MAGAZYN TWORZONY PRZEZ EKSPERTÓW

tylko 5,99 zł

Nowy! świat kobiety

10/2026 październik
Cena: 5,99 zł (w tym 8 % VAT)



Detal, który odejmie lat

W takie spodnie warto zainwestować!

Martyna Wojciechowska

Podając rękę drugiej kobiecie, możemy obudzić w niej siłę i odwagę

To jest pyszne!
Jesień pachnie śliwkami



PLUS Pomysłowe dania w gęstym sosie



Psychologia

TERAZ WIĘCEJ STRON!

- Przyjaźń i świetna forma naprawdę idą w parze!
- Pewność siebie można wytrenować
- Gdy robi ci się jakoś tak... smutno

ZDROWIE

Pytamy lekarza

Jak zatrzymać wypadające włosy

FINANSE

5 sposobów na mądre wsparcie dorosłych dzieci



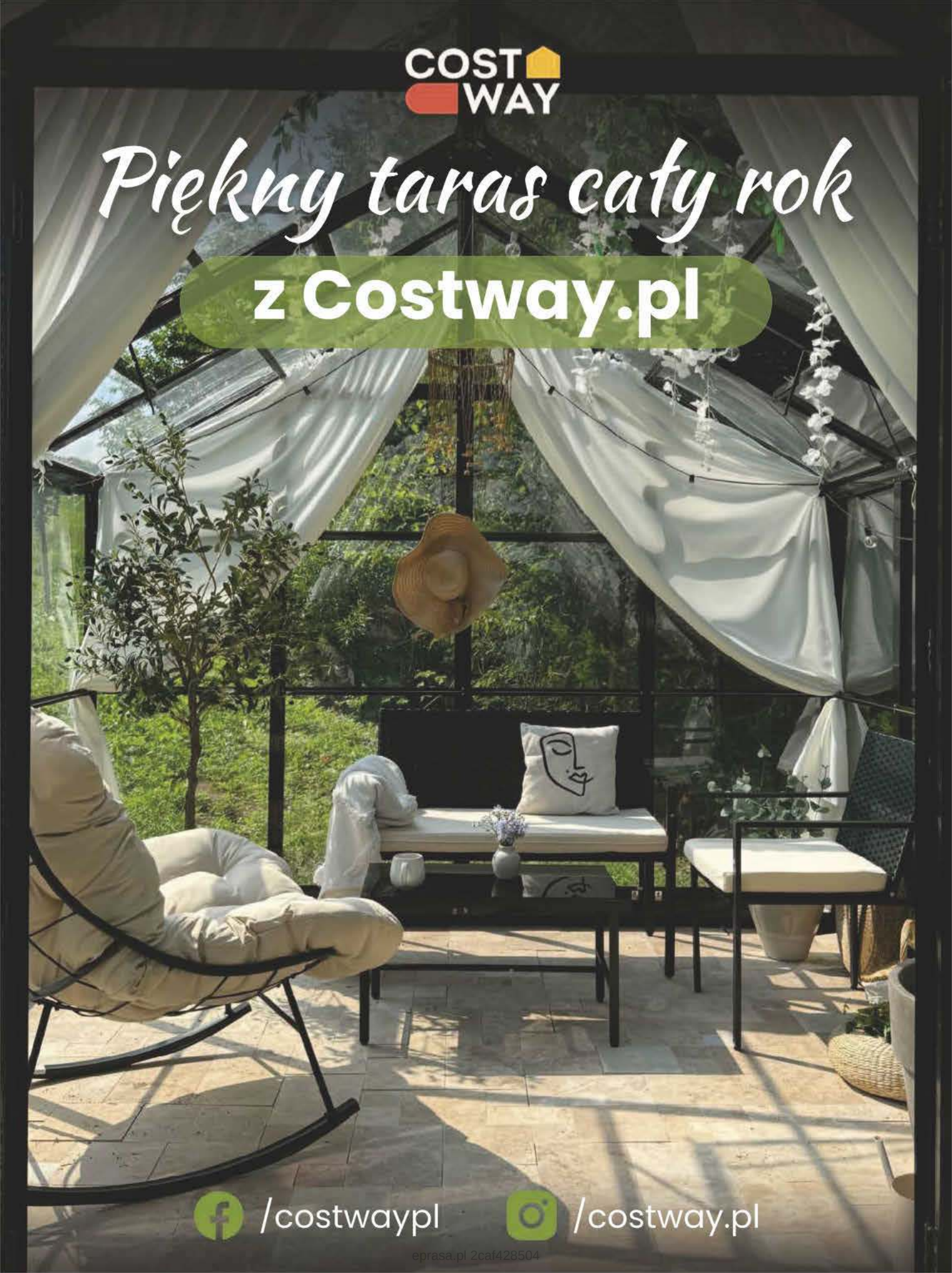
ROŚLINY

Ogród w stylu ZEN

7 prostych patentów

INDEKS 32186A
ISSN 1230-7920
10
9 771230 792607
Numer w sprzedaży do: 30.09.2026

eprasa.pl 2saf428504



eprasa.pl 2caf428504

2026 **Październik**



Elżbieta Bożek
redaktorka zarządzająca

Drogie Czytelniczki

Martyna Wojciechowska, przypomina nam, że odwaga ma wiele twarzy: czasem to „spektakularne" wyprawy, a częściej cicha codzienność kobiet, których nikt nie pokazuje w mediach. Dlatego w tym numerze stawiamy na solidarność – na kobiety wspierające kobiety, lokalnie i na krańcach świata. Bo przesuwanie horyzontu zaczyna się od jednego kroku: życzliwego słowa i zgody na własną wrażliwość. Zachęcam też do lektury rozmów z naszymi ekspertami. Psycholog opowiada o sile przyjaźni w dojrzałym wieku i jej wpływie na zdrowie, lekarz podpowiada, jak działać, gdy włosów nagle wypada znacznie więcej, a ekspert finansowy wyjaśnia, jak wyjść z dołka i nie dopuścić, by długi wymknęły się spod kontroli.

Trendy na październik
4 Słodka uczta w jesiennym sadzie

Gwiazda i jej świat
6 Martyna Wojciechowska
Wciąż przesuwam horyzont

Moda
10 Lampasy w miejskim wydaniu
14 Biżuteria na maksa!
16 Kropka nad twoim stylem

Uroda
18 Zapraszamy na winobranie
22 Nasz test: brwi wystylizowane
23 Pauza na maseczkę
24 Nowe i ciekawe

Psychologia
28 Rozmowa z ekspertem
Efekt dojrzałej przyjaźni
32 Psychologia w praktyce
7 sposobów, by budować pewność siebie
34 Smutki moje, dzisiaj się pożegnamy…

Twój dom i ogród
36 Miękkie lądowanie
40 Jesień w rytmie Zen
48 Cudowny świat zwierzaków

Finanse
44 Rozmowa z ekspertem
Kobieta na minusie
46 5 sposobów, jak pomóc dorosłemu dziecku

Zdrowie
50 Kobiece zdrowie bez tabu
54 Rozmowa z ekspertem
Coraz mniej na głowie







58 Zapytaj dr Agnieszkę
60 Nowe i ciekawe

Kuchnia
62 Sos przejmuje kontrolę
68 Deser w kolorze śliwkowym
72 Nowości

Czas na relaks
26 Felieton od serca
27 Krzyżówka
39 Krzyżówka
47 Krzyżówka
74 Kultura – polecamy w październiku
76 Riwiera Turecka
80 Kobiety legendy
82 Krzyżówka
83 Horoskop

FOT.: MAT. PRASOWE, MAT. REDAKCYJNE/AI (2), HOUSE OF FOOD, ARCH. PRYWATNE
OKŁADKA: TVN/IZA GRZYBOWSKA



Nowe wydanie „Świata Kobiety" nr 11/26 ukaże się 1 października

eprasa.pl 2caf428504

Październik



Apetycznie!

Jeśli kochasz zapachy jak deser, ten jest dla ciebie! Tubbees Candy Apple wybucha owocowo (jabłko, gruszka, śliwka) i słodko (wata cukrowa!), a później robi się ciepły jak sweterek (wanilia, piżmo, bursztyn). Polecamy szczególnie na dni, gdy potrzebujesz przytulenia i ukojenia.

Owocowy raj

Dojrzałe jabłka, gruszki, śliwki, winogrona... Wspaniale smakują, cudnie pachną i... pięknie wyglądają! Aby cieszyć nimi oczy jak najdłużej, zdecyduj się na jesienny wianek z owocowymi ozdobami lub pościel, która przypomina obraz kolorowego sadu (Home&You). Jeszcze więcej owoców? Proszę bardzo! Dzień zakończ kojącym masażem z gruszkowym balsamem (Stara Mydlarnia).





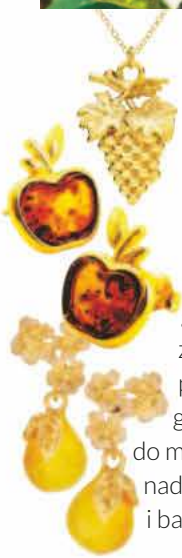
SŁODKA UCZTA w jesiennym sadzie

Bezpieczne miejsce

W każdej z nas jest dziewczynka, która pamięta drogę do babcinego sadu: lepkie dłonie, kieszenie ciężkie od soczystych skarbów i ten niezwykły spokój, kiedy świat nie wymagał niczego poza „tu i teraz".

Jesień łatwo budzi tęsknotę, ale można ją oswoić. Psychologowie podpowiadają: wracaj do wspomnień jak do bezpiecznego miejsca. Wybierz jeden detal (zapach, smak, dźwięk) i pozwól mu przez chwilę cię prowadzić. To szybki reset dla głowy: przypomina, że radość nie znika, tylko czasem czeka, aż ją zauważysz.

FOT.: ADOBE STOCK, MAT. PRASOWE



Dyskretny błysk

Złota jesień to sezon na biżuterię „jak z koszyczka".

Tylko spójrz na złote kolczyki w kształcie jabłuszek (amberglow.com.pl) lub gruszek (Fable England/zalando.pl) albo na zawieszkę przypominającą kiść winogron (pakamera.pl)! Noszone do miękkich dzianin będą kropką nad i każdej stylizacji – urocze i bardzo trendy!

Tarta rozproszy chmury

Gdy jesień zacznie robić się zbyt melancholijna, przyda się terapia w wersji „tarte tatin".

Na patelni rozpuść masło z 2 łyżkami cukru, dorzuć plasterki jabłek i gruszek, kilka połówek śliwek, garść winogron. Dodaj cynamon i szczyptę soli. Przełóż do formy, przykryj ciastem francuskim, zapiecz na złoto. Gdy tarta przestygnie, przełóż ją na paterę, odwracając spodem do góry. Słodkiego dnia!



eprasa.pl 2caf428504


Stylowe®
ZAKUPY!
Twój STYL
twojstyl.pl
25–30 września
KUPONY W MAGAZYNACH
Twój STYL®
&
PANI
WYGODNE ZAKUPY NA
STYLOWEZAKUPY.PL
PONAD 230 MAREK!
RABATY DO 75%!

eprasa.pl 2caf428504



Martyna Wojciechowska

Wciąż przesuwam HORYZONT

eprasa.pl 2caf428504

Jeden projekt kończy, nad drugim pracuje, a o kolejnym już myśli. Martyna Wojciechowska nie usiedzi długo w jednym miejscu. Chyba, że... jest to czas na poranną kawę, którą pije na balkonie i podziwia widok na warszawski Żoliborz.

Świat Kobiety: ***Niezwykle inspirująca kobieta, symbol odwagi, determinacji, siły – to usłyszałam o Pani, gdy powiedziałam w redakcji, że będzie Pani bohaterką naszego nowego numeru. Czy na co dzień, w kontekście społecznej roli, odpowiedzialności, takie słowa bywają obciążające?***
Martyna Wojciechowska: Bardzo mi miło słyszeć takie słowa. To, jak ludzie mnie postrzegają, traktuję też oczywiście jako wielkie zobowiązanie. Mam świadomość, że czasem robię spektakularne rzeczy, które można oglądać w telewizji, ale one wcale nie są bardziej wartościowe niż te, które robią inne kobiety, a których nie widać w mediach. Tak jak ja dla niektórych osób mogę być uosobieniem tych niesamowitych, wymienionych przez panią cech, tak dla mnie zdeterminowanymi i silnymi superbohaterkami jest wiele kobiet, które codziennie spotykam na swojej drodze. To prawdziwe siłaczki, które odważnie przesuwają horyzont. Część z nich na co dzień mierzy się z różnymi wyzwaniami, przeciwnościami – stawiają czoła chorobie, samodzielnie wychowują dzieci albo opiekują się bliskimi z niepełnosprawnościami. To kobiety, które spotykam tutaj na miejscu i te, które żyją na najdalszych krańcach świata. One każdego dnia walczą o godne życie dla siebie i dla swoich rodzin. Wiele takich niezwykłych, inspirujących kobiet zaprosiłam jako bohaterki do mojego programu „Kobieta na krańcu świata". I nawet teraz, kiedy o tym myślę, mam poczucie, że jestem tylko posłańcem, kimś w rodzaju łączniczki, a moją misją jest opowiadać o tych wyjątkowych kobietach.

Determinacji uczą mnie córki. I Marysia, i Kabula są niezwykle uparte i wytrwałe w tym, co robią. Czasem mnie to nawet onieśmiela.

ŚK: ***Jakie wyzwania stoją przed kobietami na świecie?***
MW: Na całym świecie kobiety, choć w różnym stopniu, doświadczają braku równouprawnienia. Gdziekolwiek jestem, widzę skalę tej niesprawiedliwości – w dostępie do edukacji, do opieki medycznej, do zawodów „zarezerwowanych" dla mężczyzn. Do tego dochodzą schematy, bariery kulturowe, w których dorastamy, a które bardzo często odbierają kobietom możliwość samostanowienia o sobie, ograniczają ich wolność i podstawowe prawa człowieka. Wiele kobiet dokonuje rzeczy niesamowitych, czynią wiele wysiłków, żeby przesuwać swoje horyzonty. Warto sobie uświadomić, że dla kobiet żyjących na krańcach świata to my możemy być inspiracją do tego, do czego one aspirują. Dlatego tak bardzo potrzebujemy solidarności i wspólnej odpowiedzialności za nas, za kobiety na całym świecie.

ŚK: ***Co może pomóc kobietom wyzwalać w sobie siłę?***
MW: Nie zapominajmy o tym, jak ważne jest, żebyśmy na co dzień, także lokalnie, jednoczyły się i wspierały. Zauważajmy i doceniajmy wokół nas osoby, które inspirują, dodają energii i odwagi. Rozmawiajmy ze sobą i przekazujmy pozytywne komunikaty na swój temat – takie, które budują, wzmacniają i pomagają uwierzyć we własne możliwości. Wiem, że każda z nas może wydobyć swój potencjał, każda ma te piękne cechy, o których rozmawiamy, tylko czasem brakuje śmiałości, żeby doszły one do głosu, żeby się uwidoczniły, ujawniły w szerokim planie.

ŚK: ***Mówimy o sile... A co jest na drugim krańcu Martyny?***
MW: Kiedyś bardzo opacznie rozumiałam, czym jest siła. Wydawało mi się, że muszę być niezłomna, nie mogę się wahać, muszę oczekiwać od siebie nieomylności, aż zrozumiałam, że to jest nieludzkie. Wobec żadnej kobiety nie śmiałabym być tak wymagająca... Z wiekiem w końcu życzliwiej spojrzałam na siebie i tego życzę każdej z nas. Dziś na drugim krańcu Martyny widzę słabości, porażki, upadki, błędy, mnóstwo głupot, które zrobiłam w życiu. To też jestem ja. Naprawdę miałam sporo solidnych wpadek... I nie chodzi o to, żeby ich nie doświadczać. Raczej chodzi o to, żeby potem zadać sobie pytanie: „co mogę z tym zrobić, jakie lekcje, wnioski wyciągać na przyszłość?". Na moim drugim krańcu jest też wrażliwość, która, na szczęście, nie wypaliła się po 30-letniej pracy w mediach. Gdybym włożyła pancerz, nie byłabym tą osobą, którą jestem, nie potrafiłabym być tak blisko siebie i swoich bohaterek – tak blisko spontanicznych reakcji, szczerych emocji, silnych wzruszeń, nie potrafiłabym zdobyć czyjegoś zaufania, akceptacji. Cieszę się z tej wrażliwości i mimo upływu lat ogromnie doceniam to, że wciąż mam w sobie niesłabnącą ciekawość drugiego człowieka.

eprasa.pl 2caf428504

ŚK: ***Co Pani pomaga przetrwać trudne momenty?***

MW: Bywam dość „wsobna". Potrzebuję czasem posiedzieć, pomyśleć, obejrzeć swoje emocje, przeanalizować, przerobić wszystko pod każdym kątem. Przez długi czas trudno mi było też wprost poprosić innych o pomoc. Przyzwyczaiłam siebie i otoczenie do roli tej, która zakłada pelerynę superwoman, leci i pomaga. Kiedy role się odwracały i to ja potrzebowałam wsparcia, było mi zdecydowanie trudniej odnaleźć się w takiej sytuacji. Ale to też się zmienia. Mam swoją „watahę", wspaniałych przyjaciół. Oni dmuchają mi w skrzydła, gdy te opadają. Czasem nawet nie muszą nic mówić. Ważne, że są obok. Z nimi czuję się bezpiecznie. Dzięki działalności charytatywnej, w którą jestem bardzo zaangażowana, mam też takie spostrzeżenia, że dyskretna pomoc często ma naprawdę wielką moc. To bycie obok, wzmacnianie poczucia sprawczości, własnej wartości. W taki właśnie sposób pomagamy i edukujemy w ramach projektu MŁODE GŁOWY Fundacji UNAWEZA. Kładziemy mocny nacisk na profilaktykę i uświadamiamy, jak ważna jest m.in. normalizacja sięgania po specjalistyczną pomoc. Budujemy w młodych poczucie sprawczości, własnej wartości i uczymy zasad Pierwszej Pomocy dla Zdrowia Psychicznego. To naprawdę ma znaczenie.

