

Życie Seniora

Poradnik dla osób cieszących się życiem

ZDROWIE
Sprawdź program
„Moje Zdrowie”

PRAWO
Jak chronić się podczas
pokazów i sprzedaży
telefonicznej

KĄCIK FILMOWY
Andrzej Wajda. 5 filmów
na stulecie urodzin reżysera

PODRÓŻE
Bielsko-Biała
na jesienny weekend

Drodzy Czytelnicy,

Co

Jesień ma swój szczególny rytm. Dni stają się krótsze, częściej zostajemy w domu, a jednocześnie chętniej porządkujemy sprawy, na które latem brakowało czasu. To dobra pora, by pomyśleć o zdrowiu, bezpieczeństwie, planach na kolejne miesiące i znaleźć miejsce na drobne przyjemności.

W takim właśnie duchu przygotowaliśmy jesienne wydanie „Życia Seniora”. Zaczynamy od zdrowia i programu „Moje Zdrowie”, który może być dobrym pretekstem do wykonania badań profilaktycznych i spokojnego przyjrzenia się własnej kondycji.

Dużo miejsca poświęcamy również bezpieczeństwu. Podpowiadamy, na co zwracać uwagę podczas pokazów handlowych, wycieczek i rozmów telefonicznych oraz dlaczego przed podpisaniem dokumentów zawsze warto dać sobie czas do namysłu.

Jesień zachęca także do wyjścia z domu. Tym razem zabieramy Państwa do Bielska-Białej – pierwszej Polskiej Stolicy Kultury – i pokazujemy, jak

spędzić tam spokojny weekend. Zastępowamy również do świata przyrody, śledząc niezwykle jesienne wędrówki ptaków.

Nie zabrakło miejsca na kulturę. W roku stulecia urodzin Andrzeja Wajdy przypominamy pięć jego filmów, do których warto wrócić także po latach. A dla chwili odpoczynku przygotowaliśmy jesienny horoskop, krzyżówkę „Złota polska jesień” oraz prosty przepis na pieczone buraki z ziołowym twarożkiem.

Mamy nadzieję, że ten numer będzie Państwu towarzyszył podczas spokojnych jesiennych popołudni – z filiżanką herbaty, podczas podróży albo po prostu wtedy, gdy pojawi się chwila tylko dla siebie.

Życzymy dobrej, spokojnej jesieni, dużo zdrowia i wielu powodów do codziennego uśmiechu.

Z wyrazami szacunku,
Redakcja „Życia Seniora”

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.**

Spis treści

- 2** Co słysać w Funduszu?
Kino dla Seniora – już ponad dekada wspólnych seansów
- 4** KĄCIK TURYSTYCZNY
Bielsko-Biała na jesienny weekend
- 7** JESIENNY BILANS ZDROWIA SENIORA. Jak skorzystać z programu „Moje Zdrowie”?
- 10** KĄCIK FILMOWY
Andrzej Wajda – kino, które pamięta Polskę
- 13** NIE PODPISUJ POD PRESJĄ.
Prawa seniora podczas pokazu, wycieczki i sprzedaży telefonicznej
- 16** RENTA DOŻYWOTNIA
bezpieczeństwo zaczyna się od dobrej umowy
- 19** Horoskop na jesień
- 20** PRZEPIS NA JESIEŃ
Pieczone buraki z ziołowym twarożkiem

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?

Kino dla Seniora – już ponad dekada wspólnych seansów

Są takie inicjatywy, które z czasem stają się częścią firmowej tradycji. Dla Funduszu Hipotecznego DOM jedną z nich jest „Kino dla Seniora” - cykl bezpłatnych seansów, na które od 2014 roku zapraszamy osoby starsze w różnych miastach Polski.

Pomysł od początku był prosty: stworzyć okazję do wyjścia z domu, spotkania z innymi i wspólnego spędzenia czasu przy dobrym filmie. Bez pośpiechu, bez formalnej atmosfery, za to z miejscem na rozmowę, uśmiech i chwilę codziennej przyjemności.

Przez ponad dziesięć lat „Kino dla Seniora” na stałe wpisało się w kalendarz działań Funduszu. Seanse organizujemy zazwyczaj dwa razy w roku, a każda kolejna edycja przyciąga setki uczestników. Łącznie przez wszystkie lata w kinowych spotkaniach wzięły udział już **tyśiące Seniorów**.

Dla nas liczby są ważne, ale jeszcze ważniejsza jest atmosfera tych wydarzeń. Widzimy osoby, które przychodzą razem z przyjaciółmi, małżonkami czy sąsiadami. Są też uczestnicy wracający na kolejne seanse i pytający o następne terminy. Zdarza się, że wspólne wyjście do kina staje się po prostu dobrym pretekstem do spotkania i spędzenia czasu poza domem.

„Kino dla Seniora” pokazuje też, że relacja z osobami starszymi może wykraczać daleko poza codzienny kontakt związany z ofertą Funduszu. Chcemy być obecni również tam, gdzie chodzi po prostu o kulturę, rozmowę i wspólnie spędzone popołudnie.

Po ponad dekadzie jedno się nie zmieniło - zainteresowanie kolejnymi seansami wciąż jest duże. I właśnie dlatego zamierzamy tę tradycję kontynuować.



BIELSKO-BIAŁA na jesienny weekend

Odkrywamy Polską Stolicę Kultury 2026

KĄCIK TURYSTYCZNY



Jesienią Bielsko-Biała ma wyjątkowy urok. Kolorowe kamienice, brukowane uliczki i kawiarniane ogródki spotykają się tu z widokiem na beskidzkie zbocza. Gdy drzewa zaczynają przybierać złote i czerwone barwy, miasto staje się dobrym miejscem na spokojny weekend – z kulturą, spacerami i chwilą odpoczynku.

W 2026 roku powodów do odwiedzin jest jeszcze więcej. Bielsko-Biała została pierwszą Polską Stolicą Kultury. W całorocznym programie znalazło się około stu wydarzeń: koncertów, wystaw, spektakli, spotkań, warsztatów i przedsięwzięć odbywających się w przestrzeni miejskiej. Nawet krótki pobyt można więc połączyć z ciekawym wydarzeniem kulturalnym.

MIASTO, KTÓRE NAJLEPIEJ POZNAWAĆ POWOLI

Zwiedzanie warto rozpocząć od bielskiego Rynku. Otaczają go kamienice pochodzące z różnych okresów, a prowadzące od niego uliczki zachęcają do niespiesznego spaceru. Nie trzeba realizować długiej listy atrakcji. Czasem wystarczy

zejść z głównej trasy, obejrzeć detale na fasadach, przysiąść na ławce albo zatrzymać się w jednej z niewielkich kawiarni.

W centrum można dostrzec wpływy kilku kultur i tradycji. Bielsko i Biała przez wieki rozwijały się jako dwa odrębne miasta, położone po przeciwnych stronach rzeki Białej. Dziś tworzą jedną całość, ale każde zachowało część własnego charakteru. Spacerując po obu stronach rzeki, łatwo zauważyć różnorodność architektury i układu ulic.

