MAGAZYN TWORZONY PRZEZ EKSPERTÓW

tylko 5,99 zł

Nowy Świat Kobiety

13/2026 grudzień
Cena: 5,99 zł (w tym 8 % VAT)

2027
CO PRZYNIESIE NAM TEN ROK?

Katarzyna Żak
Wigilia przypomina nam o wdzięczności, bliskości i czułej pamięci

Słodka Gwiazdka
Kochamy takie pierniki!



PLUS Nowe pomysły na rybne specjały



Psychologia
TERAZ WIĘCEJ STRON!

- Sprawdź, zanim uwierzysz... Jak działa manipulacja w sieci
- Nie kryj emocji, będziesz dużo zdrowsza!
- Robimy miejsce na nowy początek

MODA I URODA

Cały ten blask!
W święta lśnij jak gwiazda

TO JEST WAŻNE!

Jak wzmocnić ciało i głowę przed trudnym leczeniem



PIĘKNE BOŻE NARODZENIE

Urocze stroiki z kwiatów i jemioły

INDEKS 32186
ISSN 1230-7920
9 771230 792607 13
Numer w sprzedaży do: 17.12.2026

Anti-Gravity

Przeciw grawitacji.
Dla zdefiniowanego owalu twarzy.

LIFTINGUJE • UJĘDRNIA • NAPINA

Zaawansowane formuły
stworzone z myślą o ujernieniu
i zwiększeniu gęstości skóry.

Polecam
Joanna Krupa



HDRÈY
hdrey.com

SKLEPY **HDRÈY** STACJONARNE:

Warszawa	HDRÈY Al. Jerozolimskie 44 (Widok Towers)
	HDRÈY Westfield Arkadia
	HDRÈY Westfield Mokotów
	HDRÈY Galeria Młociny
	HDRÈY Sadyba Best Mall
	HDRÈY G City Promenada
	HDRÈY G City Targówek
	HDRÈY Wola Park
	HDRÈY CH Janki
	HDRÈY Złote Tarasy (otwarcie 10/2026)
Wrocław	HDRÈY Galeria Dominikańska
	HDRÈY Magnolia Park
Łódź	HDRÈY Manufaktura
	HDRÈY Port Łódź
Poznań	HDRÈY Posnania
	HDRÈY Avenida
Kraków	HDRÈY Galeria Krakowska
	HDRÈY Bonarka
Gdańsk	HDRÈY Forum
	HDRÈY Galeria Bałtycka
Gdynia	HDRÈY Riviera Gdynia
Rzeszów	HDRÈY Galeria Rzeszów
Lublin	HDRÈY Lublin Plaza
Katowice	HDRÈY Silesia City Center

2026

Grudzień





Elżbieta Bożek
redaktorka zarządzająca

Drogie Czytelniczki

Jest już naszą tradycją, że numer 13. „Świata Kobiety" ukazuje się miesiąc przed Bożym Narodzeniem. Dzięki temu możemy zanurzyć się w adwentową i świąteczną atmosferę. W tym magicznym czasie wraz ze wszystkimi koleżankami i kolegami z redakcji życzymy Wam, Kochane Czytelniczki, przede wszystkim bliskości. Tej prawdziwej, cichej, w sercu i spojrzeniu. Niech nie zabraknie Wam okazji do zatrzymania się, przytulenia swoich marzeń, wdzięczności za siebie i najbliższych. Otwórzcie się na czułość, ciepło, słowa pełne miłości. Pozwólcie sobie na radość z małych chwil i czerpanie siły z obecności tych, których kochacie. Pięknych Świąt!



Trendy na grudzień
4 Czekamy na pierwszą gwiazdkę

Gwiazda i jej świat
6 Katarzyna Żak
Święta to czas dobrych życzeń

Moda
10 Niech żyje obfitość!
14 Burgund – kolor pełen klasy

Uroda
20 Skąpana w złocie
24 Nasz test: tusz jak zalotka
26 Nowe i ciekawe

Psychologia
30 Rozmowa z ekspertem
To mówi twoje ciało
34 Psychologia w praktyce
7 chwytów manipulacji w sieci
36 Nie spiesz się, a twoje życie nabierze głębi

Twój dom i ogród
38 Dom pod szczęśliwą jemiołą
42 Dekoracje z kwiatów i wyobraźni
46 Cudowny świat zwierzaków

Finanse
54 Rozmowa z ekspertem
Najlepszy podarunek
56 5 miejsc, gdzie kryją się oszczędności

Zdrowie
58 Wielka Czwórka: Dr Dieta, Dr Ruch, Dr Sen i Dr Spokój
62 Rozmowa z ekspertem
Zanim zacznie się leczenie
66 Czy babcia miała rację?
68 Zapytaj dr. Jacka

Kuchnia
74 Ryby biorą na święta
80 Piernikowa alchemia: niezwykłe ciasta i ciasteczka
86 Nowości

Czas na relaks
28 Felieton od serca
Kaczuszka, która pamięta
48 2027 – jaki to będzie rok dla każdej z nas?
Horoskop z przesłaniem
57 Krzyżówka
72 Krzyżówka
88 Kultura – polecamy w grudniu
90 Zimowa podróż do krainy trolli
94 Kobiety legendy
96 Krzyżówki
98 Krzyżówka





Nowe wydanie „Świata Kobiety" nr 1/27 ukaże się 18 grudnia.

FOT.: ARCH. PRYWATNE, MAT. REDAKCYJNE/AI, STARS FOR EUROPE, HOUSE OF FOOD
OKŁADKA: IZA GRZYBOWSKA



Poinsecja? Cudna, bo w lśniącym towarzystwie

Gwiazda Betlejemska to piękna królowa Bożego Narodzenia. Jej czerwone, kremowe lub różowe kwiaty oczarują jeszcze bardziej, gdy donicę wstawisz do złotej misy.

Tak pachnie Golden Star

Zmysłowe i eleganckie perfumy Le Chameau Nights of New York (122 zł), Montale Starry Nights (319 zł) i Liu Jo Milano (299 zł) wprowadzą aurę tajemnicy i sprawią, że poczujesz się jak gwiazda. Ich flakony mienią się niczym roziskrzone niebo. Wybierz jeden z tych zapachów, a będziesz zachwycać swoim blaskiem, gdziekolwiek się pojawisz.





CZEKAMY NA PIERWSZĄ gwiazdkę

Masz tę moc!

W tę magiczną noc mały płomyk potrafi rozproszyć ciemność. A ty możesz podarować komuś coś, czego się nie kupi: swój czas, uwagę, ciepłe słowo. Zatrzymaj się przy bliskiej osobie, zadzwoń do kogoś, kto czeka na znak, zaproś samotnego sąsiada do stołu. Może właśnie tak spełniają się świąteczne życzenia, po cichu, dzięki nam. Bo dobro, jak gwiazda, rozjaśnia drogę także innym.

FOT.: ARCH.123RF/ PICSEL, ADOBE STOCK, STARS FOR EUROPE, MAT. PRASOWE



Rozbłyśnij jak ona

Nie czekaj na spadającą gwiazdę, noś ją przy sobie! Kolczyki od ANI KRUK (299 zł), naszyjnik SADVA (420 zł), pierścionek Apart (115 zł) wspaniale rozświetlą stylizację. Przysłowiowa wisienka na torcie? Muśnij skórę złotym rozświetlacem Stars Kiss of Glow Touch of Gold (27 zł). Gotowe: gwiazda wieczoru jest tylko jedna!

Niebo na paterze

Gwiazdy są symbolem genialnych pomysłów. Jednym z nich może być efektowna przystawka. Przygotuj rybną terrinę. Gdy stężeje, foremką do ciastek wytnij z niej gwiazdki i ułóż je na kromkach ciemnego chleba, z których także wytniesz gwiazdki. Udekoruj jak lubisz.



PREZENT *z nutą kobiecości*

Grudzień ma swój rytm: lista prezentów, spotkania z bliskimi, chwile w biegu i te najpiękniejsze — zatrzymane przy świetle choinki. Właśnie wtedy szczególnie doceniamy upominki, które są czymś więcej niż drobiazgiem. Perfumy potrafią powiedzieć: „pomyślałam o Tobie" — subtelnie, elegancko i bardzo osobiście.

W tym świątecznym sezonie dobrym pomysłem na prezent dla mamy, siostry, przyjaciółki albo dla samej siebie mogą być dwa kobiece zapachy marki bugatti: ESSENZA i ESSENZA D'ORO. Łączą w sobie lekkość, kwiatową świeżość i zmysłowe ciepło, dlatego pasują zarówno do codziennych stylizacji, jak i do wyjątkowych okazji — rodzinnej kolacji, spotkania z przyjaciółmi czy sylwestrowego wieczoru.



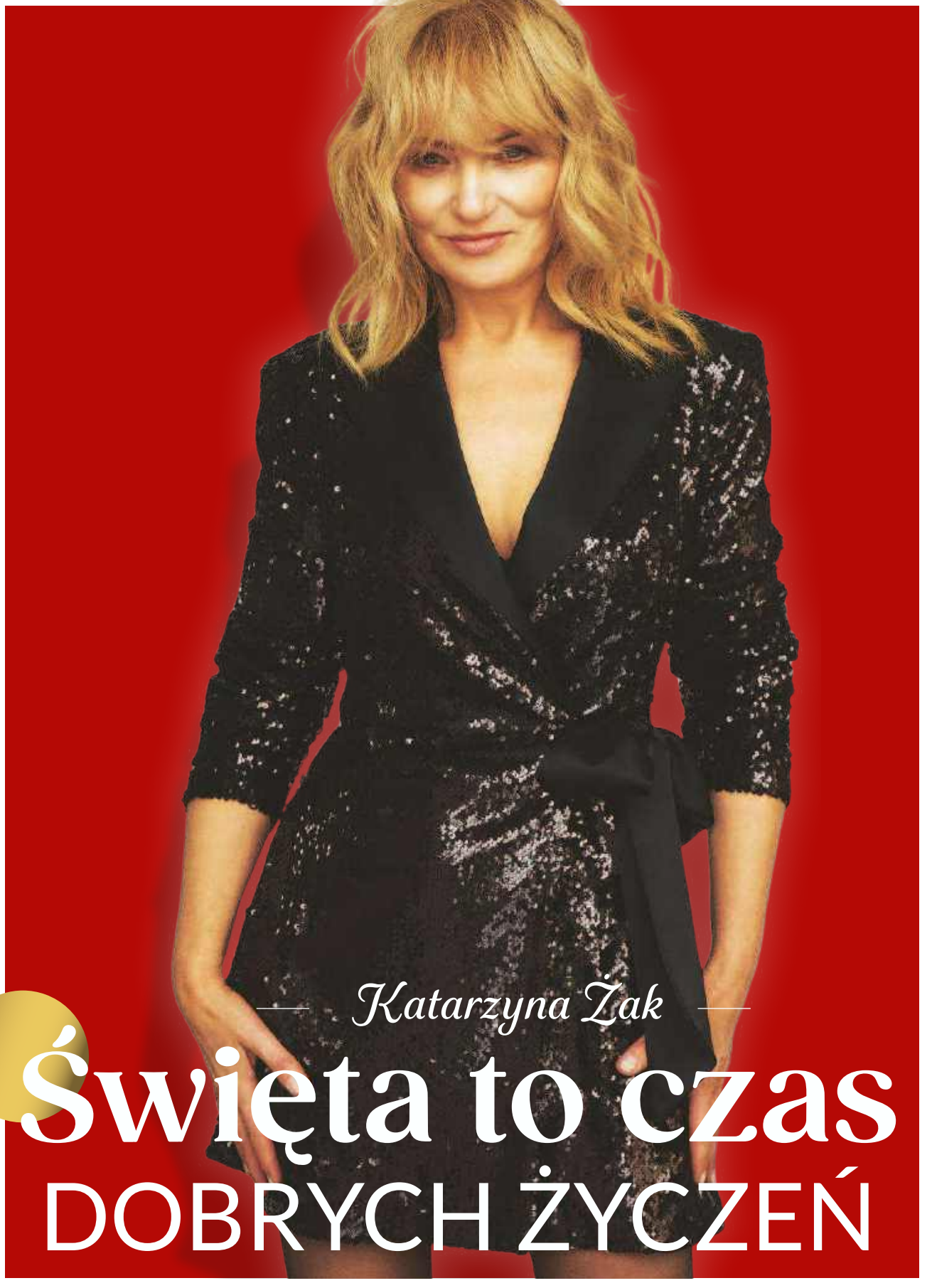
bugatti ESSENZA to zapach dla kobiet, które lubią celebrować małe przyjemności: poranną kawę, spokojny spacer, moment tylko dla siebie. Świeże nuty bergamotki, jabłka i fiołka dodają energii, kwiatowe serce z ylang-ylang i jaśminem podkreśla kobiecość, a drewno cedrowe, wanilia i ambra otulają ciepłem. To kompozycja elegancka, ale niewymuszona — idealna na co dzień i od święta.



bugatti ESSENZA D'ORO ma w sobie więcej blasku i świątecznej radości. Otwiera się soczystymi nutami mandarynki, gruszki i ananasa, które przywodzą na myśl dobre spotkania i ciepłą atmosferę. W sercu pojawiają się geranium, nuty morskie i kwiat pomarańczy, a baza z ambry, mchu i piżma nadaje całości miękkie, zmysłowe wykończenie. To zapach, który świetnie dopełni grudniowe wieczory i doda pewności siebie w każdej sytuacji.

Perfumy są prezentem, który zostaje z obdarowaną osobą na dłużej — w codziennych rytuałach, wspomnieniach i chwilach, gdy chce poczuć się wyjątkowo. ESSENZA i ESSENZA D'ORO to propozycje dla kobiet, które lubią otaczać się pięknem, ale cenią naturalność i swobodę.

bugatti ESSENZA i bugatti ESSENZA D'ORO,
wody perfumowane 60 ml, rekomendowana cena detaliczna: 119,99 zł.
Dostępne w drogeriach w całej Polsce.



Katarzyna Żak

Święta to czas DOBRYCH ŻYCZEŃ

Uwielbia rodzinne spotkania. Choć marzy, by mieć więcej wolnego, nie zwalnia tempa. Pędzi wraz z życiem, bo obawia się, że gdy usiądzie... może nie wstać. Kobieta z dystansem i humorem, inspirująca, wspaniała artystka i społeczniczka.

Świat Kobiety: ***Co najbardziej Panią wzrusza lub zachwyca w codziennym życiu?***
Katarzyna Żak: Najwspanialsze w życiu jest samo życie. Szukanie i przeżywanie piękna każdego dnia, smakowanie codzienności.

ŚK: ***A gdy myśli Pani o zbliżających się świętach... Jakie będą właśnie te dni?***
KŻ: Będą wspaniałe, rodzinne – jak zawsze zresztą. Święta są dla mnie pięknym czasem pojednania, dobrych życzeń. Chwila, kiedy w Wigilię dzielimy się opłatkiem zanim usiądziemy do wspólnej wieczerzy, jest wyjątkowa, oczyszczająca, niosąca spokój i nadzieję. Uroczyste świąteczne dni to dla mnie również czas refleksji, rozliczenia całego roku. Zastanawiam się wtedy, co dobrego się wydarzyło i za co jestem wdzięczna, ale też, co się nie powiodło, co było trudne – i staram się wyciągnąć z tych doświadczeń wnioski.

Ogromnie ważne jest w życiu, by być komuś potrzebnym, by nie izolować się, a w każdej czynności, w każdym działaniu dostrzegać sens i szukać radości.

ŚK: ***Czy z biegiem lat zmienił się Pani sposób przygotowywania się do świąt, przeżywania ich?***
KŻ: Na pewno tak. Choć w świętach najpiękniejsza jest ich niezmienność, powtarzalność, to rzeczywiście każdego roku są one inne. Czas tak szybko płynie... Największe zmiany dotyczą rodziny. Wielu jej członków już z nami nie ma i w święta szczególnie, z tęsknotą i czułością, o nich myślę. Od kiedy w naszej rodzinie pojawiły się wnuki, znów możemy przeżywać niezwykłą magię świąt, chcemy dawać najmłodszym radość i cieszyć się wspólnie z nimi każdą chwilą, każdym drobiazgiem. Dlatego tak ważne jest dla mnie, by w święta spotkać się w szerokim wielopokoleniowym gronie, przy wspólnym stole, pielęgnować bliskość i tradycje. Mamy to szczęście, że zwyczajnie lubimy ze sobą przebywać, rozmawiać, biesiadować, kolędować. Mamy podobne wartości, a to wielki rodzinny kapitał. Na co dzień wszyscy jesteśmy tak bardzo zabiegani, zapracowani, zajęci obowiązkami, że wspólny świąteczny czas jest bezcenny. Czerpiemy z niego radość i energię.

ŚK: ***A czy zdarza się, że czasem trudno znaleźć wspólny język przy stole?***
KŻ: Nie, nie ma takich sytuacji, rozmowa to dla nas podstawa, a wspólny język, porozumienie to jej naturalna konsekwencja. Miejsca w rodzinie tak szybko się zmieniają, przesuwają – ktoś przestaje być dzieckiem, dorasta, ktoś staje się seniorem... Dlatego szacunek, empatia oraz rodzinne sprawy, łączące nas tematy wzmacniają relacje. Do tego serdeczna atmosfera – tak, by każdy miał swoje miejsce i czuł się komfortowo nie tylko w wigilijny czy świąteczny wieczór przy stole, ale też w swojej obecnej życiowej roli.

ŚK: ***Pani zawsze czule wspomina swoją babcię Helenkę, mistrzynię sztuki kulinarnej. Czy jakiś kultowy przysmak babci pojawi się w tym roku na stole w Pani wydaniu?***
KŻ: Oczywiście! Nie może zabraknąć ani piernika pełnego bakalii, ani pysznego tradycyjnego sernika według przepisów babci. A dodam, że sekretem tego wyjątkowego sernika są gotowane i przepuszczone przez maszynkę ziemniaki, które babcia łączyła ze zmielonym twarogiem, by wchłonęły wilgoć, gdy twaróg był zbyt mokry i niwelowały jego kwaskowy posmak. Dzięki ziemniakom sernik jest puszysty i dłużej pozostaje świeży. Wszystkie przepisy babci zachowałam w pamięci. Mam nadzieję, że moje córki kiedyś je zanotują i też będą odtwarzały te smaki w swoich domach. Oprócz wspomnianych ciast będzie też kutia, która jest tradycyjnym daniem rodziny mojego męża oraz uwielbiany przez wszystkich tort makowy.

ŚK: ***Co jeszcze pojawi się na rodzinnym stole – bez czego nie wyobraża sobie Pani Wigilii i świąt?***
KŻ: Na pewno barszczyk czerwony z uszkami grzybowymi, pierogi z kapustą i grzybami, rolmopsy, śledzie w śmietanie, smażony karp. Bratowa męża przyrządzi pyszną rybę po grecku. Zjemy też zupę grzybową, kluski z makiem oraz keks – nowe smaki w naszej rodzinie.

ŚK: ***A kto ubiera choinkę? I co z prezentami pod nią?***
KŻ: Co roku mój mąż kupuje i dekoruje drzewko. Choinka jest niby taka sama, a jednak zawsze wygląda inaczej, bo to zależy od nastroju i weny Cezarego (śmiech) – raz jest bardziej skromna, innym razem ma więcej bombek. Nie dokupujemy już nowych ozdób, korzystamy z zasobów, które mamy. A jeśli chodzi o prezenty... Ponieważ od lat nie ulegamy zakupowemu szaleństwu, podtrzymujemy tradycję, że losujemy się nawzajem i obdarowujemy symbolicznym upominkiem. Wcześniej robimy oczywiście wywiad, jakie życzenie ma wylosowana osoba – dlatego nie ma ryzyka, że prezent będzie nietrafiony.

ŚK: ***Czy zdradzi Pani, o jakim prezencie marzy w tym roku?***
KŻ: Grudzień przygotował dla mnie wiele artystycznych prezentów.
W mikołajki na antenie TVP pojawi się kontynuacja serialu „Ranczo".
W związku z oczekiwaniem na pierwszy odcinek, po dziesięcioletniej przerwie, emocje są ogromne. Dzień później, czyli 7. grudnia ukaże się moja nowa płyta „Katarzyna Żak. Osobiście" z pięknymi piosenkami, które zostały napisane specjalnie dla mnie. Bardzo bym pragnęła – i to byłby dla mnie najwspanialszy prezent – aby jak najwięcej osób chciało posłuchać tych aranżacji, i aby zaistniały one w przestrzeni publicznej. To będzie bardzo kobieca płyta. Są na niej utwory intymne, są też takie, które z przymrużeniem oka opowiadają m.in. o relacjach damsko-męskich. Dzięki wybitnym autorkom i autorom tekstów wybrzmiewa w nich kobieca wrażliwość.

ŚK: ***Gdy lampki na choince już gasną, rodzinny gwar cichnie...***
KŻ: Myślę wtedy, że czas tak szybko mija... I znów trzeba czekać rok, by powtórzyła się magia Wigilii i Bożego Narodzenia. Im jestem starsza, tym wyraźniej widzę i czuję, jak życie przyspiesza, dlatego największą wartością jest dla mnie czas spędzony z bliskimi.

Aktorka dla każdego ma uśmiech i dobre słowo. Sama stara się nie narzekać. Unika malkontentów i smutasów.





Tu można ją spotkać...

- **W kultowym serialu „Ranczo"** gra Kazimierę Solejukową. Kontynuacja perypetii uwielbianych bohaterów już od 6. grudnia na antenie TVP.

- **Na scenie m.in. Och-Teatru w spektaklu „Przedstawienie świąteczne w szpitalu św. Andrzeja"** – w grudniowym i styczniowym repertuarze.

- **Hipnotyzuje głosem na koncertach i płytach – najnowszy krążek „Katarzyna Żak. Osobiście"** – od 7. grudnia w sprzedaży.

Oczywiście chciałabym mieć go jeszcze więcej i móc do woli cieszyć się wnukami... Ale mam też refleksję, że mimo peselu i zmęczenia, które towarzyszy mi na co dzień, lubię jednak to tempo życia – bo dopóki świat wokół mnie pędzi, ja pędzę razem z nim. Boję się, że gdy usiądę, nie będę miała siły wstać (śmiech). Teraz, przez cały dzień, jestem „nakręcona", a gdy wracam wieczorem do domu, padam z nóg. Zastanawiam się tylko, czy nastawić pralkę dziś, czy jutro? A wieczór się nie kończy... Muszę jeszcze usiąść nad scenariuszem, bo do styczniowej premiery „Oskarżonego" w Och-Teatrze, zostało mało czasu, muszę jeszcze coś pośpiewać... Doceniam to jednak, że w moim życiu wciąż tyle się dzieje.

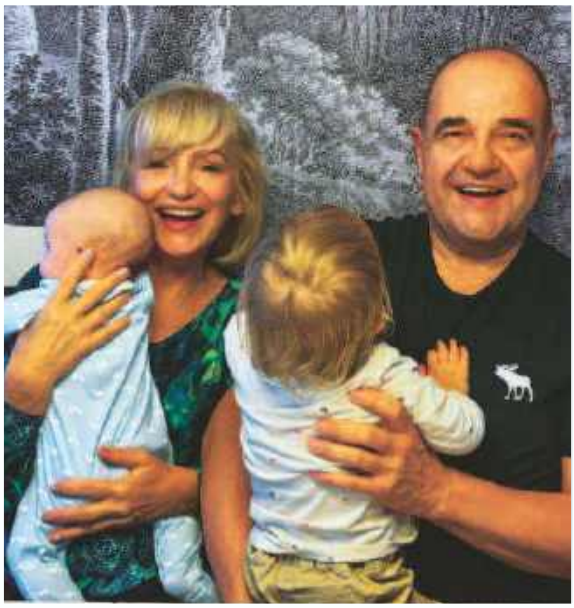
ŚK: ***Czego ludzie nauczyli Panią o sobie?***
KŻ: Najcenniejsza lekcja to ta, jak ogromnie ważne jest w życiu, by być komuś potrzebnym, by nie izolować się, a w każdej czynności, w każdym działaniu dostrzegać sens i szukać radości. Najbardziej porusza mnie sytuacja kobiet, które skończyły 60 lat, przeszły na emeryturę i uważają, że nikomu nie

FOT.: IZA GRZYBOWSKA, INSTAGRAM.COM/KATARZYNAZAK.OFFICIAL (3)





Katarzyna Żak celebruje świąteczny czas, rodzinne chwile. Te z wnukami są najcenniejsze i podwójnie szczęśliwe.



są potrzebne. To dla mnie najgorsze, by dopuść do tego, by właśnie tak się czuć. Jest mnóstwo wolontariatów, które czekają na każde ręce, na czyjąś życzliwość, życiową mądrość, umiejętności, doświadczenie, wolny czas. Biorę udział w wielu konferencjach, które dotyczą aktywizacji społecznej dojrzałych kobiet. Na tych spotkaniach na własnym przykładzie udowadniam, że człowiek, który czuje się potrzebny innym, angażuje się w sprawy społeczne, wspiera lokalne inicjatywy, jest oddalony od samotności. Chcę dodać, że wiek nie jest barierą, by pomagać potrzebującym i czuć się spełnioną.

ŚK: ***Rok dobiega końca. Co było w nim dla Pani najważniejsze? I z jaką intencją chciałaby Pani wejść w kolejny rok?***
KŻ: Najpiękniejszym i najważniejszym wydarzeniem w tym roku były narodziny wnuka. Dwa lata temu powitaliśmy wnuczkę, a pół roku temu na świat przyszło drugie dziecko w rodzinie, które jest dla nas wielką radością. Bardzo ważne jest to, że ja i wszyscy moi bliscy jesteśmy zdrowi, że mamy pracę. A osobiście… cieszę się, że doświadczyłam wspaniałych wrażeń – wystąpiłam na festiwalu w Opolu, wróciłam na plan serialu, wydaję wyczekiwaną płytę. W przyszłym roku dla siebie pragnę tylko jednego, aby dopisywało mi zdrowie. I zamierzam wciąż czynić wszystko, by tak właśnie było – robić badania profilaktyczne, troszczyć się o siebie, zachowywać balans między życiem osobistym a pracą i na pewno więcej odpoczywać (śmiech).

Rozmawiała Anna Szatan

REKLAMA

Zupełnie nowy!

Teraz WIĘCEJ STRON!
Co miesiąc ponad
100 PORAD i INSPIRACJI!



NOWOŚCI!

- testy kosmetyków, sprzętów kuchennych oraz narzędzi do domu i ogrodu
- zadania logiczne na lepszą pamięć

Poradnik Domowy
Twój codzienny ekspert!

Szukaj w dobrych punktach sprzedaży prasy lub zamów w prenumeracie na **czytelnia.pl**

Blask cekinów

Migoczące pajety nie są zarezerwowane wyłącznie na sylwestra – równie dobrze odnajdują się w świątecznych kreacjach. Świetnie wyglądają na sukienkach (po całości lub tylko jako wykończenia). Do kompletu – wyraziste klejnoty. Zgodnie z trendami noś kilka pierścionków na jednej dłoni, najlepiej w wersji XL.



1. Kolczyki. Apart, 359 zł
2. Sukienka. bonprix, 229,99 zł
3. Bransoletka. Lilou, 69 zł
4. Pierścionki. Ayzeze, 148 zł/szt.
5. Koperta. Boutique, 188 zł
6 Buty. Stylowe Obcasy, 159 zł

Rozświetla twarz i... ujmuje lat!

Niech żyje obfitość!

Postaw na szlachetne tkaniny, które łapią światło: jedwab, aksamit oraz satynę. I nie żałuj sobie błyszczącej biżuterii. Te święta niech będą naprawdę na bogato.

Przepych żakardu

Tkaniny z wypukłymi, często metalizowanymi wzorami (florystycznymi lub geometrycznymi) to kwintesencja barokowego bogactwa. Takie eleganckie ubrania lubią towarzystwo i złota, i pereł. Może przypadnie ci do gustu połączenie sznura pereł z koszulą wiązaną pod szyją? Gwarantujemy, że efekt zachwyci nie tylko ciebie...



1. Perły. By Dziubeka. 148 zł
2. Koszula. Calliope, 49,99 zł
3. Kolczyki. Sadva, 127,20 zł
4. Spodnie. Yoox, 214 zł
5. Bransoletka. Apart, 219 zł
6. Pasek. Answear, 99,99 zł
7. Torebka. Venezia, 229 zł
8. Czółenka. Born2be, 89,99 zł



Wyrazista faktura lubi drobne printy

Połysk złota

Satynowy garnitur zestawiony z topem to nowoczesna alternatywa dla sukienki w stylu glamour. W komplecie w odcieniu szampańskiego złota będziesz emanowała pewnością siebie i szykiem. Całość dopełnij wyrafinowanymi ozdobami. Najlepiej retro, które, dla kontrastu, dodadzą stylizacji charakteru.



