

Życie Seniora

Poradnik dla osób cieszących się życiem

KĄCIK TURYSTYCZNY
Mazury. Spokojne piękno
Wielkich Jezior

NOWE TECHNOLOGIE
Telefon, który pomaga
dbać o zdrowie

KĄCIK FILMOWY
Wokulski wraca na ekran

PORADY
Zanim podpiszesz umowę

HOROSKOP NA LATO

Drodzy Czytelnicy,

Co

Lato to pora roku, która rządzi się własnymi prawami. Dni są długie, wieczory ciepłe, a czas zdaje się płynąć nieco wolniej niż zwykle. To dobry moment, żeby wyjść na poranny spacer zanim zrobi się gorąco, usiąść w cieniu z filiżanką kawy i pozwolić sobie na chwilę bez pośpiechu.

Oddajemy w Państwa ręce letnie wydanie „Życia Seniora”. Znajdą w nim Państwo reportaż z mazurskich jezior, podpowiedzi jak smartfon może pomagać w codziennym dbaniu o zdrowie oraz zaproszenie do kina, bo jesienią na ekrany wchodzi nowa ekranizacja „Lalki” z Marcinem Dorocińskim w roli Wokulskiego. Jest też horoskop na całe lato, aromatyczne risotto z grzybami na chłodniejszy wieczór i krzyżówka na popołudnie w cieniu.

W tym numerze nie zabrakło też tematów poważniejszych. Piszemy

o tym, na co warto zwrócić uwagę przed podpisaniem ważnej umowy, a gotową listę bezpieczeństwa można wyciąć i zabrać na spotkanie. Dzielimy się też tym, co słychać w Funduszu. W lutym 2026 roku po raz kolejny otrzymaliśmy Certyfikat Audytu Etycznego, a wyniki badania satysfakcji klientów przekroczyły nasze oczekiwania.

Mamy nadzieję, że lektura tego wydania będzie dla Państwa przyjemnym towarzyszem długich letnich dni. Zachęcamy, by wracać do wybranych tekstów we własnym tempie i wybierać z nich to, co najlepiej pasuje do własnych potrzeb i nastrojów.

Życzymy słonecznego, spokojnego lata i wielu chwil, które dają poczucie prawdziwego odpoczynku.

Z wyrazami szacunku,
Redakcja „Życia Seniora”

Spis treści

- 2** Co słychać w Funduszu? Certyfikat Etyczny i świetne wyniki badania satysfakcji
- 4** KĄCIK TURYSTYCZNY Mazury. Spokojne piękno Wielkich Jezior
- 9** NOWE TECHNOLOGIE. Telefon, który pomaga dbać o zdrowie
- 11** KRZYŻÓWKA
- 12** Zanim podpiszesz umowę. Pytania, które warto zadać
- 15** Lista bezpieczeństwa
- 16** KĄCIK FILMOWY Wokulski wraca na ekran
- 19** Horoskop na lato
- 20** PRZEPIS NA LATO Risotto z grzybami

Niezbędnik kontaktowy

Wydawca:
Fundusz Hipoteczny Dom S.A.
al. Jana Pawła II 29, 00-867 Warszawa
NIP: 527-25-89-498
REGON: 141621017
KRS: 0000389370
kapitał zakładowy: 10 080 000 PLN
tel.: +48 (22) 100 50 00
www.funduszhipoteczny.pl
info@funduszhipoteczny.pl

Masz pytanie dotyczące renty dożywotniej? Chcesz porozmawiać z doradcą?

Zadzwoń lub napisz – jesteśmy do Twojej dyspozycji **od poniedziałku do piątku w godz. 9:00–17:00.**

MASZ POMYSŁ NA TEMAT?

Życie Seniora tworzymy z myślą o naszych Czytelnikach.

Jeśli jest temat, który warto poruszyć, zagadnienie wymagające wyjaśnienia albo cykl, który chcieliby Państwo regularnie czytać — zachęcamy do podzielenia się swoją propozycją.

Na sugestie czekamy pod adresem:

info@zycieseniora.com

Chętnie poznamy Państwa pomysły.

nowego w Funduszu?



Fundusz Hipoteczny DOM po raz kolejny z Certyfikatem Etycznym

Są rzeczy, które mają znaczenie każdego dnia: wartości, którymi instytucja kieruje się w relacjach z klientami, sposób, w jaki dotrzymuje słowa, i zasady, na których opiera swoją pracę.

W lutym 2026 roku **Fundusz Hipoteczny DOM otrzymał Certyfikat Audytu Etycznego za rok 2025**, przyznawany przez Komisję Etyki Związku Przedsiębiorstw Finansowych w Polsce. To niezależne potwierdzenie, że działamy zgodnie z Zasadami Dobrych Praktyk. Uczciwość, przejrzystość i odpowiedzialność to wartości, które są z nami od lat i na których budujemy relacje z klientami. Szczególnie ważne w decyzjach dotyczących przyszłości.

Klienci ocenili Fundusz. Wyniki przekroczyły nasze oczekiwania

Na początku 2026 roku przeprowadziliśmy badanie satysfakcji wśród naszych klientów.

Wskaźnik Satysfakcji Klienta wyniósł 53,6 punktu, co plasuje nas w czołówce wyników w branży finansowej w Polsce. Prawie 69 procent ankietowanych klientów stwierdziło, że poleciliby Fundusz Hipoteczny DOM swoim znajomym.

Szczególnie cieszy nas ocena codziennej współpracy. Ponad 83 procent klientów wystawiło najwyższą możliwą ocenę swojemu Ekspertowi, a aż 87 procent przyznało najwyższą notę naszej infolinii.

Klienci mówili o spokoju, stabilności i poczuciu, że nie są pozostawieni sami sobie. Jeden z nich napisał: „Spokój, stabilność, spłacany czynsz — nie martwię się.” Inny dodał: „Kontakt jest utrzymany — świadomość, że człowiek nie jest sam.”

TO NAJLEPSZA RECENZJA, JAKĄ MOŻEMY OTRZYMAĆ.



WSKAŹNIK SATYSFAKCJI
KLIENTA →

53,6



MAZURY

Spokojne piękno Wielkich Jezior

KĄCIK TURYSTYCZNY



Na Mazurach czas ma inny rytm. Ranek zaczyna się mgłą unoszącą się nad wodą, a pomosty skrzypią pod stopami pierwszych spacerowiczów, którzy wyszli z pensjonatów po poranną kawę. Południe pachnie sosnami i nagrzanym drewnem bali, wiatr niesie zapach świeżego pieczywa z osiedlowej piekarni. Wieczór należy do ciszy, którą słyszać tak samo wyraźnie jak plusk wody uderzającej o burtę zacumowanych łodzi. Zachody słońca nad mazurskimi jeziorami mają wyjątkowy, miedziano-różowy kolor. Nieuchwytny na zdjęciach z telefonu, ale zapadający w pamięć na długie lata.

To właśnie dlatego Wielkie Jeziora Mazurskie są od lat ulubionym letnim kierunkiem wielu Seniorów. Nie wymagają ani forsownych wędrówek, ani skomplikowanej logistyki. Wystarczy dobrze zaplanować bazę wypadową, wsiąść na statek i pozwolić, by mazurska woda sama zaprowadziła do kolejnych miejsc wartych zobaczenia. Region ma dobrą infrastrukturę turystyczną, sprawdzone pensjonaty prowadzone często przez te same rodziny od pokoleń i tę rzadką jakość, którą coraz trudniej znaleźć w letnich kurortach: cisza jest tutaj dostępna na wyciągnięcie ręki.