Bielsko-Biała bywa nazywane „małym Wiedniem”. To określenie wiąże się przede wszystkim z eleganckimi kamienicami i reprezentacyjnymi

budynkami powstającymi w czasach, gdy miasto rozwijało się jako ważny ośrodek przemysłowy. Secesyjne zdobienia, wieżyczki, balkony i dekoracyjne bramy sprawiają, że zwykły spacer może zamienić się w poszukiwanie architektonicznych ciekawostek.

ZAMEK W SAMYM CENTRUM

Jednym z najważniejszych punktów miasta jest Zamek Książąt Sułkowskich. Jego historia sięga średniowiecza, choć budowla była wielokrotnie przebudowywana. Dziś mieści się w niej muzeum prezentujące między innymi historię Bielska-Białej, sztukę i pamiątki związane z regionem.

Wizyta w zamku może być dobrym rozwiązaniem na chłodniejsze albo deszczowe przedpołudnie. Zwiedzanie nie wymaga pośpiechu, a po wyjściu ponownie znajdujemy się w sercu miasta – blisko Rynku, ulicy Zamkowej i placu Bolesława Chrobrego.

W okolicy warto zwrócić uwagę również na Teatr Polski. Zabytkowy budynek jest jednym z najbardziej charakterystycznych obiektów Bielska-Białej. Przed wyjazdem dobrze sprawdzić repertuar.

Wieczorny spektakl może stać się najważniejszym punktem pierwszego dnia pobytu.

SPOTKANIE Z BOHATERAMI DOBRANOCEK

Bielsko-Biała jest mocno związane z polską animacją. To właśnie tutaj działa Studio Filmów Rysunkowych, w którym powstawały przygody Bolka i Lolka, Reksia oraz wielu innych bohaterów znanych z telewizyjnych dobroczyń.

Ślady bajkowej historii można odnaleźć podczas spaceru po mieście. Przy ulicy 11 Listopada stoi pomnik Reksia, a na placu Wojska Polskiego można spotkać Bolka i Lolka. Niewielkie rzeźby wywołują uśmiech nie tylko u dzieci. Dla wielu dorosłych są przypomnieniem wieczorów spędzanych przed telewizorem oraz czasów, gdy na kolejną krótką bajkę czekała cała rodzina.

Miłośnicy animacji mogą odwiedzić także Centrum Bajki i Animacji OKO. Warto wcześniej sprawdzić aktualne godziny zwiedzania i dostępność biletów. To miejsce pozwala zajrzeć za kuliszy pracy animatorów i przypomina, ile cierpliwości wymagało stworzenie nawet kilku minut filmu rysunkowego.



KULTURA OBECNA NA KAŻDYM KROKU

Tytuł Polskiej Stolicy Kultury nie oznacza jednego festiwalu ani pojedynczej uroczystości. Wydarzenia odbywają się przez cały rok w muzeach, galeriach, teatrach, salach koncertowych i na ulicach miasta.

Program Bielska-Białej na 2026 rok powstał pod hasłem „Tkamy dobrostan – wspólnie, naturą, kreatywnością”. Dobrze oddaje ono charakter miasta, w którym życie kulturalne łączy się z bliskością przyrody oraz aktywnością mieszkańców.

Przed przyjazdem warto zajrzeć do aktualnego kalendarza Polskiej Stolicy Kultury. Być może w terminie naszego pobytu odbędzie się interesująca wystawa, koncert, spotkanie autorskie albo wydarzenie plenerowe. Nie trzeba jednak wypełniać nimi całego dnia. Jedno dobrze wybrane wydarzenie pozostawi więcej przyjemności niż napięty plan realizowany z zegarkiem w rękę.

DRUGI DZIEŃ BLIŻEJ NATURY

Jedną z największych zalet Bielska-Białej jest bliskość gór. Z centrum miasta można stosunkowo szybko przenieść się w spokojniejsze, zielone okolice.

Przy dobrej pogodzie warto rozważyć wyjazd koleją linową na Szyndzielnię. Już sama podróż wagonikiem pozwala zobaczyć panoramę miasta oraz otaczających je Beskidów. Na górze można wybrać krótki spacer, odpocząć przy schronisku albo po prostu nacieszyć się widokiem.

Jesienią pogoda w górach potrafi jednak szybko się zmieniać. Przed wyjściem należy sprawdzić prognozę oraz godziny kursowania kolei. Potrzebne będą wygodne buty, cieplejsza kurtka i ubranie, które można zakładać warstwami. Nawet jeśli w centrum świeci słońce, wyżej może być chłodniej i bardziej wietrznie.

Osoby, które wolą pozostać niżej, mogą wybrać spacer w okolicy Dębowca lub Doliny Wapienicy. Nie trzeba zdobywać szczytów, aby poczuć bliskość beskidzkiej przyrody. Szum drzew, jesienne kolory i widok gór wystarczą, by na chwilę oderwać się od miejskiego rytmu.

WEEKEND BEZ POŚPIECHU

Bielsko-Biała najlepiej sprawdzi się jako cel podróży dla osób, które chcą połączyć kilka różnych przyjemności. Jednego dnia można spacerować między zabytkowymi kamienicami, odwiedzić muzeum i pójść do teatru. Następnego – zobaczyć panoramę miasta albo odpocząć wśród drzew.

Przed wyjazdem warto sprawdzić godziny otwarcia muzeów, galerii i Centrum Bajki i Animacji. Jesienią dni są krótsze, dlatego dalszy spacer dobrze zaplanować przed zmrokiem. Do zwiedzania centrum przydadzą się wygodne buty – część tras prowadzi po bruku, a niektóre ulice są nachylone.

Nie trzeba zobaczyć wszystkiego. Najlepszym wspomnieniem może okazać się filiżanka kawy wypita przy Rynku, fotografia z Reksiem albo widok złotych beskidzkich zboczy. Bielsko-Biała daje możliwość wyboru własnego tempa, a to podczas weekendowej podróży bywa szczególnie cenne.

Rok Polskiej Stolicy Kultury jest dobrym pretekstem, aby odkryć to miasto po raz pierwszy albo wrócić do niego po latach. Kultura, historia, bajkowe wspomnienia i przyroda znajdują się tutaj zaskakująco blisko siebie.





JESIENNY BILANS ZDROWIA SENIORA

Jak skorzystać z programu „Moje Zdrowie”?

Jesień to dobry moment, aby uporządkować nie tylko domowe sprawy, ale również własny kalendarz zdrowotny. Po wakacjach wracamy do codziennego rytmu, częściej zaglądamy do przychodni i zaczynamy myśleć o przygotowaniu organizmu na chłodniejsze miesiące. Warto wykorzystać ten czas na wykonanie podstawowych badań i spokojną rozmowę z personelem medycznym.

Pomocą może być bezpłatny program profilaktyczny „Moje Zdrowie”, realizowany w przychodniach podstawowej opieki zdrowotnej. Jego celem jest ocena ogólnego stanu zdrowia, wykrycie czynników ryzyka oraz przygotowanie indywidualnych zaleceń na kolejne miesiące.

Program przeznaczony jest dla osób, które ukończyły 20 lat i są ubezpieczone w Narodowym Funduszu Zdrowia. Osoby mające co najmniej 50 lat mogą korzystać z bilansu raz na trzy lata. Nie obowiązuje górna granica wieku. Nie jest

także potrzebne skierowanie od lekarza specjalisty.

