
szaniec
metal odporny na korozję
na stopie żaka
pomost przy torze
odezwa
nad powiekami
potrawa z kapusty
czarna ..., pająk
4
gatunek sera
tasiemka przy fartuchu
skraj dachu
ratunkowe
perspektywa
pętla sieci
milczek
buty piłkarza
rywal marmoladyn
grozi w upalny dzień
wielka ilość
szczapa, bierwiono
6
zwijana przekąska z tortilli
rybie gody
5
zabytkowa z epoki Ming
gorzki porażki
wirusowa choroba zakaźna

1	2	3	4	5	6	7	8

SUDOKU

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

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

WYKREŚLANKA

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

DOLA, DRON, EMIR, FORTECA, IGŁA, KAPUSTA, KEFIR, KIESA, KOŚĆ, LOMBARD, LUDZIE, ŁUNA, NEKTAR, OBWÓD, OLIWA, OMŁOT, OZÓR, PODGŁÓWEK, SZLOCH, TRÓJNÓG, TRUD, UCZYNEK, WRZOS

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

SZYFRÓWKA

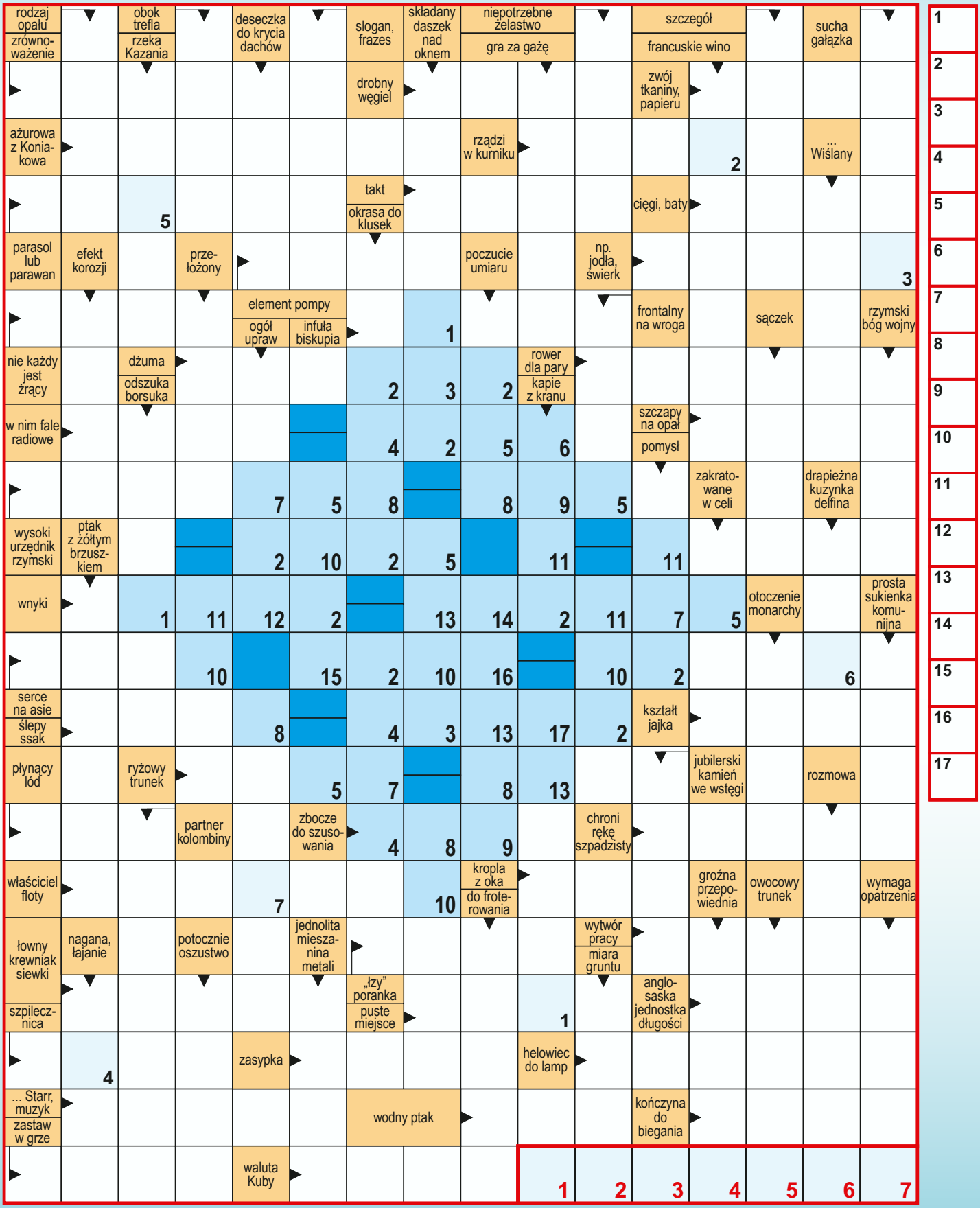
Wypełnij krzyżówkę, pamiętając, że tym samym liczbom odpowiadają te same litery. Rozwiązanie odczytasz, zastępując liczby właściwymi literami.

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

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

4	9	17	15	1	2	9	6

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



Sposób na upartą wnuczkę

Zosia zawsze stawiała na swoim. Postanowiłam przechytrzyć tę małą spryciulę...

Moja córka, Hania, od zawsze była niepokorna. Podejmowała dziwne decyzje i za nic miała moje rady. Nie trafiały do niej żadne argumenty. Zośka, moja wnuczka, była podobna do swojej mamy. Stawiała na swoim, bez względu na konsekwencje. W połączeniu z temperamentem mojej córki tworzyło to mieszankę wybuchową. Ciągle między nimi iskrzyło. Hania pocieszała się jednak tym, że taka indywidualność musi wyrosnąć na niepospolitą osobę, bo, co jak co, ale wiedzą i umiejętnościami Zosia biła na głowę inne dzieci.

– Co z tego, skoro nie wykorzystuje tego w szkole? – wzdychała Hania.

– Nie możesz trochę jej odpuścić? – pytałam. – Po co ją zmuszasz do czegoś, czego ona nie chce robić? Niczego się nie nauczyłaś po lekcjach muzyki?

Córka zaczerwieniła się na wspomnienie wyczynu Zośki, która bojkotowała pianino tak bardzo, że kiedyś w wannie spaliła wszystkie nuty, osmalając sobie przy okazji końcówki włosów.

– Łatwo ci mówić – westchnęła Hania. – Chciałabym jej dać wszystko, a ona zawsze robi mi na przekór. Jak ją pochwalę za dobrą ocenę, to następnego dnia przyniesie z tego samego przedmiotu jedynkę. Co ja mam robić?

Nastolatka ciągle robiła swojej matce na przekór, a Hania była zupełnie bezradna.

– Zosia po prostu jest uparta i z jakiegoś powodu robi ci na przekór. Taki charakter – próbowałam Hanię pocieszać i poradziłam, żeby zdystansowała się do tej sprawy. Żeby przestała żyć życiem córki i ciągle ją kontrolować.

– Ale przecież ja chcę dla niej dobrze! – jęknęła córka.

– Wiem – rzuciłam. – Ale ona odbiera to inaczej i dlatego się buntuje. Posłuchaj mnie i odpuść trochę. Wszystkim wyjdzie to na dobre.

Hania, o dziwo, posłuchała mnie i przestała nadmiernie zajmować się Zośką. Nie wynajdowała jej już dodatkowych zadań i nie przeglądała zeszytów. W końcu nastolatka powinna już sama dbać o swoje interesy. W każdym razie widziałam, że sytuacja się poprawiła. Mała przestała się buntować, a jej układy z matką były znacznie lepsze. Do momentu, kiedy Zośka oświadczyła, że nie wybiera się do liceum, tylko do szkoły branżowej, znaczy zawodówki!

W domu rozpętało się piekło. Wszyscy tłumaczyli Zośce, że zamyka sobie drogę do wykształcenia. Że teraz bez studiów niewiele się znaczy.

– Tłumaczę jej, że ten wizaż może zrobić dodatkowo, w każdej chwili, ale ona: nie i nie! – Hania przybiegła do mnie rozgoryczona.

– Przecież szkoda, żeby tak się marnowała.

– Przystopuj trochę, Haniu. Dlaczego mówisz, że się marnuje? A jeśli właśnie to chce robić w życiu?

– Teraz może tak. A co będzie za dziesięć lat? Wszystkie drzwi będą dla niej zamknięte.

– Myślę, że przesadzasz. Zośka jest mądra...