MIKOŁAJKI, PERŁA MAZUR

Miasteczko położone między jeziorami Mikołajskim i Tałty nazywane jest „Perłą Mazur” i „mazurską Wenecją”. Nazwy te nie są bezpodstawne. Gdy stoi się na kładce pieszej spinającej oba brzegi jeziora, widać jachty kołyszące się rzędem przy nabrzeżu, kolorowe dachy kamieniczek i zielone wieże kościołów odbijające się w wodzie. Mikołajki stanowią jedną z najwygodniejszych baz wypadowych w regionie, dobrze skomunikowaną, pełną dobrych restauracji, pensjonatów

o różnym standardzie i sklepików z lokalnymi wyrobami.

Centrum tworzy Plac Wolności z charakterystyczną fontanną Króla Sielaw. Sielawa, czyli drobna mazurska ryba, jest bohaterem lokalnej legendy o olbrzymiej rybie, która miała niegdyś terroryzować rybaków, a młodemu Mikołajowi udało się ją złapać. Ryba widnieje także w herbie miasta. Wokół placu stoją XIX-wieczne kamieniczki,

rybą, w tawernach grają szanty, a przy stolikach na zewnątrz można usiąść z kawą i obserwować ruch na wodzie. W lokalnych restauracjach warto spróbować regionalnej kuchni: smażonej sielawy, pierogów z kaszą gryczaną (nazywanych tu „dzyndzałkami”), grubych placków ziemniaczanych zwanych „plińcami” oraz nietypowej zupy szczawiowej z jajkiem, która zawsze smakuje tu inaczej niż w domu.



między innymi budynek dawnego ratusza z 1888 roku, w którym dziś mieści się hotel. Warto odwiedzić klasycystyczny kościół ewangelicki z 1842 roku, którego projekt przypisuje się Karolowi Fryderykowi Schinkelowi, oraz mieszczące się obok Muzeum Reformacji Polskiej. Jest to najstarsze w kraju muzeum o tej tematyce. Prezentuje starodruki, zdjęcia, dokumenty związane z historią protestantyzmu na Mazurach, który wywarł istotny wpływ na regionalną kulturę i tradycję.

Dla odpoczynku bez wysiłku idealnie sprawdza się spacer promenadą nad jeziorem Mikołajskim oraz po Wiosce Żeglarskiej. To fragment miasta, w którym kultura żeglarska spleta się z codziennym życiem kurortu. Pachnie świeżo wędzoną

W pobliżu Mikołajek, około pięciu kilometrów od miasta, leży Rezerwat Łuknajno, jedno z największych w Europie naturalnych siedlisk łabędzia niemego. Mieszka tu ponad sto siedemdziesiąt gatunków ptaków, a na wieży widokowej w Folwarku Łuknajno można obejrzeć ogrom jeziora Śniardwy, nazywanego „mazurskim morzem”. Wiosną i jesienią widoki są najpiękniejsze, ale i w letnie poranki warto wybrać się tam z lornetką i wygodnymi butami.

REJSY, CZYLI MAZURY OD STRONY WODY

Rejs statkiem to doświadczenie, które najlepiej oddaje charakter Mazur. Na lądzie widzi się fragmenty. Dopiero z pokładu statku region odsłania się w całości: jeziora łączące się ze sobą wąskimi



kanałami, zielone brzegi porośnięte trzcina, białe żagle w oddali, nagle wyłaniające się między drzewami dachy zabytkowych dworów.

Żegluga Mazurska to armator z tradycją sięgającą końca XIX wieku. Obecnie jej flota składa się z jedenastu nowoczesnych statków pasażerskich i obsługuje szlak Ruciane-Nida, Mikołajki, Ryn, Giżycko i Węgorzewo. To najwygodniejszy sposób zwiedzania Mazur dla osób, które nie chcą męczyć się pieszo ani prowadzić samochodu. Statki są zadaszone, mają bufet z przekąskami i ciepłymi daniami, przestrzeń do wypoczynku oraz toalety. Spokój, który daje wielogodzinny rejs, trudno porównać z czymkolwiek innym. Siedzi się na pokładzie, obserwuje mijane brzegi, rozmawia półgłosem ze współpasażerami, a kiedy słońce się chowa, statek powoli zawija do portu.

Klasyka, którą warto rozważyć, to całonocny rejs z Mikołajek do Giżycka i z powrotem. Trwa osiem godzin, w tym dwie godziny

przerwy w Giżycku na obiad i krótki spacer po promenadzie. Trasa prowadzi przez Jezioro Mikołajskie, Jezioro Tałty, Jezioro Jagodne i Jezioro Niegocin, a także kilka kanałów, w tym malowniczy Kanał Kula. Dla tych, którzy wolą zaczynać z Giżycka, dostępny jest rejs „Perła Mazur” z przerwą w Mikołajkach.

Dla Seniorów, którzy woleliby krótszą formę, dobrym wyborem będzie godzinny rejs „Mazurska Panorama” wokół wyspy giżyckiej albo wieczorny rejs o zachodzie słońca, dostępny w lipcu i sierpniu. Dwie godziny

na wodzie w miękkim świetle schodzącego słońca, z delikatną muzyką w tle, to jedno z tych doświadczeń, które wraca potem we wspomnieniach zimowym wieczorem.

Bilety na rejsy można kupować bezpośrednio w kasach w portach: w Mikołajkach, Giżycku, Rynie i Węgorzewie. Sprzedaż online na stronie zezlugamazurska.pl uruchamiana jest tylko w szczycie sezonu, czyli w lipcu i sierpniu. W popularnych tygodniach wakacji warto przyjść do kasy odpowiednio wcześniej, a najlepiej dzień przed planowanym rejsiem, bo popularne trasy potrafią się zapelnąć.



GIŻYCKO, MIASTO MIĘDZY JEZIORAMI

Giżycko, położone między jeziorami Niegocin i Kisajno, nazywane jest żeglarską stolicą Polski. Port miejski, czyli Ekomarina, to jedno z najbardziej klimatycznych miejsc w tej części kraju. W sezonie stoi tam kilkaset łodzi, wieczorami włącza się dyskretne oświetlenie, a biegnąca wzdłuż wody promenada zachęca do spokojnego spaceru. Chodniki są równe, dobrze oświetlone, z licznymi ławeczkami pozwalającymi na odpoczynek co kilkadziesiąt metrów. To jedno z lepszych miejsc na Mazurach dla Seniorów, którzy cenią komfort poruszania się.

Największą architektoniczną atrakcją miasta jest Most Obrotowy na Kanale Łuczańskim. Obiekt unikatowy w skali Europy, bo zamiast podnosić się do góry, przesuwają się w bok, a całą konstrukcję obsługuje się ręcznie przy pomocy korby. Operacja trwa kilkanaście minut i zawsze przyciąga gromady obserwatorów. Dla miłośników historii dostępna jest Twierdza Boyen, pruska forteca z połowy XIX wieku, którą można zwiedzać trzema różnej długości szlakami. Fortyfikacja zachowała się w bardzo dobrym stanie i oferuje fascynujący wgląd w architekturę obronną tamtej epoki. Kto woli widok z góry, powinien wybrać się na zabytkową wieżę ciśnień, z której rozciąga się panorama miasta i jeziora Niegocin.