1. Marynarka. Mrs&Hugs, 225 zł
2. Kolczyki. Apart, 179 zł
3. Top. Zara, 129 zł
4. Torebka. Nine West, 142,99 zł
5. Spodnie. Mrs&Hugs, 179 zł
6. Pierścionek. Apart, 159 zł
7. Botki, Ankle Boots, 285 zł
8. Zegarek. Luxe Lady, 169,99 zł



Wytworność aksamitu

Nic tak pięknie nie podkreśla uroczystych chwil jak ten miękki i miły w dotyku lśniący materiał. Każdej stylizacji dodaje kobiecości i odrobiny luksusu. Co powiesz na wzorzystą bluzkę albo dopasowany żakiet z lejącą spódnicą? Zastanawiasz się nad dodatkami? Mile widziane są te złociste i z aksamitu.



1. Broszka. Etsy, 59,95 zł
2. Kolczyki. Sadva, 135,20 zł
3. Żakiet. bonprix, 229,99 zł
4. Spódnica. You Look, 61,85 zł
5. Obrączka. By Dziubeka, 89 zł
6. Worek. Bijou Brigitte, 169,95 zł
7. Szpilki. Shein, 141 zł



FOT.: JOE BROWNS (2), PURETOI BY PETRA DIENERS (2), MAT. PRASOWE



Lady in Red... śpiewał Chris de Burgh

1. KOLCZYKI wiszące. By Dziubeka, 177 zł **2. ŻAKIET** bez kołnierza o pudełkowym fasonie. H&M, 189,99 zł **3. SZPILKI** z miękkiego zamszu. Lunzo, 243 zł **4. SPINKA** do włosów – satynowa kokarda. Bijou Brigitte, 39,95 zł **5. TOREBKA** ozdobiona malutkimi kryształkami. Madeline, 129 zł **6. TOREBKA** z piórami. Temu, 39 zł **7. SPÓDNICA** tiulowa, asymetryczna. Hozel, 209 zł. **8. APASZKA** z dekoracyjnym zapięciem. Potis&Verso, 59 zł **9. PIERŚCIONEK** o oryginalnym kształcie. Sogold, 249 zł **10. SUKIENKA** satynowa drapowana. Kappahl, 249,99 zł **11. PANTOFLE** z kokardkami, z aksamitu. H&M, 129,99 zł

FOT.: MATERIAŁY PRASOWE (11)







Kolczyki srebrne pozłacane Motyle 179 zł



Bransoletka złota z perłami 899 zł



Pierścionek srebrny pozłacany Motyl 329 zł



Kolczyki srebrne pozłacane Indigo 199 zł

W te święta podaruj biżuterię SADVA

Dla tej, która zawsze jest obok. Dla tej, którą znasz najlepiej... i dla siebie.
Prezent, który mówi: znam Cię, pamiętam, jesteś dla mnie ważna.

Sprawdź promocje do -70%

Słodkie nuty wanilii i toffi

Słodki, deserowy zapach wanilii przywodzący na myśl waniliowy shake i budyń.

Miss So...?, mgiełka do ciała dla kobiet, 140 ml







Nowa odsłona kultowego pudru

Puder łączy wiele kolorów, dzięki czemu redukuje zaczerwienienia, rozjaśnia przebarwienia i wygładza cerę, maskując niedoskonałości.

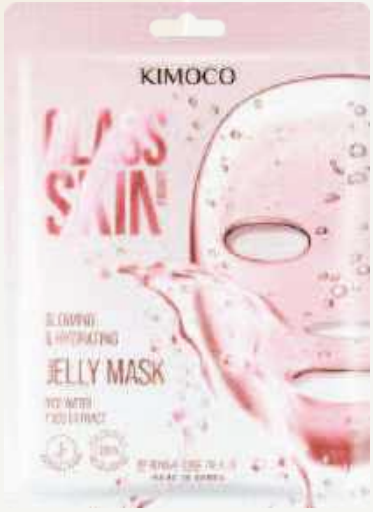
Wibo, puder do twarzy, 14 g



Kapsułki kolagenowe dla jędrnej skóry

Lekki krem żelowy z kapsułkami kolagenowymi wspiera odnowę i elastyczność skóry, zapewniając jej nawilżenie, wygładzenie i komfort.

Kimoco, krem do twarzy, 50 ml



Woda ryżowa i yuzu

Koreańska maska w płachcie z żelu celulozowego, która w zaledwie 15 minut intensywnie nawilża, koi i rozświetla skórę, nadając jej promienny wygląd.

Kimoco, rozświetlająca maska w płachcie, 23 ml



Regeneracja i wygładzenie szorstkiej skóry

Regenerujący krem z mocznikiem i glicyną, który intensywnie nawilża, wygładza szorstką skórę i wspiera odbudowę bariery ochronnej. Odpowiedni dla skóry wrażliwej.

Mixa, regenerujący krem multifunkcyjny, 400 ml



Zapach od Marceliny Zawadzkiej

Woda perfumowana Esotiq stworzona we współpracy z Marcelią Zawadzką. Jaśmin, sól i słodki karmel razem z wanilią tworzą zmysłową, elegancką kompozycję o tajemniczym charakterze.

Esotiq, woda perfumowana dla kobiet, 50 ml



Dwie formuły: pudrowa i kremowa

Bronzer łączy kremową i pudrową formułę, zapewniając aksamitne wykończenie i precyzyjne modelowanie twarzy. Pozwala stopniować efekt od naturalnego ocieplenia po wyrazisty kontur.

AA Wings of Color, paleta bronzerów do twarzy, 7 g

Dla Niej

Wyobraź sobie prezent, który przeniesie cię do świata zmysłowej przyjemności. Wybierz w Rossmannie kosmetyki, które zamienią świąteczny poranek w rytuał piękna.

Wiśniowy połysk i pielęgnacja ust

Olejek pielęgnuje, nadaje wiśniowy odcień i szklisty połysk. Formuła z peptydami i witaminą E nawilża, wygładza i chroni usta przed przesuszeniem.

Selfie Project, odżywczy olejek do ust, 12 ml







Lekka mgiełka dla wrażliwej skóry

Tonik stworzony z myślą o młodej i wrażliwej skórze. Odświeża, nawilża i koi, a słodko-owocowy zapach umila codzienną pielęgnację.

Cloud111, tonik do twarzy, 80 ml

Kompozycja wanilii i ambry

Woda pefumowana o kwiatowo-orientalnym zapachu. Łączy świeże cytrusy, jaśmin i wanilię z ciepłymi nutami sandałowca i ambry.

Tom Tailor, woda perfumowana dla kobiet, 50 ml

Tylko tu!

ROSSMANN
Moja Drogeria



Nocna regeneracja i efekt odmłodzenia

Odmładzająca maska na noc intensywnie nawilża, regeneruje i odżywia skórę. Roślinny retinoid, witamina E i alantoina wygładzają zmarszczki, poprawiają sprężystość i wspierają barierę ochronną skóry.

Phlov, odmładzająca maseczka do twarzy, 50 ml



Miękka skóra i zarost

Krem nawilża i odżywia skórę oraz zarost, łagodząc podrażnienia. Szybko się wchłania, zmiękcza włoski i ułatwia ich stylizację, zapewniając komfort i zadbany wygląd.

Barbero, krem do twarzy i brody, 125 ml



Męska elegancja: grejpfrut, różowy pieprz i ambra

Wyrazista kompozycja grejpfruta, kumkwatu i różowego pieprzu, przełamana lawendą i głębią wetiweru oraz ambry. Formuła zawiera 96% składników pochodzenia naturalnego.

United Colors of Benetton, woda perfumowana, 90 ml

Koenzym Q10 i peptydy

Krem przeciwzmarszczkowy dla mężczyzn z koenzymem Q10, peptydami i witaminą E wygładza skórę, wspiera jej regenerację i zapewnia ochronę SPF 15.

Isana Men, krem do twarzy, SPF15; 75 ml





2-minutowy timer szczotkowania

Szczoteczka skutecznie usuwa do 3 razy więcej płytki bakteryjnej niż szczoteczka manualna. Wbudowany timer i bateria działająca do 14 dni zapewniają komfort użytkowania.

Philips, szczoteczka do zębów, 1 szt.



4 zastosowania: broda, wąsy, zarost i włosy

Olejek z olejami arganowym i jojoba do brody, wąsów, zarostu i włosów. Wzmacnia, zmiękcza i nadaje blask, jednocześnie pielęgnując skórę i łagodząc uczucie napięcia.

Isana Men, olejek do brody, 30 ml

Nuty drzewne i słodka wanilia

Energetyczny zapach cytrusów i wyraziste przyprawy łączą się z subtelnymi nutami kwiatowymi. Głęboka baza, w której wyczuwane są drzewo, wanilia, karmel i piżmo podkreśla zmysłowy, elegancki i zdecydowanie męski charakter zapachu.

Jaguar, woda perfumowana, 100 ml



Włosie z dzika

Szczotka z naturalnym włosiem dzika delikatnie rozczesuje i wygładza brodę, usuwając martwe komórki naskórka bez uszkadzania włosów.

Franck Provost, szczotka do brody, 1 szt.



DLA NIEGO

Zapach, tekstura, gest – w takich szczegółach kryje się magia Świąt. Wybierz w Rossmannie prezent pełen dobrych emocji i zamień codzienny rytuał w wyjątkową chwilę.



Zapach od Kuby Błaszczykowskiego

Świeżość cytryny, zielonego jabłka i ananasa łączy się z korzennymi akordami oraz ciepłą głębią wanilii, piżma i cedru. Wyrazista kompozycja podkreśla męską elegancję i dodaje pewności siebie.

ICON16, woda perfumowana dla mężczyzn, 100 ml

Ultralekka konsystencja dla wrażliwej skóry

Ultralekka esencja intensywnie nawilża i koi wrażliwą skórę. Kompleks pantenolu, ceramidu, gliceryny i Zinc PCA wspiera barierę ochronną, przywracając skórze komfort i równowagę.

Nivea Men, esencja do twarzy, 100 ml



Tylko tu!

ROSSMANN
Moja Drogeria



LUKSUS W SUBTELNYM WYDANIU

Skąpana w złocie

Złoto ma w sobie magię: rozświetla, odmładza i pięknie podkreśla dojrzałą urodę. To prosty sposób, by dodać sobie świątecznego glamour i poczuć się wyjątkowo - bez przesady, za to z klasą!

Tekst: Aleksandra Jaworska

Blask, który rozpromienia

• Ociepla cerę, dodaje jej świeżości, sprawia, że wygląda na bardziej wypoczętą. Szczególnie dobrze prezentuje się na dojrzałej skórze, bo subtelnie odbija światło i zmiękcza rysy.

• Warto pamiętać, że złoto najpiękniej prezentuje się solo. Zamiast błysku na całej twarzy, lepiej postawić na jeden element: muśnięte złotem powieki czy rozświetlacz na kościach policzkowych. Na co dzień łącz złoto z neutralnymi kolorami: beżami, brązami czy ciepłymi szarościami - sprawią, że makijaż będzie wyglądał elegancko i nowocześnie. Na większe okazje dodaj czerwoną szminkę.



Paleta do makijażu, NATASHA DENONA, 270 zł



Bronzer rozświetlający, L'ORÉAL, 45 zł



Lakier do paznokci, NEONAIL 21 zł



Paznokcie jak klejnoty

• Zadbane i pomalowane paznokcie zdobią dłonie niczym biżuteria. Tym bardziej, gdy sięgniesz po lakier z efektem „płynnego złota", który utworzy na płytce lustrzaną taflę blasku. Jeśli wolisz dyskretne akcenty, wystarczy pojedyncza złota kreska, gwiazdka lub kilka kropek na paznokciach w kolorze nude.

• Bardzo modny jest także złoty french, w którym białą końcówkę zastępuje cienka, metaliczna linia. Zwolenniczki artystycznych wzorów mogą wybrać zdobienia inspirowane japońską sztuką kintsugi - nieregularne złote żyłki na tle beżu czy bieli.

Gra odcieni

Jasna, porcelanowa skóra pięknie komponuje się z delikatnym, szampańskim złotem. Przy cerze oliwkowej i śniadej można pozwolić sobie na więcej intensywności i sięgnąć po odcienie miodowe, karmelowe, miedziane.



Złota poświata na włosach

ekstra



● Złoto pięknie odnajduje się także we włosach! Na odświętne okazje wcale nie potrzeba wymyślnej fryzury, by uzyskać elegancki efekt. Wystarczy ozdobna spinka, prosta klamra lub złota wsuwka, która doda uroku nawet najzwyklejszemu upięciu. Szczególnie efektownie prezentują się na siwych, srebrzystych i jasnych pasmach, którym dodają ciepła i szlachetnego blasku.

● Jak je nosić? Do luźnego koka wybierz większą, gładką klamrę, przy niskim kucyku sprawdzi się minimalistyczna spinka, a przy krótkich włosach – delikatna, biżuteryjna wsuwka. Jedna efektowna ozdoba często wygląda znacznie lepiej niż kilka konkurujących ze sobą detali.

Drobiny światła

Wielofunkcyjne suche olejki to kosmetyki do zadań specjalnych - jeden produkt, wiele możliwości! Wersje ze złotymi drobinkami pięknie rozświetlają ciało i włosy, pozostawiając subtelny, elegancki efekt glow.



Pielęgnacja ze szczyptą luksusu

● Złoto w kosmetykach to obietnica promiennej, wypoczętej cery. Występuje w różnych postaciach: od roztworu koloidalnego i nanocząsteczek, po efektowne płatki 24-karatowego złota. Składnik ten pobudza fibroblasty do produkcji kolagenu i elastyny, dzięki czemu skóra staje się jędrniejsza. A więc krem czy serum ze złotem to świetny wybór dla kobiet z cerą dojrzałą, wiotką pozbawioną blasku.

● Jego atutem jest też działanie antyoksydacyjne i przeciwzapalne. Wspiera regenerację naskórka, pomaga łagodzić podrażnienia i chroni skórę przed starzeniem. Poprawia także mikrocyrkulację, dzięki czemu cera zyskuje zdrowy blask.



Spinka do włosów, CHRIS RUBIN, 100 zł



Luksusowe serum ze złotem, DERMIKA, 99 zł



Olejek do ciała i włosów, NUXE, 116 zł



Maseczka odmładzająca, PERFECTA, 5 zł

FOT.: ADOBE STOCK (5), NEONAIL, MAT. PRASOWE

Czasem najlepsze upominki to te, które mówią **myślę o Tobie** i dodają odrobiny czułości do codzienności. Dlatego do świątecznej listy warto dopisać prezenty, które pomagają zadbać o skórę, szczególnie zimą, kiedy tak łatwo o przesuszenie i podrażnienia.



Ukojenie pod choinkę

Każda z propozycji od Mixa wnosi coś innego: chwilę ukojenia, porcję nawilżenia albo mały rytuał, który poprawia nastrój. Niezależnie od wyboru, to prezent praktyczny, idealny na zimowe dni.

1 Multifunkcyjny krem regenerujący

Regeneracja od marki Mixa dla Twojej suchej i szorstkiej skóry. **Mixa Urea Cica Repair+** zawiera mocznik o właściwościach wygładzających i regenerujących oraz aminokwas wzmacniający barierę ochronną skóry. Już od pierwszego użycia widocznie redukuje szorstkość i łuszczenie się skóry, regeneruje ją i chroni.

2 Odżywczy balsam do ciała

Balsam do ciała Mixa Shea Nourish z masłem shea i gliceryną został opracowany z myślą o skórze bardzo suchej oraz wrażliwej. Natychmiast wygładza skórę, intensywnie i długotrwale ją odżywia. Posiada delikatną, nietłustą formułę, która szybko wchłania się w skórę.

3 Bogaty krem odżywczy do twarzy

Odżywczy Krem z Olejkiem z Wiesiołka **Mixa Extreme Nutrition** to idealny produkt do pielęgnacji cery wrażliwej i suchej. Bogaty krem szybko się wchłania, nie pozostawiając na skórze tłustej warstwy. Koi, odżywia i nawilża. Zmniejsza uczucie podrażnienia, ściągnięcia i pieczenia. Dzień po dniu skóra staje się bardziej odporna na działanie czynników zewnętrznych. Skład został dobrany tak, aby minimalizować ryzyko wystąpienia reakcji alergicznych.



4 Wielofunkcyjny krem regenerujący i kojący

Twoja skóra jest sucha i podrażniona? Potrzebuje intensywnej regeneracji i ukojenia? Z pomocą przychodzi wielofunkcyjny krem regenerujący i kojący dla skóry suchej i podrażnionej **Mixa Balm Cica+**. Jest to krem odpowiedni zarówno dla dorosłych, jak i dla niemowląt i dzieci.

5 Serum nawilżające z kwasem hialuronowym

Hyalurogel Serum zawiera formułę z 5% kompleksem składników aktywnych: niacynamid + pantenol + kwas hialuronowy. Już od pierwszego zastosowania łagodzi skórę wrażliwą redukując uczucie dyskomfortu i ściągnięcia. Zapewnia intensywne nawilżenie. Skóra staje się bardziej miękka, gładsza, wygląda na bardziej promienną i zdrową.

6 Bogaty krem intensywnie nawilżający

Mixa Hyalurogel Bogaty Krem do Twarzy to idealne rozwiązanie dla wrażliwej i odwodnionej skóry suchej oraz bardzo suchej. Krem wzbogacony jest w kwas hialuronowy, naturalny składnik budulcowy skóry, zdolny wchłonąć 1000 razy więcej wody niż sam waży. Ma właściwości nawilżające, koi i łagodzi podrażnienia, przynosząc ulgę suchej skórze.

Wszystkie kosmetyki znajdziesz w pobliskiej drogerii.

Tusz jak zalotka

Podkręcone rzęsy optycznie otwierają i powiększają oko. Gdy włoski opadają lub rosną prosto, uniesie je i wywinie mascara z efektem lift. Wszystkie testowane polecamy, a najbardziej...



Mascara Carevolution Magnetic Lift AA Wings of Color, ok. 40 zł



Mascara podkręcająca rzęsy Lift Up Stars, ok. 30 zł



Podkręcająco-liftingujaca mascara Roller Lash Benefit, ok. 120 zł



Mascara Mega Volume & Lifting Big Mood e.l.f, ok. 45 zł



Mascara Miraculeuse Définition Yves Rocher, ok. 90 zł

CO OBIECUJE PRODUCENT

Efekt jak po laminacji czyli 100 procent lśniących i uniesionych rzęs. Spektakularny makijaż powiek plus pielęgnacja i trwałość.

Z innowacyjną formułą tubing, która pozwala otulić każdą rzęsę kolorem, unieść ją i wydłużyć bez grudek i osypywania.

Podkreśla, rozdziela, unosi i podkręca rzęsy. Dzięki specjalnej formule efekt liftingu utrzymuje się przez 12 godzin.

Za jednym pociągnięciem unosi rzęsy, wydłuża je i rozdziela. Nadając im pełniejszy wygląd i podkreśla spojrzenie.

Podkreśla powieki dzięki perfekcyjnie rozdzielonym i uniesionym rzęsom na 24 godziny. Ma działanie pielęgnujące.

ZALETY KOSMETYKU

Formuła wzbogacona o pielęgnujące składniki aktywne, takie jak olej arganowy, pantenol i witamina E. W kolorze czarnym.

W składzie ma m.in. wosk carnauba i witaminę E. Polecana też dla wrażliwych oczu i noszących soczewki. Czarna i brązowa.

Zawiera m.in. prowitaminę B5, naturalne woski i serynę, składniki odżywcze oraz pielęgnujące. Czarna. Także w wersji mini.

Wegańska z dodatek m.in oleju jojoba i nawilżającego wosku z otrębów ryżowych. Odporna na osypywanie. Czarna.

Ma 85 proc. składników pochodzenia naturalnego np. wodę z bławatka i olej rycynowy. Też dla wrażliwych oczu. Czarna.

OCENA PO ZASTOSOWANIU

Warto nałożyć kilka warstw dla efektu lift i wydłużenia, który jest bardzo naturalny. Mała szczoteczka może być zaletą.

Subtelnie podkręca i rozdziela rzęsy. Długa szczoteczka łapie ich dużo, a tusz działa oszczędnie, nie obciąża. Przetrwa deszcz.

Wąska, elastyczna szczoteczka dotrze nawet do kącików. Trzy warstwy dają superlift. Rzęsy dłuższe, grubsze i bez przerysowania.

Podwija rzęsy delikatnie po jednej aplikacji. Wydłuża je i zagęszcza, szczoteczka-klepsydra rozdziela bez sklejania. Dość trwała.

Podwójna szczoteczka maluje bez problemu wszystkie rzęsy. Podkręca je i wydłuża, dając twarzowy look. Nie oblepia i nie skleja.

FOT.: MAT. PRASOWE



PARTNER AKCJI

Bauer Media Outdoor

Stylowe ZAKUPY! Twój STYL

twojstyl.pl



Świąteczna akcja rabatowa

Stylowe Prezenty

Od 1 do 17 grudnia

Wysokie rabaty, ulubione marki na

StyloweZAKUPY.pl







nowe i ciekawe

Znalezione w drogerii



• **Balsam wielofunkcyjny** do ciała i twarzy z masłem shea odżywia, zatrzymuje nawodnienie w skórze, wygładza ją pięknie i zmiękcza. Mixa, 38 zł



• **Maseczka-ampułka** z kwasem bursztynowym nałożona na noc rozjaśnia plamy pigmentacyjne, wyrównuje koloryt i poprawia elastyczność cery. Biotaniqe, 16 zł



• **Serum nawadniające** do skóry odwodnionej zawiera kwas hialuronowy w czterech postaciach. Zapewnia wieloetapowe i długotrwałe nawilżenie skóry. Dermedic, 72 zł



• **Pielęgnujące perfumy w mgiełce** odświeżają włosy i otulają je przyjemnym zapachem. Pomagają też ujarzmić niesforne kosmyki. Tołpa, 35 zł



• **Nocny krem** ze złotem koloidalnym, masłem karite zapewnia wielopoziomową regenerację skóry, bogate odżywienie i nawilżenie. AA, 25 zł



Balsam zadziała jeszcze lepiej

Czas na kosmetyczny upgrade! Okazuje się bowiem, że nawilżający balsam lubi mieć wsparcie. Oto, z jakimi rytuałami warto połączyć nakładanie kosmetyku.

• **Przyda się mgliste wsparcie.** Przed użyciem balsamu spryskaj ciało nawilżającą mgiełką z kwasem hialuronowym lub wodą termalną. Ten trik uwielbiają Koreanki! Mgiełka tworzy na skórze wilgotny film, który „zaciąga" balsam głębiej w naskórek.

• **Silikonowa rękawica nie tylko do mycia.** Po aplikacji balsamu użyj silikonowej rękawicy do delikatnego masażu – to spotęguje efekt wygładzenia i poprawi wchłanianie.

• **Pod gorącym ręcznikiem zadzieją się cuda.** Masz chwilę więcej? Po nałożeniu balsamu owiń ciało ciepłym, wilgotnym ręcznikiem. Kojące ciepło „otwiera" pory i wzmacnia działanie kosmetyku.



Miedziany duet dla skóry

W kremach coraz częściej pojawia się peptyd miedziowy. **Można wyobrazić go sobie jako sprytnego posłańca**, niosącego skórze miedziany ładunek. Nic dziwnego, że wzbudza zainteresowanie: peptydy miedziowe są cenione w nowoczesnej pielęgnacji za ich związek z kondycją i jędrnością skóry. Znajdziemy go w kremie ujędrniającym BANDI More Than Care, gdzie działa w towarzystwie kwasu hialuronowego. To połączenie składników pomaga idealnie zadbać o promienny wygląd cery. Ok. 139 zł

FOT. ADOBE STOCK (3), MAT. PRASOWE



Pachnący prezent od serca

Musujące kule do kąpieli będą wzruszającym, własnoręcznym podarunkiem pod choinkę. Wymieszaj szklankę sody, 1/2 szklanki kwasku cytrynowego, 1/4 szklanki mąki kukurydzianej i 1/4 szklanki soli Epsom. Dodaj łyżkę oleju, 2-3 krople olejku eterycznego i barwnik (ew. też np. suszoną lawendę). Mieszaj, aż masa ściśnięta w dłoni zachowa kształt; w razie potrzeby dodaj kilka kropel wody. Nałóż do foremek, ubij i susz 5 godzin.

Jaka jest idealna pęseta?

Przede wszystkim powinna leżeć wygodnie w dłoni – długi, profilowany uchwyt to plus dla komfortu. Przy naciśnięciu końcówki powinny całkowicie się zewrzeć, bez żadnych szczelin. Do regulowania brwi najlepiej wybrać najbardziej uniwersalną, ze skośnymi końcówkami, bo precyzyjnie chwytają włoski. Jeśli masz jasne brwi, możesz kupić **model z wmontowaną diodą LED**, dzięki oświetleniu nie przeoczysz żadnego włoska. Bez względu na model pęseta powinna być wykonana ze stali nierdzewnej.



REKLAMA



Kaczuszka
KTÓRA PAMIĘTA



MAGDALENA WITKIEWICZ
Autorka bestsellerów dla dorosłych i dzieci, sprzedanych w ponad 2 mln egzemplarzy. Założycielka wydawnictwa Flow, specjalistka od szczęśliwych zakończeń.



Jeden wigilijny wieczór może zmienić wszystko... „Nigdy nie jest za późno" to pełna humoru i wzruszeń powieść Magdaleny Witkiewicz. O sąsiadach, rodzinie z wyboru i drugich szansach.

Wśród ozdób, które znajdują się co roku na naszej choince, jest pluszowa kaczuszka. Nikt nie pamięta, dlaczego. Po prostu kiedy moje dzieci były małe, tata położył ją na gałązkach.

Od tamtej pory wyciągamy ją z kartonu, w którym spędza niemal cały rok, i dekorujemy nią drzewko, choć to przedziwna dekoracja. Tak rodzą się chyba rodzinne tradycje.

W tym roku kaczuszka też będzie. Nigdy nie pamiętam, w którym kartonie jest schowana... Ale to będą nasze pierwsze święta bez taty. Pierwsze, w których – zamiast dać mu prezent – zapalę mu świeczkę. Bardzo trudno mi się z tą myślą pogodzić.

Tata zawsze musiał spróbować każdej z dwunastu wigilijnych potraw. Każdej! A my czekaliśmy, aż skończy, bo dopiero wtedy można było otwierać prezenty. Dla małych dzieci to oczekiwanie trwało mniej więcej tyle, co cała zima. Dzisiaj wiele bym dała, żeby znowu móc przewrócić oczami i powiedzieć: „Tato, czy wreszcie zjadłeś? Możemy otwierać prezenty?".

Najdziwniejsze jest to, że z prezentów też pamięta się nie te najdroższe, tylko te, które dało się z myślą o drugim człowieku. Na przykład trzy kilo śliwek w czekoladzie zapakowanych w kilkanaście świątecznych pudełek. Tata miał wszystko i nic nie chciał. A śliwki bardzo lubił...

Święta mają tę szczególną właściwość, że przywołują drobiazgi, których wcześniej nawet nie uważało się za wspomnienia. Nieudane danie, nietypowy prezent, pluszową kaczuszkę na choince. Człowiek sądzi, że będzie pamiętał wielkie wydarzenia, a potem najbardziej tęskni za zwykłym wieczorem, kiedy wszyscy byli jeszcze razem i nikt nie zastanawiał się, czy tak będzie zawsze.

Pisząc „Nigdy nie jest za późno", myślałam o tym, jak często odkładamy życie na później. Telefon, rozmowę, przeprosiny, powiedzenie komuś, że go kochamy. Uznajemy, że jeszcze zdążymy. A potem okazuje się, że nie wszystko da się nadrobić. I właśnie dlatego chciałabym, żebyśmy nie odkładali na później tego, co możemy zrobić dzisiaj.

W tym roku być może przez krótszą chwilę wszyscy będziemy czekać z otwieraniem prezentów. Na choince zawiśnie kaczuszka. A ja zapalę tacie świeczkę. To będzie mój prezent dla niego. Chyba najtrudniejszy, jaki kiedykolwiek przygotowałam.

I myślę sobie, że może właśnie na tym polega magia świąt. Że ci, których fizycznie już z nami nie ma, wcale nie znikają z naszych domów. Zostają w naszych przyzwyczajeniach, w potrawach, które lubili, w powiedzonkach, które nagle sami powtarzamy. A czasem w pluszowej kaczuszce, która zupełnie nie pasuje do choinki, ale bez której trudno byłoby sobie tę choinkę wyobrazić.