ŚK: ***A jak radzi sobie Pani ze stratą – ludzi, miejsc, projektów, marzeń?***

MW: Nie mam zero-jedynkowej odpowiedzi na to pytanie. W książce „Przesunąć horyzont. 20 lat później", która ukazała się kilka miesięcy temu, wracam do przełomowych wydarzeń mojego życia i opowiadam o nich na nowo z perspektywy dojrzałej kobiety, starszej o dwie dekady, z większą świadomością. Dziś widzę wyraźnie, że wielu strat nie potrafiłam wtedy przepracować. A tych strat w moim życiu było wyjątkowo dużo. Chciałam je „zagonić" tempem życia, któremu się poddawałam, ciągłym wirem projektów, wyzwań, w które kompulsywnie się rzucałam, żeby tylko nie czuć, żeby nie pozwolić sobie na doświadczanie silnych emocji. Wracam w tej książce do różnych, bolesnych, osobistych przeżyć, i myślę: „dałaś radę, tylko jakim kosztem?". Dzisiaj wiem, że powinnam była zatrzymać się, znaleźć dla siebie więcej przestrzeni. Po latach pewne rzeczy widzę inaczej, rozumiem, jak wiele od siebie wymagałam i jakie to było trudne. Nawet język, którego dziś używam w odniesieniu do tamtych wydarzeń jest inny – język żałoby po kimś, po czymś utraconym... Podzieliłam się tymi doświadczeniami z Czytelnikami i Czytelniczkami, bo teraz wiem, że to, co mnie spotkało, można było przeżyć inaczej, oszczędzić sobie i bliskim cierpienia. Może dla kogoś będzie to wspierające. Jeśli moja historia pomoże komuś, to znaczy, że warto było o niej opowiedzieć. Dziś wciąż przesuwam horyzont, zdobywam „kolejne Everesty" – bo przecież nie chodzi o zdobywanie tej jednej, konkretnej góry. Ona jest symbolem. Zdałam sobie też sprawę, że to jest replikowalna technika, żeby pokonywać życiowe trudności. Bo przesuwać horyzont to uwierzyć, że możesz więcej niż ci się wydaje i więcej niż mówi ci świat. Powiedziałabym to Martynie sprzed 20 lat i przytuliłabym ją z życzliwością. Wiem jednak, że ona musiała przejść tę drogę i doświadczyć tego, czego doświadczyła.



Martyna uczestniczy w codziennym życiu bohaterek programu. Razem z nimi przeżywa radości i smutki.



Tu można ją spotkać

- **„Kobieta na krańcu świata"** cykl dokumentalny, w którym każda fascynująca historia Martyny zaczyna się od spotkania z drugim człowiekiem. Nowe odcinki w TVN w każdą niedzielę o 11:30, w Playerze i na HBO Max.

- **„Przesunąć horyzont. 20 lat później"** autorka książki zaprasza na cykl spotkań w całej Polsce.

- **Fundacja UNAWEZA, projekt MŁODE GŁOWY** – wspiera dzieci, młodzież, rodziców i nauczycieli w działaniach z obszaru profilaktyki zdrowia psychicznego.

FOT.: IZA GRZYBOWSKA /TVN, AKPA, INSTAGRAM.COM/MARTYNA.WORLD, MAT. PRASOWE TVN

eprasa.pl 2caf428504



Córka podróżniczki, Marysia, jest idealną towarzyszką wypraw – tych dalszych i bliższych. Jako miłośniczka sztuki była niedawno przewodniczką swojej mamy po Florencji.

ŚK: ***Jak ocenia Pani te 20 lat na osi czasu?***
MW: Z jednej strony mam wrażenie jakby to było zaledwie wczoraj. A z drugiej – tak wiele się wydarzyło, tak dużo przeżyłam. Przede wszystkim zostałam mamą. Macierzyństwo wywróciło moje życie do góry nogami. Zmieniło mnie jako kobietę, jako człowieka, wpłynęło też na moje życie zawodowe. Po narodzinach córki zaangażowałam się w działalność charytatywną, zainicjowałam wiele projektów, powstała Fundacja UNAWEZA, ale przede wszystkim postanowiłam realizować program poświęcony kobietom. Do dziś powstało ponad 140 odcinków z cyklu „Kobieta na krańcu świata". Właśnie teraz można oglądać najnowszy 17. sezon – to sezon pierwszych razów i przekraczania granic. Wyjechaliśmy na najdalsze krańce świata, m.in. do Indii, Korei, Republiki Środkowej Afryki, na Fidżi, i poruszaliśmy tematy, o których świat rzadko mówi, a trzeba je nagłaśniać. Bo są to sprawy, które moralnie dotyczą każdego z nas.

ŚK: ***Czy ma Pani życiowe motto? Niezmienne wartości?***
MW: Wiem, że nie każdy jest fanem tatuaży, ale ja traktuję swoje ciało jak pamiętnik. Jedna z moich ulubionych sentencji to: „Even the longest journey begins with a single step", czyli „Nawet najdłuższa podróż zaczyna się od jednego kroku". Drugi ważny tatuaż to: „commitment", który oznacza zobowiązanie wobec siebie i świata, by być uczciwą, szanować ludzi, przestrzegać fundamentalnych wartości. Towarzyszy mi też refleksja, że wolność w rozumieniu niezależności myśli i działań, umiejętność i odwaga stawania po swojej stronie, jest wielką wartością.

Rozmawiała Anna Szatan

REKLAMA



eprasa.pl 2caf428504

Klasyka bez nudy

Stylizacja z marynarką, trenczem, sportowymi spodniami i sneakersami to już to nic nowego. Taki miks – sportowy luz połączony z elegancją – świetnie sprawdza się na co dzień. Jeśli chcesz, by całość wyglądała spójnie, postaw na jeden wspólny mianownik, np. kolor (albo powtarzający się detal).



1. Kolczyki, Sadva, 99 zł
2. Zegarek, Camilito, 69,99 zł
3. Marynarka, Liu Jo, 189 zł
4. Spodnie, Adidas, 299 zł
5. Llistonoszka, Vellore, 139,99 zł
6. Mokasyny, Gino Rossi, 196,99 zł

Mogą zdobić każdy fason spodni.

Choć kojarzą się ze spodniami sportowymi, bez trudu dopasujesz je do swojego stylu i ubrań, które masz już w szafie.

Lampasy w miejskim wydaniu

eprasa.pl 2caf428504

Szyk i wygoda

Masz ochotę na wersję elegancką? Na górę wybierz koszulę albo zwiewną bluzkę. Klasyczne lub kobiece fasony świetnie przełamują sportowy charakter spodni z lampasami. A gdy zamiast sneakersów założysz szpilki, całość od razu zyska bardziej oficjalny charakter.





Noś je od rana do wieczora!

1. Kolczyki, Apart, 319 zł
2. Bluzka, Renee, 89,99 zł
3. Spodnie, Borne2be, 119,99 zł
4. Pierścionek, 181 zł
5. Koperta, Boxca, 120 zł
6. Szpilki, Mango, 209,99 zł

eprasa.pl 2caf428504

Urok prostoty

Podczas kompletowania swoich stylizacji zwróć uwagę na kolor spodni oraz lampasów. Czarne, szare lub granatowe spodnie z białymi lampasami są najbardziej uniwersalne. Za to w sportowych zestawach sprawdzą się odważniejsze kolory i połączenia np. czerń z pomarańczowymi lampasami.



1. Okulary, Mi & Molly, 74,99 zł
2. Kurtka, Reserved, 159,99 zł
3. Spodnie, About You, 160 zł
4. Bransoletka, Bijou Brigitte, 49 zł
5. Torebka, Faber, 245 zł
6. Sneakersy, Adidas, 209,99 zł



eprasa.pl 2caf428504

Z nutką etno

To pozostałe elementy garderoby nadają styl całej stylizacji. Wybierając spodnie z orientalnym printem, łatwo stworzysz look w klimacie boho. Dorzuć torbę z frędzlami, efektowną biżuterię i kowbojki. Eekt? Niebanalne połączenie, które pokochasz, jeśli lubisz wyraziste wzory i dodatki.



1. Naszyjnik, Bijou Brigitte, 99, zł
2. Tunika, Ochnik, 149,99 zł
3. Spodnie, Adidas, 369 zł
4. Bransoleta, Bijou Brigitte, 79 zł
5. Worek, Toscanio, 199 zł
6. Kowbojki, Tamaris, 246 zł

FOT.: COTTON TRADERS (3), NEXT, MAT. PRASOWE

eprasa.pl 2caf428504



BEATA SIEROŃ
redaktorka prowadząca
Dział Mody, stylistka

Kocha ponadczasową klasykę i pokazuje, że aby wyglądać świetnie, wcale nie trzeba ślepo podążać za nowinkami.



Efektowne naszyjniki

Ozdoby na szyję układane warstwowo, kaskadowo potrafią odmienić całą stylizację. Śmiało baw się ich długością, kolorami i teksturami. Odważne dodatki pasują każdemu.

1. Parfois, 65,99 zł
2. Nessing, 269 zł
3. Bijou Brigitte, 99,95 zł
4. Zara 89,90 zł
5. Shein, 45 zł

Im więcej, tym lepiej

BIŻUTERIA NA MAKSA

Duże, ciężkie, wyraziste – teraz rządzą dodatki, które robią efekt wow. Miksuj, dokładaj, noś warstwowo. Niech się dzieje!



Masywne bransolety

Wybieraj duże, szerokie formy, które od razu przyciągają wzrok. Nie bój się przesady, ale pod jednym warunkiem: stylizacja niech będzie prosta, a kolory klasyczne.

1. Mango, 139,90 zł
2. Joom, 41,50 zł
3. Bijou Brigitte, 69,99 zł
4. Bijou Brigitte, 89,95 zł
5. H&M, 49,99 zł

FOT.: ARCH. PRYW. BIJOU BRIGITTE, MAT. PRASOWE

eprasa.pl 2caf428504





Okazałe pierścionki

Mogą być w rozmiarze XL i w tej formie efektownie zdobić dłoń. A jeśli lubisz mocniejszy akcent, noś je na każdym palcu, nawet po dwa na jednym.

1. Pandora 509 zł
2. Pamtier, 79,99 zł
3. Bijou Brigiite, 44,95 zł
4. Zara, 54,90 zł
5. H&M, 54,99 zł

REKLAMA



Pani Krystyna odkryła u siebie podwyższony poziom cukru we krwi. Na szczęście córka poleciła mamie produkowany w Skandynawii **Zuccarin**, który pomaga utrzymać w normie poziom cukru we krwi.

Pani Krystyna, wiele lat pracowała w służbie zdrowia. Na emeryturze nadal prowadzi aktywny tryb życia. Kiedy badania wykazały, że ma podwyższony poziom cukru we krwi przestraszyła się.
Na szczęście, córka, zachęciła mamę do wypróbowania tabletek **Zuccarin**. Preparat ten zawiera dużą dawkę wyciągu z liści morwy białej oraz chrom i pomaga utrzymać w normie poziom cukru we krwi. Po pewnym czasie poziom cukru powrócił do normy.
*„W trakcie przyjmowania tabletek **Zuccarin** mój poziom cukru obniżył się."*
Pani Krystyna pamięta smak owoców morwy z dzieciństwa, zrywała je prosto z drzewa w pięknym ogrodzie rodziców. Cała rodzina cieszyła się ich smakiem, nie znając ich zdrowotnych walorów.

*„Wcześniej próbowałam innych suplementów diety zawierających wyciąg z morwy, jednak tylko kupiony w aptece **Zuccarin** mi pomógł. Nadal go stosuję i nie muszę przestrzegać rygorystycznej diety. **To najlepsze co mogłam zrobić dla siebie!**"*

Liście morwy - przełom!

Wyciąg z liści morwy może stabilizować poziom cukru we krwi, powstrzymując wchłanianie cukrów z węglowodanów. Jedna tabletka zażyta przed posiłkiem pomaga kontrolować poziom cukru we krwi, apetyt na słodkie potrawy oraz wagę.



★★★★★
Produkt Roku 2025 wg ŚWIATA FARMACJI
w kategorii
„Preparaty obniżające poziom cukru"
na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

Wysoka, standaryzowana na 2% DNJ zawartość ekstraktu z morwy białej – 400 mg w tabletce Zuccarin – twoja gwarancja wysokiej jakości i efektywności.

Zapytaj o Zuccarin™ skandynawskiej firmy New Nordic

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

W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę.
Kod BLOZ 8101001 ułatwi zamówienie produktu.

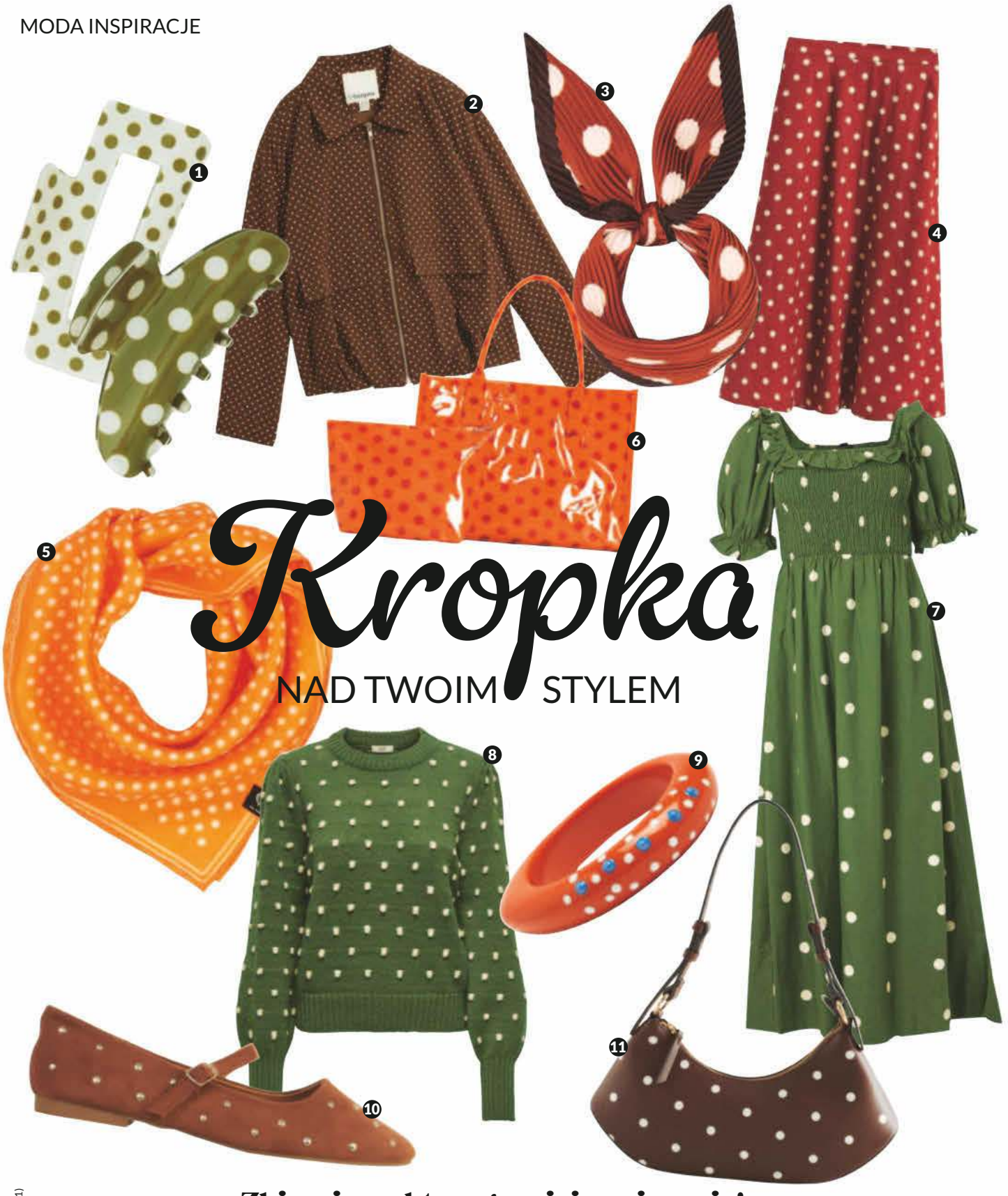


SUPER MARKA 2018

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

SUPLEMENT DIETY

eprasa.pl 2caf428504



Kropka

NAD TWOIM STYLEM

Zbieraj punkty, zgarniaj spojrzenia!