POZA SZLAKIEM JEZIOR: TRZY MIEJSCA WARTO NADŁOŻENIA DROGI

Święta Lipka, około pięćdziesięciu kilometrów na północny zachód od Mikołajek, to jedno z najważniejszych sanktuariów maryjnych w Polsce. Bazylika barokowa z XVII wieku, nazywana „Częstochową Północy”, słynie z wybitnych organów z ruchomymi figurami aniołów. Gdy organista zaczyna grać, drewniane postaci nagle ożywają: poruszają trąbkami, dzwonkami i skrzydłami w rytmie muzyki. Krótkie koncerty odbywają się kilka razy dziennie w sezonie letnim. Doświadczenie jest niezapomniane niezależnie od stopnia zainteresowania muzyką sakralną. Godziny koncertów warto sprawdzić wcześniej na stronie parafii.

Leśniczówka Pranie nad jeziorem Nidzkim, około czterdziestu pięciu kilometrów od Mikołajek, to dawny dom letni Konstantego Ildefonsa Gałczyńskiego, dziś muzeum literackie. Miejsce kameralne, otoczone lasem, z widokiem na spokojne wody jeziora. Zachowało klimat lat pięćdziesiątych, kiedy poeta tu mieszkał i pisał. Polecane szczególnie tym Seniorom, którzy pamiętają wiersze „Zaczarowanej drożki” i „Kroniki olsztyńskiej”, i chcą na chwilę wrócić do świata polskiej poezji powojennej.

Ryn to miasteczko z zachowanym zamkiem krzyżackim z XIV wieku, dziś mieszczącym hotel z kawiarnią dostępną także dla osób z zewnątrz. Miejsce spokojniejsze, rzadziej odwiedzane niż Mikołajki czy Giżycko, a bardzo malownicze. Z wieży zamku rozciąga się widok na jezioro Ryńskie i okoliczne wzgórza. Dobra propozycja na popołudnie, które chce się spędzić wolniej, z dala od głównego nurtu ruchu turystycznego.

KIEDY I JAK NAJWYGODNIEJ

Najlepsze miesiące na wyjazd w stronę Wielkich Jezior to **czerwiec i wrzesień**. Temperatury są łagodne, woda wciąż ciepła, a miasteczka mniej obleżone niż w lipcu i sierpniu. Wrzesień ma dodatkowy atut: zaczynające się przebarwienia liści sprawiają, że krajobraz nabiera złotej, melancholijnej tonacji, a rejsy odbywają się jeszcze w pełnym rozkładzie.

Dojazd pociągiem jest możliwy bezpośrednio do Giżycka, Mikołajek, Ełku i Mrągowa (dalej autobusem lub bussem lokalnym). PKP Intercity obsługuje połączenia z Warszawy, Krakowa, Poznania i Gdańska. Z dworców w Giżycku i Mikołajkach do centrum jest kilkanaście minut pieszo, a taksówki stoją przy wyjściu z peronu.

Wybór noclegów jest szeroki, od pensjonatów rodzinnych po hotele z ofertą spa. Wiele obiektów oferuje pakiety tygodniowe ze śniadaniem i obiademokolacją, co dla Seniorów bywa wygodnym rozwiązaniem: nie trzeba planować posiłków, a dieta w takich miejscach zwykle uwzględnia prostą, sprawdzoną kuchnię. Bilety ulgowe na rejsy i do muzeów zazwyczaj przysługują osobom

z legitymacją emeryta lub rencisty, warto więc mieć ją przy sobie i pytać o zniżki przed zakupem biletu.

Mazury nie krzyczą. Nie próbują zaskakiwać spektakularnymi atrakcjami. Ich siła leży w czymś innym: w rytmie wody, w zapachu lasu o świcie, w tym szczególnym świetle, które o zmierzchu kładzie się na taflę jeziora i każe zwolnić. To region, w którym pora roku robi wielką różnicę, ale nawet krótki pobyt potrafi zostawić trwały ślad. Warto dać sobie na ten ślad czas.



W PODRÓŻ WARTO ZABRAĆ:

- **wygodne obuwie z dobrą podeszwą** (w Giżycku i Mikołajkach promenady są wybrukowane, miejscami nierówne),
- **lekką kurtkę przeciwdeszczową lub wiatrówkę** (na wodzie potrafi być chłodno nawet w ciepły dzień),
- **kapelusz lub czapkę z daszkiem i okulary przeciwsłoneczne**,
- **butelkę z wodą**, zwłaszcza na dłuższe rejsy,
- **lornetkę**, jeśli planowana jest wizyta w Rezerwacie Łuknajno,
- **legitymację emeryta lub rencisty** (zniżki na rejsy i w muzeach).



TECHNOLOGIA

TELEFON, KTÓRY POMAGA DBAĆ O ZDROWIE

Jeszcze kilkanaście lat temu nikt nie przypuszczał, że telefon komórkowy stanie się czymś więcej niż urządzeniem do dzwonienia. Dziś nawet prosty smartfon potrafi przypomnieć o wzięciu leku, pomóc zapisać wyniki ciśnienia i połączyć z lekarzem bez wychodzenia z domu. Brzmi skomplikowanie, ale w praktyce obsługa tych funkcji jest prostsza niż się wydaje.

CZY MÓJ TELEFON TO POTRAFI?

Każdy smartfon, nawet prosty i niedrogi, ma wbudowany zegar z funkcją budzika. To wystarczy, żeby ustawić codzienne przypomnienie o godzinie przyjmowania leków. Nie potrzeba do tego żadnej specjalnej aplikacji ani internetu. Wystarczy wejść w zegar, wybrać budzik i ustawić godzinę. Telefon o wyznaczonej porze zawibruje lub zadzwoni. To najprostsza i najskuteczniejsza metoda, dostępna na każdym telefonie, bez względu na jego wiek i model.

PRZYPOMNIENIA O LEKACH

Latem, gdy rytm dnia jest mniej regularny niż zwykle, o lekach łatwo zapomnieć. Wyjeżdżamy na kilka dni, śpimy dłużej, jadamy o innych porach. Budzik w telefonie rozwiązuje ten problem bez żadnych kosztów i bez internetu.

Warto ustawić tyle przypomnień, ile przyjmujesz leków w ciągu dnia i nadać każdemu prostą nazwę: poranne tabletki, wieczorne tabletki. Część osób ustawia też dodatkowe przypomnienie

przed snem: czy wziąłem leki wieczorne?

Jeśli telefon obsługuje pobieranie aplikacji, można poszukać bezpłatnej aplikacji z przypomnieniami o lekach po polsku. Wystarczy wpisać w wyszukiwarkę słowo „leki” i wybrać aplikację z dużymi czytelnymi przyciskami i dobrymi opiniami. Wpisuje się nazwę leku, dawkę i godzinę, a telefon przypomina codziennie. Część aplikacji prowadzi też historię przyjmowania leków, którą można pokazać lekarzowi.

DZIENNIK CIŚNIENIA ZAMIAST ZESZYTU

Wyniki zapisane ołówkiem w zeszycie bywają nieczytelne, gubią się albo zostają w domu akurat wtedy, gdy idziemy do lekarza. Telefon może zastąpić zeszyt w bardzo prosty sposób.

Nawet bez żadnej aplikacji można otworzyć notatnik w telefonie i wpisywać wyniki z datą i godziną po każdym pomiarze. Jeśli telefon obsługuje aplikację, warto poszukać prostego dziennika ciśnienia po polsku. Takie aplikacje są zazwyczaj bezpłatne,

lub aplikację i pokaż lekarzowi ekran z wynikami. Nie trzeba nic drukować ani przepisywać. Widok tygodniowego lub miesięcznego zestawienia pomiarów daje lekarzowi znacznie więcej informacji niż jeden pomiar wykonany w gabinecie.