FOT.: ANNA POWAŁOWSKA, MAT. PRASOWE/WYDAWNICTWO FLOW, MAT. REDAKCYJNE/AI


Jemy Jemy
BARSZCZ CZERWONY
ŚWIĘTA
JUŻ
JUŻ
BEZ KONSERWANTÓW I BARWNIKÓW
WYSTARCZY PODGRZAĆ
Jemy Jemy
NOWOŚĆ!
GRZYBOWA
z suszonych grzybów
Jemy Jemy
Tak dobre, że chcesz powtórzyć
www.jemyjemy.com



To mówi twoje ciało

Co się dzieje z emocjami, których nie rozumiemy? Czy to prawda, że zapisują się w ciele i bolą? – pytamy psycholożkę, która pracuje z pacjentami psychosomatycznymi.

Rozmawiała: Magdalena Jankowska

ŚWIAT KOBIETY: ***W ciele zapisane są wszystkie historie naszego życia – przeczytałam w twojej książce. W jaki sposób one się zapisują?***

EWA KLEPACKA-GRYZ: Życie je zapisuje, a pośrednikiem są emocje. Szef cię krytykuje i czujesz, jak coś ci się zaciska w brzuchu. To jest czysta emocja. Jeśli zauważysz to fizjologiczne doznanie i uwolnisz poprzez oddech albo ruch, rozluźnisz przeponę – emocja minie. Jednak częściej chcemy nie czuć doznań, nie dopuszczamy ich do głosu. Te nienazwane, nieprzeżyte emocje zapisują się w tkance łącznej w postaci napięć.

Emocje są doznaniem fizjologicznym?

Definicja emocji pochodzi z łaciny i oznacza ruch, poruszenie. To jest ruch do przyjemności albo ruch od przykrości, od bólu. Nasz mózg jest kontrolerem, ma za zadanie utrzymać ciało przy życiu, dlatego natychmiast nazywa doznania w ciele – w ten sposób porządkuje rzeczywistość. To sprawia, że emocje często nam się mylą z myślami. Czasem pytam pacjentkę: „Co czujesz?", a ona odpowiada: „Myślę, że się boję". Wtedy wiem, że jest „w głowie", nie ma kontaktu z ciałem. Emocje to ścisk w gardle, motyle w brzuchu, mrowienie w rękach. Czy umiesz odpowiedzieć na pytanie: jak odczuwasz w ciele lęk? Jakim cielesnym doznaniem jest złość? Gdyby po śmierci mojego ojca ktoś mnie spytał, jak się czuję, odpowiedziałabym, że się z nim pożegnałam, pogodziłam z jego odejściem, czuję smutek. Ale, jak się wkrótce okazało, czułam przede wszystkim bezsilność. Jako najstarsze dziecko uważałam, że muszę być silna. Tak mówiła głowa, ale moje ciało czuło inaczej. Pewnego dnia schodziłam do garażu i nagle, jakby mi ktoś kolana podciął, usiadłam na schodach. Dopiero wtedy poczułam stratę, poczułam, że ojciec, umierając, zabrał mi swoją siłę i muszę teraz odbudować swoją własną. To było silne doznanie fizyczne.

Wspomniałaś o tkance łącznej. To tam zostają uwięzione emocje?

Tak, dokładnie w powięzi, która pokrywa wszystkie nasze narządy wewnętrzne. Współpracując z terapeutą manualnym, dowiedziałam się, że zostają tam uwięzione w postaci „pętelek" na tkance łącznej. Pacjentka skarży się na ucisk w klatce piersiowej, mówi: „Lekarz mi zlecił EKG i echo serca, badania wyszły dobrze, ale ja nie mogę do końca nabrać powietrza". Podczas sesji z osteopatą okazuje się, że ma zablokowaną przeponę; napięcia wpływają na mięśnie międzyżebrowe i mostek, powodując uczucie ucisku. Osteopata rozluźnia napięcia i uwalnia emocje.



EWA KLEPACKA-GRYZ
Psycholożka, terapeutka.
Autorka metody terapeutycznej Terapia Jednego Spotkania, współtwórczyni metody sesji łączonych. Autorka artykułów i poradników psychologicznych, m.in: „Gdy emocje ranią ciało. O psychosomatycznych źródłach chorób", Wydawnictwo Sensus.

KIEDY NIE ZUWAŻAMY EMOCJI, ciało wysyła sygnały, które tłumimy lekami.

Emocje trzeba uwolnić fizycznie? Psychoterapia nie wystarczy?

Trzeba działać na poziomie fizycznym i emocjonalnym. Zapisane w ciele, zamrożone, nieprzeżyte emocje powodują dolegliwości psychosomatyczne. A one, jeśli się nimi nie zajmiemy, mogą doprowadzić do poważnych chorób. Wczoraj pracowałam z mężczyzną bardzo skupionym na swoim ciele, trochę hipochondrycznym – to częste przy zaburzeniach psychosomatycznych. Przez lata terapii podejrzewał u siebie różne choroby: boreliozę, SIBO, zespół jelita drażliwego. Najpierw wykluczyliśmy podłoże organiczne. Pacjent miał komplet badań, wyniki w normie. Podczas jednej z sesji zauważyłam, że oddycha górnymi szczytami klatki piersiowej, a jego brzuch jest nieruchomy, jak napompowany balon zawiązany na supeł. Jestem przekonana, że zanim posuniemy się dalej w terapii, mężczyzna potrzebuje pracy manualnej. Na przykład masażu wisceralnego. To manualna praca polegająca na delikatnym uciskaniu organów w jamie brzusznej.

Czyli te uwięzione emocje są widoczne, można je rozpoznać po sposobie oddychania albo po wyglądzie?

Są specjaliści o bardzo dużym doświadczeniu, którzy to potrafią. Na przykład dr Jacek Sobol, moim zdaniem jeden z najlepszych osteopatów w Polsce. Współpracując z nim, dostrzegłam, że patrząc na sposób, w jaki pacjent(ka) wchodzi, siada, podaje rękę czy mówi, jest w stanie powiedzieć o nim (niej) tyle, co ja po pół roku terapii. Dziś po wielu latach pracy sama też często potrafię odczytać, z jakim kłopotem przychodzi do mnie pacjent. Zdarza się, że komunikaty: werbalny i niewerbalny, różnią się. Na przykład kobieta opowiada o przemocowym ojcu i uśmiecha się. Coś tu nie gra, prawda? Dziś już wiem, że uśmiechem próbowała ukryć albo zmniejszyć ból, który prawdopodobnie był tak ogromny, że nie była w stanie wyrazić go słowami. Dopiero uwolnienie tego bólu z ciała dało jej dostęp do własnych emocji.

Jak się pracuje z emocjami?

Podam przykład. Załóżmy, że za każdym razem po rozmowie z matką pacjentkę boli żołądek. Zauważyła to i co teraz? Moż-

na próbować nazwać jej emocje, zastanowić się, jak powinna zachowywać się w relacjach z matką. Może nie odbierać telefonu? Bo wiadomo, że matka się nie zmieni. Ja pracuję inaczej. W pierwszej kolejności zajmuję się doznaniem w ciele. Proszę, żeby pacjentka przywołała z pamięci ten znajomy ból. Czy to jest ucisk, jakby ktoś uchwycił wnętrzności w zaciśniętą pięść? A może on jest bardziej zewnętrzny, jakby ktoś położył kamień nad pępkiem? Następnie próbujemy popracować z ruchem, szukamy postawy, która zmniejszy dolegliwość. Proszę pacjentkę, żeby wyprostowała się, otworzyła klatkę piersiową, rozłożyła ręce i sprawdziła, co dzieje się z bólem, czy jest lepiej? Jeśli nie ma poprawy, proszę, by wykonała ruch odwrotny: skuliła się, zamknęła klatkę piersiową. Jeśli teraz samopoczucie się poprawia, co to może symbolizować? Może pacjentka powinna chronić swoją wrażliwość (swój brzuch) przed matką? Nauczyć się stawiać jej granice, mówiąc: „To miło, że się o mnie troszczysz, ale ja nie mam pięciu lat, nie upominaj mnie". Albo: „Nie rozmawiaj ze mną w ten sposób, bo nie będę odbierać twoich telefonów". Może też zadziałać symbolicznie i podczas rozmowy fizycznie ochraniać wrażliwy brzuch, przykrywając go poduszką. Najważniejsze jest zawsze, żebyśmy zauważyli doznanie w ciele, spróbowali je opisać i popracować z nim.

Bo choroby psychosomatyczne powstają z emocji, których nie zauważamy?

A kiedy ich nie zauważamy, to ciało zaczyna produkować objawy, które tłumimy lekami, np. przeciwbólowymi czy nasennymi. A tymczasem, zanim sięgniemy po tabletkę, kiedy boli nas głowa, warto zadać sobie pytanie: co by powiedziała twoja boląca głowa, gdyby umiała mówić? Może czeka cię dzisiaj ważne spotkanie, którego się obawiasz?

Moja głowa powiedziałaby mi raczej, że za późno poszłam spać albo że potrzebuję dłuższych spacerów.

Rady, recepty to jest odpowiedź bazująca na wiedzy, przekonaniach. Ale co mówi ból? W dzisiejszych czasach preferujemy zdrowy tryb życia i wygłaszamy zasady: siedzący tryb życia powoduje bóle w lędźwiach, trzeba się ruszać, nastaw sobie minutnik, żeby co godzinę wstać i poćwiczyć. Świetnie. Ale jeśli jesteś w kontakcie z ciałem, nie musisz nastawiać minutnika. Czujesz, że jest ci niewygodnie, że ciało upomina się o ruch.

EMOCJE to ucisk w gardle, lód w brzuchu, dreszcz na plecach. Czujesz to?



Brak kontaktu z ciałem sprawia, że niektórzy potrafią siedzieć pięć godzin za biurkiem, lekceważąc napięcia mięśni, a po kilku latach takiego stylu życia narzekają, że „kręgosłup im wysiadł". Próbujmy nawiązać kontakt z ciałem. Połóż jedną rękę na klatce piersiowej, drugą na brzuchu i oddychaj w swoim tempie. Sprawdź, która dłoń się unosi: ta na brzuchu czy ta na klatce piersiowej? Czy twój wydech jest równie długi jak wdech? Sprawdź, jak oddychasz, poobserwuj, gdzie ciało jest rozluźnione, a gdzie napięte. Pytaj: jak się ma moje ciało, czego potrzebuje? Może chce pić albo położyć się na chwilę na kanapie? Zrób to. To są pierwsze ćwiczenia, które warto zrobić, żeby nawiązać kontakt z sobą.

A dalej?

Dalej warto odkryć swój emocjonalny język. Jest takie proste ćwiczenie: Przez tydzień siadasz wieczorem i przypominasz sobie, wyświetlasz jak na monitorze sytuację, która była dla ciebie bardzo przyjemna. Może to był jakiś wakacyjny wieczór albo moment odebrania nagrody, sama wiesz najlepiej. Przywołując ten obraz z wyobraźni, zobacz, co się dzieje w twoim ciele. Może na przykład czujesz ciepło w brzuchu – być może w taki właśnie sposób odczuwasz radość. Po tygodniu wykonaj to ćwiczenie, tym razem przypominając sobie wydarzenie, które było dla ciebie stresujące, na przykład trudną rozmowę z szefem. Przywołując je z pamięci i rozpoznając doznania w ciele, odkryjesz, jakim językiem twoje ciało mówi o stresie. Może się okazać, że to konkretne wydarzenie wywołało ucisk w gardle – poczułaś złość, poczułaś się zaatakowana. Tak było w przypadku jednej z moich pacjentek, która w trakcie kolejnej trudnej rozmowy, kiedy tylko poczuła ucisk w gardle, powiedziała: „Słuchaj, zróbmy przerwę, nie chcę rozmawiać w ten sposób". Kiedy mi to opowiedziała na kolejnej sesji, była bardzo z siebie dumna. Ja z niej również.

Z jakim schorzeniem psychosomatycznym najczęściej przychodzą do ciebie ludzie?

To zależy, czy mówimy o objawach, czy o diagnozie. Najczęściej słyszę o przebodźcowaniu i mgle mózgowej. Pacjenci skarżą się, że pod koniec dnia czują się jak za mgłą, trudno jest się im skoncentrować, mają obniżony nastrój. Przy tych objawach mają różne diagnozy: Hashimoto, tężyczka, bruksizm, rozmaite choroby autoimmunologiczne. Niedawno ukazała się na rynku znakomita książka „Wiek diagnozy", której autorka, dr Suzanne O'Sullivan, po-



kazuje, jak bardzo współczesna medycyna poszła w kierunku diagnozy. Rozpoznaje się bardzo wiele chorób, których nie potrafimy leczyć. Moi pacjenci mają teczki pełne wyników badań. Kiedy zaczynamy o tym rozmawiać, gdy pytam: „W jakich sytuacjach doświadczasz mgły mózgowej?", słyszę często historię o zmęczeniu, które zostało zlekceważone. Pamiętam opowieść kobiety, która organizowała przyjęcie z okazji 50. urodzin. Bardzo się starała, żeby wypadło perfekcyjnie: tort, egzotyczne przekąski, oprawa muzyczna. W połowie przyjęcia marzyła jedynie o tym, żeby wreszcie odpocząć. Wytrwała do końca. Ale czuła szum w uszach, zawroty głowy i swój głos jakby z głębi studni. Przez kolejny tydzień dochodziła do siebie. Okazało się, że trudno jej poczuć, że bodźców jest zbyt wiele, że ciało ma dość. Jej głowa mówi: „Nie wygłupiaj się, musisz dać radę". A długotrwałe „dawanie rady" i ignorowanie sygnałów ciała może skończyć się chorobą. Jaką – to zależy od predyspozycji organizmu, u jednych choroba Hashimoto, u innych tężyczka, u kolejnych migreny. Każdy ma swoją pietę Achillesa.

BARDZO WAŻNE jest, żebyśmy zauważyli doznanie w ciele, spróbowali je opisać i popracować z nim.

Można się nauczyć odcinać od bodźców? Jak to robić?

Reagować na sygnały ciała. Jeśli czujesz, że jest za dużo, za głośno, za intensywnie, wyjdź na 15 minut, usiądź gdzieś z boku i poobserwuj swój oddech, obejmij się ramionami i pokołysz na boki. Ciało uwielbia kołyszący ruch, pamięta go jeszcze z brzucha matki. Jeśli masz do tego warunki, połóż się na boku w pozycji embrionalnej, przykryj kocem, brzuch puść luźno, obejmij ramionami poduszkę i odpocznij. Oczywiście jeśli jesteś gospodynią przyjęcia, jest trudniej. Ale jeśli nie możesz z niego wyjść, a czujesz, że dłużej nie dasz rady, odważ się i stań po swojej stronie: „Kochani, przepraszam, ale jestem wykończona, muszę zostać sama. Mam nadzieję, że to zrozumiecie. Zapraszam was w sobotę na drugą część imprezy, tym razem składkową". My, kobiety, generalnie za bardzo się spinamy, za bardzo chcemy dać radę, trudno jest nam różne rzeczy puszczać.

Bruksizm kojarzy mi się z takim doznaniem, zacisnę zęby i wytrzymam do końca.

Znam dobre ćwiczenie do nauki puszczania: idź do kuchni, tam gdzie masz łatwo zmywalną podłogę, wyjmij z lodówki surowe jajko. Trzymaj je w dłoniach na wysokości przepony i powoli zacznij rozluźniać palce. Kadr po kadrze patrz, jak jajko wysuwa ci się z rąk i rozbija na podłodze. Chodzi o poczucie, o fizyczne doznanie trudności puszczania. Natomiast bruksizm zaliczany bywa do zaburzeń snu; zaciskanie zębów odbywa się głównie w nocy. Uważa się, że jego przyczyną są nierozwiązane konflikty wewnętrzne, często nieuświadamiane. Na pewno wiąże się z napięciami w ciele – dr Jacek Sobol, osteopata, z którym współpracuję, rozluźnia pacjentom z bruksizmem mięśnie twarzy, szyi. Niektórzy specjaliści uważają, że źródłem problemu jest nieprzeżyta, stłumiona złość, wskazują, że zęby służą nie tylko do jedzenia, także do gryzienia, u zwierząt wyrażają przecież agresję. Prawa do agresji nie przyznaje się kobietom – często powstrzymujemy krzyk, złość, zaciskamy mięśnie stawów żuchowo-skroniowych. Jeśli chcesz poczuć to napięcie, włóż palec wskazujący do ust i naciśnij delikatnie mięśnie w okolicy tych stawów. Ucisk na początku może być bolesny, ale po chwili przyniesie ulgę.

Napisałaś w książce, że czasem, gdy uda się uwolnić zamrożone emocje, pacjenci przestają przychodzić na sesje. Dlaczego?

Zdarza się, szczególnie na sesjach łączonych, że uwalnianie zamrożonych emocji jest bardzo intensywnym przeżyciem – pacjenci czasem płaczą, krzyczą. Nieraz uwalniające się emocje uświadamiają człowiekowi, że już dłużej nie da się żyć w taki sposób jak do tej pory. To trudne. Kiedyś trafiła na naszą sesję pacjentka dzień przed rozprawą rozwodową. Całe jej ciało było napięte. Kiedy osteopata próbował je rozluźnić, przestraszyła się, że to ją „osłabi". „Wolę być w napięciu, w złości, bo ja się muszę bronić. Przyjdę do was, jak dostanę rozwód", powiedziała. Nie zawsze jesteśmy gotowi na odmrażanie emocji, na wyrażanie złości, smutku, lęku. Przecież czasem to oznacza rozstanie z toksycznym partnerem, zmianę pracy lub przyjaciół. Sami musimy czuć się gotowi na porzucenie tego pancerza i powrót do autentyczności.

FOT.: ADOBE STOCK (3), ARCHIWUM PRYWATNE

7 CHWYTÓW MANIPULACJI

Nie daj się oszukać w sieci

Alarmujący nagłówek, pilna prośba czy znane nazwisko mogą uśpić czujność. Zobacz, co sprawdzić, nim klikniesz lub udostępnisz wpis.





1 STRASZENIE, np.: „Ten nawyk zagraża twojej rodzinie!”. Zdania tego typu mają skłonić cię do kliknięcia, zakupu, udostępnienia. Gdy mózg dostrzega możliwe zagrożenie, skupia na nim uwagę i podpowiada szybką reakcję, dlatego niepokojący ton może wydawać się dowodem, choć nim nie jest. Nazwij to, czego się obawiasz, i sprawdź, czy wpis podaje fakty, które można zweryfikować. Zobacz, kto go opublikował i kiedy; nie otwieraj odruchowo linku.

2 PRESJA CZASU, np.: „Zdecyduj teraz, jutro będzie za późno”. Pośpiech zawęża uwagę – skupiasz się na tym, by zdążyć, i łatwiej pomijasz ważne szczegóły. Ten chwyt może pojawić się w fałszywej promocji, zbiórce albo wiadomości o pilnej płatności. Zrób pauzę, nawet jeśli nadawca przekonuje, że to „ostatnia szansa”. Sprawdź ofertę poza linkiem z wiadomości. Uczciwa sprawa powinna wytrzymać chwilę namysłu.

ważne

Emocja to sygnał

Jeśli wpis od razu wywołuje w tobie strach, złość albo poczucie winy, zatrzymaj się na moment. Emocje są ważne, ale mogą utrudnić ocenę informacji.

3 GRANIE NA POCZUCIU WINY, np.: „Dobra mama nie zlekceważy tego ostrzeżenia”. Taki przekaz nie podaje nowych dowodów, lecz uderza w twoją troskę o bliskich. Podobnie działa zdanie: „Jeśli ci zależy, udostępnisz”. Pamiętaj: nie musisz niczego przekazywać dalej, by udowodnić, że jesteś dobrą mamą, babcią czy przyjaciółką. Najpierw sprawdź, czy ostrzeżenie ma źródło i czy potwierdzają je inni. Ostrożność to także forma troski.

4 PODPIERANIE SIĘ AUTORYTETEM, np.: „Znany ekspert poleca, więc to musi działać”. Znane nazwisko, biały fartuch czy logo instytucji mogą budzić nasze zaufanie. W sieci łatwo jednak wykorzystać czyjś wizerunek bez jego zgody albo przypisać mu słowa, których nie wypowiedział. Sprawdź, czy ekspert mówił to również na swoim oficjalnym profilu lub stronie instytucji.

FOT.: ADOBE STOCK (2), MATERIAŁY REDAKCYJNE/AI

Materiał powstał w ramach akcji

MEDIA PRZECIW DEZINFORMACJI

5 WYKORZYSTANIE FEKTU TŁUMU, np.: „Tysiące osób już to udostępniły!”

Gdy nie jesteśmy czegoś pewni lub nie wiemy, czy informacja jest prawdziwa, patrzymy, co robią inni. Ich reakcja może wtedy wydawać się nam potwierdzeniem – choć nim nie jest. Duża liczba polubień i komentarzy nie dowodzi jednak, że informacja jest prawdziwa; część reakcji może pochodzić z fałszywych kont lub być sztucznie zwiększana. Zanim uznasz popularność za dowód, sprawdź wiadomość w niezależnych, wiarygodnych źródłach. Zobacz też, czy komentarze podają konkretne fakty, czy tylko powtarzają: „wszyscy wiedzą”. Najpierw oceń treść, dopiero potem sprawdź reakcje innych.

6 PÓŁPRAWDA I WYRWANIE Z KONTEKSTU, np.: „To zdjęcie pokazuje, co dzieje się teraz!”

Nawet autentyczne zdjęcie nie zawsze pokazuje prawdziwą historię. Stara fotografia może wrócić w sieci z nowym podpisem, a cytat – zostać pokazany bez ważnej części wypowiedzi. Sprawdź datę publikacji i poszukaj pierwotnego źródła. Przy zdjęciu użyj wyszukiwania obrazem i sprawdź, czy pojawia się w starszych materiałach. Przy cytacie znajdź pełną wypowiedź i sprawdź, do czego odnosiły się przytoczone słowa. Jeden prawdziwy szczegół nie potwierdza całej opowieści.

7 WZBUDZANIE ZŁOŚCI, np.: „Oni znowu chcą nam zaszkodzić!”, „Kolejny raz każą nam za to płacić!”

Przekaz, który dzieli ludzi na „nas” i „ich”, może błyskawicznie wywołać złość i chęć odpowiedzi. Wtedy łatwo udostępnić wiadomość, zanim sprawdzimy, czy opisane zdarzenie miało miejsce. Zwróć uwagę, czy wpis nie obwinia całej grupy za działania pojedynczych osób. Oddziel to, co wiadomo, od interpretacji i oskarżeń. Nie odpowiadaj w emocjach i nie podawaj wpisu dalej „ku przestrodze”. Poszukaj pierwotnego źródła. Jeśli go nie ma, lepiej przerwać łańcuch udostępnień.



REKLAMA

Twoje ulubione tytuły SĄ JUŻ W SKLEPACH

ALDI



Nie spiesz się

A ŻYCIE NABIERZE GŁĘBI

Rok przypomina słoik z kimchi, w którym przez dwanaście miesięcy przegryzały się różne składniki. Zajrzyj teraz do środka...



Znajdziesz tam więcej dobrego, niż ci się wydaje. Do kimchi trafiają kapusta pekińska, gruboziarnista sól, czosnek, imbir i ostra papryka. Każdy z tych składników jedzony osobno bywa gryzący, słony albo piekący. Dopiero kiedy spotkają się w jednym naczyniu, powstaje danie, którego nie da się pomylić z żadnym innym. Z rokiem, który się kończy, jest tak samo. Złożyły się na niego dni słodkie, słone i całkiem pikantne, a razem tworzą coś, co należy tylko do ciebie.

Dwanaście smaków roku

Pamięć chętniej zatrzymuje się przy tym, co było trudne, a drobne radości łatwo jej umykają. Usiądź wieczorem z telefonem albo albumem i przejrzyj zdjęcia miesiąc po miesiącu. Z każdego miesiąca wybierz jedno, przy którym się uśmiechasz, np. pierwszą truskawkę z działki albo wnuka na rowerze. Przenieś te dwanaście zdjęć do osobnego folderu i nazwij go po swojemu. Przekonasz się, że rok był bogatszy, niż podpowiadała ci pamięć.

Szczypta soli w dobrym miejscu

Bez niej kimchi byłoby mdłe i szybko by się zepsuło. Trudniejsze chwile

Moc nowego początku

Badacze Hengchen Dai, Katherine Milkman i Jason Riis opisali w 2014 r. tzw. efekt świeżego startu. Daty takie jak Nowy Rok czy urodziny pomagają odciąć się od dawnych potknięć. Wykorzystaj 1. stycznia i zrób coś, co będzie sprawiało ci radość przez dłuższy czas.



mijającego roku też coś do niego wniosły, choć wtedy trudno było to zauważyć. Weź kartkę i zapisz trzy rzeczy, których dowiedziałaś się o sobie w ostatnich miesiącach. Pisz odręcznie, a gotową kartkę włóż do ulubionej książki, w której kiedyś ją znajdziesz. Może okazało się, że potrafisz poprosić o pomoc albo zrobić coś, czego się obawiałaś. Nie wracaj do szczegółów, które bolały. Wystarczy, że docenisz siebie za to, jak sobie z nimi poradziłaś.

Odrobina ostrości na odwagę

Czerwona papryka nadaje kimchi charakter i piękny kolor. W twoim roku taką rolę odegrały rzeczy zrobione po raz pierwszy, np. kurs tańca, samotna wycieczka. Każde takie doświadczenie dodaje pewności siebie, bo pokazuje, że wciąż potrafisz się zaskoczyć. Na przyszły rok wybierz jeden nowy, odważny smak. Wpisz go do notesu razem z datą.



Słoik dobrych chwil

Cieszy oko przez cały rok, kiedy powoli się zapełnia. Przygotuj zamykany słoik i bloczek kolorowych karteczek. Od 1. stycznia co niedzielę wieczorem zapisuj co najmniej jedną miłą chwilę z mijającego tygodnia, zwijaj karteczkę i wrzucaj do środka. W sylwestra otwórz słoik i przeczytaj karteczki na głos – sama lub z bliskimi.

Ludzie jak ulubione przyprawy

W Korei późną jesienią rodziny i sąsiedzi spotykają się na kimjang, czyli wspólnym robieniu kimchi na zimę. Twój rok też smakował lepiej dzięki ludziom, którzy w nim byli. Pomyśl o trzech osobach, dzięki którym ostatnie miesiące były cieplejsze. Dowolnego dnia napisz do każdej z nich kilka zdań. Podziękuj za konkretną rzecz, np. za rozmowę w trudnym tygodniu mijającego roku albo za przepis na pierniczki.

Nowy rok bez reguł

Postanowienia noworoczne często brzmią jak lista obowiązków. Tym razem przygotuj listę przyjemności. Zapisz dziesięć rzeczy, na które masz ochotę w przyszłym roku, np. koncert, piknik nad rzeką albo lekcję malowania akwarelą. Przyklej kartkę na lodówce. Kiedy spełnisz któreś z marzeń, zaznacz je kolorowym flamastrem.

FOT.: ADOBE STOCK

REKLAMA

PREZENTOWNIK ŚWIĄTECZNY







Agnieszka Namysł
redaktor prowadząca
Dział Dom

Podsuwa różne pomysły na nowoczesną aranżację wnętrz

ŚWIĄTECZNE ARANŻACJE BLISKO NATURY

Pod szczęśliwą jemiołą

Pakujemy prezenty

Mały rytuał, który buduje świąteczny nastrój

Wybieramy stonowane barwy i drobiazgi z duszą: pudełka w roślinne wzory, proste tasiemki, naturalne dodatki, szyszki. Niech każda paczuszka będzie dopasowana do osoby, którą chcemy uszczęśliwić.

Święta to czas radosnego oczekiwania. Z czułością wracamy do tradycji i ozdabiamy dom, by stworzyć miejsce pełne ciepła i dobrej energii.



Odświętny salon

Miękkość na zimowe dni

Jasna sofa, naturalne drewno i mięsisty pled to przepis na salon, w którym chce się zostać na dłużej. Zieleń w dodatkach ożywia spokojną paletę, a lniane i wełniane faktury dodają aranżacji przytulności. Kompozycja ze świec stworzy nastrojową oprawę wieczoru. Aranżacja Loberon

ważne

Biel, zieleń i odrobina magii

Tradycyjna jemioła to najmodniejszy motyw tegorocznych świąt! Znajdziesz ją na świątecznym papierze, w dekoracjach i na tekstyliach.
Jej urok tkwi w prostocie. Symbolizuje szczęście, miłość i dobrobyt. Zielone gałązki i perłowe owoce wprowadzają do wnętrza odrobinę magii, pięknie wyglądają w kompozycjach z bielą i drewnem. **Można upleść z niej wianek,** wpleść ją w stroik lub wstawić kilka gałązek do wazonu. Przypomina, że świąteczna atmosfera rodzi się z drobnych gestów i chwil spędzanych razem. Zawieszona nad stołem zaprasza do wspólnego świętowania.