1. PLASTIKOWE klamry do włosów w stylu pin-up. Accesorize, 35 zł/szt **2. LEKKA** kurtka zapinana na suwak. bonprix, 249,99 zł **3. PLISOWANA** chustka. Reserved, 49,99 zł **4. ROZKLOSZOWANA** spódnica midi. H&M, 119,99 zł **5. ELEGANCKA** gawroszka w energetycznym odcieniu. Fraas, 159 zł **6. KOMPLET** dwóch lakierowanych torebek. Temu, 59 zł **7. ROMANTYCZNA** sukienka z bufkami. New Look, 147 zł **8. CIEPŁY** sweter ze wzorem 3D. JDY, 169,99 zł **9. PLASTIKOWA** bransoletka. Parfois, 69,99 zł **10. ZAMSZOWE** baleriny z nitami. Parfois, 69,99 zł **11. TOREBKA** na ramię. Next, 182 zł

FOT.: MATERIAŁY PRASOWE (11)

eprasa.pl 2caf428504

NOWA!

Kobieta i życie

Teraz więcej stron!

2 MAGAZYNY W CENIE JEDNEGO!
TYLKO
5,29 zł





JESTEŚMY Z WAMI JUŻ 80 LAT!

Zapraszamy na urodziny! W numerze m.in.:

- Konkurs Jubileuszowy z atrakcyjnymi nagrodami
- Wzruszające historie i złote rady aktualne do dzisiaj
- Sentymentalne przepisy kulinarne, które łączą pokolenia

Miesięcznik dostępny w punktach sprzedaży prasy i urzędach pocztowych

eprasa.pl 2caf428504



LUKSUSOWA PIELĘGNACJA, KTÓRA ROZPIESZCZA ZMYSŁY

Zapraszamy na winobranie

W kosmetyce liczy się każda część owoców – skórka, miąższ i pestki. Pochodzą z nich cenne ekstrakty i oleje, które są sprzymierzeńcami promiennej skóry i mocnych włosów. Poznaj winogronowy kod piękna.

Tekst: Aleksandra Jaworska

eprasa.pl 2caf428504

Soczysta świeżość i zmysłowa głębia

• Soczyste, świeże i lekko słodkie. Takie są winogronowe akordy w perfumach. Często łączy się je z ciemnymi owocami, różą, jaśminem, wanilią, paczulą, piżmem. Dzięki temu winogronowa świeżość może zyskać bardziej zmysłowy charakter.

• Z kolei czerwone wino to elegancka, głęboka nuta, lekko cierpka i żywiczna. Powstaje z połączenia akordów ciemnych winogron, dębu i przypraw. Nadaje kompozycjom tajemniczego, wieczorowego charakteru. A na nawilżonej balsamem skórze zapach będzie rozwijać się wolniej i pozostanie wyczuwalny dłużej.



• Woda perfumowana Pompeii, Pierre Guéros, CONTES DE PARFUMS, 965 zł (Quality Missala)

• Perfumy z nutą winogronową, Grape Pearls, THE HOUSE OF OUD, 995 zł (Quality Missala)

• Winogronowy żel pod prysznic- Coro, Caudalie, 29 zł (perfumeria Quality Missala)



Makijaż lubi czerwone wino

• Burgund na ustach to jeden z gorących jesiennych trendów. Jeśli masz ochotę na szminkę w tym kolorze dobierz jej odcień do karnacji. Burgund z chłodną, wiśniową nutą – pięknie podkreśli jasną cerę. Z kolei do ciemnej, oliwkowej skóry pasuje ciepły burgund, wpadający w bordo, śliwkę, czekoladową czerwień.

• Burgund pięknie wygląda nie tylko na ustach. Możesz podkreślić nim spojrzenie – bordowym eyelinerem lub mascarą. Klucz? Wybierz tylko jeden mocny akcent. Dzięki temu makijaż pozostanie elegancki, świeży i nowoczesny.

Hit odmładzania

Polifenole z winogron to gwiazda pielęgnacji. To silny antyoksydant, który wspiera młodość skóry, ujędrnia ją i dodaje jej blasku. Dlatego łatwo je znaleźć w kosmetykach stawiających na pielęgnację anti-age.



eprasa.pl 2caf428504

ekstra

Jedwabista gładkość włosów

● Suche, zniszczone i porowate włosy pokochają lekki, bogaty w cenne kwasy tłuszczowe olej z pestek winogron. Delikatnie otuli pasma, wygładzi ich powierzchnię i pomoże ujarzmić puszenie. Wystarczy dodać kilka kropli do ulubionej maski albo spróbować olejowania, by włosy odzyskały miękkość, blask i jedwabisty dotyk.
To prosty rytuał, który potrafi pięknie odmienić wygląd włosów.
● Rozprowadź olejek (na krótkie włosy wystarczy jedna łyżka, na długie 2-3). Wmasuj go delikatnie i włóż foliowy czepek. Owiń głowę ręcznikiem. Ciepło sprawi, że olej łatwiej wniknie we włosy. Po kwadransie spłucz olej i nałóż odżywkę bez protein i silikonów.



Mała przyjemność

Lekka, jedwabista formuła olejku z pestek winogron ułatwia nie tylko regenerację włosów, ale także relaks. Jest świetny do masażu stóp czy całego ciała. Pozostawia skórę miękką, gładką i przyjemnie odżywioną.



Tak wygląda szyk i klasa!

● Głęboki burgund to jeden z tych odcieni, które natychmiast dodają dłoniom elegancji. Jest szlachetny, kobiecy i pięknie wygląda zarówno na krótkich, jak i dłuższych paznokciach. W duecie z zadbaną skórą tworzy efekt smukłych, wypielęgnowanych dłoni. Pasuje niemal do wszystkiego – od dżinsów po elegancką marynarkę. Świetnie gra z beżem, ecru, czernią.
● Przed nałożeniem koloru sięgnij po bazę ochronną, która zabezpieczy płytkę przed przebarwieniami. Dwie cienkie warstwy lakieru, odrobina połyskującego topu i jesteś gotowa do wyjścia. Lubisz delikatne ozdoby? Dodaj drobne złote elementy na jednej czy dwóch płytkach.



Lakier, CATRICE, 13 zł

Odżywka przed myciem z olejkami roślinnymi, NUXE, 128 zł

Serum przeciwzmarszczkowe z resweratrolem, CAUDALIE, 250 zł

Odżywka winogronowa, BARWA 16 zł

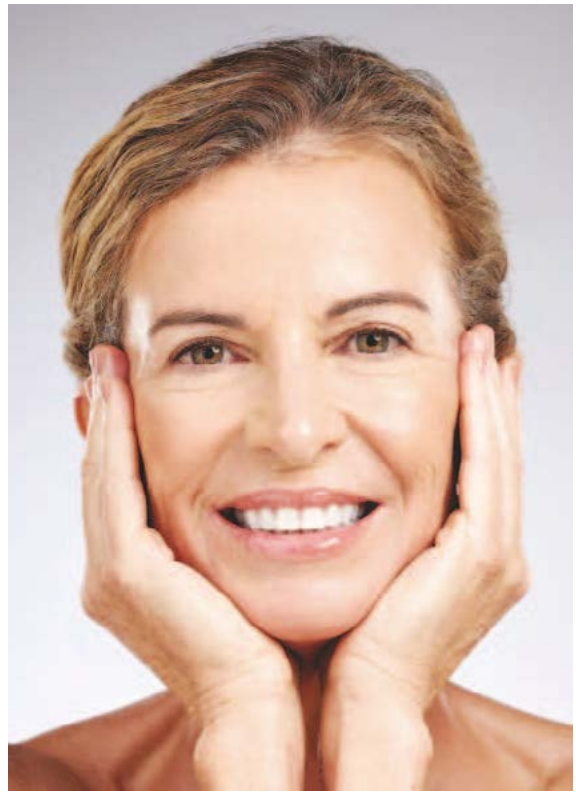
FOT.: ADOBE STOCK, MATERIAŁY PRASOWE (7), MATERIAŁY REDAKCYJNE/AI (4)

eprasa.pl 2caf428504

Jak zmniejszyć zmarszczki, rozluźniając mięśnie twarzy

Dostępne w ofercie ROSSMANN Moja Drogeria

Nowoczesna pielęgnacja przeciwstarzeniowa coraz częściej wykorzystuje składniki aktywne, które są naturalnymi relaksantami mięśni. Dzięki temu pomagają ograniczać widoczność zmarszczek mimicznych i sprawiają, że twarz wygląda na bardziej wypoczętą.



Jednym z najbardziej interesujących składników jest argirelina – peptyd biomimetyczny, który odpowiada za tzw. optyczny efekt botox-like. O tym, jak działa i dlaczego zdobywa coraz większą popularność, rozmawiamy z kosmetolog Aleksandrą Knaflewską.

Na czym polega optyczny efekt botox-like?

Aleksandra Knaflewska: *To efekt wizualnego wygładzenia zmarszczek mimicznych, który możemy uzyskać dzięki odpowiednio dobranym składnikom aktywnym. Nie chodzi o zmianę rysów twarzy, ale o subtelne zmniejszenie napięcia mięśni odpowiedzialnych za powstawanie zmarszczek. Dzięki temu skóra wygląda na gładszą i bardziej wypoczętą.*

Dlaczego po 40. roku życia warto zwrócić uwagę na argirelinę?

Aleksandra Knaflewska: *Z wiekiem skóra traci elastyczność, a zmarszczki mimiczne łatwiej się utrwalają. Argirelina to peptyd biomimetyczny, który pomaga zmniejszyć intensywność mikroskurczów mięśni twarzy. Dzięki temu linie mimiczne stają się mniej widoczne, a skóra wygląda na bardziej wygładzoną. To właśnie ona stanowi podstawę działania serum Anti-ox od KLOO, które zapewnia natychmiastowy optyczny efekt botox-like.*

Jakie składniki warto łączyć z argireliną?

Aleksandra Knaflewska: *Argirelina świetnie współpracuje z anty-oksydantami, zwłaszcza witaminą C. Takie połączenie wspiera regenerację skóry, poprawia jej elastyczność i pomaga chronić ją przed negatywnym wpływem czynników zewnętrznych. Przykładem jest połączenie serum Anti-ox oraz kremu Healthy Glow z 10% stablinej formy witaminy C. Serum odpowiada za efekt wygładzenia, natomiast krem intensywnie nawilża, rozświetla skórę i pomaga wyrównać jej koloryt.*



Aleksandra Knaflewska

Kosmetolożka,
założycielka dziennego spa
Na Temat Piękna



serum krem na dzień

Dostępne w atrakcyjnej promocji w drogeriach Rossmann, aplikacji Rossmann PL i na www.rossmann.pl w dniach 27.08-09.09.2026

eprasa.pl 2caf428504

Brwi wystylizowane

Oto zadanie dla specjalnych żeli ze szczoteczką. Mamy do wyboru kosmetyki transparentne oraz te nadające odcień. Wszystkie przez nas testowane się sprawdziły, a nasz ulubieniec to....

hit!



Żel do brwi Master Hold® Brow Gel Makeup by Mario, ok. 129 zł



Żel do brwi Color Brow Fixing Gel FaceBoom, ok. 40 zł



Stylizujący żel Better Brow Styling Color gel Néo Make Up, ok. 45 zł



Żel utrwalający do brwi 24-Hr Brow setter Benefit, ok. 150 zł/ 7 ml



Żel do brwi 3w1 Brow Lamination Gel E.L.F, ok. 46 zł

CO OBIECUJE PRODUCENT

Żel, który unosi i modeluje brwi, tworząc transparentny, matowy efekt. Rezultat jak po laminacji i wrażenie pełniejszego łuku.

Pielęgnuje włoski i nadaje im pożądany kształt o długiej trwałości. Lekko koloryzuje na uniwersalny brązowy odcień.

Podkreśla naturalne piękno brwi: nadaje kształt i optyczną gęstość bez przerysowania. W brązie do różnych typów urody.

Luksusowy styler z trwałością do 24 godzin. Pogrubia łuk, modeluje i powleka włoski blaskiem. Transparentny.

Bezbarwny żel o mocnym utrwaleniu. Zapewnia efekt laminowania w domowych warunkach bez sztywności i sztuczności.

ZALETY KOSMETYKU

Zawiera np. glicerynę i hydrolizowany ekstrakt z lnu, które chronią brwi, utrzymując je w dobrej kondycji. Wodoodporny.

Z wyciągiem z aloesu, który działa nawilżająco i wzmacnia kondycję brwi. Dodatek pantenolu sprawia, że włoski są elastyczne.

Z regenerującą witaminą E, nabłyszczającym niacynamidem i wspomagającym wzrost pantenolem. Wegański.

W składzie ma m.in. pantenol oraz wyciąg z bawełny indyjskiej, który ma działanie nawilżające i odżywiające brwi.

Ma w składzie pielęgnujące woski i proteiny np. pszenicy oraz witaminę E. Kosmetyk jest wodoodporny, wegański.

OCENA PO ZASTOSOWANIU

Precyzyjna aplikacja dzięki dwustronnej szczoteczce. Przetrwa cały dzień, nabłyszcza, ale trzeba go używać oszczędnie.

Wyrazistszy łuk bez sztuczności. Naturalnie tuszuje ubytki po mocnej depilacji. Szybko zastyga, można pod niego dodać kredkę.

Dobry zwłaszcza do wąskich brwi dzięki miniszczoteczce. Koloryzuje delikatnie, a po ponownej aplikacji też daje naturalny efekt.

Szczoteczka dwustronna dociera do najmniejszego włoska. Nie skleja i nie usztywnia, a utrwala na długo. Wydajny.

Spiralka i podwójna szczoteczka modelują nawet niesforne brwi. I to bez zlepiania. Łuk dobrze się trzyma i delikatnie błyszczy.

FOT.: MAT.PRASOWE

eprasa.pl 2caf428504



Pauza na MASECZKĘ

Gdy cera jest ściągnięta i zmęczona, postaw na maseczkowy reset. Zadziała błyskawicznie!

Po całym dniu nie tylko zmysły proszą się o odpoczynek. Cera będzie ci wdzięczna za skoncentrowaną dawkę relaksu, odprężenia, ukojenia. Zapewnią ją np. herbaciane wyciągi, łagodząca wąkrota azjatycka, peptydy rozluźniające mięśnie twarzy. Najlepiej dostarczysz ich w maseczce kremowej. Otulająca, treściwa, a samo jej nakładanie przyjemne i wyciszające. Po prostu zrób z tego rytuał: maskę rozmasuj pędzlem, daj sobie 10–15 minut i pozwól skórze odetchnąć. Polubisz ten zabieg także za miły chłodek i kojące aromaty, które niosą ze sobą niektóre maski typu relaxing.

Polecamy kosmetyki



- 1. Maska relaksująco-kojąco mySKINtouch, Miya, ok. 42 zł, zawiera m.in. neuropeptydy oraz kwas GABA, które odprężają skórę.
- 2. Maska Green Tea Collagen, Purederm, ok. 7 zł, na bazie wyciągu z zielonej herbaty, który działa na cerę jak odświeżający shot.
- 3. Lodowa maseczka Hydro-Jelly, Perfecta, ok. 27 zł, na zimno zmniejsza dyskomfort cery i ją wygładza.