NIE TRZEBA CZEKAĆ NA NIEPOKOJĄCE OBJAWY

Wiele osób zgłasza się do lekarza dopiero wtedy, gdy pojawi się ból, osłabienie albo inna wyraźna dolegliwość. Tymczasem część

chorób przez długi czas może rozwijać się niemal niezauważalnie. Dotyczy to między innymi podwyższonego poziomu cukru, zaburzeń pracy tarczycy, chorób nerek, nadciśnienia czy nieprawidłowego poziomu cholesterolu.

Regularny bilans zdrowia nie daje gwarancji uniknięcia choroby, ale może pomóc wcześniej zauważyć niepokojące zmiany. Im szybciej zostaną wykryte, tym wcześniej można rozpocząć dalszą diagnostykę, leczenie lub zmianę codziennych nawyków.

Program „Moje Zdrowie” jest przeznaczony także dla osób, które czują się dobrze. Profilaktyka nie polega bowiem wyłącznie na reagowaniu na problemy. Jej zadaniem jest również sprawdzanie, czy wszystko nadal funkcjonuje prawidłowo.

PIERWSZY KROK: ANKIETA ZDROWOTNA

Udział w programie rozpoczyna się od wypełnienia ankiety. Zawiera ona pytania dotyczące między innymi przebytych chorób, zdrowia najbliższej rodziny, masy ciała, aktywności fizycznej, sposobu odżywiania, palenia tytoniu, spożywania alkoholu oraz samopoczucia psychicznego.

Niektóre pytania mogą wydawać się bardzo szczegółowe, ale ich celem jest dobranie badań odpowiednich do wieku i sytuacji zdrowotnej pacjenta. Warto więc odpowiadać spokojnie i zgodnie z prawdą. Nie ma odpowiedzi dobrych ani złych.

Ankiety można wypełnić na trzy sposoby:

- na Internetowym Koncie Pacjenta,
- w aplikacji mojeIKP,
- bezpośrednio w swojej przychodni POZ, z pomocą pracownika medycznego.

Osoba, która nie korzysta z internetu lub nie czuje się pewnie podczas obsługi telefonu, nie musi rezygnować z programu. Wystarczy skontaktować się z przychodnią, w której ma wybranego lekarza lub pielęgniarkę podstawowej opieki zdrowotnej.

Przed wypełnieniem ankiety dobrze jest przygotować listę przyjmowanych leków, informacje o przebytych operacjach i ważniejszych chorobach oraz przypomnieć sobie, czy w najbliższej rodzinie występowały zawały, udary, cukrzyca lub choroby nowotworowe.

JAKIE BADANIA MOŻNA WYKONAĆ?

Po przeanalizowaniu odpowiedzi przychodnia określa zakres badań. Podstawowy pakiet obejmuje badania pozwalające ocenić najważniejsze obszary funkcjonowania organizmu.

Mogą się w nim znaleźć między innymi:

- morfologia krwi,
- oznaczenie poziomu glukozy,
- badanie poziomu cholesterolu i innych składników lipidogramu,
- oznaczenie kreatyniny, pomocne w ocenie pracy nerek,

- badanie TSH, związane z funkcjonowaniem tarczycy,
- oznaczenie lipoproteiny(a).

W zależności od wieku, płci i odpowiedzi udzielonych w ankiecie zakres może zostać rozszerzony. Dodatkowe badania mogą dotyczyć między innymi wątroby, zakażenia wirusem HCV, prostaty u mężczyzn albo obecności krwi utajonej w kale.

Nie każdy uczestnik programu otrzyma dokładnie taki sam zestaw badań. Jest to zamierzone. Bilans ma być dopasowany do konkretnej osoby, a nie przeprowadzany według jednego schematu dla wszystkich.

Przychodnia poinformuje pacjenta, jakie badania powinien wykonać i czy należy zgłosić się na nie na czczo. Warto wcześniej zapytać również o sposób przygotowania, przyjmowanie porannych leków oraz godzinę pobrania krwi.

WIZYTA PODSUMOWUJĄCA

Samo wykonanie badań nie kończy udziału w programie. Kolejnym, bardzo ważnym etapem jest wizyta podsumowująca w przychodni.

Może ją przeprowadzić lekarz, pielęgniarka lub położna. Podczas spotkania personel medyczny omawia wyniki, mierzy ciśnienie tętnicze, tętno, wagę i wzrost. U osób mających co najmniej 60 lat może zostać przeprowadzona również ocena funkcji poznawczych, czyli między innymi pamięci i orientacji.

Taka ocena nie jest egzaminem i nie należy się jej obawiać. Proste pytania lub zadania mają pomóc zauważyć ewentualne zmiany, które warto później dokładniej skonsultować.

Jeżeli wyniki badań wskazują na nieprawidłowości, pacjent może otrzymać zalecenie dalszej diagnostyki albo wizyty u lekarza. Nie każdy wynik znajdujący się poza zakresem podanym na wydruku oznacza jednak chorobę. Znaczenie ma ogólny stan zdrowia, wiek, przyjmowane leki i wcześniejsze wyniki. Dlatego badań nie powinno się interpretować samodzielnie wyłącznie na podstawie oznaczeń umieszczonych przez laboratorium.

INDYWIDUALNY PLAN ZDROWOTNY

Po omówieniu wyników pacjent otrzymuje Indywidualny Plan Zdrowotny. Jest to zestaw zaleceń przygotowany na podstawie ankiety, wykonanych badań i rozmowy z personelem medycznym.

- skierowanie do dalszej diagnostyki.

Nie wszystkie zalecenia trzeba wprowadzać jednocześnie. Warto zacząć od jednej lub dwóch najważniejszych spraw, na przykład umówienia zaleconego badania, regularnego mierzenia ciśnienia albo wprowadzenia krótkich spacerów.

Małe, możliwe do utrzymania zmiany bywają skuteczniejsze niż ambitny plan, który szybko staje się zbyt trudny.

O CO ZAPYTAĆ PODCZAS WIZYTY?

Na spotkanie podsumowujące warto zabrać listę przyjmowanych leków i suplementów. Moż-

- Czy warto skorzystać z dodatkowego programu profilaktycznego?
- Jakie szczepienia są zalecane w moim wieku?
- Od jakiej zmiany najlepiej zacząć?

Dobrze jest poprosić o wyjaśnienie każdego niezrozumiałego określenia. Pacjent ma prawo wiedzieć, co oznaczają wyniki i z czego wynikają poszczególne zalecenia.

JAK ZACZĄĆ KROK PO KROKU?

Program profilaktyczny nie zastępuje leczenia ani pilnej konsultacji medycznej. Gdy pojawiają się niepokojące objawy, takie jak ból w klatce piersiowej, duszność, nagłe osłabienie, za-

JAK ZACZĄĆ KROK PO KROKU?