Zielone drzewko

Pełne małych cudów

W trendach na ten rok choinkę zdobią naturalne papierowe aniołki i drobne zawieszki. Nie ugina się pod ciężarem dekoracji. Przywołuje klimat dawnych świąt, w których najważniejsze były bliskość i radość wspólnego dekorowania.



Poduszka na gwiazdkę

Detal z duszą

Motyw jemioły na poszewce od razu budzi miłe, świąteczne skojarzenia! Będzie subtelnym akcentem na jasnej sofie lub fotelu, łatwo go połączyć z codziennym wystrojem. To detal, który zostaje z nami na dłużej niż jeden sezon. Aranżacja Loberon



Zimowa dekoracja

Z przymrużeniem oka

Urocza gra słów i zimowy klimat w jednym. Tablica z nadrukiem jelenia od razu wprawia w dobry nastrój i wywołuje uśmiech na twarzy. Warto udekorować ją zielonymi gałązkami i dodać kilka świec dla podkręcenia klimatu. Aranżacja Loberon

Zwalniamy tempo

Spokojna kolorystyka dekoracji i nawiązujące do natury motywy zapewnią przyjemny, harmonijny efekt.



Urocze detale

Lekkie jak piórko

Do łask wracają ozdoby z papieru: gwiazdy, łańcuchy, serca. Łączą prostotę papieru, romantyczny charakter i rękodzielniczy urok. Wprowadzają do wnętrza atmosferę dawnych świąt. Søstrene Grene, 15,96 zł



Tekstylia do sypialni

Tu także jest świątecznie

Sypialnia najpiękniej wygląda wtedy, gdy pościel staje się główną ozdobą, a resztę tworzą miękkie poduszki, ciepłe światło i kilka naturalnych akcentów. Aranżacja Home & You



Nasz wybór

1. Półmisek z porcelany z falującym rantem, Westwing, 169 zł

2. Gałązka jemioły z czerwoną kokardką. TKMaxx, 29 zł

3. Komplet serwetek świątecznych w kratkę, Westwing, 139 zł/4 sztuki

FOT.: ARCH. PRYWATNE, SOSTRENE GRENE (2), STARS FOR EUROPE, MAT. PRASOWE



Proste jest piękne

Skandynawski minimalizm

Świąteczny stół nie potrzebuje przepychu. Zobacz, jak uroczo i elegancko wygląda naturalne drewno w duecie z zielenią. Motyw przewodni? Miniaturowa choinka: ceramiczna, drewniana lub w formie świecy. Aranżacja Søstrene Grene.



Stół pełen skarbów

Na wyjątkowe spotkania

Gałązki jodły nobilis, szyszki, czerwone owoce ostrokrzewu i drobne świeczniki wyłożone… kuleczkami żurawiny – oto przepis na dekorację, która zachwyca prostotą. Roślinne akcenty tworzą naturalną oprawę dla wyjątkowych chwil.

Nakrywamy do stołu

Mamy dla ciebie trzy modne inspiracje. Łączy je spokojna elegancja, naturalne materiały i subtelne świetliste akcenty.

Z połyskiem

Inspiracja zimowym pejzażem

W trendach na Boże Narodzenie ten trzyma się bardzo mocno: stół przypomina mroźny, niemal skuty lodem zimowy krajobraz, a jednocześnie pozostaje ciepły i zapraszający do wspólnego świętowania. Na zdjęciu naczynia z kolekcji „Shine" Bloomingville.



Kwiaty grają tu pierwsze skrzypce, a nieoczywiste zestawienia przełamują nudę. Niby świąteczne stroiki, a jednak małe dzieła sztuki...

Dekoracje z kwiatów i wyobraźni



nasz wybór

Z nutką ciepła

Kompozycja niemal w stylu glamour. Kwiaty na krótkich łodyżkach umieść w wilgotnej gąbce florystycznej zamaskowanej igliwiem i szyszkami. Całość ułóż na szklanej paterze razem ze świecami i udekoruj modnymi kokardkami. Zraszaj kwiaty co 2 dni.



1. Klasyka w różu

Aby grudnik wytworzył kwiaty, jesienią potrzebuje temperatury 13-18°C i ok. 12 godzin ciemności w ciągu doby (nie powinien stać w oświetlanym wieczorami salonie). **A gdy już pojawią się pąki, zapewnij roślinie jasne miejsce** z rozproszonym światłem i unikaj częstego przestawiania.



2. Ogród pod sufitem

Szklana misa eksponuje barwne przykwiatki poinsecji, szyszki i gałązki wnoszą leśną nutę, a czerwone ozdoby dodają bożonarodzeniowej nostalgii. **Roślina nie lubi nadmiaru wody**, uważaj, by jej nie przelać.



3. W śnieżnej bieli

Białe azalie oferują subtelność zamiast przepychu. Polubią jasne, chłodne miejsce. **Nie stawiaj doniczki w pobliżu dojrzewających owoców –** wydzielają etylen, który przyspiesza starzenie się kwiatów.

4. Zimowa elegancja

Cyklameny wnoszą do bożonarodzeniowych dekoracji świeżość i elegancję. Ich delikatne kwiaty w odcieniach bieli, różu, purpury i czerwieni pięknie prezentują się na stole w porcelanowych naczyniach. **Unikaj kupowania roślin sprzedawanych na zewnątrz**, bo są wrażliwe na niskie temperatury.





5

6. Urok prostoty

Ciemiernik przyciąga uwagę delikatnością kwiatów i szlachetną prostotą, a światło świecy dodaje kompozycji tajemniczości. Zestawienie miękkiej faktury osłonki, zieleni liści i ciepłego światła tworzy dekorację idealną. **Z powodzeniem można ją ustawić na stoliku na tarasie lub przy ganku.** Nie pozostawiaj wody w osłonce ani na podstawce!

7. Kwietny eklektyzm

Gwiazdy betlejemskie, chryzantemy pomponowe i storczyki to jedna z mniej oczywistych propozycji. **Aranżację warto dopełnić tzw. green fillerami, czyli roślinami wypełniającymi**, takimi jak bluszcz, asparagus, ruszczyk. Tu całość uzupełnia mech otulający ziemię zamiast klasycznej osłonki, niezwykle modny w tegorocznych kompozycjach.



6



7

5. Gwiazda świąt

Poinsecja zachwyca barwnymi liśćmi, które mogą mieć różne kolory – i warto łączyć je w świątecznych dekoracjach. Zestawienie intensywnie wybarwionych przykwiatków z surową fakturą plecionki tworzy ciekawy kontrast. **Pamiętajmy, że poinsecja jest wrażliwa na niskie temperatury i przeciągi**. Nie stawiaj jej także przy źródłach ciepła.





ekstra

Leśna kompozycja na stół

Tu spotykają się różne oblicza natury: szlachetna zieleń igliwia, czerwone owoce nandiny lub jarzębiny i subtelne kwiaty storczyka. Można także użyć innych owoców, np. golterii czy głogu. Kwiatki wstaw do małych fiolek z wodą i ukryj je wśród gałązek. Pozostaw nieco wolnej przestrzeni wokół świecy – stanie się naturalnym centrum stroika.

FOT.: ADOBE STOCK (3), HBV INTERIOR (2), FLORADANIA (2), STARS FOR EUROPE (2)

REKLAMA

instax™

Gwiazda do kwadratu

Poznajcie nową gwiazdę tych Świąt!

instax SQUARE 2™ z trzema filtrami nastroju: **Warm, Cool i Off** oraz odbitkami w kultowym formacie.

instax.pl





Nasze zwierzaki przyglądają się przygotowaniom z ciekawością, ale też z niepokojem. W świątecznym czasie dla nich ważny jest też... święty spokój!





Gdy dom pachnie świętami

Choinka już stoi, w kuchni piecze się piernik – wszystko zapowiada Boże Narodzenie. Jednak dla naszych zwierzaków to trochę inny czas. Choć pies cieszy się, że wszyscy są razem, kot kontroluje, czy bombki wiszą wystarczająco nisko, a królik najchętniej sprawdziłby, czy świąteczne gałązki nadają się do chrupania, w tym całym zamieszaniu pamiętajmy, że dla nich najważniejsze jest poczucie bezpieczeństwa. To, co dla nas jest przyjemną krzątaniną, dla nich może być męczące i niepokojące. Dlatego zadbajmy o ich codzienny rytm, spokojne miejsce z dala od gości i możliwość wycofania się, gdy mają dość. Nie wyciągajmy z kryjówek i nie zmuszajmy do zabawy. Święta są dla wszystkich domowników – także tych na czterech łapach.

FOT.: ADOBE STOCK

Wystarczy mały gest

Może w te święta znajdzie się miejsce na jeszcze jeden prezent – dla zwierzaka ze schroniska? Na Paluchu można wybrać psa lub kota i spełnić jego małe marzenie (sprawdź: #Zostań Paluchowym Mikołajem). Sklepy Maxi Zoo zbierają upominki dla lokalnych schronisk. Czasem wystarczy naprawdę niewiele...



Chrupiąca wróżba

Dawniej wierzono, że dobry apetyt zwierząt – zarówno gospodarskich, jak i domowych – zwiastuje dostatek i pomyślność. Im chętniej zwierzaki zajadają, tym lepsza wróżba. Życzmy więc sobie, by nadchodzący rok miał równie wielki apetyt na szczęście, jak ten koń na bałwankowy nos!





Zimowe supermoce mikołajowego zaprzęgu!

Renifery – świąteczna ekipa z Arktyki

Mikołaj nie mógł wybrać lepszych pomocników! Renifery są stworzone do zimowych wypraw. Latem ich oczy mają złocisty odcień, zimą stają się głęboko niebieskie. Dzięki tej zmianie renifery lepiej widzą w słabym arktycznym świetle. Mają też szerokie racice, które ułatwiają poruszanie się po śniegu i rozgrzebywanie go w poszukiwaniu jedzenia. Co ciekawe, poroże noszą nie tylko samce, lecz także samice, które często zachowują je przez zimę. W świątecznej ekipie Świętego Mikołaja nie brakuje więc prawdziwych twardzielek! Prezenty i w tym roku dotrą na czas.

To nie zawsze dobra zabawa!

Pluszowy miś dla psa, kłębek włóczki dla kota – niektóre zabawki wydają się wręcz stworzone dla naszych pupili. Warto jednak od czasu do czasu przyjrzeć się im z bliska. Jeśli pies rozpruwa pluszaka, może połknąć jego wypełnienie, a to grozi niedrożnością przewodu pokarmowego. Z kolei nitki i sznurki, kłębuszki wełny są szczególnie niebezpieczne dla kotów – połknięte mogą poważnie uszkodzić jelita. Kocia wędka? Jak najbardziej, ale pod naszym okiem. Dobra zabawa musi być przede wszystkim bezpieczna.





Czy znasz już raniuszka?

Wygląda jak biała, puszysta kulka z długim ogonkiem. Nocą raniuszki gromadzą się na gałęziach i tulą do siebie, by nie zmarznąć. Bo te małe ptaszki dobrze wiedzą, że zimą liczy się przytulność!

2027

Jaki to będzie rok dla każdej z nas?

Zapowiada się czas odwagi, intuicji, naprawiania relacji i równowagi. Sprawdź, jakie wskazówki daje ci niebo i do czego cię zachęca.

Baran

21.03–19.04

Masz w sobie dość ognia, by ruszyć z miejsca, ale nie musisz podpalać wszystkich spraw naraz. Zanim powiesz „tak", sprawdź, czy naprawdę masz na to ochotę – nie musisz brać na siebie wszystkiego, z czym sobie radzisz. Nowy pomysł może dodać ci energii, zwłaszcza jeśli pozwolisz sobie zrobić coś po swojemu. Korzystaj ze swojego doświadczenia, ale zostaw trochę miejsca na odpoczynek i przyjemność – nie trzeba na nie zasłużyć. W relacjach przyda się mniej zgadywania, a więcej prostych słów: bliscy nie zawsze domyślą się, czego potrzebujesz.

Twoje motto

„Mogę zwolnić, a jednak nadal iść do przodu. Nie wszystko musi być zrobione dziś, dlatego wybieram to, co naprawdę ważne dla mnie."

Byk

20.04–20.05

Gwiazdy zapowiadają szczęśliwy rok. Najwięcej dobrego czeka cię w sferze uczuć i więzi międzyludzkich. Jeśli skupisz się na najbliższych, korzyści odniesiesz nie tylko ty i oni, ale także wiele innych osób! Najlepsze, co możesz dla siebie zrobić, to zaufać własnym umiejętnościom. Jako zdecydowany Byk wiesz, co jest dla ciebie dobre. Jeśli wytrwale będziesz do tego dążyć, nic nie powstrzyma cię przed osiągnięciem najważniejszych celów. Unikaj jednak kredytów, szczególnie tych zaciąganych na zachcianki. To nie czas na takie zobowiązania.

Twoje motto

„Krok po kroku zbliżam się do tego, czego szczerze pragnę. Nawet potknięcia mogą podpowiedzieć mi, co dalej – nie muszę się ich obawiać."



Bliźnięta

21.05–20.06

Nie zabraknie ci świetnych pomysłów ani ludzi, z którymi można je przegadać. Wyzwaniem będzie wybranie, za czym naprawdę chcesz pójść. Nie musisz odpowiadać na każdą wiadomość od razu ani być w kilku miejscach naraz. Kiedy skupisz uwagę na jednej sprawie, szybciej zobaczysz, jak wiele możesz zdziałać. W relacjach szczerość zadziała lepiej niż żart, który ma przykryć to, co naprawdę czujesz. Mów wprost, ale daj też innym dojść do słowa. Nowa znajomość lub dawno niewidziana osoba może podsunąć ci pomysł, który zostanie z tobą na dłużej.

Twoje motto

„Nie muszę mieć odpowiedzi na wszystko. Mogę natomiast słuchać, pytać i wybierać po swojemu, w swoim tempie."

Rak

21.06–22.07

Pamięć jest pięknym albumem, ale kiepskim GPS-em – przypomina, skąd przyszłaś, lecz nie musi decydować, dokąd pójdziesz. Nie wszystko z przeszłości warto wskrzeszać, ale pomysł, który odłożyłaś z braku czasu lub odwagi, może zasługiwać na drugą szansę. Gwiazdy sprzyjają temu, by przyjrzeć mu się już na początku roku. Nie musisz mieć gotowego planu – zacznij od jednego konkretnego kroku. W pracy układ planet ułatwi rozmowy i współpracę, więc nie trzymaj swoich pomysłów tylko dla siebie. Szczera rozmowa może rozwiać wątpliwości także w uczuciach. Mów wprost i nie szukaj ukrytych znaczeń tam, gdzie ich nie ma.

Twoje motto

„Mogę być czuła i stanowcza jednocześnie – jedno nie odbiera mi drugiego. Nie muszę też niczego nikomu udowadniać."

Lew

23.07–22.08

Nie ma lepszego momentu niż teraz, nie odkładaj niczego na później. Możesz liczyć na szczęście niemal we wszystkich dziedzinach życia! Nic nie stoi też na przeszkodzie, by tworzyć śmiałe plany. Doświadczysz prawdziwego natchnienia w tej kwestii. Znajdziesz także rozwiązania problemów, z którymi do tej pory nie dawałaś sobie rady. Ale powinnaś jednocześnie podjąć w końcu wysiłek, by nauczyć się panować nad emocjami. Tylko wtedy będziesz mogła porzucić dawne urazy i zacząć działać na rzecz lepszej przyszłości.

Twoje motto

„Uwalniam się od przeszłości, wybaczam sobie i innym, szanując różnice zdań. Otwieram się na dobro i spełnienie swoich pragnień."

Panna

23.08–22.09

Twój spokój i cierpliwość będą w tym roku, zwłaszcza na początku, wystawiane na próbę. Czeka cię sporo zmian, więc nie zawsze będzie czas na namysł. Decyzje będziesz musiała podejmować szybko, ale okażą się trafne. Chwilami zabraknie ci energii do działania, co może przerodzić się w zniechęcenie. Pamiętaj jednak, by nie poddawać się negatywnym emocjom. Choć niektóre sprawy będą wydawać się skomplikowane, zakończą się pomyślnie. Doświadczysz wielu nowych rzeczy i wspaniałych chwil. Zachowaj czujność, by nie przegapić tych najważniejszych.

Twoje motto

„Po każdej burzy wraca słońce, a wszystko dzieje się po coś. Zamykam stare sprawy i robię miejsce na nowe, lepsze i spokojniejsze."

Waga
23.09–22.10

W tym roku jedna rozmowa przy właściwym stole może zmienić więcej niż niejeden wielki plan. Gwiazdy sprzyjają nowym sojuszom i pomysłom, które rodzą się we współpracy. Nie bój się odezwać do osoby, z którą od dawna chciałaś coś zrobić. W pracy, ale też w relacjach prywatnych twoje wyczucie ludzi pomoże znaleźć rozwiązanie korzystne dla wszystkich. Pamiętaj, że nie musisz zawsze godzić każdej ze stron. W życiu uczuciowym czeka cię więcej lekkości. Wspólne wyjście lub spontaniczny wyjazd mogą przywrócić radość z bycia razem. Zadbaj też o własne przyjemności, nie jako nagrodę za obowiązki, lecz jako ważną część codzienności.

Twoje motto
„Nie czekam już na specjalną okazję. Potrafię zamienić zwykły dzień w małe święto i cieszyć się chwilą, która właśnie trwa."

Skorpion
23.10–21.11

Pojawi się sporo impulsów do tego, byś mogła uczynić swoje życie szczęśliwszym i lżejszym. Masz za sobą niezbyt udany czas w miłości? Koło fortuny obraca się niestrudzenie! Jeśli więc byłaś na dole, dla odmiany czeka cię widok ze szczytu! Jeśli marzy ci się ciekawsza praca, śmiało przystępuj do konkursów i nie obawiaj się konkurencji. Gwiazdy sprzyjają w tym roku odważnym decyzjom, ale podpowiadają też, by zadbać o odpoczynek. Nie odkładaj snu i chwil wytchnienia na później, bo energia przyda ci się do realizacji planów.

Twoje motto
„Czuję się dobrze, będąc sobą. Nie udaję. Jestem pewna swoich umiejętności i stoję po stronie prawdy."

Strzelec

22.11–21.12

Trudności z poprzednich lat znikną i wiele spraw zacznie w końcu iść, a właściwie... płynąć gładko. Nie spodziewaj się wprawdzie jakichś specjalnych fajerwerków, wielkich zwrotów i uniesień. Możesz jednak liczyć na ogólne powodzenie i dobrostan – zarówno w pracy, jak i w miłości. Gwiazdy mają jednak jednak warunek... Zamiast ciągle marzyć o niebieskich migdałach i wciąż na coś czekać, postaraj się skupić na tym, co robisz aktualnie. Dzięki temu nie przeoczysz naprawdę ważnych wydarzeń i... nikogo nie zranisz.

Twoje motto

„Robię to, co uważam za słuszne, ale zawsze pamiętam o przestrzeganiu zasad. Jestem całkowicie tu i teraz. Przestaję wracać do przeszłości."

Koziorożec

22.12–19.01

Wszystkie twoje talenty zaprowadzą cię dokładnie tam, gdzie chcesz się znaleźć. W 2027 roku zdobędziesz szczyty, o jakich zawsze marzyłaś. Będziesz mogła robić to, co lubisz najbardziej: nieustannie się rozwijać. Wokół ciebie będzie działo się tak wiele, że niektóre sfery życia mogą siłą rzeczy zostać zaniedbane. Chyba że świadomie będziesz je pielęgnować, znajdziesz dla nich czas i nie pozwolisz, by praca czy hobby zaszkodziły twojemu związkowi, rodzinie czy zdrowiu. Nowy rok faworyzuje każdego Koziorożca, który poświęci więcej uwagi bliskim.

Twoje motto

„Rodzina i przyjaciele to moja siła napędowa. Czerpię z niej i jestem wdzięczna. Daję też bliskim siebie. Razem pokonamy każdą przeszkodę."

FOT. ADOBE STOCK

Wodnik
20.01–18.02

Wodniczko, szykuj się na miłą pomyłkę: coś, co zacznie się od „to nie było w planie", może okazać się najlepszym zwrotem akcji tego roku. Gwiazdy sprzyjają nieoczywistym pomysłom, szczególnie gdy zamiast tłumaczyć, dlaczego są świetne, po prostu pokażesz pierwszy efekt. Spotkasz osobę, która nie tylko zrozumie twoją wizję, ale pomoże jej nabrać rozpędu. W uczuciach postaw na ludzi, przy których nie musisz udawać, że masz wszystko pod kontrolą. A kiedy los podsunie ci okazję, nie pytaj, czy wypada. Czasem właśnie tak zaczynają się najlepsze historie.

Twoje motto

„Nie wszystko musi iść zgodnie z planem, żeby skończyło się po mojej myśli. Spontaniczność prowadzi mnie do najlepszych decyzji."

Ryby
19.02–20.03

Już niebawem intuicja podpowie ci coś zaskakująco konkretnego: nie tylko komu zaufać, ale też na co przeznaczyć energię. Zamiast ratować cudzy plan, dopisz do kalendarza także swoje marzenia. W pracy pomysł, który wydawał ci się zbyt śmiały, może znaleźć sprzymierzeńców, gdy pokażesz go bez umniejszania jego wartości. W uczuciach czeka cię więcej lekkości, jeśli pozwolisz sobie przyjmować troskę, a nie tylko ją rozdawać. Gwiazdy przypominają, że szczególnie teraz powinnaś znaleźć czas na regenerację. A gdy coś pójdzie inaczej, niż zakładałaś, nie spiesz się z naprawianiem sytuacji. Być może właśnie tak otworzy się lepsza możliwość.

Twoje motto

„Nie muszę wszystkim wskazywać drogi. W tym roku z odwagą wybieram także własną. Ufam, że prowadzi mnie we właściwą stronę."



PYTAMY O PREZENTY, KTÓRE ZAPROCENTUJĄ PO ŚWIĘTACH

Najlepszy podarunek

Nie musi skończyć w szufladzie. Może pracować przez wiele lat, budując bezpieczeństwo. O takim właśnie prezencie warto pomyśleć – dla bliskich i dla siebie.

Rozmawiała ELŻBIETA WICHROWSKA

Gadżety, kosmetyki czy perfumy to pewniaki. Ale na świątecznej liście warto zrobić miejsce dla czegoś, co będzie cieszyć długo po Trzech Królach. O takich prezentach rozmawiamy z dr Anną Smolińską, ekonomistką i inwestorką, która założyła markę KobietaInwestuje.pl. Pytamy, czym obdarować nasze dorastające dzieci i czy możemy zrobić także coś dobrego dla siebie.

Świat Kobiety: ***Co roku mamy ten dylemat. Kupić córce lub synowi wymarzony smartwatch czy dać coś, co zaprocentuje?***

Anna Smolińska: A po co wybierać? Pod choinką można położyć upominek, który da radość od razu po rozpakowaniu. A do niego dołączyć jakąś kwotę, np. kilkaset złotych, która „zabierze się do pracy" np. w obligacjach skarbowych albo w funduszu ETF.

Kilkaset złotych to chyba niewiele?

Pieniądze są tu tylko pretekstem. Prawdziwy podarunek dla młodego człowieka jest cenniejszy niż te kilkaset zł. To nauka, jak kapitał może pomnażać się w czasie i że cierpliwość się opłaca. Szkoła rzadko tego uczy, a przydaje się przez całe życie. Przekonałam się o tym osobiście. Zaczęłam inwestować dla syna, gdy był jeszcze dzieckiem. Dziś wiem, że więcej niż uzbierane pieniądze dały nam rozmowy, które



DR ANNA SMOLIŃSKA
Ekspertka w dziedzinie inwestowania i edukacji finansowej, inwestorka oraz założycielka marki Kobieta Inwestuje.
Od lat inspiruje i wspiera kobiety w świadomym zarządzaniu finansami.

Gdzie lokować pieniądze?

- **Fundusze ETF** Działają jak koszyki akcji, obligacji albo surowców; dają dostęp do setek lub tysięcy spółek z różnych rynków.
- **Konta emerytalne IKE i IKZE** Dają korzyści podatkowe. Po spełnieniu warunków nie płacimy podatku Belki, a IKZE pozwala też odliczać wpłaty w PIT. Przy wypłacie z IKZE obowiązuje 10-proc. podatek ryczałtowy.

JEŚLI MASZ PYTANIA, NAPISZ: redakcja@swiatkobiety.bauer.pl (tytuł: pytanie do prawnika)

MATERIAŁ EDUKACYJNY, NIE STANOWI REKOMENDACJI INWESTYCYJNEJ.

FOT.: ARCH. PRYWATNE, ADOBE STOCK

prowadziliśmy na ich temat. Smartwatch znaleziony pod choinką zmierzy dzienny dystans, ale o magii procentu składanego nie powie ani słowa.

Co jeśli po świętach wartość funduszu spadnie?
Kto inwestuje, musi się liczyć z tym, że wartość inwestycji może spaść. To cena szansy na lepszy wynik. Pierwsze takie doświadczenie dużo łatwiej przyjąć, gdy chodzi o kilkaset złotych, niż wtedy, gdy inwestujemy kilkadziesiąt tysięcy. A ponieważ to oszczędności na wiele lat, gorszy okres po prostu wystarczy przeczekać.

A prezent dla siebie? Rzadko o nim myślimy...
Jednym z najlepszych takich prezentów jest poczucie finansowego bezpieczeństwa wtedy, kiedy już skończymy pracę zawodową. Inaczej mówiąc, to pieniądze odkładane z myślą o przyszłości.

Nie za późno o tym myśleć po czterdziestce?
Słyszę taką wątpliwość bardzo często i za każdym razem odpowiadam tak samo. Nie, nie za późno. Dwadzieścia lat

> *O tym, że upolowałaś coś na wyprzedaży, za 20 lat pewnie zapomnisz. Ale docenisz to, że zadbałaś o plan na przyszłość.*

to w świecie finansów naprawdę długi okres. Nieprzekonanym, czy warto odkładać, proponuję wejście na konto w ZUS-ie i sprawdzenie, jaką emeryturę przewiduje prognoza. To może być zimny prysznic.

Warto i trzeba odkładać pieniądze na emeryturę. Tylko skąd je wziąć, gdy budżet napięty?
Wiele osób trzyma oszczędności przez lata na zwykłym koncie, gdzie inflacja po cichu odbiera im wartość. Część tej sumy powinna pełnić rolę poduszki bezpieczeństwa, ale reszta może zacząć pracować. Jeśli brakuje nam samozaparcia, pomocny bywa automatyczny przelew realizowany zaraz po wypłacie. Jeśli co miesiąc przeznaczymy na inwestycje 400 zł, a średnia roczna stopa zwrotu wyniesie 5 proc., to po 20 latach może z tego wyjść 160 tys. zł. Wpłacone pieniądze stanowią z tego 96 tys. zł. Reszta to kwota, którą one wypracowały. Oczywiście to wyliczenie orientacyjne, bez uwzględnienia podatku i kosztów.

To magia procentu składanego. Dziękuję za rozmowę i życzę nam wszystkim jak najwięcej takiej magii na święta.

REKLAMA



Pieniądze na ulicy nie leżą. Ale warto poszukać ich w domu: w teczkach z umowami, rachunkami i innymi dokumentami.



5 miejsc, gdzie kryją się oszczędności

1 Polisy ubezpieczeniowe

Masz ubezpieczenie mieszkania lub domu? Zapewne w ramach umowy jest możliwość skorzystania z home assistance. To opcja często dodawana do polisy bezpłatnie. Gdy pęknie rura, zepsuje się zamek w drzwiach, telewizor czy pralka, wzywasz fachowca (w ramach określonego limitu). Za usługę zapłaci ubezpieczyciel, ty tylko za części. Dzięki temu możesz oszczędzić rocznie nawet tysiąc zł.

2 Rachunki za telefon

- **Są wyższe niż 40 zł? Z łatwością ograniczysz ten wydatek o połowę.** Tanie usługi oferują tzw. operatorzy wirtualni, jak np. OTVARTA, Premium Mobile czy lajt mobile. Za nielimitowane krajowe rozmowy i SMS-y zapłacisz już od 13 zł miesięcznie.
- **Sprawdź też, czy na rachunku nie ma usługi, której nie zamawiałaś,** typu „granie na czekanie". Jeśli nie zostałaś poinformowana o opłatach, możesz nie tylko z niej zrezygnować, ale też żądać zwrotu całej zapłaconej kwoty.



3 Konto w banku

Bank potrąca prowizję za jego prowadzenie? Jest teraz mnóstwo ofert całkowicie bezpłatnych. Co więcej, banki zachęcają, by się do nich przenieść, różnymi premiami za założenie rachunku, płatności kartą lub blikiem czy aktywność w aplikacji bankowej. Zyskać można na tym jednorazowo nawet kilkaset zł. Bank, do którego się przeniesiesz, dopełni za ciebie wszystkich formalności, przeniesie zlecenia stałe i poinformuje pracodawcę o zmianie numeru rachunku, więc nie musisz się o nic martwić.