Córka mi przerwała:

– Chcesz, żeby skończyła na zawodówce?!

– Uważam, tak jak ty, że teraz powinna pójść do liceum, potem na studia. Ale z tego wizażu nie powinna rezygnować.

– Tak. Tylko jak mam ją do tego przekonać, skoro w ogóle mnie nie słucha?

– A ja chyba mam plan... – rzuciłam tajemniczo.

Dwa dni później Hanka przybiegła do mnie rozpromieniona. Po jej minie widziałam, że sprawa została załatwiona pomyślnie. Zaparzyłam herbatę i usiadłam naprzeciwko Hani:

– No to opowiadaj. Zosia przestała wierzgać?

– Tak jakby, ale zrobiła to oczywiście po swojemu. Tak, jak mi mówiłaś, przy którejś rozmowie powiedziałam jej, że dobrze robi, nie idąc do liceum, bo z pewnością sobie nie poradzi. Że dużo nauki – mówiła jednym tchem. – Na końcu dodałam, że w pełni akceptuję i pochwalam jej decyzję.

– No i co? – trudno mi było powstrzymywać uśmiech.

– Tak, jak przewidywałaś. Nastąpił zwrot o 180 stopni. Popatrzyła na mnie zaskoczona i powiedziała, że zmieniła zdanie. Że jednak pójdzie do tego liceum.

– Co jej odpowiedziałaś?

– Udawałam sceptyczną i szybko zmieniłam temat.

– Widzisz, trochę dyplomacji jeszcze nikomu nie zaszkodziło – ulżyło mi, bo sprawa wykształcenia Zośki bardzo leżała mi na sercu. Na szczęście wszystko potoczyło się po naszej myśli...

Fot.: Adobe Stock

REKLAMA

POWIEDZ ZDECYDOWANE „NIE" CIĘŻKIM NOGOM

Pani Maria podczas wizyty u swojej przyjaciółki Zosi zauważyła, że ta porusza się z imponującą łatwością, pomimo że wcześniej często narzekała, że czasami nie może wstać nawet z łóżka. Utrudnione były tak proste czynności jak chodzenie czy wejście po schodach. Zaintrygowana zapytała co takiego stosuje Zosia. Ta z uśmiechem pokazała jej nowy krem z apteki - **Kolastaw**. Bardzo bogaty skład, w tym np. kwas hialuronowy, kolagen, elastyna, żywokost czy olejek CBD, bardzo zaciekawił Panią Marię i postanowiła sama spróbować. Już po krótkim czasie poczuła różnicę zupełnie jak Zosia! W końcu mogą razem chodzić na ulubione spacery z kijkami. Teraz z dumą obie polecają **Kolastaw** bliskim, wiedząc że naprawdę pomaga przy wszelkim dyskomforcie!

Nowoczesny krem kolagenowo-hialuronowy z Apteki!

Produkt Kolastaw otrzymał prestiżowy tytuł Superproduktu Świata Kobiety 2024, przyznany przez jury tego miesięcznika

super produkt 2024 świata kobiety

Łokieć · Kolano · Plecy · Bark · Nadgarstek · Kostka

- Likwiduje obrzęki i opuchnięcie*
- Daje ulgę zmęczonym nogom*
- Pomaga skutecznie zmniejszyć widoczność zmian naczyniowych, tzw. „pajączków"*
- Łagodzi uczucie dyskomfortu skóry suchej*

* NA PODSTAWIE BADAŃ APLIKACYJNYCH

- Usuwa/zmniejsza uczucie ciężkości nóg*
- Jest wydajny w użyciu*
- Poprawia kondycję skóry nóg*
- Polepsza krążenie w kończynach dolnych, dając uczucie lekkości w nogach*

* NA PODSTAWIE BADAŃ APLIKACYJNYCH

zawiera PONAD 250 SUBSTANCJI biologicznie aktywnych!

1 KOLAGEN

Jest kluczowym składnikiem tkanki łącznej, w tym chrząstki stawowej, może wspierać procesy regeneracyjne i odbudowę uszkodzonej tkanki.

2 KWAS HIALURONOWY

Pełni istotną rolę w utrzymaniu smarowania stawów. Jest naturalnym składnikiem mazi stawowej.

3 ELASTYNA

Przywraca elastyczność stawom. Działając wraz z kolagenem, elastyna pomaga w utrzymaniu elastyczności oraz sprężystości chrząstki stawowej.

Kolastaw jest dostępny w Aptekach i Zielarniach. Możesz go także zamówić telefonicznie +48 123 510 778 z dostawą do domu lub przez stronę internetową WWW.NOVAFARM.COM.PL Specjalna zniżka z kodem: KOLASTAW**

*badania aplikacyjne: https://novafarm.com.pl/badania-aplikacyjne/, **zniżka obowiązuje tylko przy zamówieniach telefonicznych i na stronie

Novafarm tel: 616 350 824, www.novafarm.com.pl ul. Tadeusza 1, 43-382, Bielsko-Biała

Dbajmy o swoje zdrowie psychiczne

Co łączy cukrzycę z depresją?

Coraz więcej badań wskazuje na to, że te choroby idą w parze. Ryzyko wystąpienia depresji u diabetyka jest znacznie wyższe niż u osoby z prawidłową glikemią.

Aż 30 proc. chorujących na cukrzycę cierpi na zaburzenia nastroju, a depresja jest rozpoznawana u prawie 20 proc. pacjentów z cukrzycą typu 2. Z drugiej strony – depresja może zwiększać ryzyko cukrzycy.

DEPRESJA A CUKRZYCA

● **W wyniku choroby dochodzi do nadmiernego pobudzenia osi podwzgórze–przysadka–nadnercza,** co skutkuje przewlekłym zwiększonym wydzielaniem hormonów stresu: kortyzolu i adrenaliny. Prowadzi to do wzrostu poziomu glukozy we krwi i rozwoju insulinooporności, która może przekształcić się w cukrzycę. Depresja wiąże się ze stanem zapalnym w organizmie – zwiększone wydzielanie cytokin zakłóca działanie insuliny i zaburza funkcję komórek trzustki, sprzyjając podwyższonemu poziomowi cukru.

● **Osoby z depresją tracą motywację i energię, przez co zaniedbują zdrowie, odżywianie i aktywność fizyczną, co sprzyja zaburzeniom metabolizmu i otyłości.** Dodatkowo niektóre leki przeciwdepresyjne mogą negatywnie wpływać na metabolizm i podnosić poziom cukru we krwi.

PSYCHIKA W CHOROBIE METABOLICZNEJ

● **Cukrzyca jest przewlekłym problemem zdrowotnym często obciążającym psychicznie.** Wymaga dyscypliny – trzeba kontrolować cukier, przestrzegać diety, przyjmować leki i prowadzić uporządkowany tryb życia. Wiąże się to z ciągłym czuwaniem i ograniczeniami w różnych dziedzinach życia. To może powodować napięcie psychiczne, przewlekły stres, poczucie bezradności, a tym samym zwiększać ryzyko pojawienia się depresji.

● **Dodatkowo wahania poziomu cukru we krwi wpływają na neuroprzekaźniki w mózgu, co może wywoływać niestabilność emocjonalną, rozdrażnienie czy też niepokój.**

MOŻEMY SIĘ CHRONIĆ

● **Każdy chorujący na cukrzycę lub depresję musi mieć świadomość, że obie choroby są ze sobą połączone.** Przy depresji warto indywidualnie ocenić ryzyko cukrzycy; badania glikemii należy wykonywać zgodnie z zaleceniami przesiewowymi i częściej wtedy, gdy występują czynniki ryzyka lub przyjmuje się leki pogarszające metabolizm glukozy.

● **W obydwu chorobach kluczowe jest podejmowanie codziennej aktywności fizycznej.** Pomaga obniżyć poziom hormonów stresu, a przez poprawienie wrażliwości komórek na insulinę uregulować poziom cukru. Łagodzi objawy depresji, bo wpływa na neuroprzekaźniki w mózgu – stymuluje wydzielanie endorfin i serotoniny.

● **Warto również nauczyć się zarządzania stresem, na przykład stosując różne techniki relaksacyjne, ponieważ pomaga to w lepszej terapii obu chorób.**

Tak w cukrzycy, jak i w depresji bardzo ważna jest codzienna dawka ruchu.

DLACZEGO ZDROWY SEN JEST TAK ISTOTNY

W terapii obu chorób warto go traktować jako ważny element leczenia.

