

Aż 16 stron Nowy magazyn kulinarny przepisy redakcji *plus* dania czytelniczek

MIESIĘCZNIK NUMER 1 W POLSCE!

Kobieta i życie



**2 MAGAZYNY
W NAJLEPSZEJ
CENIE!**

www.sprawdzone.pl

tylko
3,49 zł

Alicja Majewska

Myślę o tym, co przede mną i cieszę się każdym dniem

Trendy

Przeboje letniej mody, które ponosisz dłużej!

Zwiewne spódnice, sukienki, luźne spodnie w stylizacjach na jesień

Zdrowie

Lepszy wzrok po pięćdziesiątce!

Nowoczesne sposoby korekcji, skuteczne zabiegi, dobra dieta

Magazyn kulinarny

16 stron



30 nowych przepisów!

Uczyć się można przez całe życie!

**NIGDY NIE JEST ZA PÓŹNO,
BY ZDOBYĆ NOWE UMIEJĘTNOŚCI
I INNY ZAWÓD LUB ODKRYĆ PASJĘ**

Psychologia

Co robić, by poprawić i wytrenować swoją... pamięć

TYLKO U NAS!

BOŻENA DYKIEL

Jak pomóc nastolatкови odzyskać wiarę w siebie

Piękne polskie miasteczka

na romantyczny, rodzinny spacer

ISSN 0023-2548

09

INDKS 362662



9 770023 254308

spotkanie z gwiazdą | w cztery oczy

Staram się chwycić każdy dzień!

Alicja Majewska

Jej piosenki od lat wzruszają nas i uczą wrażliwości. A ona, wciąż pełna energii, nadal pracuje, śpiewa. Właśnie wydała nową płytę.

● Beata Biały

Skończyłaś 75 lat... Zdmuchnęłaś świeczki na torcie i obejrzałaś się za siebie?

Alicja Majewska: Nie oglądam się za siebie... Jeśli już, wracam tylko do dobrych wspomnień. Nie kolekcjonuję złych. Z trudnych doświadczeń wyciągam lekcje, ale nie przechowuję ich w pamięci.

W filmie „Wielkie piękno” główny bohater mówi, że po 65. urodzinach odkrył, że już nie ma czasu na robienie tego, na co nie ma ochoty. A ty?

A.M.: Czasem dopada mnie świadomość, że w tym nieustannym pośpiechu, bo przygotowanie do koncertu, koncert, praca nad kolejną płytą – coś mi w życiu umyka. Że brakuje mi czasu na spotkania z przyjaciółmi, bo wciąż jestem w biegu. I czasami zazdroszczę Irenie Santor, która podjęła decyzję, żeby zejść ze sceny. Kino, spacer, filharmonia, teatr... – ona robi dokładnie to, za czym ja tęsknię. Chciałabym swój kalendarzyk w przyszłym roku potraktować oszczędniej. Ale nie wiem, czy się uda, cały styczeń, luty, marzec, kwiecień... mam już zapisany. Z drugiej strony cieszę się, że chcą mnie słuchać, wciąż mam publiczność, tylko nie potrafię odmawiać.

Fot.: Zosia Zija & Jacek Pióro (serwis: Sony Music Entertainment Poland)

Z rodzinnego albumu

A co myślisz, gdy stajesz przed lustrem? Czy w metryce nie zaślała pomyłka?

A.M.: Nie było pomyłki, kawał życia mam za sobą i mnóstwo zdarzeń, przeżyć, emocji. Ale gdy tak stoję przed lustrem, to nie wierzę. Myślę sobie: „Kiedy to minęło?”. Pierwsza myśl to jednak: „Trzeba kropelki do oczu wkropić”, a potem połykam lek na refluks, na wszelki wypadek, jak dopadnie, ma się tzw. drewniany głos. Więc go biorę, żeby móc z czystym sumieniem wypić kawę, bo bez kawy nie ma życia. I cieszę się jeszcze, że kiedy rano wstaję, nic mnie nie boli (śmiech). A wiesz, co jeszcze sobie przypomniałam z okazji tych urodzin? Motto, którym kieruję się coraz częściej: „Nie wiadomo, co będzie jutro, ważne jest dzisiaj”. Teraz uczę się piosenki „Chwytaj dzień” Zbyszka Wodeckiego z tekstem Jacka Cygana, bo biorę udział w nowym projekcie. „Chwytaj dzień, z całej siły go łap! Chwytaj dzień, aby czuć życia smak. Nie martw się o własny finał. I klaruj wino swe! Chwytaj dzień!” – śpiewam i staram się tak żyć.