1. Skontaktuj się ze swoją przychodnią POZ.
2. Zapytaj o możliwość udziału w programie „Moje Zdrowie”.
3. Wypełnij ankietę samodzielnie albo z pomocą personelu.
4. Poczekaj na informację o zakresie badań.
5. Przygotuj się zgodnie z zaleceniami przychodni.
6. Wykonaj badania.
7. Zgłoś się na wizytę podsumowującą.
8. Zachowaj otrzymany Indywidualny Plan Zdrowotny.

Plan może obejmować:

- zalecenia dotyczące kolejnych badań,
- informacje o programach profilaktycznych,
- wskazówki dotyczące aktywności fizycznej,
- porady żywieniowe,
- zalecenia związane ze szczepieniami,
- pomoc w ograniczeniu lub rzuceniu palenia,

na też wcześniej zapisać pytania, aby o niczym nie zapomnieć.

Warto zapytać:

- Czy wyniki wymagają dalszej kontroli?
- Które badanie należy powtórzyć i w jakim terminie?
- Czy przyjmowane leki mogą wpływać na wyniki?
- Jak często powinno się mierzyć ciśnienie?

burzenia mowy lub silny ból, nie należy czekać na bilans zdrowia.

Dla osoby, która czuje się dobrze i chce spokojnie sprawdzić stan organizmu, „Moje Zdrowie” może być jednak wygodnym punktem wyjścia. Jesień to odpowiednia pora, by wpisać profilaktykę do kalendarza i zrobić dla siebie coś, co może zapoczątkować w kolejnych miesiącach.



Andrzej Wajda

kino, które pamięta Polskę

Rok 2026 został ustanowiony Rokiem Andrzeja Wajdy. To szczególna okazja, aby ponownie sięgnąć po jego filmy – nie tylko ze względu na setną rocznicę urodzin reżysera, lecz także dlatego, że wiele z opowiedzianych przez niego historii nadal porusza, skłania do rozmowy i pomaga lepiej zrozumieć polskie doświadczenia.

PIĘĆ FILMÓW NA STULECIE URODZIN REŻYSERA

Andrzej Wajda nie tworzył kina oderwanego od rzeczywistości. Interesowała go historia widziana oczami pojedynczego człowieka: jego wybory, rozczarowania, nadzieje i odpowiedzialność. Bohaterowie jego filmów często musieli odnaleźć się w świecie, który zmieniał się szybciej, niż byli na to przygotowani.

W bogatym dorobku reżysera trudno wskazać tylko kilka najważniejszych tytułów. Wybraliśmy pięć filmów pochodzących z różnych okresów jego twórczości. Każdy z nich opowiada o innej Polsce, ale wszystkie łączy jedno – uważne spojrzenie na ludzi uwikłanych w historię.

„KANAŁ” – ZEJŚCIE DO ŚWIATA BEZ WYJŚCIA

„Kanał” powstał w 1956 roku i opowiada o ostatnich dniach Powstania Warszawskiego. Grupa powstańców próbuje przedostać się kanałami do bezpieczniejszej części miasta. Podziemna droga, która początkowo wydaje się szansą na ratunek, stopniowo zamienia się w labirynt pełen ciemności, lęku i zagubienia.



Wajda nie przedstawia wojny jako efektownej przygody. Pokazuje zmęczenie, bezradność i dramat ludzi, którzy do końca próbują zachować godność. W ciasnych kanałach znikają stopnie wojskowe i wielkie słowa. Pozostają człowiek, strach oraz nadzieja, że za kolejnym zakrętem pojawi się wyjście.

Film może być trudny w odbiorze, ale właśnie dzięki temu pozostaje jednym z najbardziej przejmujących obrazów wojny w polskim kinie. Nie opowiada o zwycięstwie. Przypomina natomiast o cenie, jaką płać zwykli ludzie wciągnięci w tragiczne wydarzenia.

„POPIÓŁ I DIAMENT” – CO ZROBIĆ Z ODZYSKANĄ WOLNOŚCIĄ?

Akcja filmu rozgrywa się pod koniec II wojny światowej. Główny bohater, Maciek Chełmicki,



przemysłowej Łodzi końca XIX wieku. Trzej przyjaciele – Polak, Niemiec i Żyd – chcą wspólnie zbudować fabrykę i zdobyć majątek.

Miasto w filmie Wajdy tętni energią. Kominy dymią, maszyny pracują, powstają fortuny, a ludzie wierzą, że od sukcesu dzieli ich tylko odwaga i dobry pomysł. Za bogactwem kryją się jednak wyzysk, rywalizacja i coraz większa obojętność na cudze cierpienie.

otrzymuje rozkaz zabicia komunistycznego działacza. Jest młody, ma za sobą wojenne doświadczenia i potrafi wykonywać polecenia. Jednocześnie coraz wyraźniej zaczyna dostrzegać, że po latach walki chciałby wreszcie żyć zwyczajnie.

Właśnie ten konflikt sprawia, że „Popiół i diament” nie jest jedynie opowieścią polityczną. To również historia człowieka, który stoi na granicy dwóch epok. Wojna się kończy, ale dla wielu osób nie oznacza to natychmiastowego powrotu do normalności. Dawne zobowiązania nadal obowiązują, a nowe czasy przynoszą kolejne pytania i podziały.

Niezapomnianą rolę Maćka stworzył Zbigniew Cybulski. Jego ciemne okulary, sposób poruszania się i nerwowa energia sprawiły, że bohater stał się jedną z ikon polskiego kina. Do dziś porusza pytanie, czy człowiek ukształtowany przez walkę potrafi rozpocząć życie od nowa.

„ZIEMIA OBIECANA” – WIELKIE AMBICJE I WYSOKA CENA SUKCESU

„Ziemia obiecana”, będąca ekranizacją powieści Władysława Reymonta, przenosi widza do



Film pokazuje świat, w którym niemal wszystko można kupić, a wartość człowieka mierzy się jego przydatnością i stanem posiadania. Bohaterowie są pełni młodzieńczego zapału, lecz ich droga do celu wymaga kolejnych ustępstw. Z czasem muszą odpowiedzieć sobie na pytanie, ile są gotowi poświęcić dla kariery.

„Ziemia obiecana” zachwyca rozmachem, kostiumami i scenami zbiorowymi, ale jej przesłanie pozostaje bardzo współczesne. To opowieść o marzeniu, które może człowieka uskrzydlić, lecz może także odebrać mu wrażliwość.

„CZŁOWIEK Z MARMURU” – PRAWDA UKRYTA ZA OFICJALNYM OBRAZEM

Bohaterką filmu jest młoda studentka reżyserii Agnieszka, która przygotowuje pracę o Mateuszu Birkucie – murarzu przedstawianym w latach stalinowskich jako wzorowy przodownik pracy.



Dziewczyna przegląda stare kroniki, dociera do świadków i próbuje ustalić, kim naprawdę był człowiek znany z propagandowych fotografii. Szybko odkrywa, że oficjalny wizerunek niewiele ma wspólnego z pełną historią jego życia.

W filmie szczególnie interesujące jest samo dochodzenie do prawdy. Agnieszka nie otrzymuje gotowych odpowiedzi. Musi zestawiać ze sobą wspomnienia, dokumenty i przemilczenia. Każdy rozmówca pamięta przeszłość trochę inaczej, a niektórzy woleliby do niej nie wracać.