● Brak snu lub niewysypianie się rozregulowuje gospodarkę hormonalną, sprzyja wzrostowi hormonu stresu oraz stanowi zapalnemu w organizmie.

● Kłopoty ze snem utrudniają kontrolę cukru we krwi. Sen poniżej 6 godzin podnosi poziom glukozy i zwiększa ryzyko insulinooporności, a także grozi pojawieniem się depresji – obniża zdolność mózgu do radzenia sobie ze stresem, pogarsza nasz nastrój, nasila negatywne myśli.

● Znaczenie ma nie tylko, ile śpimy, ale też regularne godziny snu i pobudki, wieczorem eliminowanie tego, co zakłóca sen (np. korzystania ze smartfona), leczenie bezsenności, jeśli występuje.

Fot.: Adobe Stock

Siarka – dlaczego potrzebujemy jej codziennie?

Ten pierwiastek wchodzi w skład wszystkich tkanek naszego organizmu, zwłaszcza tych, które zawierają duże ilości białek (mięśni, skóry i włosów).

Jak nas wspiera

- Siarka jest niezwykle istotna dla stawów i tkanki łącznej, ponieważ jest składnikiem związków budujących chrząstkę i inne struktury podporowe.
- Potrzebuje jej wątroba – związki zawierające siarkę uczestniczą w jej naturalnych procesach metabolicznych. Siarka jest potrzebna również do prawidłowej pracy płuc i układu odpornościowego.
- Wpływa na spowolnienie procesów starzenia. Z siarki organizm tworzy cysteinę niezbędną do produkcji glutationu – jednego z najważniejszych antyoksydantów.

Siarka pomaga utrzymać w dobrej kondycji włosy i paznokcie. Jest potrzebna do produkcji keratyny – białka, z którego są zbudowane.

- Siarka jest istotnym komponentem kolagenu i keratyny – składników budulcowych skóry. Zapewnia jej sprężystość i elastyczność. Wspomaga leczenie dolegliwości skórnych, takich jak trądzik, łuszczyca, egzemy. Działa antybakteryjnie, przeciwgrzybiczo i przeciwzapalnie.

Objawy niedoboru

- Kiedy mamy deficyty siarki, organizm daje wyraźne sygnały. Skóra traci jędrność, wypadają nam włosy, łamią się paznokcie. Mamy dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego.
- Pojawia się ból i poranna sztywność stawów. Pogarsza się nasze samopoczucie.

Skąd czerpać siarkę

- Najłatwiej z jedzenia. Jej dobrym źródłem jest mięso, ryby, jaja, mleko i jego przetwory oraz warzywa – cebula, czosnek, brokuły, kalafior i kapusta, chrzan, rzodkiew, rzepa i inne „szczypiące" w język.
- Jeśli mamy okazję, korzystajmy z wód siarczkowych (słyną z nich np. Busko-Zdrój, Solec-Zdrój, Swoszowice).
- Warto rozważyć suplementację preparatami zawierającymi nieutlenioną siarkę organiczną, tzw. bio-siarkę. Jest najbardziej zbliżona do tej z pożywienia, przez co najlepiej przyswajalna.

Fot.: Adobe Stock

REKLAMA

SUFRIN®
SUPLEMENT DIETY Z BIO-SIARKĄ

BIO-SIARKA - SPRÓBUJ I POZNAJ JEJ NIEZWYKŁĄ MOC

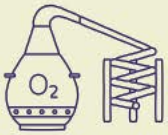
Siarka to jeden z najważniejszych **makroelementów** niezbędnych organizmowi do prawidłowego funkcjonowania. Jest częścią tzw. **„molekuły życia"**. Znajduje się w **każdej żywej komórce** i ma wpływ na szereg **bardzo ważnych procesów odbywających się w organizmie**. Jest składnikiem takich związków jak **metionina, cysteina, heparyna, biotyna, kwas pantotenowy, insulina, penicylina, glutation, tauryna, koenzym Q10**, oraz **glukozynolany** wspierające naturalne **procesy detoksykacji organizmu**. Siarka wchodzi również w skład wielu związków o udowodnionym **działaniu antybakteryjnym, przeciwgrzybicznym** i **przeciwwirusowym** jak **allicyna** zawarta w czosnku i cebuli oraz **izotiocyjaniany** zawarte w chrzanie. W tradycji ludowej znana jest od wieków jako **remedium na wiele dolegliwości**, a **współczesna wiedza potwierdziła jej działanie w konkretnych obszarach**:

Sprawne funkcjonowanie mięśni i stawów

Właściwy stan oraz wygląd włosów, skóry i paznokci

Prawidłowe funkcjonowanie dróg oddechowych i płuc

Prawidłowe funkcjonowanie wątroby



Działanie antyosydacyjne zwalczające wolne rodniki

Suplement dostępny w aptekach, sklepach zielarskich i u importera 608 837 820. Więcej o preparacie SUFRIN i roli siarki w organizmie na www.sufrin.pl

Wysoki poziom cholesterolu mo

Skąd te żółte guzki na po

Płaskie bądź lekko wypukłe plamki są skutkiem odkładania się lipidów w skórze i mogą świadczyć o hipercholesterolemii.

U mojej czterdziestoczteroletniej pacjentki rutynowe badania wykazały podwyższony poziom cholesterolu całkowitego, który wynosił 7,24 mmol/l (czyli 280 mg/dl). Poziom LDL, jednej z frakcji cholesterolu, wynosił 3,2 mmol/l (czyli 124 mg/dl) i także był podwyższony. Wyniki innych badań były prawidłowe. Pacjentka była zaskoczona, ponieważ unikała tłustych potraw. Nie leczyła się także z powodu innych chorób. Podczas wywiadu okazało się, że u jej matki w młodym wieku również stwierdzono wysokie wartości cholesterolu. Rozpoznałam rodzinną hipercholesterolemię.

PRZYCZYNY I OBJAWY

● **Hipercholesterolemia to stan, w którym podwyższony jest poziom cholesterolu całkowitego oraz zaburzona jest równowaga poszczególnych jego frakcji z podwyższeniem poziomu frakcji LDL.** Kiedyś zwracało się uwagę głównie na poziom cholesterolu całkowitego, a za prawidłowe stężenie uważano wartość poniżej 5 mmol/l (czyli poniżej 190 mg/dl). Dziś wiadomo, że znaczenie ma zarówno poziom cholesterolu całkowitego, jak i jego frakcji LDL.

● **Nie ma także jednego, stałego stężenia uważanego za prawidłowe.** Inny poziom będzie traktowany jako prawidłowy u osób bez czynników ryzyka chorób układu krążenia, a inny u osób z takimi czynnikami ryzyka.

● **Jako granicę hipercholesterolemii przyjmuje się stężenie cholesterolu całkowitego powyżej 5 mmol/l (190 mg/dl) i LDL powyżej 3 mmol/l (115 mg/dl).** Ale u osób z wysokim ryzykiem chorób układu krążenia powinno się dążyć do stężenia niższego niż 4,5 mmol/l (175 mg/dl) dla cholesterolu całkowitego oraz poniżej 2,5 mmol/l (100 mg/dl) dla frakcji LDL.

Ponieważ hipercholesterolemia najczęściej przebiega bezobjawowo, dowiadujemy się o niej przypadkiem, podczas rutynowych badań.

● **Hipercholesterolemię dzieli się na pierwotną (rodzinną, uwarunkowaną genetycznie) i wtórną,** której przyczyną może być: stosowanie niektórych leków: progestagenów, glikokortykosteroidów, inhibitorów proteazy stosowanych w leczeniu HIV, tiazydowych leków moczopędnych, niektórych beta-blokerów, niedoczynność tarczycy, zespół nerczycowy, zła dieta, choroby wątroby z zaburzeniami wydzielania kwasów żółciowych.

● **W przypadku hipercholesterolemii rodzinnej przyczyną choroby bywa jeden gen lub może to być dziedziczenie wielogenowe.** Na jej wystąpienie wpływ mają również czynniki środowiskowe.

● **Hipercholesterolemia zwykle przebiega bezobjawowo, a pacjent dowiaduje się, że ją ma przypadkowo lub w trakcie diagnostyki jej powikłań** – choroby wieńcowej, zaburzeń krążenia mózgowego czy miażdżycy tętnic.

● **W hipercholesterolemii rodzinnej mogą wystąpić żółte, płaskie guzki (żółtaki), zlokalizowane na powiekach,** ścięgnach Achillesa, w różnych miejscach na skórze. Typowy jest też rąbek starczy rogówki (biała obwódka wokół tęczówki oka). Zmiany te są związane z nadmiernym gromadzeniem się cholesterolu w tkankach.