I promieniejesz!

A.M.: Urodziłam się optymistką. Choć jako dziewczynka miewałam czasem swoje smuteczki. Moje dzieciństwo było jednak cudowne i szczęśliwe. Moi rodzice byli nauczycielami, tato był kierownikiem szkoły, uczył matematyki i śpiewu, a mama polskiego i rosyjskiego. Wojna przepędziła ich ze wschodu w okolice rodzinne ojca, osiedlili się w Olbierzowicach, niedaleko Sandomierza. Do pobliskiego Klimontowa chodziło się 4 km na targ i pochody pierwszomajowe. Mieszkaliśmy w szkole, mieliśmy dwa czy trzy pokoje. To był rejon jeszcze niezelektryfikowany. Lekcje odrabiałam przy lampie naftowej. A mieliśmy przepiękną lampę, z białym mlecznym kloszem. Mama zdejmowała ten klosz, nalewała naftę i w pokoju robiło się jasno. Rodzice nie mieli pola, ale była krowa, która pasła się na kawałku służbowej ziemi, mama

ją doila. Ubijało się z tego mleka pyszne, prawdziwe masło. Moje koleżanki z klasy pasały krowy. Lubiłam z nimi chodzić, zwłaszcza jesienią. Rozpalałyśmy ognisko i piekłyśmy ziemniaki. Pamiętam też klimat częstych przyjeżdż. Wizyt i rewizyt u innych rodzin nauczycielskich, u leśniczego, wszędzie dzieci i smakołyki u każdej gospodyni. Nigdy nie zapomnę też jak z tatą przygotowywaliśmy inscenizacje różnych wierszyków, np. brat grał Stefka Burczymuchę, a ja byłam myszką. Jest tam sekwencja: „Mała myszka siedzi sobie i ząbkami serek skrobie”. Ale ja nie lubiłam serka, więc ustaliłam z tatą, że myszka będzie skrobała maselko. Tata w Olbierzowicach prowadził też teatr dla dorosłych, założył uniwersytet ludowy. Był prawdziwym społecznikiem. To po nim odziedziczyłam muzykalność. Sam ukończył kursy muzyczne, grał na skrzypcach, śpiewał. Mnie też uczył. Ale najbardziej lubiłam chodzić na lekcje

fortepianu do organisty. Dobrze, ciepłe, dzieciństwo wyposażyło mnie w siły na całe życie.

Potem wciąż można z tego czerpać...

A.M.: Jestem na takim etapie w życiu, że mogę tylko szczerzyć się w udo, czy to wszystko prawda, co się dzieje. Czy praw-

dziwi są ci ludzie, którzy przychodzą na koncerty i chcą nas słuchać, a potem mówią miłe słowa. I z tej perspektywy czasem mi żal, że tak dobrze idzie, a mimo wszystko przede mną mniej niż więcej.

Ja bym powiedziała, że to raczej początek, a nie koniec.

A.M.: Kondycyjnie wytrzymujemy cały czas (śmiech). Włodzimierz Korcz, z którym zawodowo związa- na jestem prawie pół wieku, nie chce żadnego kierowcy, sam prowadzi