„Człowiek z marmuru” przypomina, że historia nie składa się wyłącznie z oficjalnych uroczystości, pomników i haseł. Za każdym publicznym obrazem kryje się życie konkretnej osoby – często znacznie bardziej skomplikowane, niż chcieliby autorzy propagandowych opowieści.

„PANNY Z WILKA” – SPOTKANIE Z WŁASNĄ PRZESZŁOŚCIĄ

„Panny z Wilka” to film spokojniejszy i bardziej osobisty. Jego bohater, Wiktor Ruben, po wielu latach wraca do majątku, w którym spędził ważną część młodości. Spotyka kobiety, które niegdyś znał, i próbuje odnaleźć uczucia oraz atmosferę tamtych dni.

Powrót nie przynosi jednak prostego pocieszenia. Miejsce wydaje się znajome, lecz ludzie się



zmienili. Dawne możliwości zniknęły, niektórych słów nigdy nie wypowiedziano, a czasu nie da się cofnąć.

Film opowiada o pamięci, przemijaniu i chwilach, których znaczenie rozumiemy dopiero po latach. Nie ma w nim wielkich wydarzeń historycznych ani gwałtownych konfliktów. Jest za to cicha refleksja nad tym, jak przeszłość pozostaje w człowieku i jak często idealizujemy to, co już minęło.

Dla dojrzałego widza może to być jeden z najbardziej poruszających filmów Wajdy. Każdy bowiem ma własne miejsca, do których wraca w myślach, i spotkania, które chciałby przeżyć jeszcze raz.

FILMY, KTÓRE PROWADZĄ ROZMOWĘ Z WIDZEM

Andrzej Wajda nie dawał łatwych odpowiedzi. Pokazywał bohaterów postawionych przed wyborami, których konsekwencje nie zawsze można było przewidzieć. Wojna, polityka, pogoń za sukcesem, poszukiwanie prawdy i tęsknota za młodością stawały się w jego filmach częścią osobistych historii.

W 2026 roku „Kanał” oraz „Ziemia obiecana” znalazły się wśród dzieł wpisanych na Listę Polskiego Dziedzictwa Filmowego. To kolejny dowód, że kino Wajdy pozostaje ważną częścią pamięci kilku pokoleń.

Do tych filmów warto wracać bez pośpiechu. Niektóre sceny dziś można odczytać inaczej niż przed laty. Zmienia się świat, zmienia się widz, lecz pytania o odpowiedzialność, wolność, pamięć i cenę dokonywanych wyborów pozostają aktualne.

Rok 2026 został ustanowiony **Rokiem Andrzeja Wajdy** w związku z setną rocznicą jego urodzin, przypadającą 6 marca oraz dziesiątą rocznicą śmierci, przypadającą 9 października. „Kanał” i „Ziemia obiecana” zostały wpisane w 2026 roku na Listę Polskiego Dziedzictwa Filmowego.

NIE PODPISUJ POD PRESJĄ

Prawa seniora podczas pokazu, wycieczki i sprzedaży telefonicznej



„Bezpłatne badanie”, „wyjątkowy prezent” albo „ostatnia szansa na specjalną cenę” – takie hasła często zachęcają do udziału w pokazie handlowym. Prezentacja bywa częścią wycieczki, poczęstunku lub spotkania w hotelu czy restauracji. Głównym celem takiego wydarzenia jest zazwyczaj sprzedaż. Przyjazna atmosfera, upominki i rozmowa o zdrowiu mogą skłonić uczestnika do szybkiego zakupu kosztownego produktu. Najważniejsza zasada brzmi: **nie trzeba podejmować decyzji od razu**. Dobra oferta powinna wytrzymać spokojne sprawdzenie w domu.

PRESJA MOŻE BYĆ UKRYTA

Sprzedawca może podkreślać, że wyjątkowa cena obowiązuje tylko w danym dniu. Czasem zapewnia też, że urządzenie poprawi zdrowie, złagodzi ból lub zastąpi leczenie. Osoba prowadząca spotkanie może występować w białym fartuchu albo przedstawiać się jako specjalista, choć pokaz nie jest konsultacją lekarską.

Presja może przybierać formę nadmiernej uprzejmości lub przekonywania, że odmowa oznacza utratę niepowtarzalnej okazji.

Warto zachować ostrożność, gdy sprzedawca:

- nie pozwala spokojnie przeczytać dokumentów,
- mówi tylko o wysokości raty, pomijając pełną cenę,

- twierdzi, że podpis „niczego jeszcze nie oznacza”,
- odradza rozmowę z rodziną,
- nalega na natychmiastową decyzję.

W takiej sytuacji najlepiej powiedzieć: „**Nie podpisuję umów bez wcześniejszego przeczytania ich w domu**”.

SPRAWDŹ PEŁNĄ CENĘ

Produkt reklamowany jako dostępny za „jedynie 199 złotych miesięcznie” może kosztować kilka lub kilkanaście tysięcy złotych. Przed podpisaniem dokumentów trzeba sprawdzić całkowitą kwotę do zapłaty.

Należy również upewnić się, czy wraz z zakupem nie są zawierane dodatkowe umowy dotyczące finansowania, ubezpieczenia, abonamentu, serwisu albo przedłużonej gwarancji.

Podczas pokazu lub wycieczki przedsiębiorca nie może zawrzeć z konsumentem umowy dotyczącej usług finansowych, na przykład kredytu na zakup produktu. Nie wolno mu też przyjąć zapłaty przed upływem terminu na odstąpienie od umowy zawartej podczas pokazu, wycieczki albo niezamówionej wizyty w domu.

MASZ PRAWO DO DOKUMENTÓW

Przed zawarciem umowy przedsiębiorca powinien podać swoje dane, cechy produktu, pełną cenę, dodatkowe opłaty oraz zasady płatności, reklamacji i zwrotu.

Po podpisaniu umowy konsument powinien otrzymać jej egzemplarz. Nie należy wychodzić ze spotkania wyłącznie z ulotką reklamową.

Nie wolno podpisywać dokumentu, którego treści się nie rozumie. Zdanie „to tylko potwierdzenie obecności” nie zwalnia z przeczytania pisma.

ILE JEST CZASU NA ODSTĄPIENIE?

Od większości umów zawartych na odległość lub poza lokalem przedsiębiorcy można odstąpić bez podawania przyczyny.

Termin wynosi zwykle:

- **14 dni** – przy umowie zawartej na pokazie, przez internet, telefon albo podczas wcześniejszej umówionej wizyty sprzedawcy w domu,
- **30 dni** – przy umowie zawartej podczas wycieczki albo nieumówionej wizyty przedsiębiorcy w miejscu zamieszkania.



Istnieją wyjątki, na przykład niektóre produkty wykonane według indywidualnego zamówienia. Po pojawieniu się wątpliwości nie warto więc czekać do ostatniego dnia. Najlepiej sprawdzić dokumenty i skontaktować się z rzecznikiem konsumentów.

JAK ODSTĄPIĆ OD UMOWY?

Nie trzeba uzasadniać decyzji. Wystarczy złożyć przedsiębiorcy jednoznaczne oświadczenie o odstąpieniu od umowy.