DIAGNOZA I LECZENIE

● **Hipercholesterolemię można wykryć tylko na podstawie wyniku badania**

DOBRY I ZŁY CHOLESTEROL

● Cholesterol wchłaniany z jelita do krwi łączy się z białkami, tworząc lipoproteiny. Przenoszą one cząsteczki cholesterolu do tkanek. Lipoproteiny dzieli się na frakcje, z których najważniejsze są dwie: LDL, lipoproteiny o niskiej gęstości, i HDL, o wysokiej gęstości.

● HDL to „dobry" cholesterol, bo odbiera cholesterol z tkanek (np. z naczyń krwionośnych) i przenosi go do wątroby, gdzie jest dalej utylizowany.

● Natomiast LDL to tzw. zły cholesterol. Zbyt wysoki powoduje bowiem, że tkanki mają problem z jego wykorzystaniem, w związku z czym odkłada się on w ścianach naczyń krwionośnych, prowadząc do rozwoju zmian miażdżycowych.

Fot.: Adobe Stock

że doprowadzić do miażdżycy

wiekach?

lipidogramu we krwi. Badanie wykonuje się w trakcie rutynowych badań kontrolnych lub w czasie diagnostyki z powodu powikłań. Hipercholesterolemię rozpoznaje się po stwierdzeniu podwyższonego poziomu cholesterolu całkowitego i LDL u najbliższych członków rodziny. Badania przesiewowe poziomu cholesterolu powinny być prowadzone głównie u osób z czynnikami ryzyka chorób układu krążenia.

- **Leczenie hipercholesterolemii polega przede wszystkim na zmianie trybu życia.** Lekarz zaleci ci zwiększenie aktywności fizycznej, unikanie palenia tytoniu, dietę z ograniczeniem tłuszczów zwierzęcych, z dużą ilością świeżych warzyw i owoców, oliwy z oliwek oraz morskich ryb.

CO WARTO WIEDZIEĆ O STATYNACH

- To najczęściej stosowana grupa leków obniżających poziom cholesterolu i jego frakcji LDL we krwi. Hamują syntezę cholesterolu w wątrobie. Dzięki zmniejszeniu jego stężenia wątroba zaczyna wychwytywać z krwi cząstki LDL (najgroźniejszą frakcję cholesterolu).
- Statyny mają działanie stabilizujące blaszki miażdżycowe w naczyniach krwionośnych, zapobiegając ich pękaniu i zmniejszając ryzyko powstawania zakrzepów, działają przeciwzapalnie i immunomodulująco. Znacznie zmniejszają ryzyko występowania chorób układu sercowo-naczyniowego.
- Statyny są w większości przypadków dobrze tolerowane. Najczęstszym działaniem niepożądanym, będącym powodem odstawienia leku, jest uszkodzenie mięśni, objawiające się bólami i podwyższeniem poziomu kinazy kreatynowej (CPK) we krwi. Ale uwaga: u tego samego pacjenta jedna statyna może wywoływać miopatię, podczas gdy inna nie ma takiego działania. Przed podjęciem decyzji o rezygnacji ze statyn, warto wypróbować inny preparat.

- **Lekarz przepisze też lek z grupy statyn, obniżający poziom cholesterolu całkowitego i LDL oraz podwyższający poziom HDL.** Innym lekiem, stosowanym ze statynami lub jako pojedynczy lek jest ezetymib, wybiórczo hamujący wchłanianie cholesterolu w jelitach.

REKLAMA

Nowe wydanie specjalne!

- **Cukrzyca** – objawy, profilaktyka, ważne badania, zioła i przyprawy regulujące poziom glukozy
- **Dieta** – zasady zdrowego odżywiania, proste przepisy, indeks glikemiczny popularnych produktów
- **Dbam o siebie** – aktywność fizyczna i relaks, kosmetyki dla diabetyków

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

Jak im nie szkodzić

By stawy biodrowe nie sprawiały problemów

PREPARATY Z APTEKI

Tone™
To szwedzki suplement diety z wyciągiem z miłorzębu, który wspomaga prawidłowe funkcjonowanie ucha wewnętrznego, wpływa na redukcję szumów usznych. Kupisz w aptece i na newnordic.pl (ok. 65 zł).

Venoforton
Ten wieloskładnikowy lek ziołowy poprawia krążenie, redukuje uczucie ciężkości i obrzęki nóg, pomaga przy objawach zimnych nóg i drętwienia palców. Niweluje również zawroty głowy i szumy uszne (ok. 25 zł).

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

Podagrobon
Zalecany jest w dnie moczanowej. Zawiera m.in. ekstrakt z ziela fiołka trójbarwnego, który sprzyja usuwaniu kwasu moczowego i toksyn z surowicy krwi (ok. 50 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).

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

Najlepiej odpoczywać na wygodnym fotelu z podłokietnikami.

Warto wiedzieć
Twoja dieta ma ogromne znaczenie. Sięgaj po produkty bogate w wapń, takie jak nabiał czy sardynki z ośćmi, oraz źródła magnezu – kaszę gryczaną, strączki i orzechy. Składniki te wzmacniają kości i stawy – także biodrowe.

Biodra to największe stawy w naszym organizmie. Każdego dnia dźwigają ciężar ciała, dlatego z wiekiem są coraz bardziej narażone na przeciążenia i zmiany zwyrodnieniowe. Dobra wiadomość jest taka, że wiele zależy od naszych codziennych nawyków.

ŚPIJ Z PODUSZKĄ MIĘDZY KOLANAMI

● **Jeśli śpisz na boku, warto włożyć między kolana jasiek lub specjalny separator ortopedyczny.** Dzięki temu miednica pozostaje w bardziej naturalnym ustawieniu, a stawy biodrowe są mniej obciążone. Podobne rozwiązanie sprawdzi się również podczas snu na plecach (poduszkę kładziemy pod kolana). Niekorzystna jest pozycja, w której jedna noga spoczywa na drugiej. Może to pogarszać ukrwienie, powodować bóle i drętwienie nóg.

WYBIERAJ RUCH, KTÓRY NIE PRZECIĄŻA

● **Regularna aktywność fizyczna jest jednym z najlepszych sposobów na utrzymanie sprawnych bioder.** Szczególnie polecane są pływanie, aqua aerobic oraz jazda na rowerze, ponieważ wzmacniają mięśnie, znacznie poprawiają zakres ruchu, a jednocześnie nie powodują nadmiernych obciążeń stawów. Jeśli masz problemy z biodrami lub jesteś po 50 r.ż., ostrożnie podchodź do biegania. Nawet podczas truchtu siły działające na stawy biodrowe są znacznie większe niż podczas marszu, dlatego przy istniejących zmianach zwyrodnieniowych lepiej wybierać aktywności o mniejszym obciążeniu.

SIEDŹ TAK, BY CHRONIĆ BIODRA

● **To, na czym siedzisz przez wiele godzin, ma znaczenie dla kondycji stawów.** Wybieraj krzesła z podłokietnikami, które ułatwiają wstawanie i nie zmuszają bioder do nadmiernego zginania. Dobrym rozwiązaniem jest także piłka rehabilitacyjna. Siedzenie na niej przez kilkadziesiąt minut dziennie angażuje mięśnie stabilizujące i poprawia ruchomość stawów. Unikaj niskich kanap i głębokich foteli. W takiej pozycji kolana znajdują się wyżej niż biodra, co zwiększa nacisk na stawy i utrudnia ich prawidłową pracę.

PRYSZNIC ZAMIAST KĄPIELI

● **Jeśli biodra sprawiają ci ból lub masz problemy z utrzymaniem równowagi, bezpieczniejszym rozwiązaniem będzie prysznic.** Wchodzenie do brodzika wymaga mniejszego unoszenia nóg niż przekraczanie krawędzi wanny, a ryzyko poślizgnięcia się jest znacznie mniejsze.

ĆWICZMY MIĘŚNIE DNA MIEDNICY

Najważniejsze to wzmacniać je regularnie, np. 3-4 razy w ciągu dnia przez 5 minut.

Powodów osłabienia bądź przeciążenia mięśni dna miednicy może być wiele: nadwaga i otyłość, ciąża, wielokrotne porody, zapalenie pęcherza, menopauza.

Kiedy mięśnie odpowiedzialne za kontrolę i podtrzymanie dna miednicy i pęcherza z jakichś przyczyn ulegają osłabieniu, dochodzi do mimowolnego oddawania moczu. Na szczęście można temu zaradzić.