FOT.: ADOBE STOCK, MAT. PRASOWE

REKLAMA

ISANA®
na na na



nawilżenie skóry

eprasa.pl 2caf428504

nowe i ciekawe

Znalezione w drogerii



• Intimate to **zapach nowoczesny i zmysłowy**. Wyczuć w niej można mandarynkę, białe kwiaty i pieprz. WOMAN'S SECRET, ok. 119 zł



• **Chusteczki do twarzy** z mleczkiem ryżowym i ekstraktem z CICA warto zawsze mieć w torebce. Odświeżają i łagodzą podrażnienia. Biotaniqe, 14 zł



• **Serum ze śluzem ślimaka** stworzono dla skóry wymagającej regeneracji i jędrności. Wygładza i wspiera odnowę, przywracając cerze zdrowy wygląd. Soraya, 38 zł

• **Multifunkcyjny krem regenerujący** do ciała, twarzy i dłoni z 10-procentową zawartością mocznika oraz niacynamidem głęboko nawilża i regeneruje skórę, redukuje szorstkość. MIXA, 37 zł





• **Serum do skóry suchej i odwodnionej** zawiera kwas hialuronowy w czterech postaciach. Dzięki temu zapewnia wieloetapowe i długotrwałe nawilżenie skóry. Dermedic, 72 zł



Zmarszczek rano nie będzie

Jedne z ostatnich badań potwierdziły, że nieprawidłowa pozycja podczas snu to druga po promieniowaniu UV przyczyna powstawania zmarszczek. Jeśli „gnieciemy cerę" o poduszkę, dosłownie wprasowujemy w nią zmarszczki. Najszybciej zauważalne są bruzdy nosowo-wargowe i kurze łapki. Można temu przeciwdziałać.

Pozycja ma znaczenie! Staraj się spać na wznak, wtedy nie wciskasz twarzy w poduszkę, więc eliminujesz ryzyko głębokich wgnieceń. Spanie na boku i na brzuchu sprzyja tworzeniu się bruzd nosowo-wargowych, zmarszczek na szyi i dekolcie. Skóra przyciśnięta do poduszki także nie oddycha, a nałożone na nią kremy przenoszą się na poszewkę, zamiast działać. Warto kupić wyprofilowaną poduszkę z wybrzuszeniem na szyi – zapobiegnie tworzeniu się drugiego podbródka.



Delikatnie, ale skutecznie

Jeśli szukasz nowoczesnego podejścia do ograniczania wypadania włosów i wzmacniania ich u nasady, sięgnij po nową serię Anti-Chute Yves Rocher. Jej wyróżnikiem są naturalne skoncentrowane składniki aktywne: kiełki organicznej soczewicy i bioflawonoidy, które wspierają kondycję dojrzałej skóry głowy oraz osłabionych cebulek, pomagając utrzymać włosy dłużej w fazie wzrostu. Dzięki temu **fryzura z czasem wygląda na gęstszą, mocniejszą i bardziej uniesioną u nasady**.

FOT.: MAT. PRASOWE, MAT. REDAKCYJNE/AI, ADOBE STOCK

eprasa.pl 2caf428504



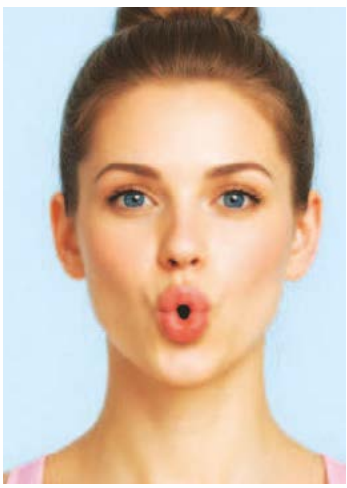
Szkło do zadań specjalnych

Szklane tarki do stóp z tzw. nano-szkła (np. Neonail) cieszą się coraz większym powodzeniem! I słusznie, bo są bardzo skuteczne. **Działają jak precyzyjny „mikropilnik”**: mają drobniutką, równą strukturę, która ściera zrogowaciały naskórek warstwa po warstwie, bez szarpania i bez ostrzy. Są higieniczne (łatwo je domyć), nie tępią się jak papierowe tarki i mogą służyć długo. Uwaga: najlepiej działają, gdy używa się ich na mokro.

Dłonie w dobrych rękach

Emolienty działają jak opatrunek dla dłoni: uzupełniają lipidy i tworzą ochronny film, który ogranicza utratę nawilżenia. Dlatego odżywczy krem emolientowy My Bio (Farmona) z rokitnikiem, olejem makadamia i z pestek winogron oraz masłem shea tak przyjemnie otula skórę i błyskawicznie wygładza ją. Ok. 11 zł





Pełne usta...

...bez wstrzykiwania kwasu hialuronowego? To możliwe, choć wymaga nieco czasu. **Rób takie ćwiczenie 2 razy dziennie.** Ułóż usta w dziubek na 30 sekund (tak jakbyś wymawiała głoskę „o”). Wypychanie ust do przodu sprawi, że zrobią się lekko nabrzmiałe. Potem rób przez 5 sekund ryby „pyszczek”. Powtórz 10 razy. Ćwiczenie poprawia też owal twarzy.

REKLAMA

ISANA®
na na na



aksamitną skórę

eprasa.pl 2caf428504

Jesień

PIĘKNA PORA DOJRZEWANIA



KAROLINA WILCZYŃSKA
Jedna z najpopularniejszych autorek powieści obyczajowych. Inspiruje kobiety do zmian, pozwala uwierzyć we własne możliwości i zachęca do spełniania marzeń.

Kiedyś wydawało mi się, że najpiękniejszą porą roku jest wiosna, potem zachwycało mnie lato. Dopiero z czasem zrozumiałam, że moje serce należy do jesieni.

Jesień nie próbuje olśnić barwami kwiatów ani oślepiać słońcem. Jest nienachalna, z cichym szelestem liści pod stopami, zapachem mokrej ziemi po deszczu i mgłą unosząca się nad łąkami. Jesienią świat nagle zwalnia. Właśnie za ten spokój pokochałam jesień.

Bo świat nieustannie każe nam biec. Mamy być piękniejsze i skuteczniejsze. A jesień pojawia się i mówi cicho: „Usiądź na chwilę. Nie musisz robić wszystkiego." Lubię tę zgodę na zwolnienie – na dłuższą kawę, czy książkę czytaną pod ciepłym kocem. Na wieczór, podczas którego nie dzieje się nic spektakularnego, ale herbata pachnie cynamonem, a za oknem wiatr tańczy z liśćmi. Bo jesień uczy, że szczęście nie zawsze jest głośne.

Jesień to również pora nostalgii, która wcale nie jest smutna. Dla mnie jest czułym spojrzeniem wstecz, pozwala wrócić do miejsc i chwil, które nas ukształtowały. Przypomina, że nasza droga, nawet jeśli była kręta, doprowadziła do miejsca, w którym jesteśmy dzisiaj.

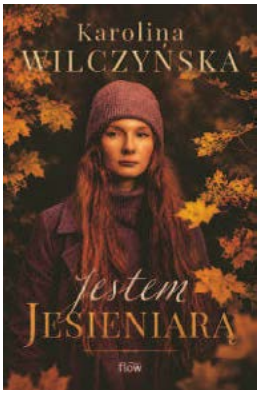
Jesień jest tak piękna nie dlatego, że coś się kończy, lecz dlatego, że jest porą dojrzewania. A dojrzałość pozwala dostrzec to, co naprawdę ważne i wybrać dobrze – rozmowę zamiast pośpiechu, bliskość zamiast pozorów. To także odwaga, by przestać spełniać oczekiwania innych i wreszcie zapytać samą siebie: „Czego naprawdę pragnę?" Myślę, że dlatego pokochałam jesień jako dojrzała kobieta.

Jesienią drzewa zrzucają liście, nie walczą o każdy z nich. Wiedzą, że aby narodziło się coś nowego, trzeba zrobić na to miejsce. My, kobiety, uczymy się tego znacznie trudniej. A może warto zrobić to, co natura? Pozwolić odejść temu, co już nam nie służy. Jesień przypomina, że odpuszczanie nie jest porażką lecz mądrością.

Lubię też jesienne światło. Miękkie, złote, łagodne. Jak kobieta, która polubiła siebie i nie musi już nikomu udowadniać swojej wartości czy olśniewać. Wie, kim jest. Akceptuje swoje doświadczenia, blizny, zmarszczki i wszystkie historie zapisane w pamięci. Bo każda z nich czegoś ją nauczyła.

Jesień każdego roku przypomina mi, że najpiękniejsze rzeczy nie zawsze dokonują się wtedy, gdy jest najbardziej kolorowo. Czasem rodzą się, gdy czas zwalnia, powietrze pachnie deszczem, a my po raz pierwszy od dawna mamy odwagę usiąść, wsłuchać się w ciszę i z uśmiechem pomyśleć, że dobrze jest po prostu być sobą.

I za to wszystko pokochałam jesień.



Jedno zdjęcie zmienia życie Zuzanny i wystawia ją na spojrzenia tysięcy ludzi. „Jestem jesieniarą" to ciepła opowieść Karoliny Wilczyńskiej o prywatności, granicach, cenie popularności i odwadze, by pozostać sobą. Wydawnictwo Flow.

FOT.: STUDIO NIEBIESKI KRÓLIK. MAT. PRASOWE WYDAWNICTWO FLOW. ADOBE STOCK

eprasa.pl 2caf428504

margines		kuzyn rysia	przedruk książki		kolega posła / dawniej student	
					1	
trójkąt kreślarza		lodowy domek	„Piotruś ...”			
						4
kształtka rurowa	ekstrakt		przystąpienie		sypany na ziemniaki	
lekarz						
	5			zbytnia śmiałość		głośna awantura
źródło witamin i błonnika		usypiał pacjenta / np. „Iliada”				
				2		
szkolenie psa	klatka filmowa		posłanie borsuka		rocznica ślubu	
znajomy						
ozdoba na suficie						
kontrabanda		plamka na skórze		krętacz		zakład przerobu drewna
			7			
kapłan w zborze	... domu, gospodyni		zawodowiec		polowa praca	
pantera						
					3	
zagłębienie terenu / np. małż						
	6					

1	2	3	4	5	6	7

REKLAMA



eprasa.pl 2caf428504



Efekt dojrzałej przyjaźni

Przyjaciele nie są tylko dodatkiem do naszego życia i sposobem na to, by było ono bardziej interesujące. Są nam niezbędni jak jedzenie i ruch, żebyśmy funkcjonowali prawidłowo i byli zdrowi – mówi nasz ekspert.

Rozmawiała: MAGDALENA JANKOWSKA

eprasa.pl 2caf428504

ŚWIAT KOBIETY: ***W kółko słyszymy, że ludzie są istotami społecznymi. Co to właściwie znaczy?***
DR MARIA SIWA : To znaczy, że przebywanie z innymi ludźmi jest bardzo ważne i dla naszego zdrowia psychicznego, i somatycznego. Dziś dużo czasu poświęcamy na zachowania prozdrowotne, dbamy, żeby się dobrze odżywiać, ruszać, a zapominamy, że najprostszym zdrowym zachowaniem jest właśnie kontakt z innymi. Zawdzięczamy to ewolucji, w prehistorii aż po nowożytne czasy człowiek pozostawiony sam sobie szybko ginął. Grupa była środowiskiem zapewniającym przetrwanie, odporność, wsparcie, i to zapisało się w naszych genach.

Skąd o tym wiemy?
Z badań. Na przykład te dotyczące odporności pokazują, że im więcej mamy kontaktów z innymi, tym lepiej pracuje nasz układ immunologiczny, rzadziej chorujemy. To ciekawe, bo przecież intuicja podpowiada nam, że skoro jesteśmy wśród ludzi, to jesteśmy bardziej narażeni na wirusy, zarazki. A jednak zarażamy się rzadziej, a jeśli już, to szybciej wracamy do zdrowia, ponieważ większa różnorodność mikrobiomów w naszym otoczeniu to trening odporności. Inne ciekawe badanie pokazuje, że jeśli nie czujemy się samotni, lepiej śpimy. To znowu ewolucyjna pozostałość: w prehistorii ludzie pozostawieni sami sobie, bez opieki grupy, musieli spać czujniej, nasłuchiwać, czy nie nadchodzi drapieżnik. To w nas zostało. Gdy czujemy się samotni, śpimy płytko, częściej się budzimy, nie wysypiamy się. Chyba najwięcej mamy badań dotyczących wpływu wsparcia społecznego na układ krążenia. Liczne kontakty redukują ryzyko chorób kardiologicznych, takich jak choroba wieńcowa, aż o 30 proc., jest to efekt porównywalny ze zdrową dietą i regularną aktywnością fizyczną. Działają równie dobroczynnie. Z kolei przewlekła samotność i brak więzi społecznych są porównywane przez naukowców do palenia 15 papierosów dziennie: podnoszą ryzyko przedwczesnej śmierci o 25–30 proc., bo wpływają negatywnie na układ krążenia i układ odpornościowy.



DR MARIA SIWA
psycholożka zdrowia
Bada m.in. zależności między zachowaniami prozdrowotnymi, dobrostanem psychicznym i wsparciem społecznym. Jest wykładowczynią na Uniwersytecie SWPS.

IM WIĘCEJ KONTAKTÓW Z INNYMI, TYM LEPSZA JEST NASZA ODPORNOŚĆ, rzadziej chorujemy, a jeśli już, szybciej wracamy do zdrowia.

Czyli to prawda, że przyjaciele buforują nasz stres? W jaki sposób to się dzieje?
Ścieżki są różne, ale opowiem o oksytocynie. Wiemy, że to jest hormon przywiązania, który wydziela się (między innymi) podczas interakcji społecznych, przy kontakcie fizycznym, niekoniecznie seksualnym, także w przyjacielskich serdecznych uściskach, byciu blisko, a jego działanie polega na zacieśnianiu więzi. Ale oksytocyna spełnia również rolę kardioprotekcyjną, pomaga chronić układ krążenia. Receptory tego hormonu znajdują się w sercu – wycisza jego pracę, obniża ciśnienie, działa przeciwzapalnie. Oksytocyna hamuje też aktywność osi HPA (to taki nasz system reakcji na stres), doprowadzając do zmniejszenia produkcji kortyzolu. Dlatego mówimy, że przyjaźnie działają jak naturalny bufor chroniący organizm przed skutkami stresu.

Czytałam o badaniu pokazującym, że jedzenie wspólnie z przyjaciółmi aktywuje uwalnianie beta-endorfin, naturalnego środka przeciwbólowego.
Tak, chodzi o przebywanie wśród przyjaciół i jednoczesne angażowanie się w jakąś aktywność razem z nimi. Beta-endorfiny poprawiają nam samopoczucie, minimalizują ból emocjonalny i fizyczny, można więc powiedzieć, że za ich przyczyną przyjaźń wpływa pozytywnie na nasz nastrój. Brytyjski antropolog Robin Dunbar nazywa je nawet substancją podtrzymującą społeczeństwo. Dunbar jest w ogóle ciekawym badaczem, to on udowodnił, że ludzki mózg ma zdolność poznawczą do zarządzania ograniczoną liczbą relacji społecznych, a dokładnie 150. Liczba 150 – znana właśnie jako liczba Dunbara – oznacza, że jesteśmy w stanie objąć rozumem, rozpoznać w zbiorowości i zapamiętać tyle właśnie osób. Oszacowano ją w badaniach eksperymentalnych, między innymi wśród użytkowników Facebooka, ale też potwierdzono

eprasa.pl 2caf428504

w analizach antropologicznych – tyle osób liczyły tradycyjne osady w wielu kulturach, a jeśli liczba ta została przekroczona, zaczynały się dzielić. W naszej sieci społecznej możemy więc mieć około 150 osób, znajomych, kolegów, z którymi łączą nas luźne więzi.

Dunbar twierdzi też, że człowiek jest zdolny do utrzymywania (średnio) pięciu naprawdę bliskich relacji. Nieco mniej dla introwertyków, nieco więcej dla ekstrawertyków.

Tak, więzi głębokich, najdłuższych, najtrwalszych. Właśnie tych, w których dużą rolę gra oksytocyna uwalniana w bliskiej relacji, gdzie tworzy się więź emocjonalna, gdzie ważne jest dzielenie się myślami, emocjami, co wpływa na obniżanie negatywnych emocji, na redukcję lęku. Wiemy z badań, że tak budowane relacje przyjacielskie u dojrzałych kobiet są nawet ważniejsze niż więzi rodzinne. Z kolei mężczyźni częściej opierają swoje relacje na robieniu czegoś razem, cenią sobie też liczniejsze luźne kontakty koleżeńskie.

Można powiedzieć, że kobiety stawiają na jakość, a mężczyźni na ilość?

Można, ale tylko w dużym uproszczeniu. Badania pokazują pewne średnie różnice – kobiety częściej budują relacje oparte na bliskości emocjonalnej i rozmowie, a mężczyźni częściej utrzymują więzi poprzez wspólne działania. W praktyce jednak każdy z nas potrzebuje zarówno kilku bardzo bliskich relacji, jak i szerszej sieci znajomych. Takich, z którymi utrzymujesz regularny, znaczący kontakt i na których możesz liczyć: jedziesz do pracy, łapiesz gumę i masz około 10 osób, do których możesz zadzwonić z prośbą o pomoc. W utrzymywaniu takich relacji ważną rolę odgrywają beta-endorfiny, ponieważ mogą być uwalniane podczas aktywności grupowych.

PRZYJAŹŃ MOŻE REDUKOWAĆ RYZYKO CHORÓB SERCA. Jest to efekt porównywalny ze zdrową dietą oraz regularną aktywnością fizyczną.