TELEPORADA Z NFZ. LEKARZ PRZEZ TELEFON

Teleporada w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia jest bezpłatna i dostępna dla każdego ubezpieczonego. Nie trzeba do niej specjalnego telefonu, aplikacji ani internetu. Wystarczy zadzwonić do

Latem teleporada jest szczególnie wygodna. Gdy upały utrudniają wychodzenie z domu, gdy kolejka do przychodni jest długa, gdy potrzebna jest szybka ocena objawów, zwykły telefon w zupełności wystarczy.



INTERNETOWE KONTO PACJENTA

Na stronie pacjent.gov.pl można sprawdzić swoje recepty, historię wizyt i wyniki badań bez wychodzenia z domu. Jest to bezpłatna usługa rządowa, dostępna przez przeglądarkę internetową lub bezpłatną aplikację mojeIKP w języku polskim.

Najczęściej używaną funkcją jest sprawdzanie recept na leki przyjmowane na stałe. Zamiast dzwonić do przychodni z pytaniem, czy recepta jest już wystawiona, można to sprawdzić samodzielnie. Widać też, ile tabletek zostało przepisanych i kiedy skończy się aktualne opakowanie.

Założenie konta wymaga jednorazowej rejestracji. Można to zrobić samodzielnie lub poprosić o pomoc kogoś bliskiego, kto przeprowadzi przez rejestrację raz i wytłumaczy obsługę. Po tym jednym razie korzystanie jest już proste.

LICZNIK KROKÓW

Wiele smartfonów, nawet tańszych, ma wbudowany **licznik kroków, który działa automatycznie.** Nie



nie wymagają zakładania konta i działają bez stałego połączenia z internetem. Wyniki układają się w czytelny wykres, który można pokazać lekarzowi podczas wizyty.

Warto pamiętać: aplikacja służy tylko do zapisywania wyników. Sam pomiar nadal wykonujemy ciśnieniomierzem na nadgarstku lub ramieniu.

Praktyczna wskazówka: przed wizytą u lekarza otwórz notatnik

swojej przychodni i poproś o teleporadę zamiast wizyty stacjonarnej.

Lekarz oddzwoni o uzgodnionej porze, zapyta o objawy i samopoczucie, oceni sytuację i jeśli uzna to za konieczne, wystawi receptę lub skierowanie. Recepta pojawia się w systemie jako czterocyfrowy kod. W aptecę wystarczy podać numer PESEL, a farmaceuta znajdzie receptę w systemie.

trzeba go uruchamiać ani konfigurować. Wystarczy mieć telefon przy sobie podczas spaceru.

Widok konkretnej liczby na ekranie działa motywująco. Gdy widzimy, że do trzech tysięcy kroków brakuje nam zaledwie kilkuset, chętniej wychodzimy na krótki spacer niż wtedy, gdy nie mamy żadnego punktu odniesienia. Warto zapytać lekarza, jaki poziom aktywności jest

odpowiedni w danej sytuacji zdrowotnej.

OD CZEGO ZACZĄĆ

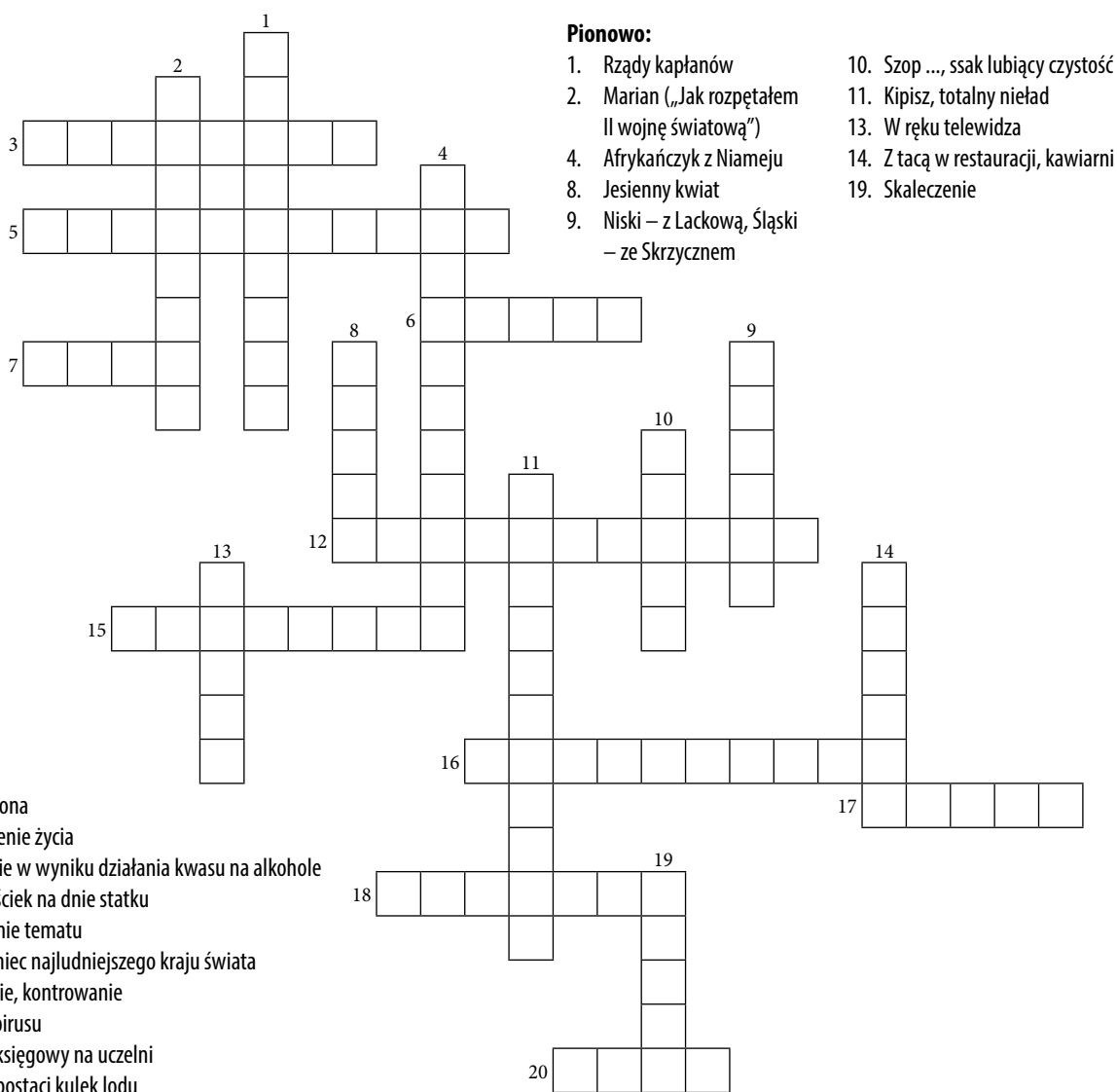
Najczęstszy błąd to próbowanie wszystkiego naraz. Lepiej wybrać jedną rzecz i dać sobie czas, żeby weszła w nawyk.

- Zdarza Ci się zapomnieć o leku? Ustaw budzik w telefonie na konkretną godzinę.

- Regularnie mierzysz ciśnienie? Zaczniij wpisywać wyniki do notatnika w telefonie.
- Potrzebujesz wizyty u lekarza? Zadzwoń do przychodni i zapytaj o teleporadę.