GDZIE ONE SĄ?

- O mięśniach dna miednicy często mówi się potocznie „mięśnie Kegla". Arnold Kegel, amerykański ginekolog, opisał bowiem pod koniec lat 40. ubiegłego wieku ćwiczenia tych właśnie partii mięśni pomocne w leczeniu nietrzymania moczu.
- Mięśnie dna miednicy są u kobiet rozpięte między kością łonową a kością guziczną. Otaczają ujście cewki moczowej, pochwy i odbytnicy.
- Jak je zlokalizować? Usiądź na sedesie, lekko rozstaw nogi. Zacznij oddawać mocz, a potem na chwilę wstrzymaj strumień. Wyczułaś mięśnie, które musiałaś zacisnąć? To one są odpowiedzialne za twoją dolegliwość i trzeba je wzmocnić.

JAK ĆWICZYĆ?

- **Stojąc.** Zaciśnij mocno mięśnie dna miednicy (zacznij od 2-3 sekund, ale z czasem staraj się wytrzymać 10), a następnie powoli je rozluźnij. Powtórz ćwiczenie 20 razy.
- **Siedząc.** Rozluźnij mięśnie brzucha, a potem mocno napnij na 5 sekund mięśnie pochwy, tak jakbyś wstrzymywała strumień moczu. Powtórz 20 razy.
- **Na boku.** Wyprostowane nogi przesuń do przodu. Jedną rękę połóż pod głowę, drugą przed sobą. Unieś złączone nogi. Wytrzymaj 5 sekund, rozluźnij mięśnie i opuść nogi. Powtórz 10 razy. To ćwiczenie możesz wykonywać rano i wieczorem w łóżku, o ile masz dość twardy materac.
- **Na plecach.** Zegnij nogi w kolanach, stopy rozstaw na szerokość bioder. Weź wdech, napnij mięśnie dna miednicy i złącz kolana. Podczas wydechu wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie 10 razy.

Fot.: Adobe Stock

REKLAMA

HARTMANN
Pomaga. Pielęgnuje. 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

* vs. poprzednia generacja MoliCare® premium lady Pad

Zrealizuj zlecenie NFZ na hartmanndlapacjenta.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. 10.2026 **www.hartmanndirect.pl**

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

Japonia

Polowanie na czerwone liście

OKOLICE FUDŻI jesienią mienią się czerwienią klonów nad jeziorem Kawaguchi, z charakterystycznym stożkiem góry w tle.

Ciekawe!

● W Japonii moment zmiany koloru liści jest prognozowany z wyprzedzeniem – specjalne serwisy śledzą, kiedy w kolejnych regionach nastąpi szczyt sezonu momiji. Tak planuje się wycieczki. Na taką wyprawę do Japonii w tym czasie warto przeznaczyć minimum 7-10 dni, by zobaczyć jesień w kilku miejscach. Z Warszawy do Tokio można polecieć bezpośrednio; lot trwa 12--13 godzin. Tokio to dobry początek trasy – stąd łatwo dotrzeć w okolice Fudżi, a shinkansenem (szybkim pociągiem) do Kioto.

Fot.: Adobe Stock (5)

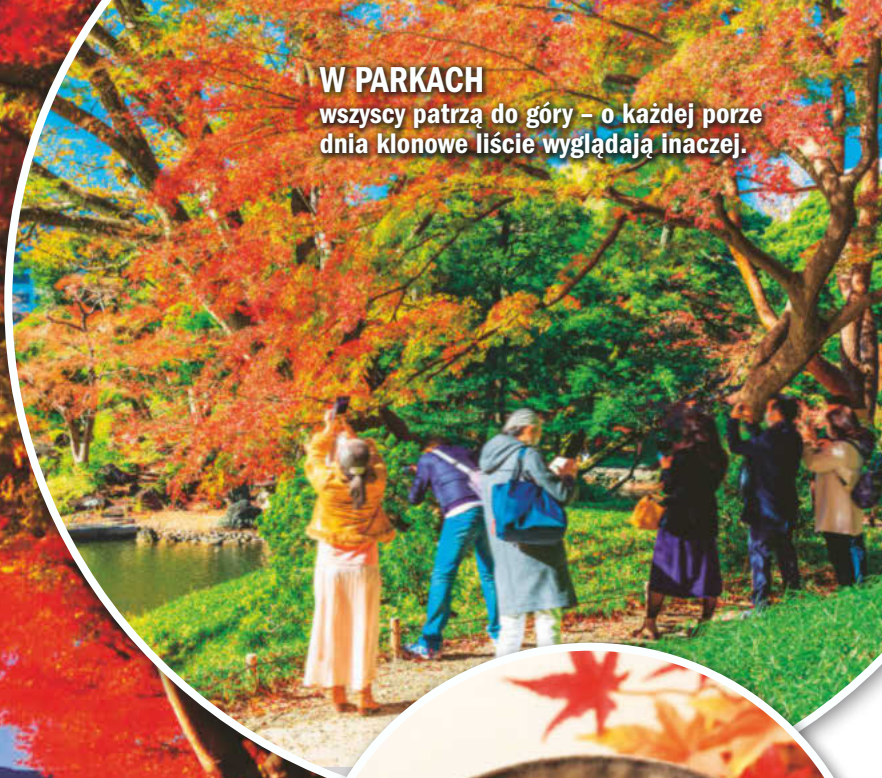
Najpierw pojedynczy klon robi się czerwony. Potem czerwienieje cała aleja i Japonia rusza na „momijigari".

Kolorowe liście drzew to pretekst do wypraw. Informacje o „momiji" (jesiennym przebarwianiu) pojawiają się w prognozach i są skrupulatnie sprawdzane. Nie są to spontaniczne wycieczki, to polowanie z całkiem precyzyjnym planem – momijigari.

Jesień umie robić tu wrażenie

Terminarz jest krótki (sezon na czerwone liście trwa od października do początku grudnia), a wybór ogromny. Tokio, Kioto, okolice Fudżi płoną czerwienią liści. W parkach i ogrodach robi się tłoczniej, świątynie wydłużają godziny zwiedzania, a wieczorami pojawiają się iluminacje. Most Tsu-

KLONOWE LIŚCIE zasługują na największą uwagę – każdy chce mieć najlepsze miejsce, by zrobić zdjęcie.



W PARKACH
wszyscy patrzą do góry – o każdej porze dnia klonowe liście wyglądają inaczej.

KURI GOHAN
– ryż gotowany z kasztanami jadalnymi to popularne japońskie danie jesienne. W sezonie momiji kasztany trafiają także do deserów i słodyczy.

KOLEJKA LINOWA
pozwala podziwiać japońską jesień z innej perspektywy.

tenkyo przy świątyni Tofuku-ji w Kioto przyciąga widokiem – dolina pod nim znika w czerwieni i oranżu. W innej świątyni, pobliskiej Eikando jesienny pejzaż odbija się w stawach, a po zmroku ogród wzbogacają rozbłyskujące światła.

Jeszcze bardziej niezwykła jest okolica jeziora Kawaguchi, u stóp Fudżi. Przy dobrej pogodzie widać, jak charakterystyczny stożek świętej góry wyrasta nad jesiennymi koronami. Wzdłuż jeziora można spacerować wśród klonów, a wieczorami podziwiać podświetloną aleję drzew. Nie trzeba jednak opuszczać Tokio, by znaleźć równie efektowne miejsca na polowanie na czerwone liście. W tradycyjnym ogrodzie Rikugien alejki, stawy i mostki otaczają klony w intensywnych odcieniach.

Jak świętować, to ze smakiem

Momijigari to rodzaj rytuału. Nie chodzi tylko o to, by zobaczyć czerwone liście, lecz by zrobić z ich oglądania osobne wydarzenie: wybrać miejsce, pojechać tam w odpowiednim momencie, pospacerować, zatrzymać się przy najładniejszym drzewie i zrobić zdjęcia, przy okazji zajadając się sezonowym przysmakiem. Dlatego ten zwyczaj kusi także turystów.

Na straganach pojawiają się kasztany (pysznie smakują w potrawie kuri gohan), słodkie ziemniaki i dynia kabocha, a cukiernie przygotowują jesienne wersje deserów. Liście klonu zdobią potrawy, ale są też przysmakiem. Na talerze trafiają w tempurze, chrupiące i złote. Smacznie uzupełniają japońską jesień.

Są przekonani, że mają pięknie poukładane życie, a do tego nie boją się powiedzieć, że przeżywają teraz drugą młodość. Czego chcieć więcej?