W piśmie warto podać:

- imię, nazwisko i adres,
- nazwę przedsiębiorcy,

- datę i numer umowy,
- nazwę zakupionego produktu,
- datę sporządzenia oświadczenia,
- podpis, jeśli dokument jest wysyłany pocztą.

Oświadczenie najlepiej wysłać listem poleconym i zachować potwierdzenie nadania. Można także wysłać je elektronicznie na adres wskazany przez przedsiębiorcę, zachowując kopię wiadomości.

Nie należy ograniczać się do rozmowy telefonicznej, ponieważ później trudno udowodnić, czego dotyczyła.

UMOWA PRZESZŁA WYMAGA POTWIERDZENIA

Sama rozmowa telefoniczna nie wystarcza do skutecznego zawarcia umowy. Sprzedawca powinien przekazać warunki oferty na papierze albo innym trwałym nośniku, na przykład w wiadomości e-mail. Dopiero po zapoznaniu się z nimi konsument może potwierdzić zgodę.

Trzeba uważać na wiadomości przesyłane po rozmowie. Kliknięcie w link lub odesłanie SMS-a może zostać uznane za potwierdzenie zgody.

Przez telefon nie należy podawać numeru PESEL, danych dowodu, karty płatniczej, loginu do banku ani kodów SMS.

CO ZROBIĆ PO NIEPRZEMYŚLANYM ZAKUPIE?

Należy zebrać umowę, załączniki, potwierdzenia płatności, ulotki, wiadomości SMS i e-mail oraz dokumenty dotyczące finansowania. Warto też zapisać, co obiecywał sprzedawca i czy wywierał presję.

Bezpłatnej pomocy udzielają miejscy i powiatowi rzecznicy konsumentów. Mogą sprawdzić termin odstąpienia, pomóc przygotować pismo i wskazać dalsze działania.

Jeśli zachowanie sprzedawcy mogło być oszustwem albo przekazano mu dane bankowe, należy skontaktować się również z bankiem i policją.

ZASADA SPOKOJNEJ DECYZJI

Przed zakupem warto porównać cenę, sprawdzić firmę, porozmawiać z bliską osobą i zapytać lekarza, jeśli urządzenie ma wpływać na zdrowie.

Uczciwy sprzedawca powinien zaakceptować, że klient chce przeczytać dokumenty i zdecydować później. Jeżeli oferta znika po jednym dniu namysłu, prawdopodobnie nie była tak korzystna, jak ją przedstawiano.

PIĘĆ ZDAŃ, KTÓRE WARTO ZAPAMIĘTAĆ

1. Nie podpisuję umowy bez spokojnego przeczytania.
2. Proszę podać całkowitą kwotę do zapłaty.
3. Zabieram dokumenty i skonsultuję je w domu.
4. Nie podaję przez telefon danych bankowych ani kodów SMS.
5. Mam prawo odmówić bez tłumaczenia się.

Ostrożność nie jest nieuprzejmością. To rozsądny sposób dbania o własne pieniądze i spokój. Najlepszą decyzję podejmujemy bez pośpiechu i nacisku.





RENTA DOŻYWOTNIA

bezpieczeństwo zaczyna się od dobrej umowy

Własne mieszkanie to dla większości osób coś znacznie więcej niż nieruchomość. To znajoma okolica, sąsiedzi, wspomnienia i poczucie, że jesteśmy u siebie. Dlatego decyzja o skorzystaniu z renty dożywotniej powinna być poprzedzona dokładnym poznaniem zasad umowy i zabezpieczeń, które chronią seniora przez kolejne lata.

Renta dożywotnia pozwala właścicielowi mieszkania lub domu uwolnić część kapitału zgromadzonego w nieruchomości i otrzymywać dodatkowe świadczenia pieniężne. Jednocześnie jednym z najważniejszych elementów takiego rozwiązania jest możliwość pozostania w dotychczasowym miejscu zamieszkania.

To właśnie kwestia bezpieczeństwa jest dla wielu osób najważniejsza. Dlatego w profesjonalnie przygotowanej umowie nie może być miejsca

na niedomówienia. Prawa seniora powinny być jasno opisane, a najważniejsze zabezpieczenia mieć trwały charakter.

DOM POZOSTAJE DOMEM

Zawarcie umowy renty dożywotniej wiąże się z przeniesieniem prawa do nieruchomości, ale nie oznacza konieczności wyprowadzki. Senior może nadal mieszkać w swoim dotychczasowym mieszkaniu lub domu.

Prawo to zabezpiecza się między innymi poprzez ustanowienie służebności osobistej mieszkania. W praktyce oznacza ona prawo do korzystania z nieruchomości przez osobę wskazaną w umowie.

To ważne rozróżnienie. Senior nie pozostaje w mieszkaniu dlatego, że nowy właściciel „mu pozwala”. Jego prawo wynika z zawartej umowy i ustanowionego zabezpieczenia.

Może więc nadal żyć w znanym otoczeniu, korzystać z mieszkania i jego pomieszczeń oraz prowadzić swoje codzienne życie tak jak wcześniej. Nie trzeba przeprowadzać się do mniejszego lokalu ani zmieniać dzielnicy czy miasta tylko dlatego, że zdecydowaliśmy się na rentę dożywotnią.

PRAWO WIDOCZNE W KSIĘDZE WIECZYSTEJ

Samo ustne zapewnienie nie byłoby wystarczającym zabezpieczeniem przy umowie, która ma obowiązywać przez wiele lat. Dlatego szczególne znaczenie ma wpisanie prawa seniora do księgi wieczystej nieruchomości.

Księga wieczysta pokazuje stan prawny nieruchomości. Jeżeli widnieje w niej służebność osobista mieszkania, informacja o uprawnieniu seniora jest związana z konkretną nieruchomością.

Dzięki temu prawo do zamieszkiwania nie opiera się na dobrej woli drugiej strony. Jest elementem formalnego zabezpieczenia przygotowanego przy zawieraniu umowy.

Właśnie dlatego przed podpisaniem dokumentów warto zwrócić uwagę nie tylko na wysokość miesięcznego świadczenia. Równie ważne są zapisy dotyczące dalszego korzystania z mieszkania, obowiązków obu stron oraz sposobu zabezpieczenia tych praw.

AKT NOTARIALNY MA ZNACZENIE

Umowa związana z przeniesieniem własności nieruchomości zawierana jest w formie aktu notarialnego. Notariusz odczytuje jej treść, a strony potwierdzają, że rozumieją i akceptują zawarte w niej postanowienia.

Nie oznacza to jednak, że z treścią dokumentu należy zapoznawać się dopiero w kancelarii. Przeciwnie – decyzja dotycząca własnego mieszkania powinna być podejmowana spokojnie.

Projekt umowy warto przeczytać wcześniej, zaznaczyć niezrozumiałe fragmenty i poprosić o ich wyjaśnienie. Można również skonsultować dokument z bliską osobą albo niezależnym prawnikiem.

W umowie trzeba zwrócić uwagę między innymi na wysokość i termin wypłaty świadczeń, zasady ich waloryzacji, prawo do korzystania z mieszkania, obowiązki związane z utrzymaniem nieruchomości oraz sytuacje, w których umowa może zostać rozwiązana.