◀ **Kilkuletnia Alicja w rodzinnym domu w Olbierzowicach.**



▶ **Z mamą i rodzeństwem, z którym zawsze miała ciepłe relacje.**



samochód na koncerty. Ja chcę mie- rzyć siły na zamiary, ale różnie to bywa. Co 3 lata nowa płyta, czyli napisanie kolejnych 12 piosenek, zebranie repertuaru, jeszcze postara- nie się o teksty. Ale gdzieś tam z tyłu głowy tli się pytanie: ile to jeszcze potrwa? Chociaż Sława Przybylska, moja idolka, wciąż koncertuje. Może i ja się tak rozpędzę, że się nie za- trzymam (śmiech). Bo wciąż nie czuję ograniczeń związanych z metryką – nie mam problemu z wejściem na schody czy schyleniem się. Nie będę ci teraz opowiadać, jak to codzien- nie biegam, ćwiczę, bo to niepraw- da. Ale to nie znaczy, że nie robię nic. Od lat dbam o formę. Regular- nie chodzę do świetnego masażysty. Ostatnio te masaże nie są przyjem- ne, jakieś powięzi, wyciągania, na- ciągnięcia, ale mam wysoki próg bólu, więc znoszę wszystkie katusze i tor- tury pana Janusza. Kiedyś lubiłam chodzić na basen, ale po pandemii wypadłam z rytmu. Powinnam wró- cić. I dla kondycji, i dla sylwetki.

Chyba nigdy nie miałaś proble- mu z nadmiarem kilogramów?

A.M.: Byłam chudym dzieckiem, niejadkiem, ale jako dziewczyna by- łam pulchniejsza. Pamiętam, jak z koleżankami ze studiów robiłyśmy „wyżerki”, a potem było wielkie od- chudzanie. Nauczyłam się pilnować wagi. Posiadam wagę i się ważę. **Stajesz na wagę, jest np. dwa kilo za dużo i co robisz?**

A.M.: Dwa kilo za dużo to rzad- kość. Zdarza się po paru dobrych

„Nie lubię wspominać trudnych chwil, wracam tylko do tych dobrych.”

spotkanie z gwiazdą | w cztery oczy

► kolacyjkach, wtedy po prostu jem mniej. Najbardziej lubię, gdy ważę 52,1 kg. Tego pilnuję.

52,1?!

Nie denerwuj się, przecież jestem nie za duża. Nic na to nie poradzę, przywykłam do takiej sylwetki.

Jak wyglądają twoje śniadania?

A.M.: Pastylka na refluks, kawa, jajko i jakiś serek dojrzewający czy wędlinka. Kocham też sałaty. Od lat chleb kroję na cieniutkie plasterki, za to z grubą warstwą masła. Na szczęście nie lubię słodczy, więc nie mam poczucia, że czegoś muszę się wyrzec (śmiech).

Urodziłaś się pod szczęśliwą gwiazdą?

A.M.: Magda Czapinska napisała mi na poprzednią płytę piosenkę: „Tyle cudów wokół mnie i tyle wokół zdarzeń, że nie mam czasu przysiąść i spokojnie się zestarzeć”. I trochę tak jest. Co nie znaczy, że zawsze wszystko szło z górki. Nie, było i z górki, i pod górkę... Pamiętam, jak rok po festiwalu w Opolu w 1975 r., na którym dostałam główną nagrodę, pojechałam do Sopotu i nie zdobyłam

nic. Początek drogi, a człowiekowi się wydaje, że to już koniec. Ale i potem były stresy – czy dobrze wypadnę, czy nas zaproszą do Opolu. Nigdy nie byłam zwyciężczynią list przebojów. To raczej nagrody w Opolu przekładały się na moją popularność. Pamiętam też trudne czasy stanu wojennego, kiedy razem z ZASP-em przyłączyłam się do bojkotu artystów. A potem, kiedy to się skończyło, nasze miejsca w radiu zajęły zespoły rockowe. Nie wiedziałam, co dalej. Kolega podpowiedział: „Słuchaj Ala, ty wszystko możesz zaśpiewać”. I popęniłam nawet jakąś rockową sesję, której zupełnie nie czułam.

Miałam nawet pretensje do Włodka, że mi na to pozwolił: „Włodek, ale oparłam się o ciebie i ty nawet byłeś na nagraniu, nie powiedziałeś, że nie powinnam tego robić”. A Włodek powiedział, że widział taką straszliwą potrzebę nagrania czegokolwiek przeze mnie, że nie chciał mi robić krzywdy. A dziś każdy festiwal, nawet w wykonaniu młodych wykonawców, wypełniają przedwczorajsze piosenki: lata 70., 80., 90. To cieszy, że po tylu latach ciągle śpiewam „Zagiel” i „Odkryjemy miłość nieznaną” i to się podoba.