Choć twierdzą, że nie mają recepty na udany związek, od 31 lat są szczęśliwym małżeństwem.

DOROTA I RADOSŁAW LISZEWSCY

Budzić się z uśmiechem!

Ich drogi skrzyżowały się w kwietniu 1992 roku na jednej z dyskotek niedaleko Augustowa, gdzie przetańczyli całą noc. Radosław (50) i Dorota (49) Liszewscy mieli wówczas po 16 lat, lecz przeczucie podpowiadało im, że są dla siebie stworzeni i będą ze sobą do końca swych dni. Intuicja ich nie zawiodła i dziś uchodzą za wzorową wręcz parę: doskonale się dogadują, w ich domu nie ma mowy o kłótniach, nie uznają też cichych dni, które wprowadzają niepotrzebny ferment i napięcie w związku.

Żoną, kochanką i kumpelą

– Radek jest cholerykiem, szybko się denerwuje, ale równie szybko złość mu przechodzi. Kocham go jeszcze bardziej za to, że przez te wszystkie wspólne lata się nie zmienił – mówi o mężu Dorota Liszewska, która jest pierwszą i jedyną kobietą w życiu gwiazdora disco polo. I najważniejszą dla niego osobą, bez której on nie wyobraża sobie życia.

– Jest moją żoną, kochanką i kumpelą. Nigdy nie nudzimy się w swoim towarzystwie. Dorota codziennie mnie czymś zaskakuje, uwielbiam jej poczucie humoru, inteligencję i umiejętność zapanowania nad każdą, nawet najtrudniejszą sytuacją. Jesteśmy w sobie zakochani tak, jakbyśmy poznali się wczoraj! – przyznaje lider zespołu Weekend, którego zawsze rozbawiały plotki, że w jego związku nie jest tak idealnie, jak mogłoby się wydawać.

– Dorota jest taka, jaka powinna być żona: czuła, opiekuńcza, kochana, rodzinna. Wspiera mnie, zawsze mogę na nią liczyć – zwierza się twórca przeboju „Ona tańczy dla mnie". I dodaje, że to dzięki ukochanej szybko wszedł w dorosłe życie, jednak stanął na wysokości zadania, żeby utrzymać rodzinę.

Małżonkowie starają się spędzać ze sobą jak najwięcej czasu.

Kiedy po trzech latach znajomości dowiedział się, że jego dziewczyna jest w ciąży, nie wahał się bowiem ani chwili. Przyjechał do Doroty ze swoimi rodzicami z ogromnym bukietem kwiatów i pierścionkiem zaręczynowym, a potem poprosił ją o rękę. – To był jeden

Fot.: Forum, Akpa, East News, Facebook.com/Radosław Liszewski

Lider grupy Weekend jest niekwestionowaną gwiazdą muzycznej sceny.

Z jednym z synów, Kubą, w 2014 roku.

z najpiękniejszych i najszczęśliwszych dni w moim życiu – wspominał muzyk, który po ślubie zamieszkał w rodzinnym domu panny młodej. Później wynajęli niewielkie lokum, a dziś mieszkają w przestronnej rezydencji w Sejnach, która jest dla nich bezpieczną i szczęśliwą przystanią.

Dostaję wszystko to, co najlepsze

– Na początku małżeństwa, jak zaczęliśmy się docierać, postanowiliśmy, że będziemy mówić otwarcie o tym, co nas boli. Cały czas dużo rozmawiamy i może właśnie to jest kluczem naszego sukcesu – zdradziła kiedyś pani Dorota i dodała, że będąc świeżo upieczoną małżonką, było jej dosyć ciężko, bo ukochany ciągle był w trasie, ona zaś z poświęceniem zajęła się wychowaniem dwóch synów, zajmowała domem, ogarniając wszystkie kwestie rodzinne. Nie miała jednak pretensji, że jej Radek bywał w domu gościem, gdyż zdawała sobie sprawę, że to muzyka jest jego największą pasją. Sam Radosław Liszewski zdradza, że wbrew powszechnej opinii jest zdeklarowanym domatorem.

– Mamy pięknie poukładane życie i można śmiało powiedzieć, że przeżywamy teraz drugą młodość. A ja dostaję od Doroty wszystko to, co najlepsze. To dzięki niej budzę się każdego ranka z szerokim uśmiechem! – podkreśla muzyk.

REKLAMA

TeleKamery
TELE TYGODNIA 2026
29. EDYCJA

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 Różczka
Anna Maria Sieklucka
Agata Turkot
Justyna Wasilewska
Zofia Zborowska-Wrona

AKTOR
Ireneusz Czop
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:

Regulamin głosowania jest dostępny na stronie www.telekamery.pl oraz w siedzibie Organizatora. Każdy numer telefonu bierze udział tylko raz w losowaniu nagród.

Weź udział w Plebiscycie. Czekają nagrody!

Albatros travel
1x WYCIECZKA 2-OSOBOWA: OSLO, 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
PARTNERZY PLEBISCYTU I GALI
PARTNERZY MEDIALNI

Zwycięzca jest zobowiązany do zapłacenia 10% podatku od nagrody, której wartość przekracza 2000 zł. Zdjęcia nagród są poglądowe.

7 ŻYCIE W... OBRAZACH

RYSZARD RYNKOWSKI

W jego życiu sukcesy mieszają się z tragediami…

Aż trudno uwierzyć, że jeden z najbardziej rozpoznawalnych polskich piosenkarzy, kompozytorów i pianistów świętuje 75. urodziny. Przeboje Ryszarda Rynkowskiego, które na stałe zapisały się w historii rodzimej piosenki, m.in. „Wypijmy za błędy" czy „Dziewczyny lubią brąz", nucą kolejne pokolenia fanów.

W ostatnich latach jego nazwisko pojawiało się też w kontekście problemów zdrowotnych, prawnych i głośnych wydarzeń z życia prywatnego, co sprawiło, że obraz artysty stał się bardziej złożony niż tylko historia jego scenicznych sukcesów. Nie zmienia to jednak faktu, że wciąż pozostaje ważną postacią krajowej sceny muzycznej...

Na początek

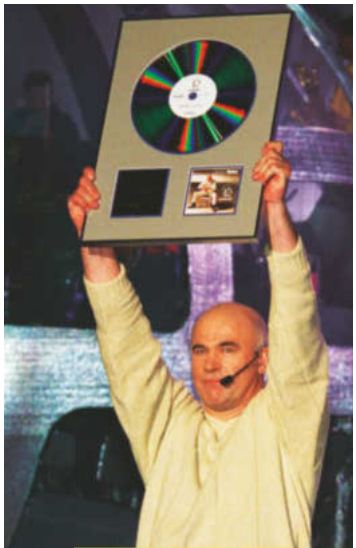
1 Urodził się 9 października 1951 roku w Elblągu. Tutaj ukończył I Liceum Ogólnokształcące i od najmłodszych lat uczył się gry na fortepianie. Jest też absolwentem Studium Wychowania Muzycznego w Olsztynie.

Pianista

2 W 1972 roku zadebiutował jako pianista z grupą El na V Festiwalu Kultury Studenckiej w Olsztynie. Na tym instrumencie grał też w zespole Gramine. Ale to jego ciepły, zachrypnięty głos zaczął przyciągać uwagę.

Mocna grupa

3 Rozpoznawalność zdobył jako jeden z wokalistów słynnej grupy Vox, która wylansowała takie hity, jak: „Szczęśliwej drogi już czas" czy „Bananowy Song". Śpiewał w zespole przez dziewięć lat do 1987 roku.



Teraz solo

4 Po odejściu z Vox rozpoczął solową karierę i swoimi kolejnymi piosenkami szybko trafił do serc słuchaczy. Dużo koncertował, a fani śpiewali przeboje razem z nim na koncertach, wypełniając sale po brzegi.

Gwiazda Opola

5 Stolica polskiej piosenki jest dla niego miejscem szczególnym. Na tutejszym festiwalu, z grupą Vox i solo zdobył wiele cennych nagród i wyróżnień. A w 2009 roku w opolskiej Alei Gwiazd odsłonił własną gwiazdę.

Biznesmen

6 Artysta nie ogranicza się wyłącznie do muzyki – zabezpieczył swoją przyszłość finansową, m.in. poprzez inwestycje w branży medycznej. Głównym filarem jego biznesu jest klinika rehabilitacyjna w Brodnicy.