Telefon ma pomagać, a nie komplikować życie. Każda z tych rzeczy jest prosta i bezpłatna. Jeden nawyk na raz.

Rozwiąż krzyżówkę i rozszyfruj hasło!



Pionowo:

- Rzędy kapłanów
- Marian („Jak rozpętałem II wojnę światową”)
- Afrykańczyk z Niameju
- Jesienny kwiat
- Niski – z Lackową, Śląski – ze Skrzycznem
- Szop ..., ssak lubiący czystość
- Kipisz, totalny nieład
- W ręku telewizza
- Z tacą w restauracji, kawiarni
- Skaleczenie

Poziomo:

- Żona barona
- Pozbawienie życia
- Powstanie w wyniku działania kwasu na alkohole
- Zakryty ściek na dnie statku
- Rozeznanie tematu
- Mieszkaniec najludniejszego kraju świata
- Parowanie, kontrowanie
- Zwój papirusu
- Główny księgowy na uczelni
- Opad w postaci kulek lodu



DLACZEGO USTALENIA MUSZĄ ZNALEŹĆ SIĘ NA PAPIERZE

Renta dożywotnia to umowa, którą podpisuje się raz w życiu. Wszystko, co zostało powiedziane podczas rozmowy, powinno znaleźć się też w jej treści. Słowo dane przy stole nie zastąpi tego, co zapisane w akcie notarialnym.

DECYZJA, KTÓRA ZOSTAJE NA LATA

Renta dożywotnia jest umową na całe życie. Przenosi prawo własności do nieruchomości, w zamian zapewnia comiesięczne świadczenie i prawo do dożywotniego zamieszkiwania. To zobowiązanie wzajemne, które ma działać przez dziesiątki lat, niezależnie od tego, co przyniesie czas.

W takiej decyzji ważne jest zaufanie do drugiej strony, ale jeszcze ważniejsza jest jakość samego dokumentu. Spokój na długie lata zależy nie od tego, co padło w rozmowie, ale od tego, co znalazło się w treści umowy. Ludzie się zmieniają, sytuacje

życiowe się zmieniają, a dobrze napisana umowa pozostaje taka sama. To ona, a nie wspomnienie rozmowy, będzie podstawą wszystkich późniejszych roszczeń.

ROZMOWA TO NIE UMOWA

Spotkanie z drugą stroną to początek procesu, nie jego koniec. Niezależnie od tego, jak miła była rozmowa i jak szczerze brzmiały zapewnienia, liczy się tylko jedno: czy te zapewnienia zostały zapisane.

Obietnice ustne nie mają mocy wiążącej. Cokolwiek zostało Ci powiedziane podczas prezentacji,

w czasie spotkania w domu albo w gabinecie u notariusza, w praktyce nie istnieje, jeśli nie znalazło się w akcie notarialnym. Nawet uczciwa druga strona może zapomnieć, zmienić zdanie, popaść w kłopoty albo odejść. Wtedy decydujące znaczenie ma treść aktu.

Pamiętaj również, że niejasne zapisy działają zwykle na korzyść strony, która umowę przygotowała, a nie tej, która ją podpisuje. Dlatego sformułowania ogólne, takie jak „w miarę możliwości”, „zgodnie z dobrą wolą” czy „jeśli sytuacja na to pozwoli”, powinny zwracać uwagę. Bezpieczna umowa mówi konkretnie, w jakim terminie, w jakiej kwocie i na jakich warunkach.

CZEGO WARTO SIĘ DOWIEDZIEĆ PRZED PODPISEM

Jest kilka tematów, na które trzeba znać odpowiedź jeszcze przed wizytą u notariusza. Każdy z nich dotyczy realnego ryzyka.

Po pierwsze, prawo do dożywotniego zamieszkania w tej samej nieruchomości, bez ryzyka przesiedlenia. Po drugie, co stanie się ze świadczeniami w razie śmierci, choroby lub problemów finansowych drugiej strony. Po trzecie, procedura postępowania w sytuacji, gdy świadczenie nie zostanie wypłacone w terminie. Po czwarte, forma umowy: akt notarialny z poddaniem się egzekucji w trybie art. 777 Kodeksu postępowania cywilnego, który daje realną i szybką ścieżkę dochodzenia praw. Po piąte, sposób waloryzacji świadczenia, bo bez niej jego realna wartość będzie z każdym rokiem maleć. Po szóste, strona ponosząca koszty utrzymania nieruchomości: podatek, ubezpieczenie, opłaty stałe. I po siódme, pełna zgodność warunków ustalonych w rozmowie z treścią aktu notarialnego.

Każda z tych spraw powinna mieć odpowiedź na piśmie, a nie tylko w pamięci osoby, z którą rozmawiasz.

PYTANIA, KTÓRYCH NIE WARTO ODKŁADAĆ

Najczęstszy błąd to założenie, że szczegóły wyjaśnią się później. Później oznacza zwykle za późno. Po podpisaniu aktu notarialnego nie ma już miejsca na negocjacje warunków. To, co nie zostało omówione i zapisane przed podpisem, pozostaje poza umową.

Dlatego każde niejasne sformułowanie warto omówić, zanim się stawi u notariusza. Pytania nie są wyrazem nieufności wobec drugiej strony. Są wyrazem dojrzałego podejścia do decyzji, która zostanie z Tobą na lata. Im poważniejsza umowa, tym więcej pytań warto zadać i tym dokładniej zapisać odpowiedzi.

PRAWO DO CZASU I PRAWO DO PYTAŃ

Senior, który rozważa podpisanie umowy renty dożywotniej, ma pełne prawo zabrać projekt do domu, przeczytać go w spokoju i wrócić z pytaniami. Ma prawo poprosić o pomoc kogoś zaufanego. Ma też prawo do czasu na zastanowienie, bez nacisków i bez sztucznych terminów.



Pośpiech ze strony drugiej osoby to sygnał ostrzegawczy. Solidna instytucja zostawia czas na refleksję, bo wie, że dobrze przemyślana decyzja służy obu stronom. Tylko ten, kto chce coś ukryć, próbuje czas skrócić. Wsparcie osoby zaufanej przy lekturze umowy nie jest słabością. Jest oznaką rozsądku, na który zasługuje każda poważna decyzja.

CO ZNACZY BEZPIECZNA UMOWA

Bezpieczna umowa to taka, która działa nie tylko dziś, ale i za pięć, dziesięć, dwadzieścia lat. Działa niezależnie od koniunktury gospodarczej, od zdrowia osoby, która ją podpisała po drugiej stronie, od zmian sytuacji finansowej, od tego, czy ktoś nadal pracuje, czy nie.

Zapewnia jasną ścieżkę postępowania w trudnych sytuacjach. Nie wymaga zaufania, że „wszystko jakoś się ułoży”, bo daje pewność, że ułoży się dokładnie tak, jak zostało zapisane.

LISTA BEZPIECZEŃSTWA

Na kolejnej stronie znajduje się gotowa lista dziewięciu pytań, którą można wyciąć i zabrać na spotkanie. Obok każdego pytania jest miejsce na

zapisanie odpowiedzi. To proste narzędzie, ale potrafi oszczędzić wielu kłopotów.

Jeśli druga strona uchyla się od któregośkolwiek z tych pytań, daje odpowiedzi wymijające albo zniechęca do dopytywania, potraktuj to jako wyraźny sygnał ostrzegawczy. Dobra umowa nie boi się pytań. Wręcz przeciwnie, zachęca do nich, bo wie, że odpowiedzi udzielone na piśmie są wspólnym zabezpieczeniem obu stron.