Ale te wszystkie koncerty, to nieustanne życie w trasie, na walizkach musi być męczące.

A.M.: Nigdy nie jeździłam w długie trasy. Trzy dni z rzędu w podróży to maksimum. Kiedy wracam do domu, pierwsze co robię, to rzucać się do rozpakowania kwiatów, reanimuję je w wannie. Włodek ma mi

za złe, że zaśmiecę mu samochód, ale zawsze przywożę kwiaty od fanów. Nie zabieram za to ze sobą zbyt dużo rzeczy. Nauczyłam się brać tylko to, czego potrzebuję. Muszę mieć np. swój mikrofon, bo lubię jego barwę. No i pokrowce, w których wiążę kostiumy sceniczne. W domu nie umiem usiedzieć bezczynnie. W pandemii urządziłam remont, podczas którego zmieniłam wszystko. Nagle zapragnęłam wszystko mieć inaczej, a potem znów musiałam to zmienić (śmiech). Ale daję sobie prawo do błędów – i nie jest to przywilej wieku.

Tak się zastanawiam, kto był dla ciebie

autorytetem – takim wzorem kobiecości?

A.M.: Ustalmy, co to wzór kobiecości (śmiech). Bo dla niektórych to dobra gospodyni, która umie ugotować obiad z trzech dań. Ja nie przepadam za gotowaniem, lubię pro-

ste, nieskomplikowane dania. Ale moja mama była świetną gospodynią, a do tego pracowała zawodowo. Była też niezwykle kobieca, miała piękne ciało. Do końca, mimo że nie chodziła do kosmetyczki. Miała 96 lat, kiedy zmarła, a cerę wciąż miała piękną. Przez całe życie używała tylko jednego kremu. A jak dbała o mnie i siostrę! Kiedy przeprowadziłam się do Wrocławia, wzorem kobiecości była dla mnie jeszcze ciocia Alinka, u której mieszkalam, moja matka chrzestna. Byłam w szóstej klasie, kiedy dostałam od niej na bal kostiumowy organdynową różową sukienkę, specjalnie dla mnie szytą u krawcowej. Niezwykłą, niemal jak dla lalki Barbie.

W tamtych czasach, by wyglądać ładnie trzeba było się naprawdę postarać. Polska była szaro-bura, w sklepach pustki.

A.M.: Najstarsza siostra mojego ojca wyjechała za chlebem do Stanów. Przesyłała nam paczki pełne cudownych ubrań i świetnych materiałów, przepysznie kolorowych. Na maturę krawcowa przerobiła mi na elegancki kostium fantastyczny garnitur męski, który przyszedł w paczce.

„ Patrzę do przodu, nie czuję żadnych ograniczeń związanych z moją metryką. ”



Z Arturem Andrusem, współautorem nowej płyty.

Tego jeszcze nikomu nie mówiłam

- Dom rodzinny kojarzy mi się z bezpieczną przystanią.
- Do dziś pamiętam zapach pieczonych kartofli z ogniska.
- Najwspanialsze wspomnienie z dzieciństwa... czytanie książek u taty na kolanach.
- Poczułam się dorosła, gdy odebrałam dowód osobisty.
- Mój największy autorytet nie mam wyjścia – Włodzisław Korcz.
- W trudnych chwilach... wiem, że one miną.
- Od mężczyzny oczekuję, że będzie opoką.
- Moje ulubione kwiaty... polne, ogródkowe.

Taką ją znamy i kochamy



◀ 1975

Wygrała koncert debiutów na XIII Krajowym Festiwalu Piosenki w Opolu i zaczęła solową karierę. Wcześniej odnosiła sukcesy m.in. w zespole Partita.

▶ od lat 70.

Artystka współpracuje z Włodzimierzem Korczem. Tworzą zawodowy duet doskonały. To właśnie on jest autorem jej największych przebojów.



◀ od 2022

Niedawno ukazała się kolejna jej płyta, „Piosenki Korcza i Andrusa” – „koneserów każdego dnia” z kolekcją nowych utworów, zabawnych i refleksyjnych oraz książka Artura Andrusa „Koneserzy kolejnego dnia”.