4 Opłaty za prąd

Twoje rachunki są wysokie (zużywacie rocznie 4000 kWh lub więcej)? Poszukaj sprzedawcy, który ma w ofercie niższe stawki za energię. Nawet jeśli cena będzie niższa tylko kilka groszy za 1 kWh, oszczędzisz 200-400 zł rocznie. Aktualne oferty wszystkich sprzedawców są na stronie Urzędu Regulacji Energetyki: maszwybor.ure.gov.pl. Rozważ zmianę taryfy. Może opłaci ci się nocna? Prąd jest tańszy nie tylko w nocy (zwykle od 22:00 do 6:00), także przez 2 godziny w ciągu dnia (np. od 13:00 do 15:00).

5 Płatne subskrypcje

Chciałaś wypróbować ofertę (np. kanału filmowego) i po darmowym okresie zapomniałaś zrezygnować? Z konta ubywa co miesiąc kilkadziesiąt, a rocznie kilkaset zł. Przejrzyj historię operacji na koncie. Gdy wyśledzisz usługę, z której nie korzystasz, zrezygnuj z niej, logując się na stronie usługodawcy (usunięcie aplikacji z telefonu nie wstrzyma pobierania opłat).

FOT.: ADOBE STOCK (2)

Twój czas



Bryggen w norweskim Bergen, z rzędem rozświetlonych domków nad wodą, wygląda zimą jak piernikowe miasteczko oprószone cukrem pudrem.

przedmiot kultu		kobieta demoniczna		czasem opada ze zdumienia		mundurowa zieleń								
			7											
pąsowa w bukiecie		mała, okrągła czapeczka												
				do przycinania skórek		kocioł								
pampa lub puszta		ogród z fauną	kombinerki				5							
							duży nóż							
rozstanie, oddalenie	ptasie lokum		króluje w komedii			2								
			efekt korozji		rodzaj długiej marynarki	rumuński dżip				marynuje grzybki	francuski arystokrata		kuzynka daniela	przebiera się czasem
jaźń		psotnik, urwis						lina w kluzie	6					
zwrot taktyka				wybieg, wymówka		but antycznych aktorów		okolone rzęsami		ogół upraw				
													ościsty w życie	wśród delfinów
przenośnie grupa ludzi w zwartym szyku		rudy grzyb					potrawa mięsna		przewód gazowy	czekoladowy proszek				3
		wyraz czci	strzałka na ekranie									siedziba dowództwa		ognik świecy
							trefniś, wesołek	uchwyt kubka						
leczniczo to borowina	krewniak siewki		polska nagroda filmowa		świątynia baptystywielka ilość					rodzaj balkonu	choroba zakaźna			
						koralowy twór		kościół parafialny					punkt startowy rejsów	wielotomowa powieść
				rodzaj wykresu	1				z neutronami		„Odyseja”			
libańska sosna		niszczy uprawy							opinia, reputacja			4		
				niezdara							smykałka			
daremne ..., próżny trud		złożona z odcinków							ażurowe ogrodzenie					

1	2	3	4	5	6	7

FOT.: ADOBE STOCK

ZDROWOTNE ZALECENIA NIE TYLKO OD ŚWIĘTA. BEZ SKIEROWANIA

dr Dieta, dr Ruch, dr Sen i dr Spokój



Kilka drobnych zmian w codziennych nawykach przyniesie w nowym roku więcej korzyści, niż się spodziewasz.

Zdrowie opiera się na czterech filarach. To prawidłowe odżywianie, ruch, dobry sen i spokój ducha, czyli umiejętność radzenia sobie ze stresem i czas na przyjemności. Trzeba również regularnie sprawdzać stan zdrowia, bo wiele chorób długo nie daje objawów. Po pięćdziesiątce co 3 lata możesz zrobić bezpłatny bilans zdrowia w programie „Moje Zdrowie". Zgłaszasz się przez Internetowe Konto Pacjenta albo w swojej przychodni POZ. Po wypełnieniu ankiety dostaniesz skierowanie na badania, lekarz omówi z tobą wyniki i przygotuje plan zdrowotny.

Wszystkiego po trochu zamiast zakazów

Ważny jest balans

Prawidłowe odżywianie polega na tym, że jesz różnorodnie i codziennie dostarczasz organizmowi wszystkiego, co niezbędne. Komponuj posiłki tak, żeby połowę talerza zajmowały warzywa i owoce, 1/4 pełnoziarniste produkty zbożowe, takie jak kasza czy pieczywo, a 1/4 produkty białkowe. Codziennie jedz też garść niesolonych orzechów albo pestek, bo korzystnie działają na serce i pamięć. Urozmaicenie służy również jelitom. Jak wynika z badań, jeśli jesz ponad 30 różnych roślin tygodniowo, twoja mikrobiota jest bogatsza. Liczą się warzywa, owoce, kasze, strączki, orzechy i zioła.

Kiszonki na co dzień

Doskonale wzbogacają mikrobiotę jelit i łagodzą stan zapalny. Wybieraj niepasteryzowane, bo w nich są żywe bakterie.

Bez wyrzeczeń

Nie musisz rezygnować z żadnej grupy produktów, jeśli nie ma ku temu wskazań medycznych. Dieta bezglutenowa jest konieczna przy celiakii, ale jeśli nie chorujesz, nie przyniesie ci korzyści. Gotowe produkty bez glutenu często mają mniej błonnika i więcej soli. Z nabiału czy węglowodanów rezygnuj tylko wtedy, kiedy lekarz stwierdzi nietolerancję albo chorobę (np. celiakię).

Ryba częściej niż schab

Czerwone mięso i przetwory mięsne ograniczaj do 500 g tygodniowo. Tak zaleca Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH, a WHO przypomina, że ich nadmiar zwiększa ryzyko raka jelita grubego. Ryby jedz co najmniej 2 razy w tygodniu, w tym raz tłustą, np. śledzia albo makrelę. Danie z fasoli, soczewicy lub ciecierzycy też przygotowuj 2 razy w tygodniu. Po świętach zostań przy rybach i strączkach na dłużej.



Kilka minut zadyszki dla serca

Schody zamiast siłowni

Nie lubisz ćwiczyć? Nie musisz. Jak wynika z badań, jeśli nie trenujesz, ale codziennie przez ok. 3-4 minuty intensywnie się wysilasz przy zwykłych czynnościach, ryzyko zawału i innych poważnych chorób serca jest prawie o połowę mniejsze niż wtedy, kiedy unikasz wysiłku. Taki wysiłek przyspiesza pracę serca i poprawia wydolność organizmu. Wystarczą krótkie zrywy, każdy do minuty. Wchodź szybko po schodach zamiast jechać windą, noś zakupy, idź pod górę szybkim krokiem. Ważne, żebyś przy tym lekko się zasapała i robiła to codziennie, także zimową porą.

Siedem tysięcy kroków

Tyle wystarczy, żeby zmniejszyć ryzyko chorób serca, cukrzycy typu 2, depresji i demencji. Każdy kolejny tysiąc kroków daje już niewiele więcej. Jeśli dziś robisz 3-4 tys. kroków, dokładaj co tydzień po 1000, np. wysiadaj z autobusu przystanek wcześniej albo rozmawiaj przez telefon podczas spaceru. Liczbę kroków sprawdzisz w telefonie, bo większość smartfonów liczy je automatycznie.

Bliscy ludzie

Częste spotkania z przyjaciółmi zmniejszają ryzyko chorób serca, udaru i cukrzycy. Umawiaj się przynajmniej raz w tygodniu, np. na spacer albo kawę.

Dobry sen uwielbia rutynę



Ta sama pora

Jeśli codziennie kładziesz się spać i wstajesz o tych samych godzinach, chronisz serce i metabolizm. Jak wynika z badań, regularność snu ma dla zdrowia większe znaczenie niż liczba przespanych godzin, bo porządkuje pracę zegara biologicznego. W święta i po sylwestrze wstawaj najwyżej godzinę później niż zwykle.

Ciepła woda wieczorem

Szybciej zaśniesz i lepiej się wyśpisz, jeśli 1-2 godz. przed pójściem do łóżka weźmiesz ciepły prysznic albo kąpiel. Woda powinna mieć ok. 40°C, a kąpiel trwać ok. 10 minut. Ciało się rozgrzewa, a potem oddaje nadmiar ciepła. Spadek temperatury jest dla mózgu sygnałem, że pora spać.

Kieliszek do kolacji?

Lepiej nie. Po alkoholu łatwiej zasnąć, ale w drugiej połowie nocy sen staje się płytki i przerywany. Alkohol skraca też fazę REM, czyli snu z szybkimi ruchami gałek ocznych, w której mózg porządkuje wspomnienia i emocje. Dlatego rano czujesz się zmęczona, choć spałaś długo. Im mniej wypijesz, tym spokojniejsza będzie noc.

Pomoc dla niewyspanych

Źle śpisz 3 noce w tygodniu od ponad 3 miesięcy? Idź do lekarza POZ. Bezsenność trzeba leczyć.

Uwaga!



Spokój zaczyna się od wydechu

Kilka minut spokojnego oddechu dziennie poprawia nastrój i zmniejsza napięcie. Wyciszysz się też, kiedy głaszczesz psa lub kota, bo obniża to poziom kortyzolu, hormonu stresu. Najprostszym ćwiczeniem relaksacyjnym jest westchnienie cykliczne. Usiądź wygodnie i weź spokojny wdech nosem. Kiedy płuca są już prawie pełne, dobierz nosem jeszcze jeden krótki wdech. Potem powoli wypuszczaj powietrze ustami, tak długo, jak dasz radę. Powtarzaj przez 5 minut codziennie przez miesiąc. Ćwiczenie możesz wykonywać rano, w przerwie w pracy albo wieczorem z psem przy nogach. Długi wydech zwalnia oddech i uspokaja serce, bo pobudza część układu nerwowego, która odpowiada za odpoczynek.

FOT.: ADOBE STOCK (4)



Plamy na zębach dziecka

Na co warto zwrócić uwagę i kiedy udać się do stomatologa?

Podczas wieczornego szczotkowania zębów zauważasz na jednym z przednich zębów dziecka plamę, która nie znika mimo dokładnego mycia. Brzmi znajomo? Warto przyjrzeć się takiej zmianie bliżej, ponieważ może być jednym z objawów kredowych zębów.

Czym są kredowe zęby?

Kredowe zęby, czyli MIH (hipomineralizacja zębów trzonowych i siekaczy), to zaburzenie rozwoju szkliwa.

Oznacza to, że już podczas rozwoju zęba w kości szczęki szkliwo nie kształtuje się prawidłowo. Ma mniejszą zawartość minerałów, dlatego nie jest tak twarde i odporne jak zdrowe szkliwo. Szkliwo może być porowate i „kruszące się" jak kreda – stąd potoczna nazwa tego zaburzenia.

MIH dotyczy co najmniej jednego z pierwszych stałych zębów trzonowych. W niektórych przypadkach zmiany obejmują również siekacze.

Kredowe zęby mogą przypominać próchnicę, dlatego oba problemy bywają mylone. Ich przyczyny są jednak różne. Próchnicę wywołują bakterie rozkładające cukier, które atakują ząb od zewnątrz. Natomiast zaburzenia charakterystyczne dla MIH powstają już podczas rozwoju szkliwa, na długo przed wyrżnięciem się zębów.

Jak mogą wyglądać kredowe zęby?

Plamy na zębach nie zawsze świadczą o obecności płytki nazębnej lub braku higieny jamy ustnej. Są to białe, żółte lub brązowe przebarwienia spowodowane zmianami struktury szkliwa, których nie da się usunąć szczoteczką do zębów. To może być objaw kredowych zębów.

U niektórych dzieci pojawia się również dyskomfort podczas szczotkowania, który może świadczyć o nadwrażliwości zębów. Reakcja na zimno, np. podczas jedzenia lodów lub picia chłodnych napojów, może być szczególnie nieprzyjemna w przypadku kredowych zębów.

Jak często występują kredowe zęby?

Szacuje się, że kredowe zęby dotyczą około 15 na 100 dzieci i młodzieży na świecie.[1] Oznacza to, że statystycznie w wielu klasach szkolnych problem ten może dotyczyć więcej niż jednego dziecka.[1]

Co zrobić, jeśli zauważymy niepokojące objawy?

Warto powiedzieć stomatologowi o zaobserwowanych zmianach. Wczesne wykrycie i leczenie kredowych zębów zwiększa szanse na długotrwałe zachowanie zębów dotkniętych tym schorzeniem.

Pojedynczy objaw to za mało, aby postawić diagnozę. Pewność daje tylko badanie stomatologiczne.

Warto dzielić się wiedzą o kredowych zębach.

Więcej informacji na temat MIH: https://kredowezeby.pl

Razem Przeciwko Kredowym Zębom Inicjatywa DMG

1 Ammar N. i wsp. Clinical Oral Investigations. 2025; 29: 327.



ZANIM ZACZNIE SIĘ leczenie

Prehabilitacja jest jak przygotowanie do maratonu. Operacja, chemio- i radioterapia to dla organizmu ogromny wysiłek. Warto wzmocnić ciało i psychikę, by leczenie przejść łatwiej i szybciej wrócić do dobrej formy. Rozmawiamy o tym ze specjalistą.

ŚWIAT KOBIETY: ***Prehabilitacja to nowe pojęcie. Co oznacza?***
PROF. TOMASZ BANASIEWICZ: Kompleksowe przygotowanie pacjenta do trudnego leczenia, najczęściej operacji. Wszelkie działania, które możemy podjąć, by stan odżywienia, fizyczna wydolność organizmu i motywacja do walki były jak największe. Leczenie i powrót do zdrowia są wtedy znacznie łatwiejsze. Od kilku lat prowadzę konferencje na temat prehabilitacji, udało nam się już zaszczepić to pojęcie w Polsce, ale wciąż nie jest dość doceniana. Natomiast dynamicznie się rozwija i można powiedzieć, że dziś mamy już prehabilitację 2.0 precyzyjnie dopasowaną do konkretnego leczenia.



PROF. TOMASZ BANASIEWICZ
kierownik Kliniki Chirurgii Ogólnej, Endokrynologicznej i Onkologii Gastroenterologicznej w Uniwersyteckim Szpitalu Klinicznym w Poznaniu. Prezes Towarzystwa Chirurgów Polskich.

Stosuje się ją także przed chemio- czy radioterapią?
Tak. Radioterapia mocno obciąża organizm, bo to nie tylko naświetlanie, ale też olbrzymi wysiłek metaboliczny. Odpowiednie żywienie, ćwiczenia, wsparcie psychologiczne, eliminacja nałogów lepiej przygotowują organizm do leczenia, a zabezpieczenie skóry pozwala zmniejszyć ryzyko odczynów popromiennych. Podobnie w chemioterapii: związany z nią brak apetytu, biegunki i inne problemy z przewodem pokarmowym pogarszają stan pacjenta. Badania pokazują, że wcześniejsza optymalizacja mikrobiomu jelitowego, czyli suplementowanie pre- i symbiotyków, pozwala osiągnąć spektakularne efekty. Za pomocą śmiesznych w stosunku do chemioterapii kosztów.

Wszyscy onkolodzy zalecają już prehabilitację, czy powinniśmy o nią sami dopytywać?
Niestety nie wszyscy. Dlatego gorąco namawiam pacjentów, by wybierali ośrodki, które zapewniają dwie kwestie: prehabilitację i leczenie powikłań. Statystyki wskazują, że na 100 pacjentów z powikłaniami 98 nie miało prehabilitacji. Dziś mówię już im bez ogródek: „Tak, to dlatego, że nie przygotowano pani/pana właściwie do zabiegu i nie zadbano o prawidłowe leczenie powikłań". Ze świadomością, że pacjent może z tym zrobić, co chce. W czerwcu zaczęliśmy rozmowy z Ministerstwem Zdrowia, by prehabilitacja stała się standardowym elementem leczenia, dostępnym w każdej poradni onkologicznej. Większości lekarzy nie trzeba już do niej przekonywać. Sami stosują prehabilitację z prostego powodu: pacjenci są po niej „łatwiejsi". Szybciej mobilizują się do leczenia i są bardziej świadomi przebiegu terapii, no i mają mniej powikłań. Pielęgniarki też widzą różnicę: pacjent wie choćby, jak wstać z łóżka po operacji. Uczenie tego człowieka w pierwszej dobie po zabiegu, gdy ledwo żyje, jest kiepskim pomysłem, natomiast przed – proste. Pielęgniarki mają więc pacjenta bardziej samodzielnego. Zadowolony jest on i personel. Prehabilitacja zwiększa sprawczość pacjenta, staje się partnerem lekarza, ma poczucie wpływu. To wartość dodana. Dlatego o prehabilitację warto pytać.

Pacjenci nie boją się już zadawać pytań?
Wciąż mają z tym problem, bo stworzyliśmy feudalny model opieki medycznej, czyli tatuś doktor i pacjent w roli wystraszonego petenta. W moim gabinecie są trzy krzesła, bo dwie osoby to niemal standard, a często przychodzi jeszcze ktoś z rodziny lub przyjaciel. Jako lekarz cieszę się, bo współudział to też element prehabilitacji. Ale żeby był mądry, sensowny, potrzebna jest wiedza. A więc pacjent musi pytać. Ja zaczynam tak: „To co pan/pani już wie z internetu?". Bo wtedy nie musimy wszystkiego omawiać od początku. Albo odwrotnie, trzeba dłużej pogadać, bo pacjent wszedł na złą ścieżkę informacyjną. Ale nie można obrażać się na Google'a.

Jak to się stało, że chirurg został głównym orędownikiem prehabilitacji?
Wiele lat temu wprowadzałem w Polsce terapię podciśnieniową. To niezwykle efektywna metoda leczenia trudnych ran i zaburzeń gojenia. 20 lat temu śmiertelność w podobnych przypadkach wynosiła 80 proc., dziś proporcje się odwróciły i wynosi 20 proc. Gdy zobaczyłem, jak można zmieniać losy pacjenta, stosując metody inne niż chirurgia, zacząłem ich szukać. Było już kilku chirurgów, którzy

mówili o znaczeniu żywienia. W 2018 roku na konferencji w Wiedniu zobaczyłem wykład belgijskiego profesora Gerrita Slootera o tym, jak zmniejszył ilość powikłań na swoim oddziale. Wcześniej wynosiła 20 proc. Wysyłał chirurgów na kosztowne kursy, wprowadzili nowe staplery, ale wynik poprawił się o zaledwie dwa procent. Wtedy zatrudnił dietetyka, fizjoterapeutę i psychologa, czyli stworzył zespół przygotowujący pacjentów do operacji. Już w pierwszym roku liczba powikłań zmniejszyła się o połowę. Mówił to chirurg, który tak jak ja nie daje pacjentom zaleceń żywieniowych, nie pokazuje ćwiczeń, ale miał świadomość, że przygotowanie jest kluczowe. Wróciłem zapalony, udało mi się znaleźć grono młodych ludzi, którzy stwierdzili: to działa. Pierwszą poradnię założył w Gnieźnie młody chirurg pasjonat. Druga powstała w Brzozowie, to mała miejscowość na Podkarpaciu, ale z dużym szpitalem. Dostali nagrodę Menedżera Roku za największą innowację w medycynie. Pierwsza konferencja prehabilitacyjna odbyła się online w 2020 roku, miała 100 uczestników. W tym roku na październik zgłosiło się już 450. Lawina ruszyła.

Czy na prehabilitację zawsze jest czas? Diagnoza nowotworu zwykle oznacza, że trzeba szybko zacząć terapię.

Wciąż leczymy liniowo, a to dramat medycyny. Podam przykład: pacjent ma kolonoskopię, lekarz na 99 proc. wie, że to guz, ale i tak musi pobrać wycinek. Za dwa tygodnie wynik, zbiera się konsylium, zleca tomografię brzucha i klatki piersiowej pod kątem ewentualnych przerzutów. Znowu co najmniej tydzień czekania na wynik. Potem jest kolejne konsylium, które wyznacza operację za kolejny tydzień, dwa. Od podejrzenia mija co najmniej 6–7 tygodni, bo to maksimum zgodne ze standardami DiLO, czyli Diagnostyki i Leczenia Onkologicznego. Gdybyśmy od razu zaczęli prehabilitację, mielibyśmy mnóstwo czasu. Na konferencjach często słyszę od onkologów: mamy jeszcze wydłużyć czekanie? Cieszę się, kiedy wyciągają telefon, żeby zrobić zdjęcie slajdu, na którym pokazuję ścieżkę pacjenta: ramkę z prehabilitacją można zmieścić na niej co najmniej dwa razy. Polskie Towarzystwo Żywienia Klinicznego od lat optowało za oceną stanu odżywienia pacjenta przed rozpoczęciem leczenia i od maja tego roku udało się ją wprowadzić. Podobnie jak ocenę wydolności fizycznej i stanu psychicznego. Ktoś może zapytać: i gdzie tu sukces? Tutaj: dziś lekarz, który nie stara się poprawić najpierw stanu pacjenta, popełnia błąd w sztuce. Każdemu z nas powinno zależeć, żeby leczyć jak najlepiej i mieć święty spokój od prokuratora. Inaczej może usłyszeć: pan leczył pacjenta, który ledwo żył, pana wina.

Ale nie każdy potrzebuje prehabilitacji w równym stopniu?

Słusznie. Musimy stworzyć narzędzie, które pomoże dzielić pacjentów. W Szwecji przyjęto trzy opcje: pacjent rozpoczynający leczenie ma kolor czerwony, żółty lub zielony. U tego ostatniego działania mogą ograniczyć się do informacji: poradników, filmów, podcastów.

W 2027 roku powinniśmy mieć gotowy zestaw takich materiałów. Czyli jest OK, ale fajnie,żeby pacjent coś jeszcze z siebie dał. Żółty wymaga działań bardziej celowanych: porady dietetyka, fizjoterapeuty. Dając mu skierowanie na operację, równolegle wysyłam mail do zespołu prehabilitacyjnego i do pacjenta, który zakłada sobie stworzoną przez nas aplikację iWound, towarzyszącą mu potem na każdym etapie leczenia. I jest pacjent czerwony: skrajnie niedożywiony, który wymaga często żywienia dożylnego, więc powinien poddać się prehabilitacji półszpi-

Co trzecią chemioterapię trzeba przerwać z powodu osłabienia pacjenta. Można temu zapobiec, odpowiednio przygotowując go do leczenia.



talnej. Dostaje dzienniczek, w którym zapisuje, co jadł, ile ćwiczył, ile chodził. Dietetyk nie traci potem czasu na przepisywanie tego, co pacjent mówi, tylko już widzi i skupia się na rozmowie. Wciąż marnujemy czas przeznaczony na pacjenta. Każdy, kto leci samolotem, może odprawić się w domu. Klasyfikacja do prehabilitacji też może przebiegać online. Unikamy sytuacji, w której pacjent czerwony przychodzi do zatłoczonej przychodni w sezonie grypowym. Prehabilitacja to mądre myślenie, w którym przewidujemy ryzyko i działamy. Ale wymaga przebudowania całego systemu. Kupowanie supersilnika do starego samochodu nie ma sensu.



Dobre odżywianie przed operacją albo rozpoczęciem terapii pomaga lepiej znieść leczenie i wspiera powrót do zdrowia.

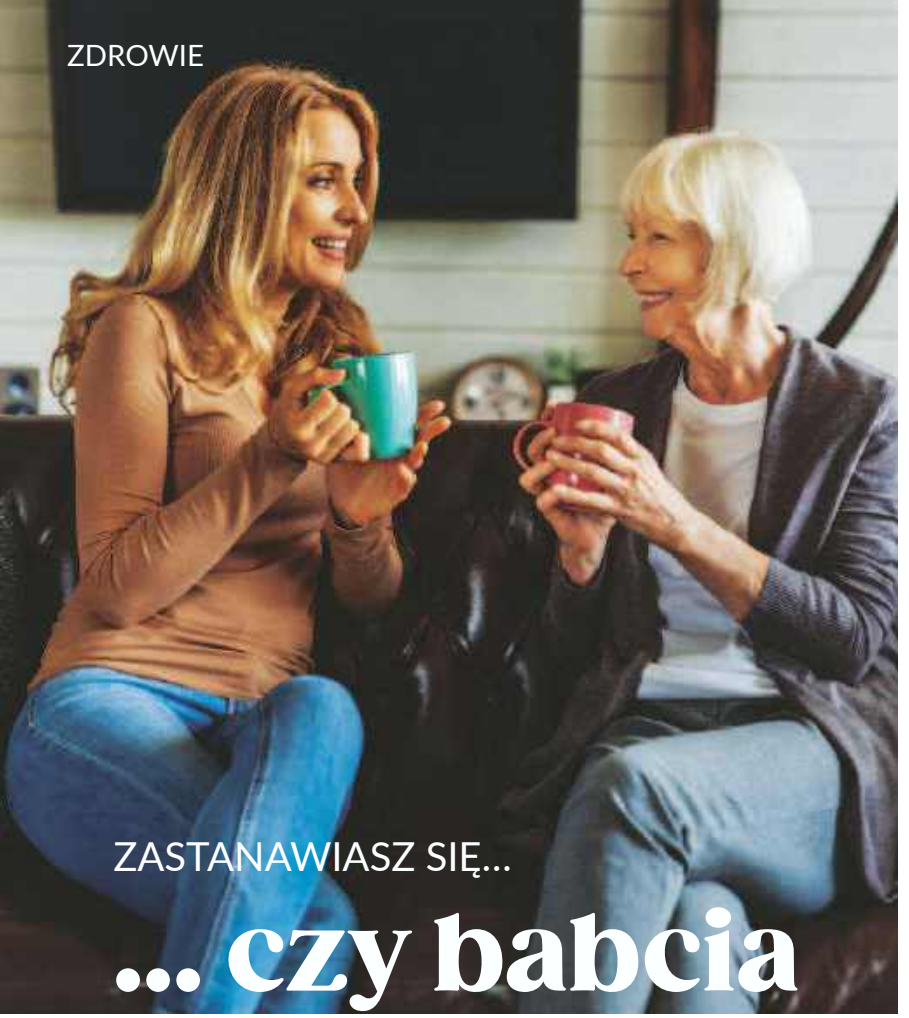
Chirurg musi być doświadczony, wypoczęty. Pacjent dużo wymaga od lekarza, ale mało od siebie, np. nie chce rzucić palenia.

Panuje „kult serwisu", czyli naprawcie mnie. Wpadnę na dwa dni, trzeciego muszę być zdrowy, bo czwartego mam wyjazd. A jak coś idzie nie tak, znaczy „ktoś spiep..." – cytat z forów dla pacjentów. W medycynie nie ma bezpiecznej procedury. Czasem ryzyko jest mniejsze niż dojazdu samochodem na operację, ale nadal jest. Wymagajmy od lekarzy, miejmy jednak świadomość ograniczeń medycyny. Rozmawiając z pacjentem o trudnym zabiegu, rysuję mu, co będę robić, wpisuję potencjalne powikłania w procentach, żebyśmy zawsze mogli do tego wrócić, gdy pacjent powie, że nic nie wiedział. Natomiast nie akceptuję jednokierunkowości. Pacjent, który pali, zwiększa ryzyko powikłań do takiego samego stopnia, jak chirurg z 0,6 promila alkoholu we krwi. To byłby news na całą Polskę. A codziennie robią tak tysiące pacjentów. Wtedy mówię: „To ja wpadnę na salę po dwóch lufach, co się będę stresować, jak panu nie zależy. Przerażony?". Dzięki prehabilitacji możemy wymagać także od pacjenta, ale mu w tym pomagamy. Ustalamy kontrakt, np. schudnie, przestanie palić. Jeśli nie spełni zaleceń, mamy prawo odroczyć termin planowanego zabiegu. Nie w przypadku nowotworu, bo to ratowanie życia. Dziś zgodę na operację pacjent dostaje do podpisania dzień wcześniej, kiedy trafia na oddział. Ale wtedy może przed sądem tłumaczyć, że podpisał pod wpływem stresu. Ja chcę, żeby dostawał ją w momencie kwalifikacji. Wtedy ma czas, żeby przemyśleć, w razie wątpliwości porozmawiać ponownie z lekarzem. Tłumaczę kolegom: czas spędzony na rozmowie i edukacji pacjenta to najlepszy sposób na uniknięcie spędzenia mnóstwa czasu w salach sądowych.

Specjalizuje się pan w chirurgii i onkologii gastroenterologicznej. A co jest ważne w prehabilitacji tzw. kobiecych nowotworów?