ZABEZPIECZONE POWINNY BYĆ TAKŻE WYPŁATY

Bezpieczeństwo nie kończy się na prawie do mieszkania. Przedmiotem umowy są także pieniądze, które mają regularnie trafiać do seniora.

Jednym ze sposobów zabezpieczenia świadczeń jest dobrowolne poddanie się przez zobowiązanego egzekucji w akcie notarialnym na podstawie art. 777 Kodeksu postępowania cywilnego.

Ma to znaczenie w sytuacji, gdy należne świadczenie nie zostanie wypłacone. Odpowiednio skonstruowany akt notarialny może umożliwić dochodzenie należności po uzyskaniu klauzuli wykonalności bez konieczności prowadzenia od początku zwykłego procesu o zasądzenie świadczenia.

Dla osoby zawierającej wieloletnią umowę jest to ważny element ochrony. Warunki takiego zabezpieczenia powinny być dokładnie opisane w dokumentach.

DECYZJA NIE POWINNA BYĆ PODEJMOWANA POD PRESJĄ

Umowa renty dożywotniej dotyczy jednego z najważniejszych składników majątku – mieszkania lub domu. Nie jest więc decyzją, którą warto podejmować podczas jednego spotkania.

Przed podpisaniem należy poznać nie tylko korzyści, ale również konsekwencje. W szczególności trzeba wiedzieć, na jakich zasadach można zakończyć współpracę i z jakimi rozliczeniami może się to wiązać.

Możliwość rozwiązania umowy oraz sposób wzajemnych rozliczeń zależą od jej konkretnych postanowień. Jeżeli senior zdecyduje się na zakończenie umowy, może pojawić się konieczność zwrotu otrzymanych wcześniej świadczeń oraz poniesionych przez drugą stronę kosztów – zgodnie z zasadami zapisanymi w kontrakcie.

Dlatego przed podjęciem decyzji warto znać konkretne kwoty i mechanizm rozliczenia. Jasne zasady dają możliwość świadomej oceny, czy dane rozwiązanie odpowiada naszym potrzebom.

RENTA TO NIE POŻYCZKA

Renta dożywotnia bywa czasem porównywana z kredytem lub pożyczką zabezpieczoną na nieruchomości. Mechanizm jest jednak inny.

Przy pożyczce otrzymujemy pieniądze, które następnie musimy oddać na zasadach określonych w umowie, zazwyczaj wraz z kosztami finansowania.

W przypadku renty dożywotniej senior otrzymuje świadczenia w związku z zawartą umową dotyczącą nieruchomości. Nie powstaje typowy

harmonogram miesięcznych rat, które trzeba spłacać ze swojej emerytury.

To jedna z najważniejszych różnic, którą należy dobrze rozumieć przed wyborem rozwiązania finansowego. Renta dożywotnia nie jest sposobem na zaciągnięcie dodatkowego długu. Jednocześnie wiąże się z przeniesieniem praw do nieruchomości, dlatego konsekwencje obu rozwiązań są zupełnie inne.

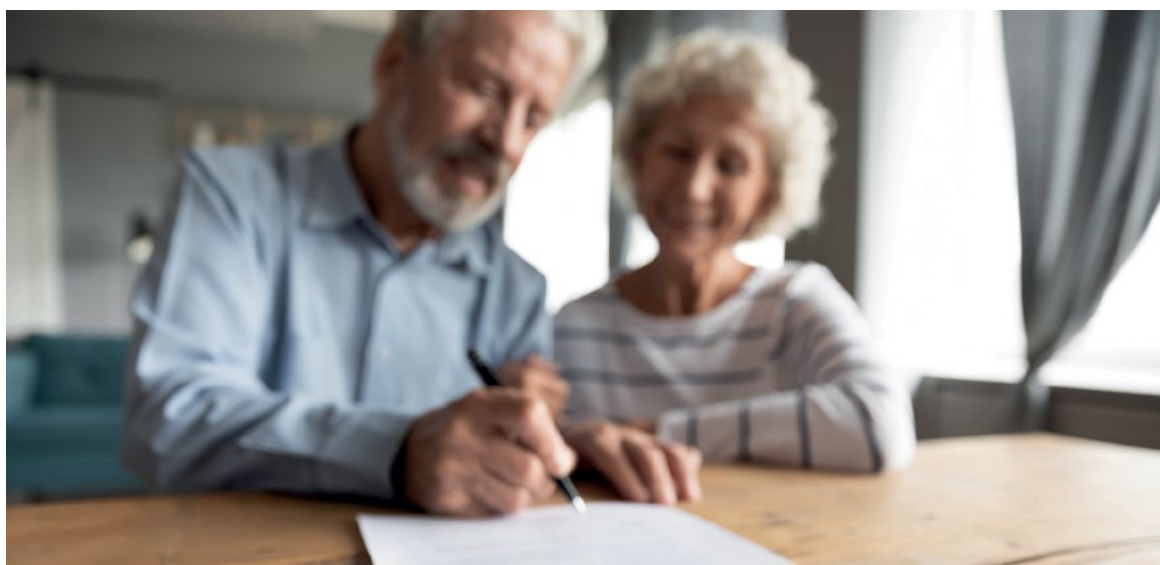
NAJWAŻNIEJSZA JEST PRZEJRZYSTOŚĆ

Wieloletnia umowa powinna być zrozumiała nie tylko dla prawnika, ale przede wszystkim dla osoby, której będzie dotyczyła każdego dnia.

Wysokość świadczeń to tylko jeden z jej elementów. Równie ważne są zabezpieczenie prawa do mieszkania, wpisy w księdze wieczystej, sposób ochrony wypłat, zasady rozwiązania umowy oraz wszystkie obowiązki spoczywające na obu stronach.

Im więcej z tych spraw zostanie wyjaśnionych przed podpisaniem dokumentów, tym mniej miejsca pozostaje na niepewność później.

Własne mieszkanie daje poczucie stabilności. Dobrze przygotowana umowa powinna to poczucie chronić – dlatego warto ją czytać spokojnie, rozumieć każdy istotny zapis i podejmować decyzję dopiero wtedy, gdy zasady są całkowicie jasne.



HOROSKOP NA JESIEŃ 2026

Co gwiazdy mówią o Twojej jesieni?

BARAN (21 marca – 19 kwietnia)

Jesień przyniesie Ci dużo energii do działania. Zaległa sprawa, którą długo odkładałeś, wreszcie ruszy z miejsca. Nie próbuj jednak zrobić wszystkiego jednego dnia. Dobre efekty przyniosą cierpliwość i spokojne tempo.

W relacjach warto częściej słuchać, zamiast od razu proponować rozwiązania. Ktoś bliiski może potrzebować przede wszystkim Twojej obecności.

BYK (20 kwietnia – 20 maja)

Najbliższe miesiące będą sprzyjały domowym przyjemnościom. Być może zechcesz zmienić coś w mieszkaniu, uporządkować szafę albo przygotować rodzinne spotkanie. Nawet niewielkie zmiany poprawią Ci nastrój.

Jesień może też przynieść miłą wiadomość od osoby, z którą dawno nie rozmawiałeś. Nie czekaj, aż ktoś zrobi pierwszy krok — sam sięgnij po telefon.