Najbardziej zdumiały mnie badania, z których wynika, że posiadanie przyjaciół zwiększa ilość istoty szarej w mózgu. To na poważnie?

Całkiem poważnie, interakcje społeczne trenują i rzeźbią nasz mózg. Jeśli mamy wątpliwości, pomyślmy o seniorach – u tych, którzy mają przyjaciół i kontakty społeczne, lepiej działają funkcje poznawcze, obniża się ryzyko demencji nawet do 50–60 proc. Pokazują to badania chicagowskiego Rush University czy Karolinska Institutet ze Sztokholmu. Kontakty z innymi wspomagają nasze funkcje poznawcze, procesy



eprasa.pl 2caf428504

myślenia, ale też ćwiczą umiejętność przyjmowania innej perspektywy, empatycznych reakcji. Dzieci uczą się poprzez przyjaźnie, jak rozwiązywać rozmaite konflikty, wchodzić w kompromisy, obserwując innych, nabywają nowe umiejętności.



Sporo się dziś mówi o tym, że życie przed ekranem pozbawia nasze dzieci wielu umiejętności społecznych.

Choćby umiejętności czytania intencji i emocji z twarzy innych ludzi, przewidywania na tej podstawie ich zachowań. Dlatego mamy taki wysyp treningów interpersonalnych, bo odeszliśmy od modelu dzieciństwa na podwórku, w grupie rówieśniczej. Tam dzieci nie tylko się bawiły, ale przechodziły właśnie trening społeczny i poznawczy, bo przyjaźnie uczą też mentalizacji (na przykład odgadywania, co myślą inni), ćwiczą pamięć, wyrabiają umiejętność hamowania impulsów, żeby nie doprowadzać do konfliktów.

No właśnie, przecież nasze przyjaźnie nie zawsze są udane, przyjaciele czasem zawodzą. Wtedy chyba nie działają na nas dobroczynnie.

Ale nawet one są dla nas lekcją. Zdrady, rozłamy, zerwania są stresującym przeżyciem, lecz mogą dać nam wgląd w siebie, w swoje emocje. Możemy dostrzec schematy, w które wpadamy, wyciągnąć wnioski, uczyć się na błędach. Mogę zauważyć, że za łatwo ufam albo że w przyjaźni zapominam o swoich potrzebach. I to będzie miało wpływ na moje późniejsze wybory.

NASZ „LIMIT" RELACJI TO OK. 150 ZNAJOMYCH I 5 BARDZO BLISKICH OSÓB. Mniej więcej tyle osób jesteśmy w stanie rozpoznawać i pamiętać.

Czy badania pokazują, jaka cecha jest najbardziej wartościowa w przyjaźni?

Jest ciekawe badanie dotyczące wsparcia. Pokazuje, że najlepsze jest wsparcie niewidzialne, udzielane między wierszami, nieograniczające naszej autonomii, a jedynie wyrażające zrozumienie i akceptację. Czyli nie rady i robienie czegoś za kogoś, przez co spada nasze poczucie skuteczności, a rośnie poczucie zobowiązania „ojej, muszę się odwdzięczyć", tylko to dyskretne, niewidoczne, wyrażające się w słowach: jestem po twojej stronie, możesz na mnie liczyć, rozumiem cię.

Może tu chodzi o umiejętność, którą w psychologii nazywa się potwierdzaniem czyichś emocji? Wiem, co czujesz. Rozumiem, jak musiałaś to odebrać, jak cię to dotknęło.

Tak, widzę cię. Widzę, że to jest dla ciebie ważne, trudne. Jestem z tobą. Mamy też tendencję do pocieszania: uśmiechnij się, wszystko będzie dobrze, nie bądź smutna, myśl pozytywnie. To nie pomaga. Uważność na drugą osobę jest bardzo ważna w przyjaźni, bycie ze sobą bez oferowania Rozwiązań, bez przytłaczania naszym punktem widzenia. Ale myślę, że jest jeszcze coś. Problemem dzisiejszych przyjaźni jest to, że spędzamy ze sobą coraz mniej czasu. Fizycznie. Za rzadko ze sobą jadamy, wyjeżdżamy razem, nie wpadamy do siebie do domu, nie wychodzimy razem uprawiać sport. W pandemii przestawiliśmy się na zdalny kontakt. Cóż, ja też wolę pracować z domu, ale badania pokazują, że potrzebujemy fizycznego kontaktu z ludźmi, rozmów twarzą w twarz. Albo przynajmniej przez telefon, bo kiedy słyszymy czyjś głos, wydziela nam się więcej oksytocyny niż w rozmowie przez komunikator. Przyjaźni nie da się podtrzymać SMS-ami.

FOT.: UNIWERSYTET SWPS, ADOBE STOCK (3)

eprasa.pl 2caf428504

7 SPOSOBÓW budowania pewności siebie

Małe wyzwanie, a sukces duży. Tej umiejętności można się nauczyć się, ćwiczyć ją i rozwijać, za pomocą sprawdzonych technik.





1 Zacznij rozmowę

W kolejce do kasy, w windzie, na spacerze z psem – codziennie mijasz ludzi, z którymi mogłabyś zamienić kilka zdań. Zamiast czekać, aż ktoś zagada pierwszy, spróbuj sama. Nie musi to być długa rozmowa. Wystarczy komentarz o pogodzie, pochwała czyjegoś psa. Ustal sobie jeden cel na dziś, jedno zdanie do jednej obcej osoby, i dotrzymaj tego, choćby serce biło ci trochę szybciej. Z każdym kolejnym dniem ten pierwszy krok będzie kosztował coraz mniej odwagi. Zapamiętaj, jak się czujesz zaraz po takiej rozmowie.

2 Powiedz, co myślisz

Kiedy koleżanka pyta, do której restauracji pójdziecie, czy wolisz kawę, czy herbatę, na jaki film masz ochotę, odpowiedz konkretnie. Wybierz jedną taką sytuację dziennie i wyraź swoje zdanie pierwsza, zanim ktoś inny zdąży zaproponować coś za ciebie. Zacznij od drobiazgów i obserwuj, jak łatwiej przychodzi ci mówić to samo w sprawach ważniejszych, o których wcześniej wolałaś po prostu milczeć.

info

Krok po kroku

Psychologowie nazywają to efektem stopniowej ekspozycji. Świadomie podjęte wyzwanie osłabia lęk przed kolejnym i buduje poczucie sprawczości, czyli przekonanie, że masz wpływ na to, co się dzieje.

3 Odmów i nie tłumacz się z tego

Gdy ktoś prosi cię o coś, na co nie masz ochoty albo czasu, powiedz „nie”. Nie dodawaj trzech zdań usprawiedliwienia, nie tłumacz się z powodów. Wybierz jedną prośbę dziennie, na którą odpowiesz odmową bez rozbudowanego wyjaśnienia. Krótka odmowa jest po prostu informacją. Im częściej ją ćwiczysz, tym mniej wysiłku kosztuje kolejne „nie”, a ludzie wokół ciebie przyjmują ją spokojniej niż mogłabyś się tego spodziewać.

4 Poproś o pomoc

Poproszenie kogoś o przysługę bywa trudniejsze niż jej udzielenie. Poproś sąsiadkę, żeby odebrała twoje paczki, sprzedawcę o poradę przy zakupach. Wybierz jedną taką sytuację dziennie zamiast radzić sobie w milczeniu. Prośba o pomoc pokazuje innym, że im ufasz, a tobie, że nie musisz robić wszystkiego sama, bo większość ludzi pomaga chętnie, gdy prosisz wprost.

FOT.: ADOBE STOCK (3), MATERIAŁY REDAKCYJNE/AI

eprasa.pl 2caf428504



5 Zrób coś po swojemu
Wybierz jedną codzienną czynność i zrób ją inaczej niż zwykle. Idź inną trasą do sklepu, ugotuj obiad bez przepisu, poukładaj na biurku po swojemu, nie tak, jak podpowiada znany od lat schemat. Chodzi o to, żeby choć raz dziennie zaufać własnej kreatywności zamiast utartemu nawykowi. Nawet drobna zmiana trasy spaceru przypomina ciału, że masz wybór i że twój sposób też jest dobry, nawet jeśli różni się od tego, co robisz zwykle. Pozwól sobie na tę odrobinę nieprzewidywalności i sprawdź, co się zmienia w samopoczuciu.

6 Przyjmij komplement
Kiedy ktoś powie ci, że dobrze wyglądasz albo że coś dobrze ci wyszło, odpowiedz po prostu „dziękuję”. Bez dopowiadania, że to nic takiego, że stara sukienka, że przypadek. Wybierz jeden komplement dziennie i przyjmij go bez pomniejszania. To ćwiczenie bywa trudniejsze niż się wydaje, bo łatwiej nam wskazać własne braki niż zgodzić się z pochwałą. Proste „miło mi” zamiast tłumaczenia, że to nic wielkiego uczy przyjmować dobre słowo. Spróbuj zatrzymać się na chwilę przy tym, co wtedy naprawdę poczujesz.

7 Zapisuj swoje sukcesy
Wieczorem zapisz w telefonie albo na kartce jedno wyzwanie, które dziś podjęłaś, choćby najdrobniejsze. Rozmowa z obcą osobą, odmowa, prośba o pomoc, decyzja podjęta bez wahania, komplement przyjęty bez pomniejszania. Wystarczy jedno zdanie. Po kilku tygodniach taka lista staje się dowodem, że pewność siebie nie jest cechą, z którą się rodzisz. Można ją wypracować. Wracaj do niej w gorsze dni, kiedy potrzebujesz przypomnienia, ile już zrobiłaś, i czytaj ją od początku, zwracając uwagę na to, ile przeciwności udało ci się pokonać.



REKLAMA

MOJE WŁOSY BYŁY CIENKIE!

Nareszcie mam gęste włosy!

Jako fryzjerka zawsze dbałam o pielęgnację, ale moje włosy z natury były cienkie i delikatne. Myślałam, że tak po prostu musi być...

Edyta jest fryzjerką z wieloletnim doświadczeniem i właścicielką salonu fryzjerskiego. Choć jej włosy były zawsze zadbane i perfekcyjnie ułożone, to z natury były cienkie, delikatne i pozbawione objętości. *„Myślałam, że tak po prostu mam, że moje włosy nigdy nie będą gęste, choć dbałam o nie najlepiej jak potrafię”* – wspomina Edyta.

WYSYP NOWYCH WŁOSKÓW

Pewnego dnia podczas wizyty stałej klientki Edyta zauważyła na jej głowie całe rzędy nowych włosków. *„Zapytałam od razu: co pani zrobiła z włosami? Byłam w szoku. Włosy były wyraźnie gęstsze i pojawiło się mnóstwo nowych włosków. Klientka zdradziła, że zaczęła stosować Hair Volume, skandynawskie tabletki z wyciągiem z jabłek annurca, biotyną, skrzypem, kwasem pantotenowym i cynkiem.”*

WARTO BYŁO CZEKAĆ!

Edyta postanowiła wypróbować **Hair Volume** na sobie. Choć jako fryzjerka zna wiele produktów, nigdy nie stosowała tego typu suplementu. *„Przez pierwsze dni myślałam, że na mnie to nie działa. Ale po około czterech miesiącach zobaczyłam to samo, co u mojej klientki – nowe włosy! Ich ilość praktycznie się podwoiła.“* Dziś Edyta poleca **Hair Volume** wszystkim swoim klientkom, które marzą o pełniejszej fryzurze. *„Widzę rezultaty u siebie i u nich. Dlatego polecam Hair Volume z pełnym przekonaniem.”*

KLINICZNIE PRZEBADANY SUPLEMENT DIETY NA WŁOSY

Badania kliniczne potwierdzają skuteczność **Hair Volume**. Już po 4 miesiącach stosowania zauważono widoczne pogrubienie włosów. **8 na 10 kobiet było zadowolonych**, czuły, że ich włosy stały się gęstsze, piękniejsze i bardziej lśniące. **Hair Volume** odżywia mieszki włosów od wewnątrz. Poza dużą ilością składników odżywczych, zawiera również biotynę, pobudzającą wzrost włosów, oraz ekstrakt z jabłek bogatych w procyjanidyny B2.



★★★★★

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

Zapytaj o Hair Volume skandynawskiej firmy New Nordic

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

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



THICKER HAIR
CLINICALLY PROVEN TABLET
BEAUTIFUL HAIR

NEW NORDIC

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

30 tabletek: **BLOZ 4171451**
90 tabletek: **BLOZ 4171452**
Żelki: **BLOZ 3638561**
Szampon: **BLOZ 7090409**
Odżywka: **BLOZ 7090408**

eprasa.pl 2caf428504

Krótsze dni budzą tęsknotę za latem. Wieczorami częściej wracają wspomnienia. To naturalna reakcja organizmu na zmianę pory roku, którą można oswoić i zamienić w spokój, ciepło i nowe radości.

Czy jesień kojarzy ci się kolorowo i wesoło? Jesteś jesieniarą? Jeśli tak, to masz szczęście. Większość ludzi narzeka, że o tej porze roku słońce ledwo rano zdąży wstać, a już robi się szaro. Nic dziwnego, że wieczorami częściej nachodzi cię lekki smutek. To nie musi być powód do niepokoju. Warto zwolnić i przyjrzeć się temu, co czujesz.

Czas na zmianę czasu

Dni robią się krótsze, a organizm reaguje na to zmianą rytmu dobowego. Mniej światła słonecznego oznacza inną produkcję melatoniny i serotoniny, dlatego jesienią łatwiej o wzruszenie, senność po południu albo nagłą chęć, żeby owinąć się kocem. To fizjologia, nie słabość charakteru. Warto dać sobie na to przyzwolenie i zamiast walczyć z rytmem, dopasować do niego dzień, np. wyjść na wcześniejszy spacer albo zjeść ciepłe śniadanie zamiast pitej pośpiesznie kawy.

Smutek tylko na chwilę

Jesienny smutek zwykle nie trwa długo. Pojawia się, gdy patrzysz na opadające liście albo słyszysz znajomą piosenkę, i mija równie szybko, jak przyszedł. Zamiast go odsuwać, pozwól mu przez chwilę być. Usiądź na kilka minut, oddychaj spokojnie i nazwij to, co czujesz. Taka krótka pauza często wystarczy, żeby emocja się rozładowała, zamiast zalegać gdzieś w środku przez resztę dnia i wpływać na twój humor bez wyraźnego powodu.



FOT.: ADOBE STOCK (3)

Oddech o każdej porze

Usiądź wygodnie, zamknij oczy i policz oddechy: 4 sekundy wdech, 6 sekund wydech. Powtórz cykl 8 razy, najlepiej dwa razy dziennie. Wydłużony wydech aktywuje układ przywspółczulny i szybko obniża napięcie w ciele, dlatego świetnie sprawdza się wieczorem przed snem albo w chwili nagłego wzruszenia w ciągu zwykłego dnia.

Wspomnienia w nowym świetle

Tęsknota za minionym latem albo za kimś, kogo teraz nie ma obok, wcale nie musi ciągnąć w dół. Możesz świadomie sięgnąć po dobre wspomnienie i zatrzymać się przy nim chwilę dłużej, zamiast szybko je odkładać. Przypomnij sobie zapach ulubionego ciasta, śmiech przy rodzinnym stole albo wakacyjną wycieczkę sprzed lat. Takie obrazy działają jak małe źródło ciepła, z którego możesz czerpać właśnie teraz, jesienią, kiedy za oknem robi się coraz chłodniej.

Wieczory, które leczą duszę

Jesienne popołudnia i wieczory świetnie nadają się na drobne rytuały. Zaparz herbatę z cynamonem, zapal świecę, otul się kocem i poświęć 15 minut wyłącznie sobie, bez telefonu i obowiązków. Rób to codziennie przez 2 tygodnie, a zauważysz, że wieczorny spokój zaczyna przychodzić coraz łatwiej, niemal automatycznie, a samo siadanie do takiego rytuału stanie się przyjemnością, na którą będziesz czekać.

Powitanie tęsknoty

Zamiast zagłuszać tęsknotę serialem czy przewijaniem telefonu, spróbuj ją zapisać. Weź kartkę i przez 5 minut wypisuj, co czujesz i skąd się to bierze. Nie musisz nic z tym robić, samo nazwanie emocji na papierze często przynosi ulgę. Z czasem takie krótkie notatki stają się cennym zapisem tego, jak zmieniasz się z każdą kolejną jesienią, i jak coraz lepiej radzisz sobie z tym, co przynosi.



eprasa.pl 2caf428504



Więcej światła

Naturalne poranne światło reguluje zegar biologiczny skuteczniej niż sztuczne. Już 15-20 minut przy oknie zaraz po przebudzeniu pomaga ustabilizować rytm snu i czuwania na cały jesienny sezon, co ułatwia utrzymanie stabilnego, dobrego nastroju mimo krótszych dni.