Fot.: Akpa, East News (2), Forum (3), Adobe Stock, Facebook.com/CRNovamed, arch./123RF/Picsel (13)

Kruche życie

7 Dwukrotnie doświadczył tragedii związanej ze śmiercią żony. Pierwsza, Hanna, mama córki Marty, zmarła na nowotwór w 1996 roku. Druga, Edyta (na zdjęciu), z którą doczekał się syna, Ryszarda juniora, odeszła nagle w 2025 roku.

Horoskop dla Ciebie

od 8.10 do 14.10

Baran 21.03.–20.04.

Na początku tygodnia poczujesz przypływ sił. Jesienna świeżość doda ci odwagi. Zrób coś tylko dla siebie, choćby mały spacer.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
7, 19, 28, 36

Byk 21.04.–20.05.

Od środy uważnie słuchaj, co mówią bliscy. Ktoś zwierzy się z kłopotu. Twoje doświadczenie stanie się najlepszą poradnią.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
5, 11, 24, 31

Bliźnięta 21.05.–21.06.

W połowie tygodnia ktoś cię pozytywnie zaskoczy. Przyjmij komplement bez tłumaczeń. Zasługujesz na podziw i miłe gesty.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
1, 14, 27, 33

Rak 22.06.–22.07.

Czy nie czas odświeżyć jedną znajomość? Krótki telefon ociepli serce. Zobaczysz, jak bardzo ktoś czekał na twój głos.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
4, 20, 23, 35

Lew 23.07.–23.08.

Wybierz się choć na krótki spacer! Kolory jesieni dodadzą ci lekkości. W drodze wpadniesz na ciekawy pomysł.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
8, 17, 29, 38

Panna 24.08.–23.09.

Dlaczego by nie spróbować czegoś nowego? Prosta gimnastyka lub krzyżówka rozrusza głowę. Twoje pomysły zarażą innych.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
11, 18, 28, 39

Waga 24.09.–23.10.

Najpierw ogarnij drobiazgi w domu. Potem zaproś wnuki na kakao. Ciepły koc, film i ich śmiech zrobią cuda z twoim nastrojem!

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
3, 15, 22, 39

Skorpion 24.10.–22.11.

Początek tygodnia sprzyja domowym rytuałom. Jesienne światło przypomni ci miłe chwile. Podziel się wspomnieniami z rodziną.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
2, 18, 26, 37

Strzelec 23.11.–21.12.

Najpierw uporządkuj papiery lub zdjęcia. Znajdziesz coś, co wywoła uśmiech. Potem nagrodź się spokojną herbatą przy oknie.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
6, 12, 25, 40

Koziorożec 22.12.–20.01.

Od poniedziałku słuchaj swojej intuicji. Nie musisz wszystkim się tłumaczyć. Spokój i konsekwencja będą twoją tarczą.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
9, 16, 21, 32

Wodnik 21.01.–19.02.

W tym tygodniu planuj małe kroki. Jedno zadanie dziennie wystarczy. Pod koniec zobaczysz, ile już zrobiłaś.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
10, 13, 30, 34

Ryby 20.02.–20.03.

Zacznij tydzień od chwili ciszy przy kawie. Posłuchaj własnych myśli. Serce dobrze ci podpowie, komu dziś poświęcić czas.

SZCZĘŚLIWE LICZBY:
2, 7, 19, 36

Zapewnia, że jest teraz w najlepszym momencie własnego życia.

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

Monika Richardson

Jestem najszczęśliwszym człowiekiem na świecie

Dzieci wyfrunęły już z gniazda, a ona też planuje lot – na Daleki Wschód. Dlatego pilnie uczy się japońskiego.

Czym jest dla Pani polska kuchnia?

Jestem z bardzo tradycyjnego domu. Moja babcia ze strony mamy była jednym z dziesięciorga rodzeństwa pod Kaliszem, mieli tam szklarnie kwiatowe. To się dawno temu nazywało, że byli badylarzami. I moja babcia Ziuta, która mnie de facto wychowała, bo moja mama albo była internowana, albo pracowała, a wychowywaliśmy się bez taty z moim bratem. Ta moja babcia Ziuta genialnie gotowała. W związku z tym dla mnie kuchnia polska to wielkopolskie dania – leniwe, pyzy, które bynajmniej nie były z mięsem, tylko z gorącym sosem powidłowym, pierogi wszelkiego typu, makowiec, który osobiście ucierałam babci i inne ciasta drożdżowe. Zawsze po południu babcia zrywała się i mówiła – A to ja coś upiekę. Także typowa, słodka, mączna kuchnia – to jest dla mnie kuchnia polska.

A Pani też gotuje w ten sposób?

Staram się prowadzić zdrowy tryb życia i oczywiście nie gotuję tych wszystkich cudowności, które moja babcia gotowała. Raz na jakiś czas mi się zdarza. Moje dzieciaki tego nie lubią, nie lubią tej polskiej kuchni, schabowego w panierce, nie przepadają za ziemniakami, prawie w ogóle ich nie jedzą. Kapusta, już nie mówię, że kapusta modra, ale nawet taka zwykła, gotowana kapusta to coś przedziwnego. Kapustę to oni mogą zjeść w zupie, albo jako sałatkę, albo stir fry. Także ta kuchnia się bardzo zmienia i ja się też zmieniam w swoich obyczajach kulinarnych. Ale wydaje mi się, że taka kobieta i mężczyzna, który chce pięknie podejmować swoich gości, jeżeli urodził się w kraju nad Wisłą i Odrą, powi-

PERSONALIA

Dziennikarka i prezenterka telewizyjna. Urodziła się 25 kwietnia 1972 roku we Wrocławiu. Jest córką architekta Jerzego Pietkiewicza i dziennikarki Barbary Trzeciak-Pietkiewicz. Absolwentka amerykanistyki i iberystyki na Uniwersytecie Warszawskim. Przez lata związana z TVP, gdzie prowadziła m.in. „Europę da się lubić" i „Pytanie na śniadanie". Trzykrotnie zamężna, obecnie singielka. Ma dwoje dzieci, Tomasza (25) i Zofię (21).

Cieszy się, że dzieci już się usamodzielniły i radzą sobie w życiu.

Bywa, że w aktywnościach fizycznych towarzyszą jej psy.

Zeskanuj kod QR! i zobacz wideo

nien umieć zrobić podstawowe dania kuchni polskiej.

Jest Pani w świetnej formie. Jak Pani o nią dba?

Generalnie bardzo ciężko pracuję na to, żeby sobie nie odpuścić. W pewnym wieku to już naprawdę nie jest takie proste. Więc dwa, trzy razy w tygodniu mam bardzo ostry trening. Robię go w domu, online, z moją trenerką. Jest wszystko, trening bokserski, są skoki, jest cardio, jest step aerobic, taki z lat dziewięćdziesiątych. Szczerze mówiąc, jak się z nią rozłączam, to zwykle jestem absolutnie zlana potem. Nie ma nic za darmo.

A dzieci towarzyszą w tych aktywnościach?

Nie za bardzo, ja jestem taki człowiek wyjazdowy, jeżdżę na nartach i jeżdżę na narty, na rower, dużo chodzę na rolki. Powiem szczerze, moje dzieciaki nie są zbyt sportowe. Syn bardziej, jeszcze do niedawna rozwoził żarcie rowerem, więc tym rowerem trzeba chyba 30 kilometrów dziennie zrobić. Ale nie mamy w sumie takich wspólnych wyjazdów. Dzieci by nawet może chciały jechać ze mną na narty, ale już tak, żeby zgromadzić ich dwójkę w tym samym terminie się jeszcze zmieścić, to już jest bardzo ciężko.

Nie czuje Pani syndromu opuszczonego gniazda?

Szczerze, odkąd moje dzieciaki pozwoliły mi na moje drugie samodzielne życie, jestem naprawdę najszczęśliwszym człowiekiem na świecie. Nie tylko dlatego, że jestem sama i mogę robić dokładnie to, co chcę, kiedy chcę, co jest samo w sobie cudowne, ale jeszcze patrzę na nie z dystansu i widzę, że sobie radzą. Większego szczęścia dla matki nie ma niż wypuścić spod swoich skrzydeł dorosłego, odpowiedzialnego, szczęśliwego człowieka, który radzi sobie w życiu sam.

A jak korzysta Pani z wolnego czasu?