Decyzja o rencie dożywotniej powinna być oparta na faktach, dokumentach i czasie. Nie na zaufaniu do jednej rozmowy. Każde słowo, które ma znaczenie, powinno znaleźć się w treści umowy. Wszystko, co ważne, powinno być na papierze.



1. ☐ **Czy umowa zapewnia prawo do dożywotniego korzystania z obecnej nieruchomości? Czy nie pojawia się ryzyko przesiedlenia bez zgody Seniora?**

Umowy prywatne nie zawsze gwarantują trwałe prawo do korzystania z lokalu. Jak silna jest ta ochrona, zależy od konkretnych zapisów w umowie. Senior może zostać przesiedlony bez swojej zgody. Fundusz Hipoteczny DOM zapewnia dożywotnie prawo do zamieszkania w tej samej nieruchomości.
2. ☐ **Co się stanie z wypłatą renty i prawem do mieszkania, jeśli osoba prywatna umrze?**

Zobowiązania osoby prywatnej wygasają lub przechodzą na spadkobierców. Bez gwarancji kontynuacji. Fundusz Hipoteczny DOM jest instytucją, niezależną od życia jakiegokolwiek osoby.
3. ☐ **Co się stanie z wypłatą renty, jeśli osoba prywatna straci pracę lub jej dochody się zmniejszą?**

Osoba prywatna na skutek zdarzeń losowych, np. utraty pracy, może nie być w stanie realizować umowy. Będzie zmuszona przeznaczyć środki finansowe na inny cel, np. spłatę własnego kredytu hipotecznego. Fundusz Hipoteczny DOM jest instytucją stabilną. Za wypłatę świadczeń odpowiada organizacja, a nie pojedyncza osoba fizyczna.
4. ☐ **Co się stanie z wypłatą renty, jeśli osoba prywatna zachoruje i nie będzie w stanie pracować?**

Choroba osoby prywatnej może wstrzymać wypłaty, bo zależą one od jej zdolności do pracy. Instytucja taka jak Fundusz Hipoteczny DOM działa niezależnie od sytuacji zdrowotnej kogokolwiek.
5. ☐ **Jak dochodzić swoich praw, jeśli osoba prywatna przestanie wypłacać świadczenie?**

Przy umowie prywatnej ścieżka sądowa przeciwko osobie fizycznej jest długa, kosztowna i niepewna. Przy Funduszu Hipotecznym DOM procedura jest jasna i przewidywalna.
6. ☐ **Czy umowa będzie podpisana w formie aktu notarialnego z poddaniem się egzekucji w trybie art. 777 KPC?**

Każde przeniesienie własności nieruchomości musi być udokumentowane aktem notarialnym, ale równie ważne jest co znajduje się w jego treści. Akt notarialny z poddaniem się egzekucji w trybie art. 777 KPC to jedna z form dających realną ścieżkę dochodzenia roszczeń. W umowach z Funduszem Hipotecznym DOM taki zapis znajduje się każdorazowo.
7. ☐ **Czy świadczenie będzie waloryzowane i w jaki sposób?**

Bez waloryzacji realna wartość świadczenia spada wraz z inflacją. Fundusz Hipoteczny DOM waloryzuje wypłaty dla klientów kwartalnie wg wskaźnika GUS.
8. ☐ **Kto będzie płacił podatek od nieruchomości i ubezpieczenie mieszkania?**

Po zawarciu umowy z Funduszem Hipotecznym DOM obowiązki te przechodzą na Fundusz. W umowach prywatnych często pozostają po stronie Seniora.
9. ☐ **Czy wszystkie warunki, które zostały przedstawione i obiecane, znajdują się w treści umowy notarialnej?**

Obietnice ustne nie mają mocy prawnej. Tylko to, co jest zapisane w akcie notarialnym może być egzekwowane. Fundusz Hipoteczny DOM zawiera wyłącznie umowy notarialne z precyzyjnymi zapisami. Senior przed podpisaniem może zapoznać się z treścią umowy.

**KĄCIK FILMOWY**

Wokulski wraca na ekran

Jest taka powieść, którą zna każdy Polak. Czytaliśmy ją w szkole, niektórzy z obowiązku, inni z zaciekawienia, a jeszcze inni odkryli ją na nowo dopiero w dorosłym życiu i zrozumieli, że to nie jest zwykła lektura. To jedna z najgłębszych opowieści o miłości, ambicji, rozczarowaniu i Polsce, jakie kiedykolwiek napisano po polsku. Bolesław Prus pracował nad „Lalką” przez cztery lata, publikując ją w odcinkach w latach 1887-1889. Ponad sto trzydzieści lat później wciąż czytamy ją z wypiekami na twarzy. Jesienią 2026 roku wróci na wielki ekran.

HISTORIA, KTÓRĄ WSZYSCY ZNAMY

Stanisław Wokulski to jeden z najbardziej ludzkich bohaterów polskiej literatury. Nie jest ani święty, ani podły. Jest człowiekiem w pełnym tego słowa znaczeniu: ambitnym, zakonczanym ponad miarę, zdolnym do wielkich czynów i wielkich głupstw jednocześnie. Zbił majątek na handlu w Bułgarii podczas wojny rosyjsko-tureckiej, wrócił do Warszawy jako człowiek zamożny i niezależny, a całe to bogactwo postawił u stóp kobiety, która prawdopodobnie nigdy nie odwzajemniła jego uczuć w sposób, w jaki on sobie wyobrażał.

Izabela Łęcka to arystokratka z upadającej rodziny, piękna, wyrachowana i wychowana w przekonaniu, że świat jest jej winien wszystko. Jej stosunek do Wokulskiego to jeden z najbardziej bolesnych portretów miłości bez wzajemności w całej polskiej literaturze. Ona nigdy do końca nie powiedziała tak, ale też nigdy nie powiedziała wyraźnie nie. I właśnie ta niejednoznaczność niszczyła Wokulskiego powoli, rozdział po rozdziale.

Obok nich jest stary Ignacy Rzecki, przyjaciel i pracownik Wokulskiego, który prowadzi swój prywatny pamiętnik i nie

rozumie świata, który zmienia się wokół niego zbyt szybko. To jedna z najpiękniejszych postaci drugoplanowych w całej polskiej literaturze. Człowiek lojalny, melancholijny, wierny wartościom, których już prawie nikt nie wyznaje. Jego głos w powieści jest jak głos sumienia.

POPRIEDNIE EKRANIZACJE, KTÓRE PAMIĘTAMY

Przed nową „Lalką” powstały już dwie duże ekranizacje tej powieści. Pierwsza to film w reżyserii Wojciecha Hasa z 1968 roku, w którym zagrali Mariusz Dmochowski i Beata Tyszkiewicz. Druga to kultowy serial



telewizyjny Ryszarda Bera z lat 1977-1978.

Serial Bera oglądała cała Polska. Jerzy Kamas jako Wokulski i Małgorzata Braunek jako Izabela Łęcka stali się dla całego pokolenia twarzami tych postaci. Dla wielu widzów, którzy wychowali się na tym serialu, trudno sobie wyobrazić Wokulskiego inaczej niż z twarzą Kamasa: poważną, zmęczoną, pełną wewnętrznego napięcia. To był serial, przy którym rodziny siadały razem przed telewizorem w sobotnie wieczory. Takich chwil się nie zapomina.