Moja siostra Ewa miała suknię z pięknych jedwabi i granatową szmizjerkę w kratkę, którą szpanowała w szkole średniej. A mama płaszcz – teraz by robił furorę – w biskupim kolorze, z prawdziwej wełny, rozkloszowany, gwiazdorski. Jak szła przez Olbierzowice, sąsiadki patrzyły z podziwem. Pamiętam też, jak wyciągałyśmy z siostrą szpilki mamy z szafy, jak malowałyśmy się pod fortepianem jej kosmetykami. Bawiło ją to. Potem, gdy już byłam w Warszawie, w zespole Partita, szła mi stroje pani Helenka. Była prostą kobietą, bez szkół, ale z życiową mądrością i ogromnym talentem. Kostiumiki w Particie miałam takie, że wszyscy pytali, gdzie je kupiłam. A mama dbała o mnie nawet wtedy, gdy już byłam artystką estradową.

Pamiętam ważny występ – graliśmy pierwsze oratorium w Teatrze na Woli, 1990 rok chyba. Mama miała korale-kryształki. „Mamusiu, przywieź mi te korale, będą mi potrzebne, będzie orkiestra, inni wykonawcy...” – poprosiłam. Spóźnił się pociąg, autobus, mama weszła na salę, gdy światło już zgasło, zobaczyła, że przy fortepianie siedzi Włodek Korcz. Dyrygent już podnosił ręce do rozpoczęcia... Podeszła do Włodka w tych ciemnościach: „Panie Włodek, Ali potrzebne są korali-ki”. Włodek schował je do kieszeni, już nie miał jak mi ich podać. Ale to przykład, że dla mamy wszyscy byliśmy ważniejsi niż ona sama dla siebie. I wiesz, tak myślę, że na tym właśnie polega prawdziwa kobiecość. Na trosce i dbaniu o innych. Na czułym towarzyszeniu w codzienności.

REKLAMA

TABLETKA WSPIERAJĄCA WZROK

WSPANIAŁE JEST CIESZYĆ SIĘ DOBRYM WZROKIEM

Madeleine opowiedziała nam jak suplement diety Blue Berry™ Plus wspiera jej wzrok.



Model Image

„Mam na imię Madeleine. Jestem emerytką i mieszkam w Montrealu.

Lubię spędzać czas ciesząc się naturą, malując kwiaty i pejzaże. W miarę upływu czasu byłam coraz bardziej świadoma, że z wiekiem niestety, mój wzrok może się pogarszać. Malowanie krajobrazów, szczególnie zawierających małe detale, wymaga dobrego wzroku i może być obciążeniem dla oczu. Chciałabym utrzymać dobry wzrok i cieszyć się moją pasją, również w zaawansowanym wieku. Postanowiłam poszukać suplementacji wspierającej wzrok.”

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ NA TEMAT BLUE BERRY PLUS

„Przeglądając prasę, przeczytałam o suplementach diety Blue Berry Plus pomagających utrzymać dobry wzrok. Tego samego dnia kupiłam pierwsze opakowanie w swojej aptece i od razu rozpoczęłam suplementację, mając nadzieję, że pomoże mi zadbać o oczy. Przyjmuję Blue Berry Plus regularnie i jestem bardzo zadowolona. Maluję tak często, jak to tylko możliwe, a to poprawia mi nastrój. Cieszę się, że trafiłam na ten produkt i gorąco go polecam każdemu, kto chciałby zadbać o swój wzrok.”

Madeleine F. Quebec



Twoje tabletki wspierające wzrok z wyciągiem z czarnej borówki

Tabletka Blue Berry Plus została wynaleziona w Szwecji przez skandynawską firmę New Nordic. Jest produkowana z dziko rosnących borówek. Zawiera wysokiej jakości wyciąg z czarnej borówki z luteiną, wyciąg ze świetlika i kwiatów aksamitki, witaminę A, cynk oraz miedź.

Produkt Roku 2022 wg ŚWIATA FARMACJI

w kategorii „Preparaty na zdrowe oczy – doustne”
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 BŁOŻ 3343651
ułatwi zamówienie produktu.



www.newnordic.pl
tel.: +48 22 212 54 10

New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.