Uczę się bardzo intensywnie japońskiego i w kwietniu zamierzam polecieć do Japonii pierwszy raz, na Sakurę. Może się rozczaruję i okaże się, że rok nauki i zostałam się jak ten Himilsbach z angielskim, ale mam nadzieję, że nie. Mam nadzieję, że teraz otworzę taki nowy etap mojego, na własną rękę i zupełnie amatorskiego badania Dalekiego Wschodu. Myślę, że może z tego przyjść bardzo dużo korzyści, bardzo dużo takiej życiowej mądrości, ale zupełnie innej niż ta, którą możemy zdobyć tutaj w Europie w basenie Morza Śródziemnego, powiedzmy, czyli w tej tradycji judeochrześcijańskiej. Nie znam zupełnie dalekiej Azji, czytam o tym bardzo dużo i fascynuje mnie to.

Rozmawiała Angela Kołowiecka

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

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

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

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

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

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

Sekretariat: Karolina Bednarska
+ 48 882 743 054

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

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

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

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

Nie mógłbym być szczęśliwszy niż jestem teraz – mówi rockman, ciesząc się bliskością Penny.

Rod Stewart śpiewa dla fanów nieprzerwanie od 65 lat.

Rod Stewart

Ostatni raz dookoła świata

Zdrowie wysłało mu sygnał ostrzegawczy. Zwalnia i chce więcej czasu poświęcić ukochanej żonie.

Przez ponad sześć dekad żył na walizkach, teraz zdecydowanie mówi: dość! Rod Stewart (81) ogłosił, że zaplanowana na rok 2027 trasa „The Final Encore", w ramach której odwiedzi też Kraków, będzie jego pożegnalnym, wielkim tournée. – Po długim namyśle i ze smutkiem muszę ogłosić, że będzie to moja ostatnia trasa. Pożegnam się z wami, naprawdę na zawsze – powiedział w nagraniu dla fanów.

Piosenkarz zastrzegł od razu: – Nie przechodzę na emeryturę – stwierdził. Ale decyzji w sprawie koncertowania już nie zmieni. Podjął ją po wyczerpującym sezonie. Latem br. podczas koncertu w USA omal nie zemdlał. Badania wykazały zwężenie tętnicy wieńcowej. W sierpniu przeszedł zabieg wszczepienia stentu i odwołał pozostałe występy. Szybko jednak wrócił do ćwiczeń i zapewnia, że z muzyką nie zamierza się żegnać.

Bo wreszcie dorosłem

Jeszcze niedawno Rod przekonywał, że ma kolejne płyty do nagrania. – Stworzę jeszcze dużo piosenek – mówił. Stan zdrowia 81-latka na pewno miał wpływ na jego postanowienie, ale nie decydujący. Jest bowiem coś, co Stewart z wiekiem coraz wyraźniej stawia ponad estradowym blichtrem: ukochana kobieta.

Od 2007 roku muzyk jest mężem Penny Lancaster (55), z którą wychował dwóch synów, Alastaira i Aidena. O swym pierwszym udanym związku mówi tak: – Przetrwał, bo wreszcie dorosłem, a poza tym osiągnąłem już wszystko, co chciałem osiągnąć.

Penny od lat podkreśla, że w małżeństwie najważniejsze jest, by znajdować czas tylko dla siebie. Bez względu więc na inne powody rezygnacji z wielkich tras sędziwy Rod chce jak częściej być z żoną i mieć wreszcie więcej czasu wyłącznie dla niej.

Fot.: East News, Instagram.com/pennylancaster

Biorę wszystko. Tak chcę!

Już będąc małą dziewczynką wiedziała, że jej miejsce jest na scenie i przed kamerą.

Jej przygoda z aktorstwem rozpoczęła się jeszcze w czasach liceum w nowosądeckim Teatrze Robotniczym, gdzie trafiła razem z siostrą bliźniaczką Karoliną, która wybrała tę samą ścieżkę kariery, co ona. Po latach wspólnie zagrały w filmie „Oszukane" i serialu „Ultraviolet", a media okrzyknęły je najpopularniejszymi bliźniaczkami w Polsce. Przyjęły to z przymrużeniem oka, bo to praca, a nie popularność, była i jest wyznacznikiem i miarą ich sukcesu.

– Lubię zmagać się z trudnymi, nieznanymi mi dotąd tematami. Fascynuje mnie, że za każdym razem, gdy pracuję nad rolą, uczę się czegoś nowego, zdobywam doświadczenie, zaczynam interesować się rozmaitymi rzeczami. Wtedy czuję, że się rozwijam – mówi Paulina Chapko (40), dla której wybór krakowskiej PWST na wydziale aktorskim był czymś zupełnie oczywistym.

Czuję się lepiej, niż kiedykolwiek wcześniej, ale długo pracowałam nad sobą.

Dar od losu

Jeszcze w czasie studiów zagrała w kilku telewizyjnych produkcjach, ale największą popularność przyniósł jej serial „Na Wspólnej", w którym grała przez ponad dziesięć lat. Teraz zobaczymy ją w „Ranczu. Zemście wiedźm", gdzie z siostrą Karoliną wcieli się w tytułowe wiedźmy, które nieźle namieszają w życiu mieszkańców Wilkowyj.

– Wracam do pracy właściwie po czterech latach przerwy, bo byłam w ciąży, wyjechałam z Polski, dużo podróżowałam po świecie, byłam głównie mamą – mówi pochodząca z Nowego Sącza mama czteroletniego syna, dla której macierzyństwo to najcudowniejszy dar od losu.

– Dziś jestem już kimś zupełnie innym. Nauczyłam się, że najważniejsze rzeczy dzieją się między jednym przytuleniem a drugim, w zwyczajnych chwilach, których nikt poza nami nie zauważa – dodaje. Trzy lata temu zalegalizowała związek z ekwadorskim piłkarzem Joelem Valencią. Pobrali się na Dominikanie, później zamieszkali w Hiszpanii i Holandii, gdzie w tamtejszych drużynach grał jej mąż, by ostatecznie wrócić do Warszawy. I choć jej partner jest od niej dziewięć lat młodszy, różnica wieku nie ma dla nich żadnego znaczenia, a czułość, dojrzałość i poczucie bezpieczeństwa to coś, co Paulina ceni w mężu najbardziej.

– Czuję się lepiej, niż kiedykolwiek wcześniej, ale długo pracowałam nad sobą, mogę powiedzieć: lubię siebie, a nawet bardzo kocham siebie i akceptuję to, kim jestem i gdzie jestem. Dziś coraz częściej wybieram życie w zgodzie ze sobą, zamiast patrzeć na oczekiwania innych – zwierza się i dodaje, że tempo, podróże i życie pełne zmian, to coś, co bardzo jej odpowiada. – Ja nie wybieram: rodzina albo kariera, dom w Polsce albo za granicą... Ja biorę wszystko! Bo tak chcę! – mówi.

Troska o siebie

Ale jej dobra forma i samopoczucie to również efekt wewnętrznej samodyscypliny i zdrowych, regularnych nawyków, dzięki którym może się wyciszyć i cieszyć z małych rzeczy. – Macierzyństwo wiąże się z wieloma wyrzeczeniami, nie ma czasu, żeby mocno o siebie dbać. Dla mnie jednak najważniejsze jest dbanie o swój mental. Każdego dnia muszę się chociaż na chwilę spotkać ze sobą, wejść w ciszę, w medytację, żeby zapytać siebie, co jest dzisiaj dla mnie ważne, czego potrzebuję. Poza tym oczywiście pilnuję diety i uprawiać sport – zwierza się rodowita góralka.

AK

O swoim ślubie z Joelem mówi, że był bajkowy.

Mieszkała w kilku krajach, na dom wybrała Polskę.

Fot.: Pit quisitios minullandi quamus, enem hilluptam rehenet aces est el i

NOWOŚĆ!

MINIPILARKA AKUMULATOROWA WoodRaptor PRO

Z BATERIĄ LITOWO-JONOWĄ

REKLAMA

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

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

Wysokoobrotowa

Maksymalna moc cięcia przy minimalnej wadze

12cm

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

JESIENNA OFERTA DO WYCZERPANIA ZAPASÓW

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

Mały rozmiar, potężna moc

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

Swoboda pracy bez kabli, benzyny i spalin

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

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

Idealnie pocięte drewno na opał w kilka sekund za jednym pociągnięciem

Prosta i bezpieczna obsługa

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

Koniec z męczącym piłowaniem

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

Cięcie nigdy nie było tak proste!

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

Wszystko, czego potrzebujesz do pracy, OTRZYMASZ W ZESTAWIE!

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

Zadzwoń

a WoodRaptor PRO „zrobi robotę" za Ciebie!

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

Oferta obowiązuje wyłącznie do wyczerpania zapasów.

71 300 38 24

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

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

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