Film Hasa był wcześniej i bardziej poetycki w nastroju, bliższy estetyce kina artystycznego tamtych lat. Obie wersje miały swój niepowtarzalny klimat i obie zasłużyły na trwałe miejsce w historii polskiego kina.

NOWA „LALKA”. CO WIEMY

Premiera nowej ekranizacji zaplanowana jest na 30 września 2026 roku. Za reżyserię odpowiada Maciej Kawalski. W rolach

głównych wystąpią Marcin Dorociński jako Stanisław Wokulski oraz Kamila Urzędowska jako Izabela Łęcka.

Koproducentem filmu, po rezygnacji Telewizji Polskiej, został TVN. Dystrybutorem jest Kino Świat.

Marcin Dorociński to jeden z najlepszych polskich aktorów swojego pokolenia. Grał w filmach nagradzanych na całym świecie, znany jest również z ról w produkcjach zagranicznych. Jego Wokulski zapowiada się na postać daleką od pomnikowej: pełną sprzeczności, temperamentu i bólu. Kamila Urzędowska to jedna z najbardziej obiecujących młodych aktorek polskiego kina. Jej Łęcka ma być zimna i fascynująca zarazem, taka jak w powieści.

W filmie wystąpi również Marek Kondrat jako Ignacy Rzecki, powracający na ekran po szesnastu

latach, oraz Andrzej Seweryn jako Tomasz Łęcki. W obsadzie znajdziemy też Krystynę Jandę, Maję Komorowską, Agatę Kuleszę, Karolinę Gruszkę, Borysa Szyca, Maję Ostaszewską, Cezarego Żaka, Filipa Pławiaka, Dawida Ogrodnika i Macieja Musiałowskiego.

Trudno sobie przypomnieć, kiedy ostatnio w jednym polskim filmie zebrało się tak wiele znakomitych nazwisk. Marek Kondrat jako Rzecki to szczególnie wyczekiwane wydarzenie. Ten aktor od lat stroni od ekranu i jego powrót właśnie w tej roli,



roli człowieka wiernego starym wartościom w zmieniającym się świecie, wydaje się wyborem nieprzypadkowym i bardzo trafnym.

WARSZAWA, KTÓREJ JUŻ NIE MA

Jednym z największych wyzwań i jednocześnie największą obietnicą nowej „Lalki” jest scenografia. Warszawa końca XIX wieku ożywa na ekranie w sposób zachwycający, a intensywne emocje i dramatyczne relacje między



bohaterami już teraz przyciągają uwagę widzów.

Warszawa Prusa to miasto, którego już nie ma. Zniszczyła je wojna, wymazała odbudowa, zmieniła historia. Prus opisał je z niezwykłą dokładnością: ulice, sklepy, kamienice, salony i po-

Twórcy obiecują emocje większe niż w serialowych hitach i wizualny rozmach rodem z hollywoodzkich produkcji. To duże słowa, ale obsada i pierwsze materiały promocyjne sugerują, że ambicje stoją za nimi naprawdę wysokie.

WARTO WYJŚĆ DO KINA

Nowa „Lalka” to film, który warto zobaczyć właśnie w kinie, a nie czekać na emisję telewizyjną. Takie obrazy robi się z myślą o dużym ekranie, o przestrzeni, która pozwala poczuć rozmach XIX-wiecznej Warszawy, kostiumy, twarze aktorów w zbliżeniu, muzykę w pełnym brzmieniu.

Jak mówi reżyser: „To film, który wspólnie w kinie mogą zobaczyć nastolatki, z rodzicami, z dziadkami, a nawet pradziadkami. Każde z nich coś odczuje, coś przeżyje, a potem jeszcze przez tydzień będą mogli o tym dyskutować”. (Interia)

To rzadka okazja: film oparty na powieści, którą wszyscy znamy, z obsadą, którą wszyscy kochamy, o historii, która nigdy się nie starzeje. Miłość, która niszczy. Ambicja, która nie wystarcza. Polska, która zmienia się szybciej, niż ludzie zdążają się do niej przyzwyczaić. Prus pisał o XIX wieku, ale pisał o nas wszystkich. Premiera 30 września 2026 roku. To dobry moment, żeby wyjść z domu, kupić bilet i usiąść w ciemnej sali z kubkiem herbaty w rękę. Wokulski czeka.

„LALKA” W SKRÓCIE:

- Premiera: 30 września 2026 roku
- Reżyseria: Maciej Kawalski
- Wokulski: Marcin Dorociński
- Łęcka: Kamila Urzędowska
- Rzecki: Marek Kondrat
- Łęcki: Andrzej Seweryn
- Poprzednie ekranizacje: film Wojciecha Hasa (1968), serial Ryszarda Bera (1977–1978)



dwórka. Dla czytelników, którzy znają tę powieść, wejście do tej Warszawy na ekranie będzie doświadczeniem wyjątkowym. Zobaczyć miasto, o którym czytało się w książce, w pełnej krasie XIX-wiecznego przepychu i biedy jednocześnie.



HOROSKOP NA LATO 2026

Co gwiazdy mówią o Twoim lecie?

Lato to czas, gdy planety sprzyjają odpoczynkowi, spotkaniom z bliskimi i drobnym przyjemnościom, które często odkładamy na później. Sprawdź, co czeka Twój znak zodiaku w tym wyjątkowym sezonie.

BARAN (21 marca – 19 kwietnia)

Lato przynosi Baranom energię, której dawno nie czuły. Czerwiec to dobry moment na porządki, które odkładałeś od wiosny. W lipcu gwiazdy sprzyjają wycieczkom, nawet tym jednodniowym. Nie odmawiaj, gdy ktoś zaproponuje wspólne wyjście. Sierpień przyniesie miłą niespodziankę od kogoś bliskiego. Zadbaj o nawodnienie i kapelusz na spacerze.

Talizman na lato: szkarłatna pelargonja na balkonie.

BYK (20 kwietnia – 20 maja)

Byki lubią spokój, a lato 2026 im go daje w pełni. Czerwiec sprzyja gotowaniu i przetworom. Twój dżem z truskawek będzie w tym roku wyjątkowo udany. W lipcu odwiedzi Cię ktoś, kogo dawno nie widziałeś. Sierpień to czas na długie wieczory z dobrą książką i herbatą z miętą. Nie spiesz się. Gwiazdy mówią: dobrze tam, gdzie jest cicho.

Talizman na lato: słoik domowego dżemu.

BLIŹNIĘTA (21 maja – 20 czerwca)

Bliźnięta to znak rozmowy i kontaktu, a lato daje po temu wiele okazji. Czerwiec przynosi zaproszenia i spotkania. Idź na wszystkie, na które masz siłę. W lipcu gwiazdy sprzyjają nowym znajomościom, może w parku, może na ławce przed blokiem. Sierpień to dobry czas na napisanie listu do kogoś, z kim dawno nie byłeś w kontakcie. Pisziesz pięknie, nie zmarnij tego.

Talizman na lato: pocztówka wysłana do przyjaciela.

RAK (21 czerwca – 22 lipca)

To Twój miesiąc, Raku, i gwiazdy to wiedzą. Czerwiec przynosi ciepło i spokój, jakiego dawno nie czułeś. Pozwól sobie na wolniejszy poranek i dłuższą kawę na balkonie. W lipcu możliwy jest krótki wyjazd, może do wód, może w spokojne miejsce, które od dawna chciałeś odwiedzić. Sierpień sprzyja refleksji

i porządkowaniu wspomnień. Może czas wyjąć stare albumy ze zdjęciami i opisać te, które jeszcze nie mają podpisów.