Podobnie, poziom odżywienia. Ten problem w raku piersi jest często niedoceniany, bo przewód pokarmowy działa, wydaje się, że wszystko jest dobrze. A chemioterapia osłabia każdego. Mamy też do dyspozycji immunomodulację, czyli podawane na 10 dni przed zabiegiem preparaty, które zdecydowanie poprawiają gojenie. Do tego fizjoterapię, zwłaszcza ćwiczenia poprawiające odpływ chłonki i przepływ krwi w klatce piersiowej. Wsparcie psychologiczne to też ważny kawałek, część kobiet będzie mieć protezy, ekspandery piersiowe. Badania pokazują, że pacjent, który może zobaczyć i dotknąć tego, z czym później będzie żył – implant czy worek stomijny – akceptuje to już na starcie o 50 proc. bardziej. W końcu prehabilitacja to także mikrochirurgia, która pozwala uniknąć obrzęku limfatycznego – chcemy wprowadzić ją w moim szpitalu u kobiet przed trudną mastektomią. Na razie zajmuje się nią tylko jeden specjalista w Polsce, dr Daniel Maliszewski w szpitalu w Słupsku. Niezwykle istotne jest wsparcie psychiczne i jak najszybsze połączenie pacjenta z odpowiednimi organizacjami. Czasem na oddziałach wiedza na ten temat jest katastrofalna. A przecież są wolontariusze, którzy chętnie przychodzą do pacjentów, jak u mnie na gastroenterologii. Nic do pacjenta nie przemawia lepiej niż uśmiechnięty człowiek, który powie: „Zobacz, też mam stomię, właśnie wracam z roboty. Muszę już spadać, bo wieczorem lecę na imprezę". Dziwi mnie, że lekarze przeciążeni obowiązkami nie robią nic, żeby to zorganizować. A pacjent po takiej wizycie mówi: ja już wszystko wiem. Każda pacjentka po operacji piersi powinna jak najszybciej dostać namiary na kogoś, kto jest w pobliżu, został przeszkolony i ma uporządkowaną wiedzę, dzięki której sam czuje się bardziej kompetentny. Istotnym elementem jest też możliwość zabezpieczenia komórek jajowych przed radioterapią miednicy, jeśli pacjentka planuje potomstwo i akceptuje in vitro. Niestety nadal wiele kobiet nie dostaje takiej informacji. A wystarczyłaby zwykła kartka. Dla pacjentki może mieć bezcenną wartość.

FOT.: ADOBE STOCK (2), MAT. PRASOWE, MATERIAŁY REDAKCYJNE/AI



ZASTANAWIASZ SIĘ...

... czy babcia miała rację?

Bardzo możliwe, że tak! Których zaleceń się trzymać, a które są przestarzałe? Warto to sprawdzić. Okazuje się, że wiele mądrości ludowych potwierdzają naukowcy.

Te rady słyszałaś w dzieciństwie setki razy. Powstawały na podstawie obserwacji. Ktoś zauważył, że po siedzeniu na zimnym kamieniu boli brzuch, i reguła była gotowa. Medycyna potwierdza część z nich, choć wyjaśnia je zupełnie inaczej. Inne okazały się nieszkodliwym przesądem, a kilku lepiej się pozbyć.

Nie siadaj na zimnym, bo dostaniesz wilka

Czyli zapalenia pęcherza. Trochę prawdy w tym jest. Zapalenie wywołują bakterie, najczęściej pałeczki okrężnicy (E. coli), które przedostają się z okolic odbytu do cewki moczowej. Chłód sam choroby nie spowoduje, ale ułatwia jej rozwój. Kiedy siedzisz na zimnej ławce, naczynia krwionośne w podbrzuszu się obkurczają i do błony śluzowej dociera mniej krwi i komórek odpornościowych. Zimą noś ciepłą bieliznę i rajstopy. Pij ok. 2 l płynów dziennie i nie wstrzymuj moczu, bo każda wizyta w toalecie wypłukuje bakterie z pęcherza.

Na siniaki... nóż

Tak! Ale tylko zimny. Przez pierwsze 48 godz. przykładaj na stłuczenie coś zimnego na 15–20 min. Zmniejsza obrzęk i ból.

Nie pij mleka do kotleta, bo dostaniesz rozstroju żołądka

Nieprawda! Zdrowy przewód pokarmowy poradzi sobie z mlekiem do każdego posiłku, także do mięsa. Kłopot pojawia się wtedy, kiedy organizm wytwarza za mało laktazy, enzymu rozkładającego cukier mleczny. Jeśli po szklance mleka masz wzdęcia, burczy ci w brzuchu albo dostajesz biegunki, wybieraj kefir, jogurt naturalny i dojrzałe sery, w których laktozy jest niewiele, albo mleko bez laktozy. Przy uporczywych dolegliwościach porozmawiaj z lekarzem rodzinnym.

Po obiedzie połóż się i nie biegaj

I tak, i nie. Druga część tej rady się broni. Intensywny wysiłek z pełnym żołądkiem często kończy się kolką, mdłościami i uczuciem ciężkości. Ale w pozycji leżącej kwas żołądkowy łatwiej cofa się do przełyku i pojawia się zgaga, a po 50. r.ż. ten problem dokucza coraz częściej. Kładź się dopiero 2–3 godziny po większym posiłku, a jeśli chcesz odpocząć, usiądź w fotelu. Najlepiej jednak wyjdź na spokojny spacer na 10–15 minut. Ruch przyspiesza opróżnianie żołądka i pomaga utrzymać prawidłowy poziom cukru po jedzeniu.

Nie wychodź z mokrą głową, bo się przeziębisz

Raczej nie, ale... Katar i kaszel wywołują wirusy, a nie woda na włosach.

FOT.: ADOBE STOCK

Bez kontaktu z chorym mokra głowa przeziębienia nie spowoduje. Chłód działa jednak na korzyść wirusów. Gdy głowa się wychładza, naczynia w błonie śluzowej nosa się obkurczają i słabnie miejscowa obrona przed drobnoustrojami. Jeśli wirus już jest w twoim nosie, łatwiej mu się namnażać. Zimą susz włosy przed wyjściem z domu, także po basenie, i zakładaj czapkę.

Nie czytaj po ciemku, bo zepsujesz oczy

Przy słabym świetle oczy szybciej się męczą. Mięśnie odpowiedzialne za ostrość widzenia pracują intensywniej, a oko wpatrzone w tekst słabiej się nawilża. Pojawia się pieczenie, łzawienie i ból głowy, ale mijają po odpoczynku i nie uszkadzają wzroku na stałe. Czytaj przy lampie, która oświetla tekst z boku, i co 20 minut patrz przez 20 sekund w dal. Jeśli mimo dobrego światła litery ci się rozmywają, zgłoś się do okulisty. Po 40. r.ż. pogarsza się widzenie z bliska i mogą być potrzebne okulary do czytania.



Rosół dobry na infekcję

Wprawdzie wirusów nie zabija, ale ciepły płyn nawadnia, para udrażnia nos, a zupa łagodzi ból gardła. Gotuj go na chudym mięsie z mnóstwem warzyw i pij gorący z kubka kilka razy dziennie.

Przy krwotoku z nosa odchyl głowę do tyłu

To zła rada! Kiedy odchylasz głowę, krew spływa do gardła i żołądka. Możesz się zakrztusić, dostać mdłości, a do tego nie widzisz, jak mocno krwawisz. Usiądź i pochyl głowę lekko do przodu. Kciukiem i palcem wskazującym uciśnij miękką część nosa tuż pod kością i trzymaj przez 10–15 minut. Oddychaj ustami. Na nos i kark połóż zimny okład, np. mrożonkę zawiniętą w ściereczkę. Jeśli krwawienie nie ustaje po 20 minutach albo pojawiło się po urazie głowy, dzwoń pod 112. Często powtarzające się krwotoki skonsultuj z lekarzem POZ, bo mogą mieć związek z nadciśnieniem albo lekami przeciwzakrzepowymi.

REKLAMA

ALANTAN® SENSITIVE krem

SZYBKA ULGA DLA ATOPOWEJ SKÓRY





Zastosuj do pielęgnacji skóry w następujących przypadkach:

- atopowe zapalenie skóry
- wyprysk
- suchość skóry
- reakcje alergiczne
- inne podrażnienia mogące wywołać zaczerwienienie i świąd

KOSMETYK STWORZONY Z MYŚLĄ O WYMAGAJĄCEJ SKÓRZE

Kobiety ciężarne i karmiące

Od pierwszego dnia życia

Wspomaga regenerację bariery hydrolipidowej skóry

Zmniejsza chęć drapania się

Łagodzi świąd

Tylko online

ROSSMANN Moja Drogeria

DOSTĘPNA W APTECE

PROD.KOSM/ALSE/10/26

Zapytaj dr. Jacka



Dr n. med. Jacek Tulimowski • ginekolog, położnik, ultrasonolog, autor licznych publikacji, ekspert propagujący wiedzę medyczną w mediach.

Od kilku miesięcy dokucza mi świąd w okolicach intymnych, najbardziej w nocy. Stosowałam globulki na grzybicę, ale nie pomogły. Co to może być?

Beata z Płocka

Takie objawy u kobiet po menopauzie wskazują na liszaj twardzinowy. To przewlekła choroba zapalna skóry sromu, niezwiązana z infekcją, dlatego leki przeciwgrzybicze nie pomagają. Rozpoznanie stawia ginekolog lub dermatolog. Leczy się ją maścią z silnym steroidem (propionian klobetazolu, lek na receptę) przez 12 tygodni. Przez pierwsze 4 tygodnie stosuje się ją raz dziennie, przez kolejne 4 co drugi dzień, a przez ostatnie 4 tygodnie 2 razy w tygodniu. Do higieny intymnej zamiast mydła należy używać emolientów. Chorobę trzeba kontrolować raz w roku, także wtedy, gdy świąd ustąpi.



Kiedy kaszlę albo kicham, popuszczam mocz. Jesienią, przy każdym przeziębieniu, jest gorzej. Czy da się coś z tym zrobić?

Grażyna z Opola

Wysiłkowe nietrzymanie moczu wynika z osłabienia mięśni dna miednicy. Słabną one po porodach, a po menopauzie z powodu niedoboru estrogenu. Podstawą leczenia są ćwiczenia tych mięśni: 3 razy dziennie po 8-12 skurczów utrzymywanych przez kilka sekund, przez co najmniej 3 miesiące. Ćwiczeń najlepiej nauczyć się u fizjoterapeutki uroginekologicznej (na NFZ ze skierowaniem). Warto leczyć kaszel i zaparcia, bo nasilają dolegliwości. Gdy ćwiczenia nie wystarczą, ginekolog może dobrać pessar, czyli krążek podtrzymujący cewkę moczową.

JEŚLI MASZ PYTANIA, NAPISZ:
redakcja@swiatkobiety.bauer.pl
/tytuł: list do dr. Jacka

Jestem 3 lata po menopauzie. W USG wykryto torbiel na jajniku, lekarz podejrzewa endometriozę. Czy to groźne?

Elwira z Chełma

To zależy. Torbiel endometrialna jest zależna od estrogenu, więc po menopauzie zwykle się zmniejsza. Zmiana, która pojawia się dopiero po menopauzie albo rośnie wymaga jednak czujności, bo ryzyko jej zezłośliwienia wzrasta z wiekiem, zależy od czasu wcześniejszego narażenia na estrogen i rozmiaru zmiany. Przyjmuje się zasadę, że torbiel endometrialna rosnąca po menopauzie powinna zostać usunięta. Warto na wszelki wypadek zgłosić się na konsultację do ginekologa-onkologa.

FOT.: ADOBE STOCK, ARCH. PRYWATNE



PODARUJ BLISKIM
JBL NA ŚWIĘTA

DLA NIEJ | DLA NIEGO | DLA DOMU

ODKRYJ CAŁĄ
KOLEKCJĘ JBL

Na aptecznej półce



• **Insulan** utrzymuje prawidłowy metabolizmu węglowodanów, a dzięki zawartości gurmaru zmniejsza apetyt na słodycze. Cena: ok. 25 zł

• O wzrok można dbać przyjmując **Blue Berry Plus** – szwedzki suplement diety zawierający wyciąg z borówki. Cena: ok. 60 zł





• **Cukierki szałwiowe** z miodem i witaminą C firmy Reutter korzystnie działają na podrażnione gardło i krtań. Cena: ok. 14 zł

• **Kolagen 20 000 ELITE** to pasteryzowany płynny suplement diety, zawierający aż 20 000 mg hydrolizowanego kolagenu. Cena: ok. 199 zł





• **UNIVITA** maść z witaminą A przeznaczona do skóry suchej i podrażnionej. Natłuszcza, nawilża i wspomaga regenerację naskórka. Cena: ok. 6 zł



Słodka kuracja na zgagę

Krótko po obfitym posiłku czujesz, że pojawia się uczucie palenia w okolicy mostka, mdłości i nieprzyjemne odbijanie się. To zgaga! Na szczęście jest na nią sposób. Naukowcy udowodnili, że na poprawę skutków leczenia choroby refluksowej wpływa stosowanie 3 razy dziennie 5 g nowozelandzkiego miodu manuka. Wystarczy wziąć łyżeczkę na język i powoli rozcierać po podniebieniu. To skuteczne działanie jest związane z obecnością w tym gatunku miodu bioaktywnych związków o właściwościach przeciwutleniających, przeciwzapalnych i bakteriostatycznych, w szczególności metyloglioksalu (MGO). Dodatkowo, dzięki swojej gęstej konsystencji miód pozostaje na ścianie przełyku, łagodząc podrażnienia. Najlepiej wybierać miód manuka o wysokiej zawartości MGO np. 400+.



Marznij na zdrowie

Coś dla morsów i zwolenników krioterapii. Naukowcy z Uniwersytetu w Kolonii odkryli mechanizm, dzięki któremu umiarkowany chłód uruchamia w mięśniach produkcję związku chroniącego komórki przed gromadzeniem się uszkodzonych białek, a tym samym przed procesem starzenia się. Kiedy więc następnym razem zmarzniesz na spacerze, pomyśl o tym, jak o zastrzyku młodości i nie narzekaj na zimową aurę.

FOT.: ADOBE STOCK (3), MAT. PRASOWE



Aromatyczny trening

Badania międzynarodowego zespołu epidemiologów zajmujących się demencją pokazują, że obniżona zdolność rozpoznawania zapachów koreluje z wyższym ryzykiem Alzheimera i Parkinsona. Stosuj więc tanie i nieinwazyjne narzędzie „wczesnego ostrzegania", czyli trening węchowy. Regularnie wąchaj cztery różne zapachy przez kilka minut dziennie, np. aromat suszonych pomarańczy, goździków, cynamonu...



W kobiecym interesie

Aż 49,2% Polek przyznaje, że często odkłada siebie i swoje potrzeby, również te zdrowotne, na później. A główną motywacją do dbania o zdrowie jest chęć zachowania samodzielności – wynika z raportu Gedeon Richter Polska.

uwaga!

Cholesterol pod lupą

Jeszcze kilka lat temu wynik cholesterolu LDL na poziomie 100 mg/dl uspokajał pacjentów i lekarzy. Dziś – według nowych wytycznych z 2026 roku – dla wielu osób to już sygnał ostrzegawczy. Teraz wynik cholesterolu analizuje się w połączeniu z predyspozycjami ogólnymi do chorób sercowo-naczyniowych i zaleca każdej osobie przynajmniej raz w życiu oznaczyć poziom lipoproteiny(a). To parametr, który w dużej mierze zależy od genów i pozwala ocenić ryzyko chorób serca.

REKLAMA



Twój czas



Jarmark na drezdeńskim placu Altmarkt. Wystarczy jeden krok, by znaleźć się w świątecznej bajce utkanej ze świateł, zapachów i ciepła.

może być insulinowa		samoobsługowa w markecie		komiczna scenka		głos kobiecy	w ręku młocarza		kocha idola		kot z frędzelkami na uszach			usuwanie chłopów z ziemi
			7	posłanie borsuka					kawon				2	
małe zdjęcie		np. onyks / kartoteka				angielski kucyk						generał sułtana		gładka jeziora
startowy na lotnisku														
											początek poranka		państwowe lub kościelne	
twarda żywica	wzywały do boju		szlachci w izbie								zamysł, idea			
													6	
kształt jajka		gotowość do działania									... kulszowa			
płaski na wuefie											np. redyk	kapelusz lub kraj		jest nim kaskader
roślina lecznicza			rybie gody								cenna karta			
											pozer			
od A do ...		4												
				obok talerza z zupą		kształt sprężyny			tlenek węgla		lejce, wodze		stary przedmiot	
atrybut Apolla						atak, natarcie								
łuski ziaren zbóż		buty piłkarza		gruba zasłona	kopalnia soli				odmiana agatu		miara gruntu			3
					moralista	ma fanów / przypadek					genetyczny duplikat	model Fiata		treść przyrzeczenia
symbol udanych interesów			zaprasza na spektakle					napój bogów						
				5		cięgi, baty				siniak pod okiem				
odgłos traktora / cudak, oryginał			współzawodnik					powód do zmartwień						
						wyparł go mail				ocena jurora				

1	2	3	4	5	6	7

FOT.: ADOBE STOCK

Finanse NA ŚWIĘTA

5 rzeczy, które warto wiedzieć o ocenie punktowej BIK



Grudzień to miesiąc, w którym co chwila sięgasz do portfela. Prezenty, świąteczna kolacja, nowa sukienka na sylwestra, promocje, które „trzeba" wykorzystać – zanim się obejrzysz, karta kredytowa dyszy, a limit w koncie świeci na czerwono. Zanim porwie cię świąteczny wir zakupów i sięgniesz po kolejną ratalną pokusę, zatrzymaj się na chwilę i sprawdź swój BIK.

1. Jedna liczba, wiele informacji

Ocena punktowa BIK, potocznie nazywana „scoringiem BIK", to nie surowy sędzia, tylko doradca, który w jednej liczbie pokazuje, jak wygląda twoja kondycja finansowa. Jest obliczana na podstawie twojej historii kredytowej widocznej w Raporcie BIK. Im jest ona wyższa, tym większe prawdopodobieństwo, że kredyty będziesz spłacać w terminie. Wynik podawany jest w przedziale od 1 do 100 punktów. To rodzaj finansowego badania kontrolnego – nie ocenia ciebie jako osoby, tylko pokazuje kondycję twojej historii kredytowej w danym momencie oraz daje informację, jak widzą cię banki i firmy pożyczkowe. Krótko mówiąc: zanim bank rozpatrzy twój wniosek, ty możesz pierwsza rozpatrzeć swoją sytuację finansową.

2. Sprawdzanie nie szkodzi, tylko pomaga

Krąży mit, że zaglądanie do swojej historii w BIK „psuje" wynik. Nic z tych rzeczy. Samodzielne sprawdzanie oceny punktowej BIK możesz powtarzać tak często, jak masz ochotę – nie wpływa to na zmianę punktacji. Co więcej, to dowód, że dbasz o swoje finanse i świadomie nimi zarządzasz. Ocena, którą widzisz w swoim Raporcie BIK, jest udostępniana wyłącznie tobie – żaden bank nie zobaczy, że ją sprawdzałaś. Zanim więc zaszalejesz z kolejnym zakupem, warto sprawdzić, jak cię widzą banki.

3. Czynniki, które mają znaczenie

Ocena punktowa BIK to nie jest magiczna liczba, ale realny bilans twoich decyzji finansowych. Wpływ na nią mają: historia spłat, bieżące spłaty, staż kredytowy, nowe kredyty, wykorzystanie limitów oraz kredyty gotówkowe. Największe znaczenie ma terminowość – czy spłacasz raty punktualnie i czy w ostatnich miesiącach nie zdarzały ci się poślizgi.

Chcesz wiedzieć więcej?

Zeskanuj kod QR:

Liczy się też, jak długo jesteś „w systemie" oraz ile świeżych zobowiązań ratalnych lub kredytowych zaciągnęłaś ostatnio. Zbyt duże wykorzystanie dostępnych limitów obniża ocenę punktową BIK.

4. Korzystasz z limitów? Rób to z umiarem

To pułapka, w którą wpada wiele kobiet w grudniu: karta kredytowa „ratuje" prezenty, a limit w koncie pozwala dociągnąć do pierwszego. W ocenie punktowej BIK znaczenie ma nie tylko posiadanie limitu w koncie czy w karcie kredytowej, ale przede wszystkim, w jakim stopniu je wykorzystujesz. Za to nie mają na nią wpływu zakupy z odroczonym terminem płatności. Jeśli więc planujesz w najbliższych miesiącach wnioskować np. o kredyt hipoteczny albo auto w leasingu, rozłóż świąteczne wydatki tak, by karta nie pracowała „na maksa". Twój przyszły „scoring" ci podziękuje.

5. Drogowskaz, a nie wyrok

Uwaga! Ocena punktowa nie jest ani gwarancją otrzymania pieniędzy, ani automatyczną odmową. To twój osobisty drogowskaz przed sięgnięciem po kredyt czy pożyczkę – pokazuje, co już działa na twoją korzyść i co warto uporządkować. Jeśli wynik spadł, nie koncentruj się na samej liczbie – sprawdź, który z sześciu czynników za tym stoi. Przy terminowej spłacie ocena z czasem się odbudowuje. Potraktuj BIK jak przyjaciółkę, która mówi prawdę – nawet tę niewygodną.

Tradycja zobowiązuje, ale goście oczekują czegoś specjalnego? W tym roku zamiast karpia na stole będzie pełno niespodzianek!

Ryby biorą na święta



Trifle z wędzonym pstrągiem

Czas przygotowania: 15 minut
Porcje: 4 **Stopień trudności:** łatwy

SKŁADNIKI: • 150 g wędzonego pstrąga łososiowego • 200 g śmietany 18% • 150 g jogurtu greckiego • skórka i sok z 1 cytryny • 1/4 łyżeczki przyprawy chińskiej „5 smaków" • 1 op. małych krakersów • sól • cukier • kiełki

PRZYGOTOWANIE:

1. Wymieszaj w miseczce śmietanę, jogurt, sok i skórkę z cytryny. Nie blenduj składników. Gotowy krem przyprawy przyprawą „5 smaków", solą oraz odrobiną cukru. Kawałek wędzonej ryby rozdrobnij dwoma widelcami.

2. Krakersy lekko przesiekaj. Krakersy mini możesz zostawić w całości. Do dania możesz też użyć większych solonych (niezbyt twardych) precli.

3. W szklaneczkach lub pucharkach (o pojemności ok. 300 ml) ułóż warstwami: krakersy, porcję cytrynowego kremu oraz porcję wędzonej ryby. Nie mieszaj. Kiełki oczyść, udekoruj nimi każdą szklaneczkę. Przykryj i schłodź w lodówce.

Maślane wykończenie

Zrumień na patelni 50 g masła. Gdy zacznie wydzielać orzechowy aromat, zdejmij je z kuchenki. Dodaj skórkę i sok z limonki, łyżeczkę kaparów i pieprz do smaku. Palonym masłem polej wędzoną rybę.



Rolki śledziowe z kozim serkiem

Czas przygotowania: 20 minut
Porcje: 6 **Stopień trudności:** łatwy

SKŁADNIKI: • 12 filetów solonych śledziowych • 6 większych kromek pumpernikla • 2 łyżki śmietany 22% • 100 g koziego serka • garść rukoli • grubo mielony czerwony pieprz lub marynowany czerwony pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Filety wymocz w zimnej wodzie, osusz. Rukolę przebierz, opłucz i osusz na papierowym ręczniku kuchennym. Z kromek pumpernikla wykrój kółka (możesz je także pokroić w gwiazdki).

2. Serek kozi (miękki) utrzyj ze śmietaną. Farsz przypraw do smaku grubo mielonym czerwonym pieprzem (jeśli masz pieprz marynowany, najpierw osusz ziarna i posiekaj je).

3. Każdy filet śledziowy posmaruj przygotowanym farszem. Do środka nałóż po kilka listków rukoli. Filety zroluj i zepnij wykałaczką, żeby się nie rozpadły. Rolki ułóż na wyciętych kawałeczkach pumpernikla, przed podaniem na stół udekoruj czerwonym pieprzem.

info

Barwne płaty

Zagotuj czerwone wytrawne wino z przyprawami korzennymi (goździkami, cynamonem) i odrobiną miodu. Wystudzonym płynem zalej filety śledziowe. Odstaw na minimum 12 godzin. Wyjmij, osącz. Użyj do sałatek lub przystawek.



Dorsz na piure z mascarpone

Czas przygotowania: 40 minut
Porcje: 4 **Stopień trudności:** łatwy

SKŁADNIKI: • 4 kawałki filetu z dorsza ze skórą • 1 kg ziemniaków • 50 g chorizo • 200 g pomidorków koktajlowych • 6 gałązek tymianku • 1 cytryna • 125 ml mleka • 100 g mascarpone • 30 g parmezanu • sól • gałka muszkatołowa • po 2 łyżki mąki i masła klarowanego • pieprz • 6 łyżek masła • 1 łyżka miodu

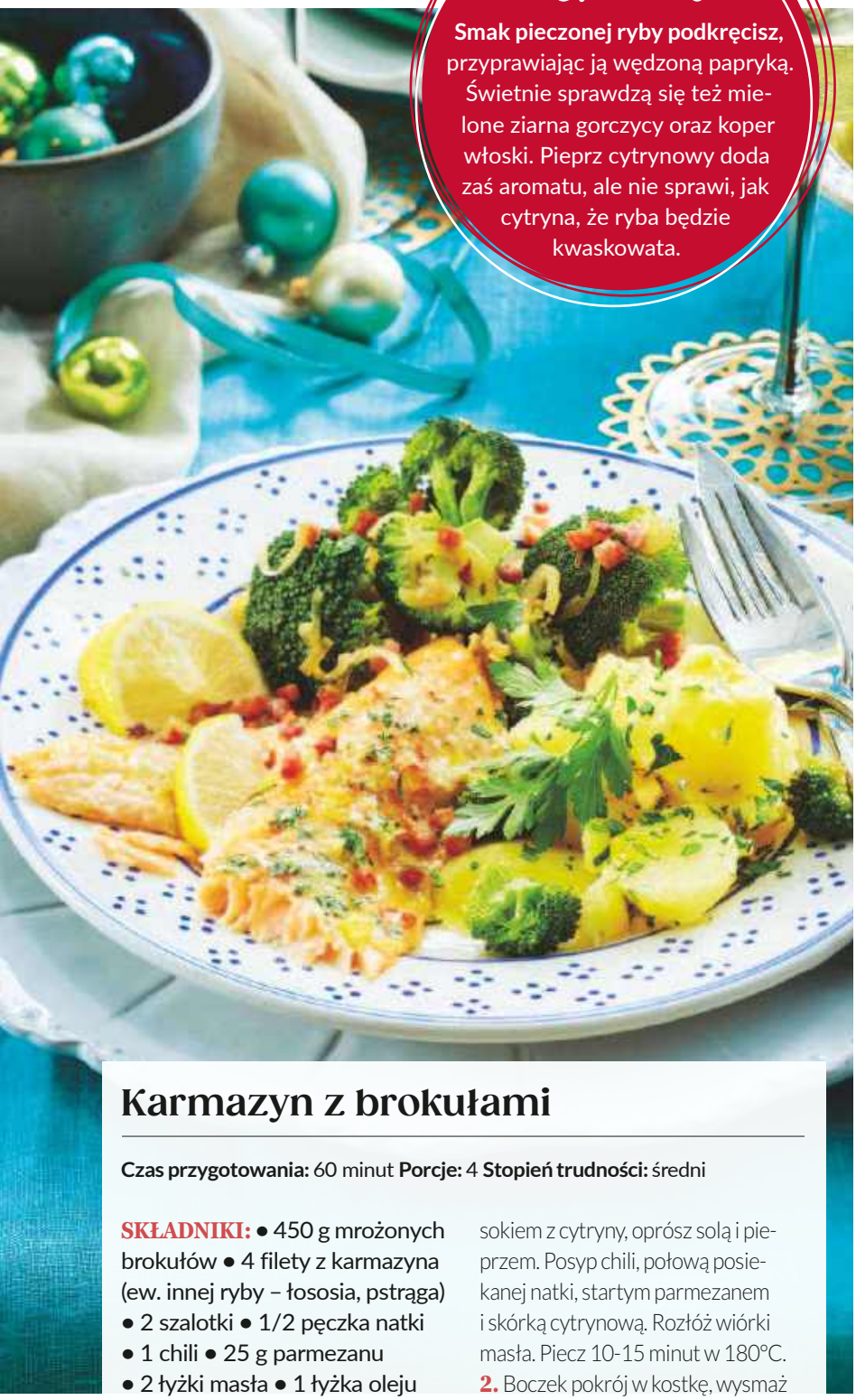
PRZYGOTOWANIE:

1. Ziemniaki obierz, ugotuj. Ugnieć je z mlekiem, mascarpone, startym parmezanem, solą i gałką. Chorizo pokrój, podsmaż. Zdejmij z patelni, tłuszcz zachowaj. Skórę na filetach natnij. Rybę oprósz mąką, usmaż na maśle klarowanym. Dopraw solą i pieprzem.