Smutki moje,

DZISIAJ SIĘ POŻEGNAMY...

eprasa.pl 2caf428504

FOTELE I SIEDZISKA ZAPEWNIĄ KOMFORTOWY WYPOCZYNEK

Miękkie lądowanie



Agnieszka Namysł
redaktor prowadząca
Dział Dom

Podsuwa różne pomysły na nowoczesną aranżację wnętrz



Strefa wypoczynku

•Miękki fotel typu barrel pozwoli wygodnie usiąść i odprężyć się po intensywnym dniu. Jego cechą charakterystyczną są miękkie, opływowe linie oraz półokrągłe oparcie, które płynnie przechodzi w podłokietniki. Uzupełnieniem takiej strefy mogą być niewielki stolik, rośliny oraz tekstylia w ciepłych kolorach. Aranżacja Bloomingville.

Klasyczny uszak, miękki worek z oparciem czy nowoczesny modułowy szezlong? Te meble zamienią zwykły kąt w przytulną strefę relaksu!

eprasa.pl 2caf428504



Z widokiem na zieleń

• Leżanka niczym ławka w parku
Jeśli za oknem rozciąga się ogród, park lub choćby kilka drzew, warto wykorzystać ten widok jako naturalny element aranżacji. Ustawiona tuż przy oknie leżanka pozwala cieszyć się bliskością natury bez wychodzenia z domu. To miejsce stworzone do odpoczynku.



ważne

Wybierz dla siebie to, czego potrzebujesz

• Każdy odpoczywa inaczej. Jedni najlepiej relaksują się z ulubioną herbatą i książką w miękkim fotelu, inni marzą o drzemce na wygodnej leżance. Nadchodzi doskonały moment, by stworzyć w domu miejsce dopasowane do własnych potrzeb i codziennych rytuałów. Odpowiednio dobrane siedzisko – klasyczny lub modułowy fotel, pufa, worek, leżanka albo szezlong – pozwoli stworzyć komfortowy kącik, do którego z przyjemnością będziesz wracać przez całą nadchodzącą jesień.



Kącik czytelnika

• Klasyczny uszak plus podnóżek. Idealne miejsce dla tych, którzy cenią relaks z książką. Warto ustawić komplet przy oknie, by w ciągu dnia korzystać z naturalnego światła. Wieczorem przyda się lampa. Aranżacja Jysk.

Rodzinne centrum

• Szezlong modułowy dopasuje się do różnych układów przestrzennych i stylów życia. W zestawieniu z fotelami stworzy miejsce, które będzie sprzyjało rozmowom, planszówkom czy wspólnemu oglądaniu filmów. Każdy poczuje się swobodnie! Aranżacja Westwing.

eprasa.pl 2caf428504



Z pomysłem

Aby zwiększyć funkcjonalność tej strefy, warto ustawić obok niewielki stolik oraz zadbać o nastrojowe oświetlenie.

Poczuj miękkość!

• Ten obrotowy fotel z imitacji futra zapewni naprawdę miękkie lądowanie. Puszysty, cieplutki, a na dodatek wyrazisty! Będzie mocnym akcentem we wnętrzu. Jeśli nie jesteś fanką chłodnego minimalizmu, na pewno ci się spodoba. Aranżacja Agata.



Tuż przy oknie

• Niski parapet to wymarzone miejsce na zaaranżowanie uroczego siedziska. Wystarczy miękki materac lub poduszka na wymiar, kilka dekoracyjnych poduszek oraz ciepły pled, aby stworzyć przytulną przestrzeń sprzyjającą relaksowi.



Obłe, miękkie linie

• Brak ostrych krawędzi sprawia, że takie modele foteli wyglądają lekko i przyjaźnie. Fotele o organicznych kształtach zapewniają też komfort: szerokie siedzisko i zaokrąglone oparcie sprawiają, że ciało naturalnie układa się w wygodnej pozycji. Aranżacja IKEA.



Nasz wybór

1. Klasyczny w formie fotel w uroczą kratkę. Jysk, 395 zł

2. Wygodny fotel z dmuchanymi poduszkami osadzonymi w ramie z chromowanego metalu. IKEA, 599 zł

3. Worek-siedzisko z oparciem. Jysk, 375 zł

FOT.: ARCH. PRYWATNE, MAT. REDAKCYJNE/AI (2), MAT. PRASOWE

eprasa.pl 2caf428504

Twój czas

wada przedmiotu
ciepłe legowisko
polny kwiat
twaróg
pracuje w hotelu
stawiana przez nauczyciela
... spot, łącze z internetem
krzew iglasty
bez kofeiny
pogłos
3
dawna nazwa biegówek
kogut
kudłaty stwór z Himalajów
7
brat ojca
złota rybka
album geograficzny
jagnię
sidła kłusowników
nietoperz
ma dwie belki na pagonie
4
z bobowatych
błąd serwisu
odmiana fasoli
seria zjawisk
płatne brawa
ma go wielbłąd
przystojniak
arkusz metalu
6
fałszywa nuta
czarna z miejskiej legendy
torba giermka
odległa przestrzeń
żrąca ciecz
skraj dachu
dawniej z tetry
duży rozmiar
włok za kutrem
nęcenie zwierzyny łownej
do odegrania
do mieszania koktajli
defekt maszyny
poganiał chłopów
strzępy sierści
serce zegarka
szelest
5
mahometanizm
kuzyn żyrafy
antonim hossy
niegdyś wieś
tkanina na stół
... Jaga, postać z baśni
walka na ringu
składał hołd seniorowi
krzywda ludu
1
afrykańskie drzewo
wieńczył skroń zwycięzcy
rodzaj skóry
2
ratunek
hebanowiec
pleciony bicz
wydobyta ruda
koronowana piękność
groźna mina



Salar de Uyuni w Boliwii. Solna pustynia w porze deszczowej zamienia się w lustro. Trudno odróżnić, gdzie kończy się ziemia, a zaczyna niebo.

FOT.: ADOBE STOCK

1	2	3	4	5	6	7

eprasa.pl 2caf428504



nasz wybór

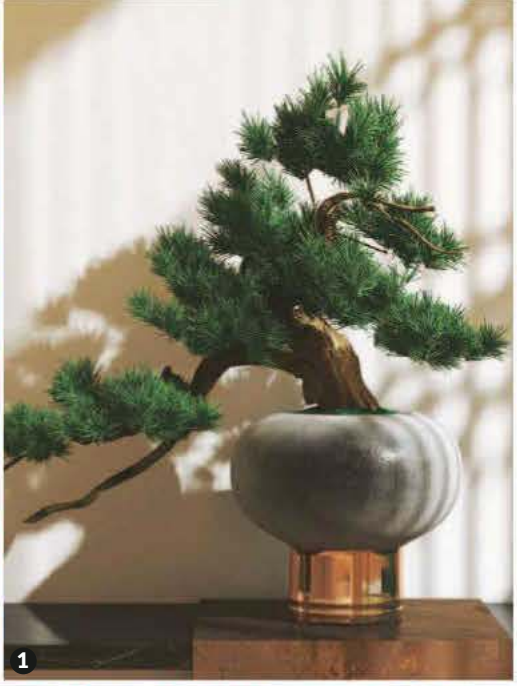
Japońskie klimaty

Postaw na klony palmowe, azalie japońskie i różaneczniki. Dla bardziej minimalistycznego efektu możesz dodać mrozoodporne bambusy lub miskanty. Kompozycję uzupełnij zimozielonym akcentem, np. formowaną sosną albo ostrokrzewem.

Jesień w rytmie Zen

W ogrodzie inspirowanym Dalekim Wschodem liczą się cisza, rytm i kilka akcentów – szelest traw, rysunek kamieni.

reprasa.pl 2caf428504



1. Urok bonsai

To żywe dzieło sztuki, kształtowane przez lata z uważnością. Często nawiązuje do estetyki wabi-sabi, czyli odnajdywania piękna w niedoskonałości. Najczęściej formuje się sosny, jałowce, klony japońskie, wiśnie, wiązy oraz fikusy. Ceramiczna donica dopełnia całość.



2. Symbole wschodu

Hakonechloa, czyli „trawa hakone" w ogrodzie najlepiej rośnie w półcieniu oraz w glebie próchnicznej, stale lekko wilgotnej, ale przepuszczalnej. Chryzantema (kiku) ma rangę „kwiatu Japonii".



3. Z hałasu do ciszy

Mostek jest symbolem przejścia między codziennością a przestrzenią wyciszenia. Nie musi znajdować się nad wodą, może łączyć brzegi ułożonego z kamieni suchego strumienia.

4. Punkty skupienia

Kamienne elementy: latarnie, figurki, głazy i detale inspirowane świątyniami – często pojawiają się w japońskich ogrodach. Mają chronić przestrzeń i sprzyjać wyciszeniu. Ustawia się je zgodnie z zasadami równowagi i asymetrii, tak aby współgrały z wodą i roślinnością.



eprasa.pl 2caf428504



5

5. Z szumem wiatru

Trawy ozdobne dają wrażenie spokoju i „ruchu bez chaosu". Najlepiej wyglądają na tle prostych materiałów: jasnego żwiru, płaskich głazów i ciemnozielonych krzewów, gdzie ich liście „rysują" spokojny kontrast. Pielęgnacja jest prosta: wiosną wyczesanie lub cięcie zeszłorocznych liści oraz utrzymanie umiarkowanej wilgotności.

7. Ogród w miniaturze

Klon japoński w doniczce daje świetny efekt „miniogrodu Zen". Ustaw go w miejscu jasnym, najlepiej z porannym słońcem i lekkim półcieniem w południe, koniecznie osłoniętym od wiatru. W pojemniku ziemia przesycha szybciej, więc w sezonie podlewaj regularnie, ale dopiero gdy jej wierzch lekko przeschnie.



7



6

6. Pochwała prostoty

Ikebana to kompozycja, w której liczy się nie ilość, lecz linia, proporcje i „oddech". Zamiast bujnego bukietu stosuje się kilka starannie dobranych elementów (kwiat, gałąź, liść), często ustawionych asymetrycznie. Charakterystyczne są niskie naczynia i kenzan (metalowa „szczotka" do mocowania łodyg).

eprasa.pl 2caf428504





ekstra

Spokój i harmonia

Bambus w doniczce od razu nada wnętrzu odpowiedni klimat. Lubi jasne miejsce z rozproszonym światłem, dość wysoką wilgotność powietrza i osłonę przed przeciągiem. Podłoże powinno być stale lekko wilgotne, ale nie mokre, bo zastój wody może prowadzić do gnicia korzeni. Warto go regularnie przesadzać do większej doniczki i zasilać nawozem w sezonie wzrostu.

FOT.: IVERDE, SHUTTERSTOCK (3), ADOBE STOCK (5)

REKLAMA



eprasa.pl 2caf428504



PYTAMY, JAK RADZIĆ SOBIE Z DŁUGAMI I... ODZYSKAĆ WOLNOŚĆ

Rozmawiała
ELŻBIETA WICHROWSKA

Kobieta na minusie

To dotyczy wielu z nas, chociaż niechętnie do tego się przyznajemy. Co zrobić, żeby długi nie wymknęły się spod kontroli?

Kiedyś dżentelmeni nie rozmawiali o pieniądzach. A dziś damy nie lubią rozmawiać o długach. Z jakiegoś powodu jest to dla nas, kobiet, temat kłopotliwy, trochę wstydliwy. Ale to nie znaczy, że długów nie mamy. Głównie są to kredyty bankowe, rzadziej pożyczki od rodziny czy chwilówki. Z raportów Krajowego Rejestru Długów (KRD) i biur informacji gospodarczej wynika, że po 50. roku życia nasze zobowiązania rosną.



PATRYK KOMISARCZYK
doradca ds. inwestycji
Ekonomista, inwestor, mentor, autor książki „Pieniądz. Sztuka mądrego inwestowania". Uczy mądrze zarządzać pieniędzmi i inwestować z głową. Od lat pracuje z inwestorami w Polsce i za granicą.

W badaniu KRD z marca 2026 roku ponad 26 proc. Polek przyznało, że nie ma żadnych oszczędności. A więc wszystkie nieplanowane wydatki, takie jak naprawa samochodu czy wizyta u dentysty, muszą finansować z pożyczonych pieniędzy. Zadłużają się nie tylko osoby o niskich dochodach, którym ciężko dopiąć domowy budżet. Także te, którym brakuje dyscypliny finansowej, nie pieniędzy. Z naszym ekspertem, Patrykiem Komisarczykiem, doradcą ds. inwestycji i autorem książki „Pieniądz. Sztuka mądrego inwestowania", rozmawiamy o tym, dlaczego długi wymykają nam się spod kontroli.

ŚWIAT KOBIETY: ***Czy każdy dług z zasady jest zły?***
Patryk Komisarczyk: W swojej książce piszę o tym, że dług może przypominać więzienie z niewidzialnymi kratami. Ogranicza wolność, nie pozwala iść do przodu, realizować planów.

eprasa.pl 2caf428504

Ale zdecydowanie nie każdy dług to zło. Kluczowe jest pytanie, co on finansuje. Kredyt zaciągnięty na studia podyplomowe, które dadzą nam awans i wyższe zarobki, nie jest kulą u nogi, ale narzędziem budowania majątku. Podobnie pożyczka na remont mieszkania, które zamierzamy wynająć. Problem zaczyna się, gdy pożyczone pieniądze przeznaczamy na bieżącą konsumpcję: kartą kredytową płacimy za zakupy, chwilówki bierzemy na wyjazd, raty na nowy telewizor. Taki dług nie tworzy żadnej wartości, tylko przesuwa wydatek w czasie i dokłada koszt odsetek.

Znam osoby, które zaczynały od małego debetu na koncie, potem wzięły pożyczkę i jeszcze jedną. Teraz mają problemy finansowe, chociaż źle nie zarabiają.
Jest kilka mechanizmów psychologicznych, które prowadzą do takiej sytuacji. Pierwszy to potrzeba natychmiastowej gratyfikacji. Chcemy coś mieć od razu, tu i teraz. I możemy, np. kupując na raty albo z odroczoną płatnością. Nie liczymy kosztów, bo pojawią się „dopiero za miesiąc". Drugi mechanizm to efekt normalizacji długu. Pożyczki, zakupy na raty to norma. Skoro znajomi je spłacają i funkcjonują, to i my możemy. Trzeci, chyba najgroźniejszy, to złudzenie „małego długu". Niewielka rata karty kredytowej czy odroczonej płatności wydają się niegroźne. Ale gdy jest ich więcej i dochodzą odsetki, okazuje się, że musimy zaciągnąć nowy dług, żeby spłacić stary.

Najczęściej pchają nas w kredyt nieplanowane wydatki, takie jak awaria auta albo pralki, nagły wyjazd.
Tu dochodzimy do sedna. Tak naprawdę te wydatki w większości wcale nie są nieplanowane. Pralka nie psuje się bez powodu, jak każde urządzenie ma swoją żywotność. Samochód wymaga okresowych napraw. To wszystko jest do przewidzenia w domowym budżecie. Ale pod warunkiem że budżet traktujemy jak strategię, a nie listę wydatków, i że jest w nim miejsce na kategorię, którą ja nazywam „rezerwą na wydatki nieregularne". To osobna pula pieniędzy, odkładana co miesiąc z myślą o tym, że kiedyś coś się zepsuje albo wydarzy. A psuje się i wydarza zawsze.

Kłopot tylko z tym, jak „wyczarować" taką rezerwę, skąd wziąć na to pieniądze.
Polecam prosty rachunek. Wypisujemy na kartce albo w Excelu wszystkie dodatkowe, ale możliwe do przewidzenia wydatki w ciągu roku: naprawa samochodu, wymiana sprzętu AGD, wizyty u lekarza, ekstrawyjazd czy prezenty. Sumujemy je i dzielimy przez dwanaście miesięcy. Tę kwotę trzeba odkładać co miesiąc na osobne konto, automatycznie, tak jak inne stałe zobowiązania. A gdy nadejdzie „nieplanowany" wydatek, pieniądze będą już na niego czekać.

Prawdziwa niezależność finansowa nie polega na tym, by „być na zero", ale żeby mieć swój kapitał i nie być zdaną na kredyt.

To na koniec poproszę o jedną radę dla kogoś, kto właśnie w tej chwili czuje, że traci kontrolę nad swoimi finansami.
Zatrzymaj się i policz. Większość ludzi boi się spojrzeć na swoje zobowiązania w liczbach, bo to budzi lęk. Ale póki nie wiemy dokładnie, ile i komu jesteśmy winni i jakie jest oprocentowanie każdego zobowiązania, nie jesteśmy w stanie podjąć racjonalnej decyzji i zacząć działać. Świadomość to pierwszy krok do odzyskania kontroli nad finansami. Reszta to już „pikuś", zwykła konsekwencja, nie żaden heroizm.

A więc długi policzone łatwiej spłacić? To brzmi pocieszająco. Bardzo dziękuję za rozmowę!