Talizman na lato: ulubione zdjęcie postawione na widocznym miejscu.

LEW (23 lipca – 22 sierpnia)

Lew rządzi latem i czuje się w nim jak ryba w wodzie. Czerwiec to czas szyku i elegancji, nawet na codziennym spacerze. W lipcu gwiazdy dają Ci scenę: urodziny, imieniny, spotkanie z sąsiadami. Bądź w centrum. Sierpień to Twój miesiąc i przynosi szczególną życzliwość losu. Zrób sobie coś przyjemnego z tej okazji. Zaslugujesz.

Talizman na lato: ulubione perfumy na co dzień, nie tylko od święta.

PANNA (23 sierpnia – 22 września)

Panny lubią porządek, a lato potrafi go zaburzyć. Czerwiec to dobry czas na przejrzenie szaf i oddanie tego, czego już nie nosisz. Zrobi Ci się lżej. W lipcu gwiazdy sprzyjają dbaniu o zdrowie: regularne pomiary, spacer rano, dużo wody. W sierpniu czeka Cię miła rozmowa z kimś, kogo cenisz. Słuchaj uważnie, bo powie coś ważnego.

Talizman na lato: szklanka wody z cytryną każdego ranka.

WAGA (23 września – 22 października)

Wagi kochają piękno i harmonię, a lato daje ich pod dostatkiem. Czerwiec przynosi przyjemności zmysłowe: zapachy ogrodu, smak pierwszych truskawek, ciepło słońca na twarzy. W lipcu gwiazdy sprzyjają decyzjom, które odkładałeś od dawna. Podejmij jedną, tę najmniejszą. To wystarczy. Sierpień przynosi równowagę i spokój. Zaslugałeś na takie lato.

Talizman na lato: świeże kwiaty w wazonie na stole.

SKORPION (23 października – 21 listopada)

Skorpiony wyglądają spokojnie, ale wewnątrz gotuje się wiele. Czerwiec to czas, żeby wypuścić trochę pary: długi spacer, rozmowa z bliską osobą, może nawet krótki płacz przy dobrym filmie. W lipcu gwiazdy przynoszą zaskakującą wiadomość. Przyjmij ją z otwartością. Sierpień sprzyja pojednaniu z kimś, z kim od dawna nie rozmawiałeś. Zrób pierwszy krok. Warto.

Talizman na lato: stara piosenka, która przypomina dobre czasy.

STRZELEC (22 listopada – 21 grudnia)

Strzelce marzą o podróżach i przygodach. Lato 2026 daje im ku temu okazję, niekoniecznie daleką. Czerwiec to dobry czas na odkrycie czegoś nowego w najbliższej okolicy: parku, który znasz, ale rzadko odwiedzasz, kawiarni, do której nigdy nie wchodziłeś, ulicy, którą zawsze omijałeś. W lipcu przyjedzie ktoś z daleka. W sierpniu gwiazdy mówią: ciesz się tym, co masz. Masz więcej niż myślisz.

Talizman na lato: mapa okolicy z zaznaczonymi miejscami do odkrycia.

KOZIOROŻEC (22 grudnia – 19 stycznia)

Koziorożce są poważne i odpowiedzialne przez cały rok. Latem gwiazdy dają im pozwolenie na odpoczynek. Czerwiec to czas na zwolnienie tempa. Nic pilnego nie czeka. W lipcu spróbuj zrobić jeden dzień bez planowania: wstać, zobaczyć, co przyniesie los. Sierpień przynosi nagrodę za cierpliwość. Coś, na co czekałeś, w końcu się ułoży.

Talizman na lato: popołudniowa drzemka bez wyrzutów sumienia.

WODNIK (20 stycznia – 18 lutego)

Wodniki myślą inaczej niż wszyscy i właśnie dlatego ich lato bywa wyjątkowe. Czerwiec przynosi pomysł, który na początku wyda się szalony. Nie odrzucaj go od razu. W lipcu gwiazdy sprzyjają rozmowom z młodszym pokoleniem. Posłuchaj, co mają do powiedzenia. Może Cię zaskoczy. Sierpień to czas twórczości: pisanie, rysowanie, robienie na drutach, cokolwiek, co robi się rękami i sercem.

Talizman na lato: nowy zeszyt do zapisywania myśli.

RYBY (19 lutego – 20 marca)

Ryby czują więcej niż mówią i lato jest dla nich czasem wewnętrznego bogactwa. Czerwiec przynosi wzruszenia: piękny zachód słońca, stara melodia w radiu, zapach letniego deszczu. Pozwól sobie na to. W lipcu gwiazdy sprzyjają wypoczynkowi nad wodą, jeziorem, rzeką czy fontanną w parku. Ważne, żeby była blisko. Sierpień przynosi spokój i poczucie, że wszystko jest na swoim miejscu.

Talizman na lato: wieczorny spacer przed snem.

PRZEPIS NA LATO



Risotto Z grzybami

Składniki (dla 2 osób):

- 200 g ryżu do risotto (arborio lub carnaroli)
- 300 g pieczarek (lub mix: pieczarki + garść suszonych grzybów leśnych)
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 150 ml białego wina wytrawnego
- 800 ml bulionu warzywnego lub drobiowego (ciepłego)
- 3 łyżki masła
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 50 g parmezanu (startego)
- sól, pieprz do smaku
- natka pietruszki do podania

Sposób przygotowania:

Jeśli używasz suszonych grzybów, namocz je w szklance ciepłej wody przez 30 minut. Wodę po moczeniu zachowaj. Można ją dodać do bulionu, nada głębszy smak.

Na głębokiej patelni lub w szerokim garnku rozgrzej łyżkę oliwy i łyżkę masła. Wrzuć drobno posiekaną cebulę i smaż na małym ogniu przez 5 minut, aż zmięknie i stanie się szklista. Dodaj czosnek, smaż jeszcze minutę.

Pieczarki pokrój w plasterki i dodaj do cebuli. Smaż na większym ogniu przez 5–7 minut, aż odparuje woda i grzyby lekko się zarumienią. Jeśli używasz namoczonych grzybów suszonych, posiekaj je i dodaj w tym momencie. Dopraw solą i pieprzem. Przełóż grzyby na talerz i odstaw.

Na tę samą patelnię wlej pozostałą oliwę, wysyp ryż i mieszaj przez 2 minuty na średnim ogniu. Ryż powinien stać się lekko przezroczysty i delikatnie obsmażony.

Wlej wino i mieszaj, aż całkowicie wchłonie się w ryż. Następnie dodawaj ciepły bulion — chochlę po chochli. Każdą porcję dodawaj dopiero wtedy, gdy poprzednia zostanie wchłonięta. Przez cały czas mieszaj powoli. Proces trwa około 18–20 minut. Ryż powinien być miękki, ale lekko al dente w środku, a całość kremowa.

Na koniec zdejmij patelnię z ognia. Dodaj pozostałe masło i starty parmezan, energicznie wymieszaj. To nada risotto kremowej konsystencji. Dodaj grzyby z powrotem. Dopraw do smaku.

Podawaj od razu na ciepłych talerzach, posypane natką pietruszki i ewentualnie odrobiną dodatkowego parmezanu.

Czas przygotowania: ok. 40 minut

Poziom trudności: średni. Wymaga cierpliwości przy mieszaniu, ale efekt wynagradza trud.