2. Cytrynę sparz, zetrzyj skórkę i wyciśnij sok. Pomidorki podduś na maśle z tłuszczem z chorizo. Dodaj tymianek, miód, chorizo, 3 łyżki soku i skórkę z cytryny. Dopraw solą i pieprzem. Dorsza podaj na piure, polej sosem z pomidorkami.

Wypróbuj!

Smak pieczonej ryby podkręcisz, przyprawiając ją wędzoną papryką. Świetnie sprawdzą się też mielone ziarna gorczycy oraz koper włoski. Pieprz cytrynowy doda zaś aromatu, ale nie sprawi, jak cytryna, że ryba będzie kwaskowata.



Karmazyn z brokułami

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

SKŁADNIKI: • 450 g mrożonych brokułów • 4 filety z karmazyna (ew. innej ryby – łososia, pstrąga) • 2 szalotki • 1/2 pęczka natki • 1 chili • 25 g parmezanu • 2 łyżki masła • 1 łyżka oleju • 125 g boczku • sól • pieprz • sok i skórka z 1 cytryny

PRZYGOTOWANIE:

1. Chili oczyść i pokrój w cienkie krążki. Filety ułóż na blasze, skrop sokiem z cytryny, oprósz solą i pieprzem. Posyp chili, połową posiekanej natki, startym parmezanem i skórką cytrynową. Rozłóż wiórki masła. Piecz 10-15 minut w 180°C.

2. Boczek pokrój w kostkę, wysmaż na oleju, odłóż. Na tłuszcz wrzuć pokrojone szalotki, smaż 2 minuty. Dołóż brokuły. Wlej 150 ml wody, posól ją. Duś 8 minut. Brokuły odcedź, połącz z boczkiem. Rybę podaj z warzywami. Ozdób resztą natki.

Mintaj w szynce serrano z kapustą

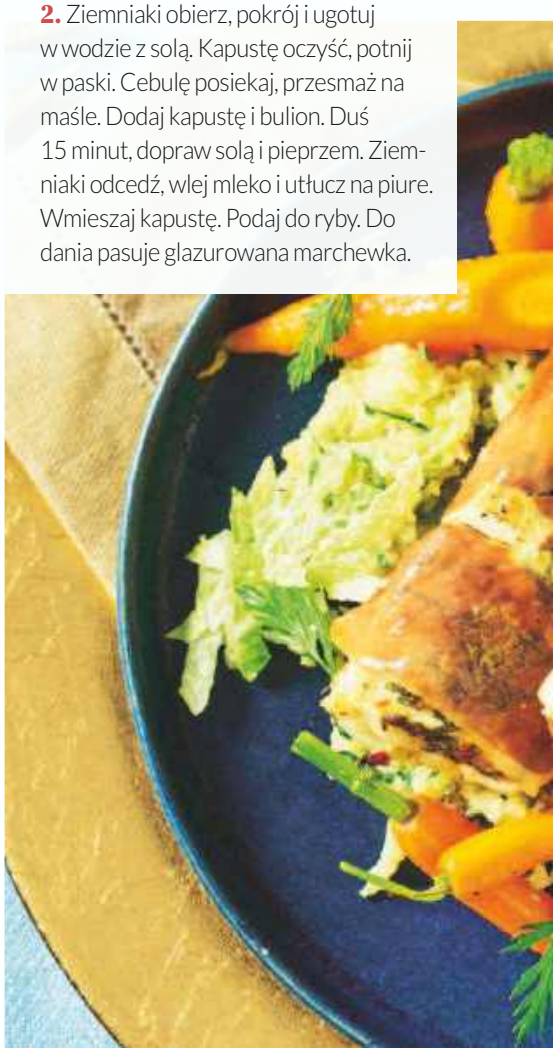
Czas przygotowania: 50 minut **Porcje:** 4 **Stopień trudności:** średni

SKŁADNIKI: • 4 filety z mintaja • 4 plastry szynki serrano • 2 łyżki oliwy • 1 łyżeczka płatków chili • sok i skórka z 1 cytryny • 2 ząbki czosnku • 2 gałązki bazylii • 700 g ziemniaków • 450 g kapusty włoskiej • 1 cebula • 2 łyżki masła • 100 ml bulionu warzywnego • 150 ml mleka • sól • pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Filety opłucz i osusz. Oliwę wymieszaj z płatkami chili, posiekaną bazylią, zmiażdżonym czosnkiem oraz sokiem i skórką z cytryny. Posmaruj tym filety. Oprósz je solą i owiń plasterkami szynki. Ułóż na blasze. Piecz 15 minut w 220°C.

2. Ziemniaki obierz, pokrój i ugotuj w wodzie z solą. Kapustę oczyść, potnij w paski. Cebulę posiekaj, przesmaż na maśle. Dodaj kapustę i bulion. Duś 15 minut, dopraw solą i pieprzem. Ziemniaki odcedź, wlej mleko i utłucz na piure. Wmieszaj kapustę. Podaj do ryby. Do dania pasuje glazurowana marchewka.





Faszerowany łosoś

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

SKŁADNIKI: • 2 filety z łososia ze skórą (po ok. 800 g) • 150 g szpinaku baby • 1/2 czerwonej papryki • 1 cytryna • 4 gałązki koperku • 1 średni por • sól • pieprz • oliwa

PRZYGOTOWANIE:

1. Na patelni rozgrzej łyżkę oliwy. Wrzuć szpinak, podduś. Zdejmij z patelni, ostudź i odciśnij. Paprykę i por oczyść, pokrój w cienkie paski. Blanszuj 2 minuty w wodzie z solą, osącz. Cytrynę sparz, potnij w plasterki.

2. Jeden filet z łososia połóż skórą do dołu. Obłóż plasterkami cytryny, szpinakiem, koperkiem, porem i papryką (trochę odłóż do dekoracji). Oprósz solą i pieprzem. Drugi filet połóż na wierzchu skórą do góry. Całość obwiąż sznurkiem i owiń szczelnie folią aluminiową. Piecz godzinę w 180°C. Wyjmij z folii, udekoruj odłożonymi składnikami.



REKLAMA



Świąteczna przekąska

z pasztetem i piernikową nutą

25 minut | 6 porcji

SKŁADNIKI: ■ 300 g **Pasztetu Sokołów GOLD** ■ 100 g herbatników ■ 100 g pierników typu katarzynki ■ 80 g masła ■ 80 g serka koziego kanapkowego ■ 60 g żurawiny suszonej ■ 60 g orzechów włoskich ■ 2 ugotowane buraki ■ 2 mandarynki ■ rozmaryn do dekoracji



PRZYGOTOWANIE:

1. Herbatniki blendujemy wraz z piernikami, dodajemy rozpuszczone masło i miksujemy do uzyskania masy o konsystencji mokrego piasku. Uzyskaną masą wypełniamy dno 6 obręczy kulinarnych i dociskamy. Wstawiamy do lodówki na 15 minut.
2. Pasztet rozgniatamy widelcem wraz z serkiem. Dodajemy żurawinę oraz posiekane orzechy włoskie (6 połówek pozostawiamy do dekoracji).
3. Buraki ścieramy na tarce o średnich oczkach i dokładnie odciskamy.
4. Do obręczy kulinarnych z ciasteczkowym spodem wykładamy pasztetową masę – dociskamy, układamy buraczki, ponownie dociskamy i zdejmujemy obręcz. Wierzch dekorujemy cząstkami mandarynki, orzechem oraz gałązkami rozmarynu.



Wykwintna pasta z makrelą

Czas przygotowania: 15 minut **Porcje:** 6 **Stopień trudności:** łatwy

SKŁADNIKI: • 125 g wędzonego filetu z makreli • po 1/2 ogórka i awokado • sól • 100 g serka śmietankowego • 1/2 pęczka szczypiorku • 1 łodyga selera naciowego • 1 łyżka octu winnego • pieprz • kawior (lub pasta kawiorowa)

PRZYGOTOWANIE:

1. Łodygę selera oczyść, pokrój na małe kawałeczki. Filet z makreli drobno posiekaj. Ogórek obierz, awokado wydrąż ze skórki, pokrój w małą kosteczkę. Szczypiorek opłucz, osusz, pokrój na cienkie krążki.

2. Wymieszaj serek, ocet i 3/4 szczypiorku. Dopraw solą i pieprzem. Połącz z selerem, ogórkiem, awokado i makrelą. Całość delikatnie wymieszaj. Podaj na małych paterach-łyżeczkach, w gotowych miseczkach waflowych albo wytrawnych, kruchych spodach do babeczek. Udekoruj resztą szczypiorku, ziarenkami kawioru lub kleksikami z pasty kawiorowej.

Morszczuk w stylu ajzatyckim

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

SKŁADNIKI: • 500 g filetów z morszczuka • 400 g pora • 150 g makaronu ryżowego • 3 suszone śliwki • 250 ml soku z buraków • 1 łyżeczka cukru • 2 łyżki octu jabłkowego • 2 ząbki czosnku • 4 łyżki sosu sojowego • 1/2 laski cynamonu • po 1 łyżce sezamu i oleju sezamowego • sól • pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Makaron zalej wrzątkiem na 10 minut i odcedź. Sezam upraż. Czosnek zmiażdż. Zagotuj 100 ml soku z buraków, cukier, ocet, sos sojowy, cynamon i czosnek. Dodaj pokrojone śliwki, gotuj 15 minut.

2. Zagotuj 150 ml soku z buraków z 50 ml wody. Włóż makaron na 15 minut, osącz. Dopraw i połącz z olejem. Por pokrój na kawałki i gotuj na parze 10 minut. Dołóż porcje ryby i gotuj 10 minut. Podaj z makaronem, sosem i sezamem.

Nasz trik

Ziarna chia namoczone w bulionie warzywnym z dodatkiem odrobiny sosu sojowego i oleju lnianego pęcznieją, tworząc żelową otoczkę przypominającą ikrę. To najtańszy sposób na domowy zamiennik prawdziwego kawioru.





info

Spaghetti z warzyw

Zamiast makaronu ryżowego do ryby możesz podać wstążki lub spiralne nitki z buraków albo cukinii. Przygotuj je przy pomocy specjalnej obieraczki lub temperówki, a przed podaniem zblanszuj albo podsmaż.

FOT.: ADOBE STOCK, HOUSE OF FOOD (8)

REKLAMA



Piernikowa ALCHEMIA



Przekładaniec z powidłami

Czas przygotowania: 140 minut
Porcje: 12 **Stopień trudności:** trudny

SKŁADNIKI: • 450 g mąki • 280 g cukru • po 200 ml oleju i maślanki • 170 ml mleka • 3 jajka • po 500 g mascarpone i śmietany 30% • 1 słoiczek powideł śliwkowych • 1 op. przyprawy do piernika • 3 łyżki miodu • 2 i 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia • po 1 łyżeczce kawy rozpuszczalnej i kakao • 1/2 łyżeczki sody

PRZYGOTOWANIE:

1. Miód rozpuść w podgrzanym mleku, ostudź. Jajka utrzyj z cukrem. Dodaj mąkę wymieszaną z kakao, kawą, proszkiem do pieczenia, sodą i przyprawą do piernika. Wlej miodowe mleko, olej i maślankę. Wymieszaj składniki. Ciasto podziel na 3 części. Piecz blaty w tortownicy po 30 minut w temp. 170°C.

2. Śmietanę zmiksuj z mascarpone. Krem odłóż na 30 minut do lodówki. Zimne blaty piernikowe przełóż powidłami i kremem. Resztą kremu posmaruj wierzch i bok tortu. Dowolnie ozdób.

Szczypta korzennych przypraw, trochę miodu i dużo miłości. W domowym laboratorium świątecznych smaków dzieje się magia!



Torcik waniliowy z nutą rumu

Czas przygotowania: 75 minut
Porcje: 12 **Stopień trudności:** średni

SKŁADNIKI: • 4 jajka + 2 żółtka • 150 g cukru • 75 g mąki pszennej • 1 szczypta proszku do pieczenia • 1 łyżeczka mąki ziemniaczanej • 3 łyżeczki żelatyny • 4 łyżki likieru migdałowego • 900 g śmietany 30% • 450 g kruchych pierniczków • 8 łyżek rumu • 1 cukier waniliowy

PRZYGOTOWANIE:

1. Ubij 2 jajka z 2 łyżkami wody i 50 g cukru. Wmieszaj obie mąki z proszkiem. Spód tortownicy wyłóż papierem. Rozsmaruj ciasto. Piecz 15 minut w 180°C.

2. Żelatynę rozpuść w podgrzanym likierze. Pozostałe jajka i żółtka ubij na parze z resztą cukru i cukrem waniliowym. Zdejmij i ubijaj dalej, aż krem ostygnie. Połącz go z żelatyną i 500 g ubitej śmietany. Zimny biszkopt posmaruj 1/3 kremu. Rozłóż warstwę pierniczków, skropje rumem. Nałóż kolejną warstwę kremu i pierniczków z rumem. Przykryj resztą kremu. Tort schłodź przez noc. Ozdób resztą ubitej śmietany i pierniczków.

Bajkowy klimat

Do wykończenia tortu wykorzystaj **małe dekoracyjne pierniczki lub korzenne ciasteczka**, a część z nich polej czekoladą. Gwiazdkowy klimat pozwolą ci wyczarować gałązki rozmarynu i cukrowe perełki.

Korzenne serduszka

Czas przygotowania: 50 minut
Porcje: 24 **Stopień trudności:** średni

SKŁADNIKI: • 300 g mąki • 30 g kakao • 100 g cukru pudru • 100 g + 2 łyżki masła • 1 jajko • 250 g białej czekolady • po 1 łyżeczce proszku do pieczenia, przyprawy do piernika i cynamonu • 1 łyżka miodu

PRZYGOTOWANIE:

1. Mąkę wymieszaj z kakao, proszkiem do pieczenia, przyprawą do piernika i cynamonem. Dodaj 100 g masła, rozetrzyj je z suchymi składnikami. Dołóż cukier puder, jajko i miód. Szybko zagnieć ciasto. Schładzaj je godzinę.

2. Piekarnik rozgrzej do 180°C. Ciasto cienko rozwałkuj. Foremką wytnij 48 serduszek. Rozłóż je na 2 blachach z pergaminem. W połowie wytnij w środku mniejsze serduszka. Ciastka piecz przez 10-12 minut. Wyjmij i ostudź.

3. Białą czekoladę stop z resztą masła, przełóż do rękawa cukierniczego. Wyciśnij na pełne serduszka, przykryj serduszkami z „okienkiem", zastudź.





Karmelowa babka z żurawiną

Czas przygotowania: 80 minut
Porcje: 16 **Stopień trudności:** średni

SKŁADNIKI: • 500 g mąki pszennej • 175 g mąki żytniej • 300 g cukru • 2 jajka • 1/3 szkl. miodu • 100 g gorzkiej czekolady • 250 ml śmietany 30% • 150 g suszonej żurawiny • 3 łyżki soku z cytryny • 2 op. lukru • 1 op. przyprawy do piernika • 1 łyżeczka sody oczyszczonej • tłuszcz i bułka tarta

PRZYGOTOWANIE:

1. Na rozgrzaną patelnię wsyp 200 g cukru. Ogrzewaj, aż powstanie jasny karmel. Dolej sok z cytryny, miód i 2 łyżki wrzątku. Wymieszaj, zdejmij z kuchenki i przestudź. Czekoladę grubo zetrzyj.

2. Jajka utrzyj z resztą cukru na puszystą masę. Dosyp sodę oczyszczoną oraz przyprawę do piernika. Porcjami domieszaj obie mąki i śmietanę. Dołóż karmel, czekoladę i żurawinę. Wymieszaj.

3. Dwie formy na babkę (z kominem) posmaruj tłuszczem i oprósz bułką tartą. Nałóż do nich ciasto. Piecz przez ok. 50 minut w temp. 170°C. Wystudź. Polej lukrem. Dowolnie ozdób.



info

Przyprawa do piernika

Zrobisz ją z 3 łyżek mielonego cynamonu, 1 łyżki mielonego imbiru, goździków i kardamonu, 2 łyżeczek mielonej gałki muszkatołowej, 1 łyżeczki mielonego ziela angielskiego i szczypty pieprzu.



Orzechowe gwiazdki

Czas przygotowania: 60 minut
Porcje: 46 **Stopień trudności:** średni

SKŁADNIKI: • 325 g cukru pudru • 1 białko • 75 g gorzkiej czekolady • po 125 g mielonych orzechów i migdałów • 1 op. cukru waniliowego • 1 łyżeczka przyprawy do piernika • 4 łyżki soku z żurawiny • 2 łyżki miodu • różowy pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Białko ubij na sztywną pianę, dosypując stopniowo 125 g cukru pudru. Czekoladę posiekaj i rozpuść w kąpieli wodnej. Mielone orzechy (np. laskowe), migdały, cukier waniliowy, przyprawę do piernika oraz płynny miód dodaj do piany. Wlej rozpuszczoną czekoladę, zagnieć ciasto.

2. Ciasto przełóż na stolnicę (możesz oprószyć ją cukrem pudrem), rozwałkuj na placek (ok. 1/2 cm). Foremką wytnij gwiazdki. Rozłóż je na 2-3 blachach z pergaminem. Piecz w temperaturze 150°C (góra–dół) po 12–15 minut. Wyjmij i ostudź. Sok z żurawiny utrzyj z 200 g cukru pudru. Pierniczki ozdób lukrem i różowym pieprzem.

REKLAMA

SIŁA NATURY.
PROSTO ZE SKAŁY.

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

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

Mała forma, która staje się częścią Twojego codziennego rytuału.



DOSTĘPNY W APTEKACH I ZIELARNIACH

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

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

Wilgotny piernik z bakaliami

Czas przygotowania: 150 minut **Porcje:** 16 **Stopień trudności:** średni

SKŁADNIKI: • 750 g owoców suszonych (morele, rodzynki, daktyle, figi, wiśnie, żurawina lub inne ulubione) • 100 ml brandy • sok i skórka z 1 pomarańczy • 175 g masła • 130 g cukru • 2 łyżki płynnego miodu • 125 g mąki pszennej • 2 łyżeczki przyprawy do piernika • 1 łyżeczka proszku do pieczenia • 75 g migdałów mielonych • 75 g migdałów w płatkach • 4 średniej wielkości jajka

PRZYGOTOWANIE:

1. Suszone owoce przebierz lub pokrój. Włóż do garnka, dodaj sok i skórkę z pomarańczy, brandy, masło, miód oraz cukier. Gotuj ok. 5 minut, ostudź.

2. Wymieszaj mąkę, proszek do pieczenia, mielone migdały, płatki migdałowe i przyprawę do piernika. Zmiksuj z jajkami, połącz z owocami. Przełóż do wyłożonej papierem tortownicy (ok. 20 cm). Piecz 120 minut w 150°C. Ostudź. Następnego dnia dowolnie ozdób.



Chrupiąca dekoracja

Podgrzej 100 ml syropu cynamonowego z 50 g masła. Wmieszaj 50 g mąki ziemniaczanej. Dodaj 600 g ulubionych bakalii i 50 g posiekanej gorzkiej czekolady. Wymieszaj. Obłóż wierzch ciasta.



FOT.: ARCH.123RF/PICSEL, ADOBE STOCK, HOUSE OF FOOD (6)



Trufle ze śliwkami i daktylami

Czas przygotowania: 30 minut
Porcje: 6 **Stopień trudności:** łatwy

SKŁADNIKI: • 140 g suszonych śliwek • 140 g daktyli • 100 g migdałów • 2 łyżki masła orzechowego • 1 i 1/2 łyżki kakao • rum • 1 i 1/2 łyżki kandyzowanej skórki z pomarańczy • 1 i 2/3 łyżeczki przyprawy do piernika • po 3 łyżki pokruszonych kruchych ciasteczek i posiekanych orzechów

PRZYGOTOWANIE:

1. Suszone śliwki, daktyle i migdały posiekaj, a potem zblenduj z masłem orzechowym, kakao, kandyzowaną skórką z pomarańczy i przyprawą do piernika. W trakcie blendowania dodaj 1-2 łyżeczki rumu.

2. Nabieraj łyżką niewielkie porcje masy i formuj w dłoniach nieduże kulki. Rozłóż je na pokrytej pergaminem tacce. Wstaw do lodówki do lekkiego stężenia. Wyjmij, obtocz w ciasteczkach i orzechach.

REKLAMA



W sklepach i w internecie



• Kolekcjonuj piękne chwile z najbliższymi i ciesz się świątecznymi zdjęciami zaraz po ich zrobieniu z nowym FUJIFILM instax mini Evo 2™. Instax.pl



• Miłość – ze świątecznej, pięknie opakowanej kolekcji Emocje Adalbert's Tea – to aromatyczna czarna herbata cejlońska liściasta z nutami truskawki oraz goździków. Cena od 29,99/80 g



• Śliwkę Nałęczowską w zimowej odsłonie ART COLLECTION znajdziesz w eleganckiej bombonierce, idealnie pasującej na świąteczny prezent. Cena: ok. 39,90 zł/300 g



• „Air fryer. Rozgrzewające dania na chłodne dni" Pauli Bryzgiel (Wydawnictwo Luna) to książka dla tych, którzy lubią jeść prosto, ale nie nudno. Cena: od 29 zł



• Świeca zapachowa od marki Aura Candles o aromacie jabłka i cynamonu pozwoli ci wyczarować świąteczną atmosferę. Cena: od 29 zł

FOT.: MAT. PRASOWE



Tradycja i... trochę luzu

Dla jednych święta to zapach pierniczków i rodzinne spotkania przy stole. Dla innych **okazja, by zaszaleć z kolorami, pobawić się dekoracjami** i nadać zupełnie nowy charakter wnętrzu. Tej zimy IKEA łączy skandynawską tradycję z nowoczesnym podejściem do aranżacji. Kolekcje VINTERFINT, STRÅLA i VINTERSAGA pokazują, że najpiękniejsze święta to te, które celebrujemy razem, ale na własnych zasadach. Bo przecież w jednym salonie możemy mieć tradycyjne drzewko, swojskiego krasnala i miseczkę na słodycze (79,99 zł) z przykrywką w kształcie renifera.

Czy wiesz że...

...żurawina zdobi

• **Jej drobne czerwone owoce mogą wyglądać** niczym oszronione koraliki i pięknie udekorować świąteczne ciasta, desery, a nawet półmiski z wędliną. Aby uzyskać taki efekt, świeżą lub mrożoną żurawinę wrzuć do gęstego syropu z wody i cukru, a potem wyjmij i obtocz w grubych cukrowych kryształkach lub cukrze pudrze. Odłóż do wysuszenia.

hit!



Świąteczny klimat

• Gotowa na Gwiazdkę? **W sklepach Agata (www.agatameble.pl)** znajdziesz modne sezonowe tekstylia – koce, poszewki, poduszki – a także świąteczną zastawę oraz akcesoria, które umilą ten magiczny czas.

PREMIUM CEYLON TEA

SIR ADALBERT'S TEA

BLIŻEJ
DOBRYCH EMOCJI

WYRAŹ UCZUCIA BEZ SŁÓW

SZLACHETNA HERBATA CEJLOŃSKA
NA PREZENT

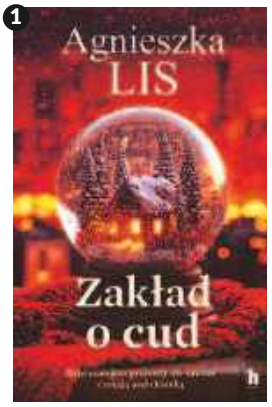


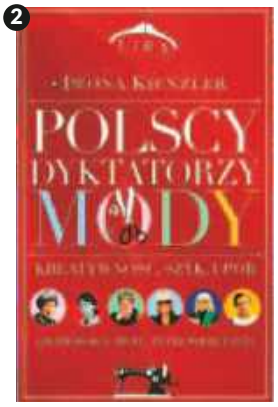
ODKRYJ AROMATYCZNE
HERBATY CEJLOŃSKIE
ADALBERT'S TEA

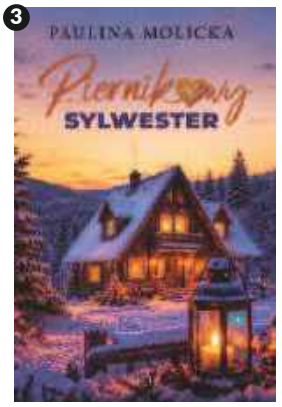
adalbertstea.com

MIŁOŚĆ W KAŻDEJ KROPLI
@adalbertstea

KSIĄŻKI







1. ZAKŁAD O CUD. Małżeństwo Luizy i Marcina może wydawać się idealne. świetnie im się powodzi, oboje rozwijają swoje kariery i czerpią z życia w Warszawie tyle, ile się da. Dzieli ich tylko jedno: święta Bożego Narodzenia. **Harde. Cena: 49.99 zł.**

2. POLSCY DYKTATORZY MODY. Moda to nie tylko piękne stroje. To również ludzie, którzy dzięki talentowi, uporowi i niezwykłej kreatywności potrafili zmieniać rzeczywistość. Książka znakomita na prezent – bogato ilustrowana, wydana w starannej szacie graficznej. **Lira. Cena 119.90 zł.**

3. PIERNIKOWY SYLWESTER. W Piernikowym Domu, niewielkim hoteliku pełnym świątecznej magii, spotykają się bohaterowie uciekający od własnych trosk i niedomówień. Historia wypełnia się świątecznymi emocjami, odsłania sekrety, tęsknoty i nadzieje. **Filia. Cena 49.90 zł.**

MUZYKA

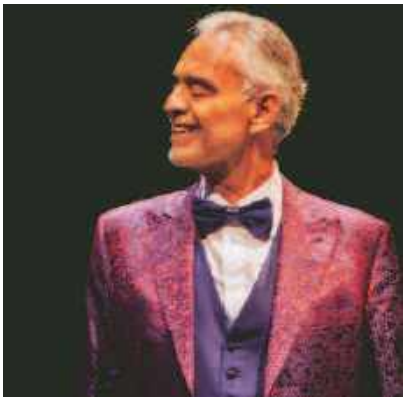


Wirtuoz skrzypiec

David Garrett, jeden z najbardziej charyzmatycznych skrzypków świata, ogłosił dwa wyjątkowe koncerty w Polsce. 26 czerwca roku wystąpi w Hali Stulecia we Wrocławiu, a 18 lipca w Operze Leśnej w Sopocie. Obydwa wydarzenia będą częścią światowej trasy „Immortal", związanej z najnowszym albumem artysty. **Bilety na: biletserwis.pl**

Maestro w Chorzowie

Głos, który zna cały świat, zabrzmi w Polsce. 30 maja 2027 roku Andrea Bocelli wystąpi na Superauto.pl Stadionie Śląskim w Chorzowie. Koncert będzie częścią światowej celebracji 30-lecia „Romanza", albumu, który stał się kamieniem milowym w jego karierze. Nie zabraknie najważniejszych utworów artysty. **Bilety na: biletserewis.pl**



WYSTAWA

Prekursor impresjonizmu

Adolph Menzel należy do grona najważniejszych artystów niemieckich. Jego twórczość wymyka się prostym klasyfikacjom. Jej rozwój przebiegał równolegle do przemian zachodzących w sztuce XIX wieku – od biedermeieru i romantyzmu po realizm i historyzm. Artysta bywa również uznawany za prekursora impresjonizmu w Niemczech. Przez całe życie uważnie obserwował i rejestrował otaczającą go rzeczywistość. Interesowało go wszystko: wydarzenia historyczne i najdrobniejsze codzienne czynności, królewskie ceremonie i robotnicy przy pracy, rozległe pejzaże i zwyczajny pień drzewa. W zbiorach Muzeum Narodowego w Warszawie, gdzie czeka na nas nowa wystawa, znajduje się ponad 200 rycin oraz 45 rysunków artysty.

Bilety na: bilety.mnw.art.pl

nasz wybór



FOT.: CAROLINE DUBOIS/NETFLIX, MAT. PRASOWE





Harry Potter i Kamień Filozoficzny

Po 25 latach od premiery filmu o najsłynniejszym małym czarodzieju nadchodzi serial „Harry Potter i Kamień Filozoficzny", który ponownie zabierze nas do magicznego świata Hogwartu. W roli Harry'ego Pottera, który w dniu jedenastych urodzin otrzymuje niezwykły list z informacją, że został przyjęty do Hogwartu, Szkoły Magii i Czarodziejstwa, występuje 12-letni Dominic McLaughlin. Nowa ekranizacja ma być zdecydowanie bliższa serii słynnych książek J.K. Rowling, ale też znacznie mroczniejsza i mniej pocztówkowa niż seria filmowa z Danielem Radcliffe'em sprzed lat. Premiera 25.12 w HBO Max.

Genialna M.