Sprawdzone metody

Metoda „śnieżnej kuli"

• **Zgodnie z nią spłacamy najpierw najmniejsze zobowiązania.** Zaczynamy od czyszczenia drobnych zaległości: przeterminowany rachunek, niewielkie raty. To buduje motywację, bo szybko widać efekty.

Metoda „lawiny"

• **Priorytetem są długi najwyżej oprocentowane.** Spłacając je, minimalizujemy sumaryczny koszt odsetek.

Którą wybrać?

• **To zależy od charakteru.** Jeśli ktoś potrzebuje motywacji, lepsza jest „śnieżna kula", jeśli stawia na matematykę – „lawina". Jest jednak wspólna żelazna zasada: nie zaciągamy nowych długów, by nie wpaść w spiralę.

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

FOT.: STORYMAKERS.PL, MAT. REDAKCYJNE/AI, ADOBE STOCK

eprasa.pl 2caf428504

Mądre finansowe wsparcie nie powinno odbierać samodzielności. A dobre serce nie może przegrać z rozsądkiem.



5 sposobów jak pomóc dorosłemu dziecku

1 Większa pożyczka
To najczęstsza forma pomocy. Spiszcie prostą umowę: kwota, termin spłaty, ewentualne raty. Nie dlatego, że nie masz zaufania do swojego dziecka, ale żeby uniknąć napięć i niedomówień. Zamiast dawać gotówkę do ręki, zrób przelew. Dla ciebie to dowód udzielenia pożyczki, dla niego zabezpieczenie, gdyby urząd skarbowy zainteresował się, skąd ma pieniądze, i warunek zwolnienia z podatku PCC.

2 Kupno mieszkania

- **Dajesz pieniądze na zakup lub wkład własny do kredytu?** Ustalcie, czy to darowizna, pożyczka, czy inwestycja rodzinna. Jeśli to ostatnie, powinnaś mieć proporcjonalne udziały w nieruchomości – spiszcie odpowiednią umowę u notariusza.
- **Jeśli dziecko nie ma zdolności kredytowej,** możesz przystąpić do kredytu jako współkredytobiorca. Umówcie się, że gdy jego zarobki wzrosną, złoży wniosek o ponowną ocenę zdolności kredytowej i wykreślenie cię z umowy.



3 Spłata zobowiązań
Kredyty, chwilówki, zaległości w czynszu, które ma twoje dziecko, spędzają ci sen z powiek? Jeśli chcesz je spłacić, pieniądze przelej bezpośrednio na konto wierzyciela: banku czy spółdzielni mieszkaniowej. Warto też spisać z dzieckiem umowę darowizny celowej – na spłatę zobowiązań. A jeśli syn czy córka deklaruje, że odda ci pieniądze, zawrzyjcie umowę subrogacji, czyli przejęcia zobowiązania (zgodnie z art. 518 Kodeksu cywilnego). Postaw też warunek, że po zamknięciu długów nie będzie zaciągać nowych.

4 Fundusz bezpieczeństwa
Taka finansowa „poduszka" chroni np. w razie utraty pracy. Zwykle stanowi równowartość 3–4 miesięcy kosztów życia. W trudnej sytuacji pozwala uniknąć paniki, długów, uzależnienia od rodziny. Na ten cel możesz założyć lokatę terminową na nazwisko dziecka albo wykupić obligacje skarbowe i dokonać ich darowizny na jego rzecz. Nie wymaga to sprzedaży obligacji, więc nie traci się odsetek i nie trzeba płacić podatku. W razie potrzeby obligacje łatwo spieniężyć.

5 Pomoc rzeczowa
Dorzucasz się do remontu, płacisz za lekarza? To lepsze niż dawanie gotówki, nie ma ryzyka, że zostanie wydana impulsywnie. A jeśli użyczasz dziecku swoją własność, np. mieszkanie czy samochód, spiszcie umowę użyczenia. Chroni obie strony: jemu zapewnia swobodę korzystania, tobie gwarancję, że przedmiot użyczenia wróci do ciebie w określonym czasie.

FOT.: MAT. REDAKCYJNE/AI; ADOBE STOCK

eprasa.pl 2caf428504

Twój czas



Wschody słońca w Kapadocji to spektakl: setki balonów unoszą się nad skalnymi rzeźbami, które powstały z zastygłych popiołów wulkanicznych.

buty na kółkach		szpunt		styl pływacki		krótka wyprawa								
			5											
efekt wypadku		matecz-nik												
				świętuje z Pawłem		okres w dziejach								
miarowy chód konia		może ujądlić	gruby, puszysty koc				6							
							pomoc z nieba							
pierwszy osadnik	ćwicze-nie wokalne		wzór, ideał											
			drobny kamień		zbiorcza na dachu	ruty-niarz, wyga				parkan	krwio-żerczy upiór		dziedzi-niec we-wnętrzny	żadna nie hańbi
popular-na wierzba		zawod-nik na boisku	1				poselski mebel							
				pokój nagrań		na niej judoka	duża papuga			materiał na obicia				
													duma suma	pula w grze
cieniutka tkanina		miara bzdur					kiedyś było ob-jazdowe		na nim freski	magne-tyzm pięknej kobiety			2	
miesiąc postu		kwiaty wśród zbóż	biały kruk					7				linia na mapie		czytana w książce
							hałas, wrzawa	model Toyoty						
gagatek, ancymonek			wypęd owiec na hale		pachną-cy tlen / dobra to fart					ogłosze-nie w prasie	korzyść z handlu			
wrzątek						strzałką do tarczy		dokumenta-cja					mocny argu-ment	robi zdjęcia z góry
				popis diwy					obok trefla		celtycki poeta			
miękki ser		część kaszkie-tu							złotousty					
	3			muzuł-mański władca							poszycie leśne			
ukocha-ny, luby		w niej kanarek							władca piekła			4		

1	2	3	4	5	6	7

FOT.: ADOBE STOCK

eprasa.pl 2caf428504



W ogrodzie nie musisz być perfekcjonistką! Czasem coś, co wydaje ci się nieporządkiem, może mieć wielką wartość.





Dziki zakątek

• Jesienny ogród wymaga przygotowań do zimy. Ale podczas porządków warto pomyśleć o tych, którzy właśnie w ogrodzie tę zimę muszą przetrwać. A przygotowania trwają! Dlatego zostaw gdzieś w rogu stertę liści – jeż może przespać tu zimę. Kilka gałęzi i kępka wyższej trawy też się przydadzą – wśród nich schronienia szukają trzmiele i inne owady. Ale jeśli planujesz jeszcze koszenie, nie ustawiaj robota na noc. To właśnie wtedy jeże wychodzą na żer (a teraz intensywniej, bo muszą zgromadzić zapasy!), a kosiarka ich nie rozpoznaje. Przestraszony, zwinięty w kulkę zwierzak nie ma szans... Zanim więc z energią przystąpisz do jesiennych porządków, pomyśl o ogrodowych współmieszkańcach. Trochę mniej idealny ogród to ich bezpieczny świat.

FOT.: ADOBE STOCK

Czas na przegląd

Jesienią pies i kot zmieniają letnią sierść na gęstszą warstwę, która działa trochę jak zimowa kurtka. Szczotka pomaga usunąć wypadające włosy i nadmiar podszerstka, który łatwo się filcuje. Czesanie to też dobry moment, by zajrzeć pod sierść – można sprawdzić stan skóry, wyczuć rankę, strupek czy zgrubienie.



Ważny dzień!

4 października przypada Światowy Dzień Zwierząt, nieprzypadkowo, bo to dzień św. Franciszka z Asyżu, patrona zwierząt i ekologii. Dobrze czasem sobie przypomnieć, że ten kawałek świata nie należy wyłącznie do nas.



eprasa.pl 2caf428504



Pamiętaj! Zaczyna się czas ptasich migracji

Szklana pułapka

• Duże okna są modne i piękne, ale ptak nie wie, że przed nim jest szyba. Widzi odbicie nieba i drzew, więc leci przed siebie. Zderzenie w najlepszym razie kończy się ciężkim urazem. Jesienią, gdy ptaki migrują, takie wypadki zdarzają się częściej. Kropki i paski gęsto naklejone na szybie sprawiają, że staje się ona dla ptaków bardziej widoczna – zarys drapieżnika nie wystarczy, bo ptak spróbuje go tylko ominąć... Jak podkreślają eksperci, jeśli mamy karmnik, powinien on stać tuż przy oknie albo przynajmniej 10 m od niego (najbardziej ryzykowna odległość to 1-9 metrów). Ptak lecący do karmnika widzi go wcześniej i zaczyna zwalniać. Ma wtedy większe szanse na szczęśliwe lądowanie.

Czy pies potrzebuje miski na podwyższeniu?

• Niekoniecznie. Zdrowemu zwierzakowi zwykła miska, stojąca na podłodze, w zupełności wystarczy. Podwyższona może się za to przydać psu, któremu trudno się schylać z powodu problemów z kręgosłupem, szyją albo ze stawami, lub gdy ma bardzo długie uszy – kąpiel przy każdym posiłku nie jest im przecież potrzebna.

Przy rasach o głębokiej klatce piersiowej (np. u dogów niemieckich czy wyżłów) lepiej nie podnosić miski na własną rękę – w ich przypadku takie rozwiązanie może zwiększać ryzyko skrętu żołądka.





Jesienne skarby? Nie dla psa i kota!

Choć kasztan aż prosi się o aport, dla psa nie jest bezpieczny – zawiera toksyczne substancje, a po połknięciu może zablokować jelita. Podobnie żołądź, który wygląda jak idealna kocia piłeczka.

eprasa.pl 2caf428504



PSST... NIEWYGODNE TEMATY? WSTYD?

Mówmy głośno o... kobiecym zdrowiu!

Czas przełamać tabu. Rozmawiajmy o tym, co nas boli i jakie mamy problemy. To jedyna droga, aby je rozwiązać.

Kobieca intymność od dzieciństwa, przez okres dojrzewania, dorosłość i menopauzę objęta jest zmową milczenia. Nie rozmawiamy o pierwszej miesiączce, o infekcjach intymnych, problemach seksualnych. Dlaczego? Bo nie, bo to krępujące, zbyt osobiste, bo fizjologia nie jest tematem do dyskusji... I płacimy za to swoim zdrowiem, dobrym samopoczuciem, czasem nawet życiem. Czas to zmienić. Gabinet ginekologa jest miejscem, by zwierzyć się ze swoich problemów zdrowotnych czy seksualnych. Szukajmy też pomocy ekspertów i z nimi rozmawiajmy.

eprasa.pl 2caf428504

O czym nie rozmawiamy po czterdziestce



Bo mąż za głośno oddycha

Czujesz, że nie jesteś sobą. Denerwuje cię wszystko i wszyscy, nawet jeśli nic nie mówią i nic nie robią, płaczesz na reklamach samochodów. I wstydzisz się powiedzieć komukolwiek o tym. Wiadomo, hormony buzują. Możesz spróbować sobie radzić sama, stosować techniki oddechowe, dużo spacerować. Ale możesz też poszukać pomocy u specjalisty. Wizyta u psychiatry to żaden wstyd! Wahania nastroju można leczyć. Nie potrzebujesz skierowania.

Upał jak w tropikach

Tylko ty go odczuwasz, ale za nic w świecie nie przyznasz się do uderzeń gorąca i zlewnych potów. Jeszcze ktoś pomyśli, że z ciebie stara baba! A przecież wejście w okres perimenopauzy to żaden wstyd! Z nieprzyjemnymi objawami można sobie poradzić. Trzeba tylko przełamać tabu i głośno powiedzieć: „Mam problem". Do wyboru masz hormonalną terapię menopauzalną w różnej formie, m.in. doustnej i przezskórnej, a także nowy, niehormonalny lek (elinzanetant) łagodzące uderzenia gorąca.

Pustynna susza

Suchość pochwy to nie jest temat, który porusza się w przerwie na lunch. U ginekologa też wstydzimy się o tym mówić. Efekt? Np. unikanie seksu, częste infekcje intymne czy zapalenie pęcherza. A wystarczy powiedzieć o tym lekarzowi i dostać receptę na miejscowy estrogen w kremie albo globulkach. To coś innego niż lubrykant na bazie wody, używany tylko w trakcie seksu, ale oba warto mieć pod ręką.

Menopauzę za temat tabu uważa prawie 50 proc. Polaków. W rankingu otwartości rozmów o niej Polska zajęła 22. miejsce na 33 kraje.

Główny powód, dla którego Polki rezygnują z wizyty u ginekologa to wstyd i skrępowanie. Nie bez znaczenia są też dostępność lekarzy i ceny w prywatnych gabinetach.

Milczenie jest złotem? Nie zawsze

Dobry żart tynfa wart

Ale ty się nie śmiejesz, bo boisz się, że popuścisz mocz. Starasz się też nie kaszleć, nie kichać i nie biegać... Nosisz wkładki. Trudno tak żyć. Jeśli jednak się przełamiesz i porozmawiasz o tym z lekarzem, skieruje cię do urofizjoterapeutki. Pokaże ci ćwiczenia, które wzmocnią mięśnie dna miednicy. Po 2-3 miesiącach regularnego treningu poczujesz różnicę.

Mokro, że aż wstyd

Podczas współżycia nagle czujesz, że z pochwy wycieka płyn. Dlatego unikasz seksu. Byłoby inaczej, gdyby wytrysk kobiecy, nagły wypływ przezroczystego płynu przy silnym podnieceniu, nie był tabu. To fizjologia, możesz przestać się wstydzić.

To nie wypada

Niestety, ale czasem wypada – i to dosłownie: narząd rodny, pochwa i macica. Im wcześniej opowiesz o swoich kłopotach ginekologowi, tym skuteczniej będzie mógł ci pomóc. Może wystarczy pessar, silikonowy krążek podtrzymujący narząd, ćwiczenia i da się uniknąć operacji.

eprasa.pl 2caf428504

Intymne rozmowy? Nigdy w życiu



Tak mi się nie chce

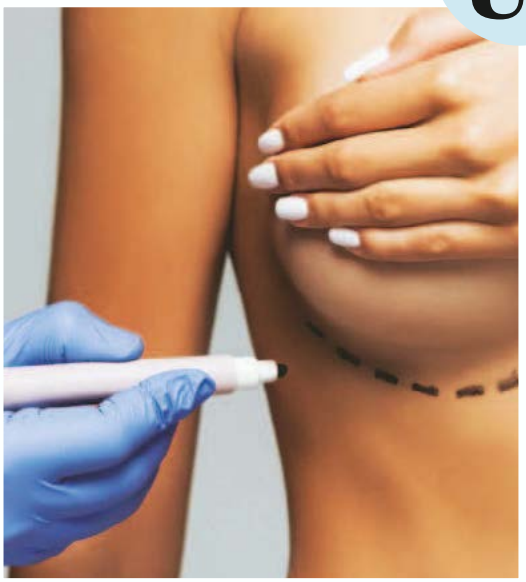
O seksie się nie rozmawia, mimo że jest konieczny do zachowania zdrowia. I nagle tracisz na seks ochotę. Nikomu o tym nie powiesz, a powinnaś. Ginekologowi. Bo winne mogą być hormony, niedobór estrogenu i testosteronu. Odpowiednia kuracja (dobrana indywidualnie) powinna pomóc. Możesz też porozmawiać z psychologiem, terapeutą, lekarzem rodzinnym. Razem na pewno znajdziecie przyczynę obniżenia libido, zaradzicie jej i znów będziesz sexy!

Odrobina przyjemności...

... która, niestety, nie przychodzi. Nie mówisz o tym, ale nie możesz wejść na szczyt. Nie masz orgazmu, po prostu. Jesteś podniecona, ale mijają minuty i... nic. Cierpisz w milczeniu. A wystarczy porozmawiać: z partnerem, lekarzem, seksuologiem, przyjaciółką, która ma ten sam problem. na pewno podpowiedzą rozwiązanie. Np. dłuższa gra wstępna, erotyczne zabawki, trening. Sposobów jest wiele. Ty teraz potrzebujesz więcej czasu na osiągnięcie spełniania i jeśli chcesz je osiągnąć, musisz o tym mówić wprost. przełamać tabu.

Obniżone libido
odczuwa 40-50 proc. kobiet w okresie menopauzy, ale pomocy szuka tylko co czwarta z nich, reszta milczy. I cierpi.

Uwaga!



Mówisz, co chcesz

Patrzysz na koleżankę, widzisz, że chyba ma większy biust i zastanawiasz się, czy może poddała się operacji. Nie wiesz i pewnie się nie dowiesz, bo ona nic nie powie, chyba że sama zechce. Aż 73 proc. kobiet korzystających z medycyny estetycznej nie mówi o tym nawet najbliższym, tak wynika z badania Polskiego Towarzystwa Medycyny Estetycznej i Anti-Aging. Korygujemy biusty, ale także poddajemy się zabiegom ginekologii estetycznej – usuwamy nadmiar tkanki tłuszczowej, decydujemy się na plastykę warg sromowych, poprawę nawilżenia pochwy i ukształtowanie jej, co bywa nie tylko wskazaniem medycznym, ale podyktowane jest poprawą komfortu psychicznego. Zabiegi pozwalają przywrócić funkcje anatomiczne po porodach, poprawić jakość współżycia.