BLIŹNIĘTA (21 maja – 20 czerwca)

Przed Tobą czas rozmów, spotkań i nowych wiadomości. Jesienią możesz poznać interesującą osobę albo odkryć zajęcie, które pobudzi Twoją ciekawość. Warto zapisać się na wykład, warsztaty lub spotkanie w lokalnym domu kultury.

Uważaj jednak, aby nie brać na siebie zbyt wielu obowiązków. Nie każda propozycja wymaga natychmiastowej odpowiedzi.

RAK (21 czerwca – 22 lipca)

Jesień będzie sprzyjała rodzinie i wspomnieniom. Stare fotografie, rozmowa z krewnymi albo przygotowanie ulubionej potrawy mogą przywołać wiele dobrych emocji. To odpowiedni moment, aby zadbać o więzi z najbliższymi.

Nie przejmuj się drobnymi nieporozumieniami. Szczera rozmowa szybko przywróci spokój.

LEW (23 lipca – 22 sierpnia)

Możesz znaleźć się w centrum uwagi, nawet jeśli wcale tego nie planowałeś. Ktoś poprosi Cię o radę, pomoc albo udział we wspólnym przedsięwzięciu. Twoje doświadczenie okaże się bardzo cenne.

W październiku lub listopadzie pojawi się okazja do świętowania. Nie rezygnuj ze spotkania tylko dlatego, że pogoda nie dopisuje.

PANNA (23 sierpnia – 22 września)

To dobry czas na porządkowanie spraw i kończenie tego, co zostało rozpoczęte wcześniej. Jesienny plan dnia pomoże Ci odzyskać poczucie ładu. Pamiętaj jednak, że nie wszystko musi być wykonane idealnie.

W relacjach unikaj nadmiernego analizowania każdego słowa. Czasami prosty uśmiech znaczy więcej niż długa rozmowa.

WAGA (23 września – 22 października)

Jesień rozpocznie dla Ciebie spokojniejszy i bardziej harmonijny okres. Poczujesz potrzebę otaczania się pięknymi przedmiotami, muzyką i życzliwymi ludźmi. To dobry moment na wizytę w teatrze, muzeum albo na koncercie.

Ktoś może oczekiwać od Ciebie podjęcia decyzji. Nie działaj pod presją — daj sobie czas do namysłu.

SKORPION (23 października – 21 listopada)

Najbliższe miesiące mogą przynieść ważną rozmowę, która pomoże wyjaśnić dawną sprawę. Twoja intuicja będzie silna, ale warto również wysłuchać drugiej strony.

W codziennych obowiązkach nie zamykaj się na pomoc. Nie wszystko musisz robić samodzielnie. Wspólne działanie może być szybsze i przyjemniejsze.

STRZELEC (22 listopada – 21 grudnia)

Jesień obudzi w Tobie ochotę na zmianę otoczenia. Nie musi to być daleka podróż — nawet jednodniowa wycieczka do pobliskiego miasta może dostarczyć wielu wrażeń. Dobrym pomysłem będzie również poznawanie nowych miejsc podczas spacerów.

Uważaj na pośpiech. Zanim zgodzisz się na większy wydatek lub zobowiązanie, spokojnie sprawdź wszystkie szczegóły.

KOZIOROŻEC (22 grudnia – 19 stycznia)

Twoja wytrwałość pomoże Ci zakończyć sprawę, która od dawna wymagała uwagi. Jesienią łatwiej będzie Ci także wprowadzić regularny rytm dnia i znaleźć czas na własne zainteresowania.

Nie odkładaj spotkań z przyjacielem. Dobra rozmowa może poprawić nastrój bardziej niż kolejny wykonany obowiązek.

WODNIK (20 stycznia – 18 lutego)

Możesz wpaść na ciekawy pomysł, który urozmaici codzienność. Być może będzie to nowe hobby, niewielka zmiana w domu albo wspólna inicjatywa z sąsiadami. Nie obawiaj się proponować rozwiązań innych niż zwykle.

Jesienią szczególnie ważne okażą się przyjaźnie. Ktoś, na kim Ci zależy, chętnie spędzi z Tobą więcej czasu.

RYBY (19 lutego – 20 marca)

Jesienne wieczory będą sprzyjały wyciszeniu, lekturze i rozwijaniu twórczych zainteresowań. Muzyka, malowanie, robotki ręczne lub pisanie wspomnień mogą przynieść Ci wiele satysfakcji.

Nie pozwól jednak, by chłodniejsze dni zatrzymały Cię w domu na zbyt długo. Regularne spotkania i spacery pomogą zachować dobry nastrój.

PRZEPIS NA JESIEŃ



Pieczone buraki z ziołowym twarożkiem

Składniki (2–3 porcje):

- 4 średnie buraki
- 250 g półtłustego twarogu
- 3–4 łyżki jogurtu naturalnego
- 1 łyżka oliwy lub oleju
- 1 mały ząbek czosnku
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki
- 1 łyżka posiekanego koperku lub szczypiorku
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- sól i pieprz do smaku
- garść orzechów włoskich – opcjonalnie
- kilka listków rukoli lub sałaty – opcjonalnie

Sposób przygotowania:

1. Buraki dokładnie umyj, ale ich nie obieraj. Każdy zawiń osobno w folię aluminiową lub papier do pieczenia.
2. Ułóż buraki na blasze i piecz w temperaturze 190 stopni przez około 60–80 minut. Czas zależy od ich wielkości. Warzywa są gotowe, gdy można je łatwo nakłuć widelcem.
3. Upieczone buraki pozostaw do lekkiego przestudzenia. Następnie zdejmij skórkę i pokrój je w plastry albo większą kostkę.
4. Twaróg przełóż do miski i rozbij widelcem. Dodaj jogurt naturalny, przeciśnięty przez praskę czosnek, natkę pietruszki, koperek lub szczypiorek oraz sok z cytryny.
5. Całość dokładnie wymieszaj. Jeśli twarożek jest zbyt gęsty, dodaj jeszcze jedną łyżkę jogurtu. Dopraw solą i pieprzem.
6. Pokrojone buraki ułóż na talerzu. Skrop oliwą, a następnie dodaj porcję ziołowego twarożku.
7. Danie można posypać posiekanymi orzechami włoskimi i udekorować rukolą albo liśćmi sałaty.

Jak podawać?

Pieczone buraki z twarożkiem dobrze smakują z kromką pieczywa pełnoziarnistego, grzanką lub gotowanymi ziemniakami. Mogą być także dodatkiem do pieczonej ryby albo delikatnego mięsa. Jeżeli wolimy łagodniejszy smak, można

zrezygnować z czosnku i dodać więcej koperku. Zamiast twarogu sprawdzi się również serek wiejski, który warto wcześniej lekko odsączyć. Buraki można upiec dzień wcześniej i przechowywać w lodówce w zamkniętym pojemniku. Twarożek

najlepiej przygotować osobno i połączyć składniki dopiero przed podaniem. Upieczone warzywa zachowują smak także po ostudzeniu, dlatego danie dobrze sprawdzi się wtedy, gdy chcemy przygotować posiłek bez pośpiechu.