Mamy polską „Genialną Morgane"! Marta (Agnieszka Dygant) pracuje jako sprzątaczka na komisariacie policji w Bielsku-Białej. Pewnego dnia przypadkiem dostrzega szczegół, który umyka śledczym, a okazuje się ważnym tropem w prowadzonym dochodzeniu. Szybko wychodzi na jaw, że kobieta ma niezwykłe zdolności intelektualne i talent do rozwiązywania kryminalnych zagadek. W obsadzie polskiej wersji kultowego francuskiego serialu znaleźli się także Michał Czernecki i Paweł Małaszyński. Premiera 2.12 w SkyShowtime.

Emily w Paryżu 6



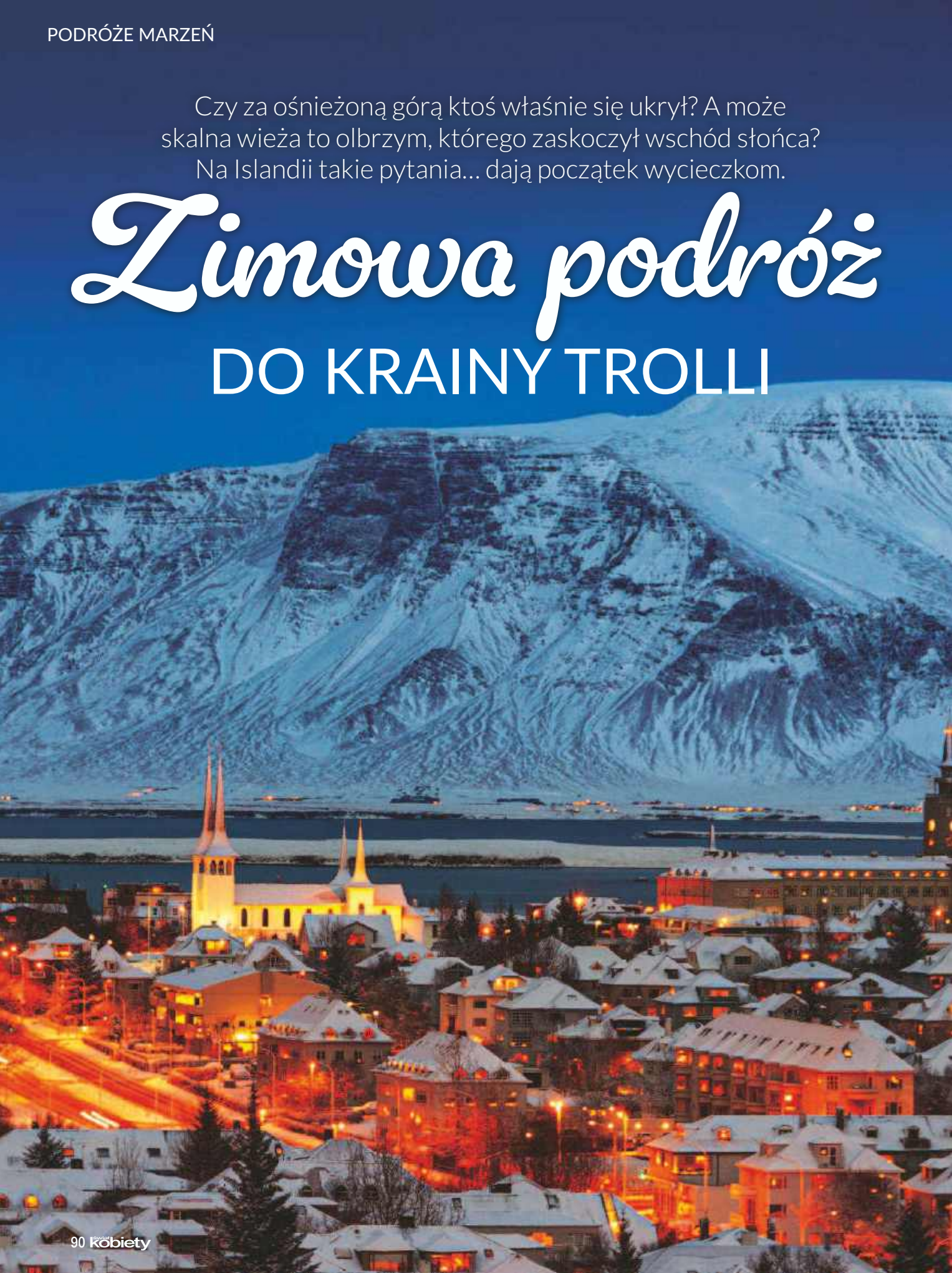
Wszystko, co dobre, kiedyś się kończy. A przynajmniej w przypadku francuskiej przygody Emily Cooper. W finałowym sezonie wraz z Emily (Lily Collins) nie tylko po raz ostatni wracamy do Paryża, ale po raz kolejny udajemy się w podróż po Europie. Tym razem Emily odwiedza m.in. Grecję, gdy po rozstaniu z Marcello postanawia skorzystać z zaproszenia Gabriela (Lucas Bravo). Czy dawni kochankowie dadzą sobie kolejną szansę? Premiera 24.12 w Netflix.

REKLAMA



Czy za ośnieżoną górą ktoś właśnie się ukrył? A może skalna wieża to olbrzym, którego zaskoczył wschód słońca? Na Islandii takie pytania… dają początek wycieczkom.

Zimowa podróż DO KRAINY TROLLI





Zimowa Islandia to ciemne pola lawy przykryte śniegiem, wyłaniające się z mgły poszarpane szczyty i samotne skały... A może to trolle zastygłe w połowie drogi? Islandczycy od pokoleń opowiadają o tych niezwykłych mieszkańcach wyspy. Wierzą, że część z nich kryje się w górach. Zimą, gdy krajobraz staje się surowszy, te historie wydają się bardziej prawdziwe. Co ciekawe, islandzkie trolle mają też swój udział w świętowaniu Bożego Narodzenia. Kuszący pretekst do zimowej wyprawy.

W królestwie trzynastu urwisów

Niedaleko jeziora Mývatn leży Dimmuborgir, jeden z najbardziej niezwykłych zakątków północnej Islandii. Wulkaniczna lawa zastygła tu w fantazyjne wieże i skalne komnaty. Wytyczone ścieżki pozwalają spacerować między tymi osobliwymi formacjami, zaglądać do naturalnych grot i wypatrywać kształtów przypominających zamkowe ruiny. Nazwa miejsca oznacza zresztą „mroczne zamki". Zimą, gdy skały przykrywa śnieg, krajobraz robi jeszcze większe wrażenie. Według islandzkich podań właśnie w Dimmuborgir mieszka trzynastu bożonarodzeniowych psotników (jólasveinar), którzy w grudniu ruszają odwiedzać dzieci. Pierwszy przychodzi już 12 grudnia, ostatni w Wigilię. Dzieci wystawiają buty na parapety, licząc na drobne prezenty. Grzeczne mogą znaleźć w nich upominek, mniej grzeczne – ziemniaka...

Olbrzymy z islandzkich legend

Przy półwyspie Vatnsnes z morza wyrasta Hvítserkur – piętnastometrowa bazaltowa skała, która przypomina słonia pijącego wodę z oceanu. Można ją podziwiać z punktu widokowego na brzegu, a przy odpływie zejść bliżej plaży. Jeszcze bardziej widowiskowo robi się przy Reynisfjara, niedaleko miasteczka Vík. Z Atlantyku wyłaniają się tam trzy potężne iglice Reynisdrangar, na tle czarnego piasku i bazaltowych kolumn. Według podań, obie formacje to trolle, które nie zdążyły schronić się przed wschodem słońca. Warto wybrać się tam o różnych porach dnia, bo zmieniające się światło wydobywa z bazaltu inne kształty i odcienie.



Zorza polarna tańczy za... słoniem pijącym wodę? Hvítserkur to bazaltowa skała, która według islandzkiej legendy jest trollem zamienionym w kamień przez promienie słońca!





1. Trzy potężne iglice Reynisdrangar – wysokie skały wystające z oceanu. 2. Na obrzeżach Reykjavíku warto zajrzeć do Árbær – dawnego gospodarstwa, którego historia sięga czasów pierwszych osadników. 3. Przygotowywanie cieniutkiego chlebka to rodzinny przedświąteczny zwyczaj.



Trzeba jednak pamiętać, że ocean bywa tu zdradliwy – nagłe fale potrafią sięgnąć daleko w głąb plaży!

Świąteczne psoty i tradycje

Islandzkie trolle mają też swoją świąteczną historię. Jedną z jej głównych bohaterek jest Gryla – groźna olbrzymka. Według legendy w grudniu schodzi z gór, by szukać niegrzecznych dzieci. Jej postać i innych bohaterów ludowych podań można spotkać w świątecznym Reykjavíku. Stolica przypomina o nich w dekoracjach rozmieszczonych w różnych częściach miasta, obok tradycyjnych ozdób. Świąteczne zwyczaje mają tu również smak. Na stołach pojawia się hangikjöt, czyli wędzona jagnięcina, oraz ryżowy pudding z ukrytym migdałem. Jest też laufabrauð – cieniutki, smażony chlebek ozdobiony misternymi nacięciami. I piękna tradycja Jólabókaflóð – „książkowej powodzi". W Wigilię Islandczycy obdarowują się książkami, a potem spędzają wieczór na czytaniu – najpewniej opowieści o trollach.

ważne

Najwygodniej polecieć bezpośrednio z Warszawy na lotnisko Keflavík, obsługujące Reykjavík. Połączenia oferują LOT i Wizz Air, a lot trwa około 4,5 godziny. Z lotniska do stolicy jest około 50 km.
Sezon na obserwację zorzy trwa do połowy kwietnia. Najważniejsze są ciemne niebo, niewielkie zachmurzenie i aktywność słoneczna. Warto szukać zorzy poza Reykjavíkiem, z dala od miejskich świateł. Dobrym kierunkiem są okolice jeziora Mývatn czy półwysep Reykjanes.
Geotermalne kąpielisko Blue Lagoon (ok. 50 km od Reykjavíku) – mlecznoniebieska, bogata w krzemionkę i minerały woda kontrastuje tu z czarnymi polami lawowymi, a unosząca się nad nią para tworzy niezwykły widok.

A to kot!

Nie wszystkie islandzkie postacie są sympatyczne. Jólakötturinn, czyli Kot Bożonarodzeniowy, według legendy poluje na tych, którzy nie dostali na święta nowego ubrania. Opowieść miała zachęcać do pracy przy wełnie, a ciepły sweter do dziś pozostaje jednym z tradycyjnych islandzkich prezentów.



FOT.: ADOBE STOCK (6)


Wszystko, o czym
marzysz
na Święta
thermomix
VORWERK
Poznaj
Thermomix® TM7

Mała chatka dała początek wiosce, z której zaprzęg co roku wyrusza w swoją świąteczną podróż.



Wioska Świętego Mikołaja znajduje się w Rovaniemi w fińskiej Laponii, około 8 km od centrum miasta. Leży przy kole podbiegunowym.

Jak Eleanor Roosevelt „stworzyła” dom Świętego Mikołaja



Warto pamiętać, że Rudolf, czyli najsłynniejszy renifer Świętego Mikołaja, wyróżnia się świecącym, czerwonym nosem.

O tym, że Mikołaj mieszka w Laponii, wie każdy. Ale nie każdy wie, że jego bajkowy dom i słynna na całym świecie wioska powstały całkiem niedawno...

Z wizytą w Finlandii

Początki Wioski Świętego Mikołaja sięgają 1950 roku. Wtedy właśnie, po II wojnie światowej, Eleanor Roosevelt, wdowa po prezydencie USA, wraz z delegacją ONZ, odwiedzała zniszczone europejskie miasta – w tym Rovaniemi, które w 1944 roku zostało niemal zrównane z ziemią. W związku z tą wizytą na obrzeżach miasta zaledwie w kilka dni wzniesiono mały drewniany domek z dwoma pokojami i kuchnią. Wszystko po to, by była pierwsza dama mogła nadać historyczny, pierwszy list z koła podbiegunowego. Chatka stała się symbolem nadziei i międzynarodowej przyjaźni. Z biegiem lat do miejsca nazywanego „północnym pustkowiem Europy” zaczęli przyjeżdżać turyści – także ci ważni i znani. Lokalne władze dostrzegły, że zainteresowanie Rovaniemi doskonale wpływa na rozwój regionu i zaczęły pielęgnować legendę o Świętym Mikołaju. W 1984 roku gubernator Laponii oficjalnie ogłosił region „krainą Świętego Mikołaja”, a rok później, w tym samym miejscu, gdzie 35 lat wcześniej w ekspresowym tempie wykańczano domek dla Eleanor Roosevelt, oficjalnie otwarto Wioskę Świętego Mikołaja. Od tego momentu Rovaniemi

FOT.: ADOBE STOCK (2), EAST NEWS (3), NORDICLABOURJOURNAL.ORG











(1) Domek wybudowany z okazji odwiedzin pierwszej damy. (2) Delegacja, z którą prezydentowa przybyła do Rovaniemi. (3) Misja Eleanor Roosevelt miała wymiar dyplomatyczny i humanitarny – jako przewodnicząca Komisji Praw Człowieka ONZ zbierała doświadczenia, które wpłynęły na kształt Powszechnej Deklaracji Praw Człowieka przyjętej w 1948 roku. (4) Zorza polarna w Laponii – można ją obserwować od września do marca.

stało się miejscem, gdzie święta trwają cały rok. Oryginalna chatka rozrosła się i obecnie przypomina zimowy park rozrywki. Przyjmuje gości z całego świata, by mogli spotkać Świętego Mikołaja, pogłaskać renifery, poczuć śnieg na twarzy, mknąc w psich zaprzęgach lub na skuterach. Dziś jest to jedno z najpopularniejszych miejsc w Finlandii, które łączy dziedzictwo kulturowe, lokalne rzemiosło i ponadczasową magię Bożego Narodzenia – a wszystko w blasku zorzy polarnej.

List do Mikołaja

Obok domku Świętego Mikołaja główną atrakcją wioski jest poczta. Każdego roku do Rovaniemi przychodzi ponad pół miliona listów z całego świata! To tu w pocie czoła pracują elfy, które segregują korespondencję, wysyłają paczki i odpowiadają na wiadomości. Z tego miejsca można też wysłać własną kartkę, ozdobioną oficjalnym stemplem i znaczkiem pocztowym z koła podbiegunowego. Główny Urząd Pocztowy Świętego Mikołaja jest czynny przez cały rok i oficjalnie funkcjonuje jako jeden z oddziałów fińskiej poczty.

Grudniowa inwazja

To jedyny, wyjątkowy miesiąc w roku, kiedy Wioska Świętego Mikołaja tętni życiem non stop i przyciąga prawdziwe tłumy. Na spotkanie z Mikołajem nie potrzeba biletu wstępu, jednak dodatkową atrakcją są pamiątkowe zdjęcia z uwielbianym brodatym staruszkiem, za które trzeba zapłacić – fotki robią elfy. Podczas wizyty Mikołaj może również wręczyć prezent – szczegółowych informacji na ten temat udzielają urocze skrzaty czekające przy wejściu do jego biura.

Adres do Świętego Mikołaja:
Santa Claus' Main Post Office Tähtikuja 1, 96930 Arctic Circle, Lapland, Finland.

Opracowała Anna Szatan

świat kobiety

Adres redakcji: ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa,
tel.: (22) 51 70 111; redakcja@swiatkobiety.bauer.pl

Redaktor naczelna: Marta Lubartowska
Redaktor zarządzająca: Elżbieta Bożek
Sekretariat: Agnieszka Niewiadomska

HUB PORADNIKI
Redaktor zarządzająca: Monika Bobowska
Zastępca Redaktor zarządzającej: Ilona Zawistowska
ZDROWIE I PSYCHOLOGIA: Małgorzata Germak (planer), Magdalena Bauman, Anna Szatan (koordynatorzy), Marzena Bartoszuk, Agnieszka Czechowska, Patrycja Gruman, Barbara Komorowska, Magdalena Kozińska, Agnieszka Laszczka, Anna Penconek, Anna Skoczeń
KUCHNIA: Dorota Sychowiec (planer), Maria Korczyńska (koordynator), Magdalena Lipka-Kozanka, Kinga Różycka-Kościuk, Barbara Tuleja
TRENDY: Ilona Zawistowska (planer), Katarzyna Bokuniewicz, Ewa Hawrylik, Iwona Jakubowska-Hertz, Monika Kondela (koordynatorzy), Katarzyna Gawęda-Białostocka, Anna Mietelska, Hanna Wojciechowska-Schwarz, Małgorzata Krośnicka, Ewa Adamiak
PODRÓŻE: Paweł Zapała (planer), Agnieszka Bartnikowska
PRAWO: Elżbieta Wichrowska (planer), Aleksandra Adamiak, Anita Czerska

HUB ROZRYWKA I TV
Redaktor zarządzająca: Anita Nawrocka

HUB REPORTAŻ I STORY
Redaktor zarządzająca: Agnieszka Walczak

HUB FOTOEDYCJI
Agata Zasada (lider), Magdalena Wojno, Emil Przygodzki (koordynatorzy), Joanna Dyczek, Lena Dziemiszkiewicz, Agnieszka Posiewka, Kamila Mejran

HUB GRAFICZNY
Dyrektor: Robert Latek
Rafał Lewandowski (lider), Krzysztof Surała (koordynator), Agata Baranowska, Monika Majewska-Nieścioruk, Maciej Moszyński, Piotr Oleszko, Ewa Rozum

Bauer Media Group

WYDAWCA
Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp. j.,
ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa,
Recepcja (22) 51 70 500

Zarząd
Prezes Tomasz Namysł
Członkowie Zarządu Andrzej Choynowski, Marek Lasota

Publishing Management/ Dyrektor Pionu Wydawniczego Marek Lasota

Publisher/ Wydawca Aleksandra Lorkowska

Dyrektor Biura Reklamy Izabela Sarnecka

Dyrektor Reklamy Segmentu Pism Poradnikowych Beata Bartczak 696-471-469

Kierownik Segmentu Pism Kobiecych Monika Borek 728-493-497

Zespół: Elżbieta Bielińska 692-402-876; Aneta Jaszczuk 691-363-096; Karolina Pielak 728-818-544; Renata Siedlecka – koordynator

Dyrektor ds. Dystrybucji i Obsługi Klienta Piotr Ludwicki piotr.ludwicki@bauer.pl

Dyrektor Produkcji Piotr Orełko

Dyrektor Public Relations Maciej A. Brzozowski maciej.brzozowski@bauer.pl

DRUK: Bauer Print Wykroty Sp. z o.o., Sp. j. Wykroty, ul. Wyzwolenia 54; 59-730 Nowogrodziec
DRUK OKŁADKI: Drukarnia TINTA, ul. Żwirki i Wigury 22; 13-200 Działdowo

Wydawnictwo jest członkiem Polskiej Izby Wydawców. Wydawca czasopisma „Świat Kobiety" ostrzega P.T. Sprzedawców, że sprzedaż aktualnych i archiwalnych numerów czasopisma po innej cenie niż wydrukowana na okładce jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością sądową. Za treść ogłoszeń redakcja ponosi odpowiedzialność w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo prasowe. Niezamówionych tekstów nie zwracamy. Zastrzegamy sobie prawo skracania i opracowywania tekstów. Przedruki z miesięcznika „Świat Kobiety" dozwolone są wyłącznie za uprzednią pisemną zgodą Wydawnictwa Bauer Sp. z o.o., Sp. j.

Prenumerata Redakcyjna Krajowa i Zagraniczna: http://czytelnia.pl;e-mail: prenumerata@bauer.pl; telefon: (67) 210 86 05

Wszelkie skargi, reklamacje i pytania dotyczące publikowanych reklam należy kierować na adres: reklama@bauer.pl

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

Twój czas



Wigilia w Hallstatt to kwintesencja austriackiej „Cichej Nocy". Skrzypiący śnieg, otulające góry i magiczny spokój. Bez pośpiechu i gwaru...

sprawozdawca		gra dwiema pełnymi taliami		12 tuzinów		spis potraw
	5					
chińska róża		serwuje drinki		gra edukacyjna		Ibiza na szosie
źdźbełko, szczypta			miękki ser pleśniowy		wzburzony rzeki	
na niej bazie	... kokosowe		piłką do kosza			6
			z kury na rosół		ssak-śpioch	
lokuje kapitał						
skubana pęsetą		król bez korony		ziemniaczany szkodnik		ślad stopy zwierzęcia
				miara bzdur		
album filatelisty		2				
do borowania zęba	duża skrzynia		model Forda		drobina do badań	
						odrzucenie wiary w Boga
realizuje recepty		rabat		bikini bez góry		
zajęcie kowala						leci i się spala
				egipski bocian		
świetlny krąg	odłamki muru					świecący szyld
egzekutor				100 kg zboża		

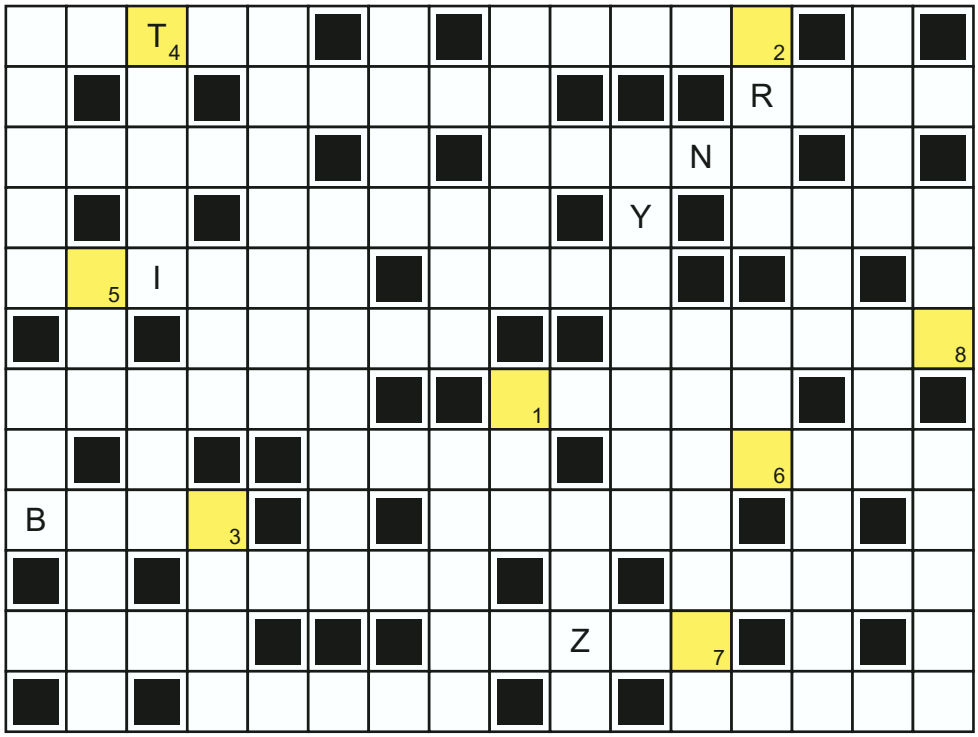
przyrządzany w shakerze		miejsce przechowywania klejnotów		słup, kolumna		z warkoczem na niebie
				drewno lub węgiel		
mahometanizm						na jego falach nadaje radio
	4			szturm na wroga		
walczy o czarny pas						
nowe wydanie książki			surowy befsztyk			
					akt prawny	
	skalpel nowej ery		rudy grzyb			
1				łaźnia fińska		znak, wróżba
				klatka piersiowa		
		z licznikiem nad kreską				
				sejmowy sprzeciw		
		owoc z pióropuszem				

						wyrwana z zeszytu
						popis Marii Callas
			7			
					pojazd króla	
						pochyłość
			3			

1	2	3	4	5	6	7

FOT.: ADOBE STOCK

Miejsce wpisywania wyrazów ustal sama. Dla ułatwienia kilka liter zostało ujawnionych.
Rozwiązanie utworzą litery z ponumerowanych pól.



1	2	3	4	5	6	7	8

- „rodzinne" nadwozie
- kolonista
- zimny na czoło
- zostawia zgliszcza
- może być holowniczy
- najniższy głos męski
- cicha w kolędzie
- kwintesencja
- potocznie szef
- mniejsza od pustaka
- rozpieszcza wnuki
- masa w waflu
- silna emocja
- cukierek jak kwiat
- kupiony aplauz
- wiersz pełen patosu
- naramiennik
- koreańska marka aut
- dyskusja, polemika
- zielsko z kolcami
- zasady i ideały
- miasto jak gobelin
- wędrowiec, włóczykij
- rycerska z herbem
- ... Dylan, piosenkarz
- wodnista kawa
- rytm pracy serca
- włócznia
- stwór himalajski
- urzęduje w ratuszu
- chiński agrest
- okrągłe skrzyżowanie
- można go sobie nabić
- biblioteczny spis
- niedopałek papierosa
- bywa konieczne
- zarośla z baziami
- grupa remontowa
- czasem stoją otworem
- procenty od kapitału
- alfabetyczny rejestr
- spotkanie wystawców
- Opel jak satelita
- popularne klocki
- waga drogich kamieni
- padlina dla sępa
- zespół ośmiu muzyków
- czepliwe zapięcie
- „Dr ...", serial
- esencja dowcipu

REKLAMA

Zupełnie ODMIENIONY!

Ponad 200 nowych porad i inspiracji

Nasze NOWOŚCI!

- lekcja projektowania krok po kroku
- lifehacki sprytnego ogrodnika
- prawdy i mity z zakresu ogrodnictwa
- testujemy i porównujemy dla Was

EKSTRA! Reportaż – z wizytą w ogrodzie naszych czytelników



Miesięcznik dostępny w dobrych punktach sprzedaży prasy!
Do kupienia również w wersji cyfrowej i prenumeracie na czytelnia.pl

Twój czas

orszak, asysta
wyborcza wędlina
skrucha
zajęczy skok
spód szklanki
przysłowiowy uparciuch
styl, sposób mówienia
dodatek do mięs
zapasowe w bagażniku
kawalerzysta
przeciwieństwo przodu
rudy przechera
witrażowe w kościele
2
mięso na pionowym rożnie
natrętny owad
wyrobiona opinia
łudzi zmysły
dewiza życiowa
gwałtowna zmiana ciśnienia
towarzyska wpadka
frontowa ściana budynku
może użądlić
3
lokal z bufetem
5
polska ciężarówka
nerka w organizmie
porcja do martena
rodzaj łamigłówki
zasięg działania
salonowy mebel
drużyna wioślarzy
najmniejszy z lisów
nad kolanem
sweter jak gra
rudel łodzi
4
grawer
ciżba, tłum
personalia
np. metan
gatunek sera
mebel urzędnika
chluba, ozdoba
darmowy upominek
strzelany z 11 metrów
futerał
plamka
dawna moneta
wpada do morza
cel poszukiwań
napięcie nerwowe
6
kromka, pajda
wiklinowy na grzyby
mosiądz lub spiż
klejnocik, świecidełko
ewidencja
pan spod Wawelu
7
można je kupić na receptę
piętrowy na weselu
krążek z kasyna
waluta Szwajcarii
mały pilnik
plac dla piłkarzy
syjamska wśród kotów
płucze pożywienie
1



Najcieplejsze Boże Narodzenie? W indyjskim Goa (ok. 30°C)! Może właśnie to tutaj Mikołaj ładuje baterie, gdy już uszczęśliwi cały świat...

FOT.: ADOBE STOCK

1	2	3	4	5	6	7



KolagenCito

- świadomy wybór dla Twojego organizmu!

To prosty sposób na wzbogacenie codziennego jadłospisu o kolagen i witaminę C. Zadbaj o siebie każdego dnia z KolagenCito!

Dlaczego KolagenCito-ponieważ zasługujesz na to co najlepsze!
KolagenCito to produkt wzbogacony, który łączy kolagen z witaminą C. Witamina C pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania kości, chrząstki, dziąseł, skóry oraz naczyń krwionośnych.
Dodatkowo witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego oraz w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym. KolagenCito doskonale wpisuje się w codzienny styl życia osób, które cenią świadome wybory żywieniowe.
Wybierając KolagenCito, stawiasz na znane składniki oraz wygodę codziennego stosowania. Wystarczą 3 pastylki dziennie. Niezależnie od stylu życia, KolagenCito może być wygodnym wyborem dla osób, które chcą wzbogacić swoją dietę. Wybierz KolagenCito – produkt stworzony z myślą o nowoczesnych osobach. Wprowadź KolagenCito do swojej codziennej diety i przekonaj się, jak łatwo zadbać o wartościowe składniki każdego dnia.



Kupisz w aptekach i sklepach zielarskich.

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


Lirene
DERMOPROGRAM
MATT
in the
CITY!
PERFEKCYJNY MAT
PRZEZ CAŁY DZIEŃ
W MIEJSKIM RYTMIE
Lirene
DERMOPROGRAM
MATT
PODKŁAD
MATUJĄCY
MATTIFYING
FOUNDATION
UP TO 24h*
NEW FORMULA!