FOT.: ADOBE STOCK

eprasa.pl 2caf428504



Nowe wydanie specjalne!

- **Niestrawność** – profilaktyka, terapie, naturalna apteczka
- **Kłopoty z trawieniem** – najważniejsze fakty, sprawdzone porady
- **Najczęstsze choroby** – objawy, badania, sposoby leczenia i zdrowa dieta

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

REKLAMA

Bogactwo szałwii!

Oryginalne, wielokrotnie wyróżnione, znane na świecie są cukierki szałwiowe firmy Reutter!

- Pozostawiają przyjemne uczucie świeżości w ustach.
- Zawierają wysokiej jakości składniki.
- Cukierki szałwiowe firmy Reutter w milionach ust na świecie.
- Dla całej rodziny!



Reutter ponad 100 lat zaufania!

PRODUKT ROKU: 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026

Natura ma rację!

Reutter

Tradycja, którą doceniają pokolenia.

Cukierki Głogowe firmy Reutter powstają według oryginalnej receptury, z ekstraktem z liści i kwiatów głogu. To smak natury, który towarzyszy całym rodzinom — idealny na co dzień i pod ręką, kiedy masz na niego ochotę.

Głóg od pokoleń jest ceniony w tradycji ziołowej. Poznaj go i Ty — w wygodnej, smakowitej formie Cukierka Głogowego wiodącej marki Reutter.



Sięgnij po naturę.

Dostępne w aptekach i zielarniach.

SMAK NATURY W TRADYCYJNEJ RECEPTURZE

Głóg stosowały nasze babcie – poznajmy go i my.

Miej zawsze pod ręką Cukierki Głogowe firmy Reutter, zawierające wysokiej jakości naturalny ekstrakt głogu. Ich producentem jest znana z solidności i wysokiej jakości renomowana niemiecka firma Reutter. Reutter to pionier wielu ziołowych cukierków z naturalnymi wyciągami – m.in. głogowych, pokrzywowych, szałwiowych, aloesowych i wielu innych. Specjaliści z Fabryki Reutter już od ponad stu lat tworzą produkty w oparciu o oryginalne, sprawdzone receptury i naturalne składniki. Ich wyjątkowy charakter wynika z połączenia doświadczenia ekspertów, dbałości o wysoką jakość oraz roślinnych wyciągów. Cukierki Głogowe firmy Reutter zostały wyróżnione przez Fundację Rozwoju Kardiochirurgii w Zabrzu. Cukierki Głogowe Reutter to oryginały, a nie kopie – renomowane wyroby spod znaku Reutter, są dostępne w aptekach oraz sklepach zielarsko-medycznych.

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

eprasa.pl 2caf428504



Coraz mniej na głowie

Gdy włosy zaczynają nadmiernie wypadać, zwykle kupujemy suplementy diety albo idziemy do endokrynologa. – Zaburzenia hormonalne rzadko są przyczyną problemu – mówi nasza ekspertka. Pytamy ją, u kogo szukać pomocy, jakie metody dają efekty, a które... nie mają sensu.

eprasa.pl 2caf428504

Jesienią i wiosną – o tych porach roku często zauważamy, że wypada nam nieco więcej włosów. Po każdym myciu i czesaniu również trochę ich tracimy – dermatolodzy mówią, że wtedy wypada „to, co i tak miało wypaść" w najbliższym czasie. Normalne, zdaniem specjalistów, jest również wzmożone wypadanie włosów po ciąży – po kilku miesiącach od porodu sytuacja wraca do normy. Zdarza się ono także po silnym stresie, chorobie, leczeniu, restrykcyjnej diecie... Kiedy jednak nadmierne wypadanie włosów nie jest normalne i co z tym można zrobić? Rozmawiamy z polską „guru" od leczenia łysienia.



PROF. DR HAB. N. MED. LIDIA RUDNICKA
Dermatolog i ekspertka od zdrowia włosów.
Szefowa Towarzystwa Dermatologii włosów.

ŚWIAT KOBIETY: ***Jakie włosy mają Polki?***
LIDIA RUDNICKA: Mniejsze znaczenie ma tu narodowość, większe – naturalny kolor włosów. Blondynki mają ich dużo, ale dość cienkich. Brunetki mniej, ale grubszych. Ważne, by oceniając kondycję włosów, nie porównywać ich z włosami koleżanek. Porównujmy się do siebie samych sprzed dwóch, trzech lat.

Nie każdy trycholog to lekarz.
A tylko lekarz ma wiedzę i narzędzia, by postawić diagnozę i dobrać skuteczne leki.

Dlaczego zajęła się pani właśnie zdrowiem włosów?
Kiedy miałam 38 lat, zostałam kierownikiem Oddziału Dermatologii w Szpitalu MSWiA w Warszawie. Szukałam tematu, którym w Polsce prawie nikt się wtedy nie zajmował. Jednym z nich okazało się właśnie łysienie. Osoby z problemem nadmiernego wypadania włosów często mają na ten temat mocno ograniczoną wiedzę i zgłaszają się do lekarza zbyt późno. To może nieść skutki dla zdrowia, bo wypadanie włosów bywa objawem poważnej choroby. Dwa lata temu założyłam Towarzystwo Dermatologii Włosów. Jego cel to odczarowanie powszechnego przekonania, że łysienie nie jest istotnym problemem medycznym. To błędne przekonanie wzmacnia marketingowy przekaz, jakoby istniały szampony i suplementy diety, które hamują każde wypadanie włosów. Takich szamponów i suplementów nie ma.

Często zgłaszają się do pani pacjenci z tym problemem?
Trafia do mnie bardzo dużo takich osób, choć zapewne jest to zaledwie ułamek potrzebujących. Większość stanowią kobiety, mężczyźni często uznają łysienie za naturalny proces. Kobietom znacznie trudniej się z tym pogodzić. Słusznie, bo nadmiernego wypadania włosów nie należy bagatelizować. Powody bywają różne: od powszechnych, takich jak obfite miesiączki i związany z tym niedobór żelaza, do złożonych, jak choroby nowotworowe.

I nie u każdego włosy przerzedzają się w podobny sposób.
Łysienie plackowate jest chorobą autoimmunologiczną – w tym przypadku włosy wypadają nagle, a ubytki mają postać okrągłych lub owalnych ognisk. Łysienie androgenowe objawia się ogólnym przerzedzeniem włosów, u kobiet najczęściej na czubku głowy i wzdłuż przedziałka – włosy stopniowo stają się rzadsze i cieńsze, przez co skóra głowy zaczyna być bardziej widoczna. Ten typ łysienia typowo nie wynika – wbrew powszechnej opinii – z zaburzeń hormonalnych. Jest to choroba mieszków włosowych, które ulegają zmniejszeniu pod wpływem różnych czynników, w tym niektórych hormonów. Ale jeśli zbadamy stężenie hormonów we krwi, wyniki często będą prawidłowe. Dlatego nie jest to typowe badanie przeprowadzane u osób z łysieniem.

Wypadanie włosów jest do pewnego stopnia naturalne. Kiedy powinno nas zaniepokoić?
Włos rośnie od 2 do 6 lat, potem wypada i na jego miejsce pojawia się nowy, który wyrasta z tego samego mieszka. Z biegiem lat włosów odrasta coraz mniej, stają się też coraz cieńsze. Uważa się, że już po 20. roku życia co dekadę ich liczba zmniejsza się o mniej więcej 10 procent. Wypadanie włosów jest nadmierne, gdy możemy zaobserwować, że stało się znacząco większe niż typowo, a sytuacja ta utrzymuje się przez ponad trzy miesiące. Jeśli widzimy, że pojawiły się miejsca pozbawione włosów lub takie, gdzie mocno się one przerzedziły, to sygnał, by pilnie wybrać się do dermatologa.

Dlaczego to ważne, żeby nie zwlekać z wizytą?
Łysienie jest objawem ponad 500 różnych chorób i zawsze ma jakąś przyczynę – genetyczną, hormonalną, zapalną, nowotworową, polekową... Błędne lub zbyt późne rozpoznanie może prowadzić do nieodwracalnej utraty włosów.

eprasa.pl 2caf428504

Może też stanowić zagrożenie życia, na przykład gdy wypadanie jest objawem choroby nowotworowej. Tylko lekarz ma narzędzia i wiedzę niezbędne do przeprowadzenia wywiadu i diagnostyki, w tym możliwość wykonania biopsji skóry głowy, ewentualnie zlecenia dodatkowych potrzebnych badań. Jeśli łysienie okaże się objawem choroby niezwiązanej z dermatologią – nowotworu, choroby tarczycy, cukrzycy, niedokrwistości lub zaburzeń wchłaniania – pacjent dostanie skierowanie do właściwego specjalisty. My leczymy łysienie o podłożu dermatologicznym: androgenowe, plackowate, liszaj płaski mieszkowy, toczeń rumieniowaty, wyłysiające zapalenie mieszków włosowych i wiele innych.

Na czym polega kuracja?

Leki są zawsze dobrane odpowiednio do przyczyny łysienia. Prawie zawsze są to preparaty wydawane na receptę: tabletki, zastrzyki, płyny. Kuracja trwa często wiele miesięcy, niekiedy lat. W wielu przypadkach nie jest refundowana. Dobra wiadomość jest taka, że od niedawna dla pacjentów z ciężkim łysieniem plackowatym lekarze mogą ubiegać się o refundację nowoczesnych inhibitorów kinaz janusowych (z ang. w skrócie JAK – red.), które skutecznie hamują przewlekłe stany zapalne.

Popularne stały się konsultacje u trychologów. Warto z nich korzystać?

Łysienie jest objawem ponad 500 chorób

... i zawsze ma jakąś przyczynę – genetyczną, hormonalną, zapalną, nowotworową, polekową.



Trychologia (z greckiego tricho to włosy, logia – nauka) jest dziedziną nauki w obrębie dermatologii. Jednak w Polsce panuje w tej sprawie informacyjny bałagan. Nie każda osoba używająca tytułu „trycholog" jest lekarzem dermatologiem. Niektóre zajmują się włosami w zakresie pozamedycznym. Natomiast w przypadku chorób przebiegających z łysieniem oraz w przypadku stanów zapalnych skóry głowy konieczna jest diagnostyka i leczenie, czyli wizyta u lekarza, najlepiej u dermatologa. Tylko lekarz ma narzędzia i wiedzę niezbędne do ustalenia rozpoznania oraz możliwość wystawienia recepty na potrzebne leki. To, czy mamy do czynienia z trychologiem, który jest lekarzem dermatologiem, można sprawdzić w internecie, w Centralnym Rejestrze Lekarzy.

Czy suplementy diety mogą zahamować wypadanie i pobudzić wzrost włosów?

Stosowanie suplementacji powoduje poprawę tylko wtedy, jeśli u kogoś stwierdzony został niedobór określonego składnika. Zażywanie przypadkowych tabletek „na włosy" nie tylko nie daje efektu, ale może zaszkodzić – wydłużyć czas do rozpoznania choroby. Uważać należy zwłaszcza na suplementy z popularną biotyną. Amerykański Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności i Leków FDA wydał jakiś czas temu ostrzeżenie dotyczące stosowania biotyny przez osoby, u których stężenie tej substancji we krwi jest prawidłowe. Suplementacja biotyny może być niebezpieczna, bo wpływa na wyniki wielu badań: na przykład tarczycowych czy kardiologicznych, w tym troponiny w rozpoznawaniu zawału serca. Może nawet zafałszować wynik próby ciążowej. Osoby, które stosują biotynę, powinny ją odstawić na kilka dni przed planowanymi badaniami laboratoryjnymi.

Wiele kobiet zakłada zagęszczające pasemka. To dobry pomysł z punktu widzenia dermatologa?

Współczesne fryzjerstwo dysponuje wieloma metodami poprawy estetyki włosów i warto z nich korzystać. Dodam, że łysienie nie jest również przeciwwskazaniem do koloryzacji. Prawidłowe farbowanie nie ma wpływu na grubość i gęstość włosów, a może znacznie poprawiać samopoczucie.

Widziałam na Instagramie piękne peruki – wyglądają bardzo naturalnie

eprasa.pl 2cai428504



i pozwalają na ciekawą zmianę wyglądu. Ale czy można nosić je na co dzień?

Nowoczesne peruki przepuszczają powietrze lepiej niż czapki. Można ich używać tak często, jak chcemy. Trzeba tylko pamiętać o zachowaniu higieny zgodnie z zaleceniami producenta. Przy okazji przypominam, że czapki również należy odpowiednio często prać. Higiena jest szczególnie ważna, jeśli ktoś ma problem z łupieżem lub zmiany zapalne na skórze głowy.

A codzienna pielęgnacja – mycie, suszenie, czesanie – ma znaczenie dla gęstości włosów?

Mieszek, czyli mały narząd, w którym osadzony jest włos i od którego zależy jego jakość, znajduje się pod skórą i nie ma kontaktu ze światem zewnętrznym. Dlatego dość trudno zrobić mu krzywdę w trakcie zabiegów pielęgnacyjnych. Natomiast mogą one mieć wpływ na kondycję łodyg włosów. Agresywne czesanie powoduje uszkodzenie i łamanie się włosów. Podobny efekt miewa nadmierne suszenie i stylizacja. Gdy na siłę zmieniamy kierunek wzrostu włosów, na przykład przez ich częste wiązanie, noszenie spinek, zaplatanie dredów, możemy spowodować postępującą trwałą utratę włosów w miejscach największego pociągania. Dlatego jeśli ktoś musi wiązać lub spinać włosy w miejscu pracy, zawsze zalecam ich rozpuszczanie, gdy tylko jest to możliwe.

Mamy i babcie zawsze pilnowały nas, żebyśmy wkładały czapki w czasie mrozu. Rzeczywiście zimno – lub gorące słońce latem – może zaszkodzić włosom?

Niska temperatura powietrza nie dociera do mieszka, nie ma więc wpływu na jakość rosnących włosów. Zimą warto nosić czapkę przede wszystkim ze względu na ochronę przed wychłodzeniem organizmu i przed niekorzystnym wpływem zimna i wiatru na skórę głowy. Jej osłonięcie może zmniejszyć utratę ciepła o około połowę. Co więcej, badanie przeprowadzone na parach bliźniąt jednojajowych wykazało, że osoby częściej noszące nakrycia głowy, także latem, tracą włosy w mniejszym stopniu. Tłumaczy się to ochroną przed promieniowaniem UV i czynnikami środowiskowymi, jak zanieczyszczenie powietrza. Niewiele osób wie, że duży wpływ na liczbę i grubość włosów ma palenie papierosów, a nawet tzw. bierne palenie, czyli samo narażenie na dym. Nikotyna powoduje pogorszenie dostępu tlenu do mieszków włosowych. Badania wykazały, że u osób, które palą papierosy, łysienie androgenowe pojawia się we wcześniejszym wieku i przebiega z szybszą utratą włosów niż u tych, które nie palą.

Jakie znaczenie ma dla włosów to, jak się odżywiamy?

Duże. Szkodliwe są zwłaszcza restrykcyjne diety odchudzające. Ostatnio wiele mówi się o łysieniu powodowanym przez nowoczesne leki na odchudzanie. Takie kuracje – poza bezpośrednim wpływem na włosy – obniżają apetyt, a w efekcie powodują niedobory żywieniowe.

Coraz więcej osób decyduje się na przeszczep włosów. Dlaczego wykonuje się je przede wszystkim u mężczyzn?

Warto podkreślić, że to zabieg estetyczny. Celem przeszczepu jest odtworzenie wyglądu włosów sprzed choroby. Nie leczy on łysienia androgenowego i nie hamuje jego postępu. Dlatego pacjenci bez względu na wykonany przeszczep muszą kontynuować stosowanie leków. U kobiet tego typu zabiegi są mniej skuteczne niż u mężczyzn, bo w ich przypadku nie ma dużej rezerwy „zdrowych" mieszków w jednej lokalizacji. U mężczyzn taka rezerwa jest i zabieg jest dzięki temu łatwiejszy.

Stosowanie suplementów powoduje poprawę tylko wtedy, jeśli u kogoś stwierdzony został niedobór określonego składnika.

Ma znaczenie, czy przeszczep zostanie wykonany w Polsce, czy za granicą, gdzie – nawet z lotem i hotelem – często kosztuje sporo mniej?

Najlepiej wykonać zabieg w miejscu, w którym mieszkamy. Daje to możliwość powrotu do lekarza, gdy pojawią się pytania, wątpliwości lub powikłania. Jeśli ktoś decyduje się na zabieg poza Polską, warto wybrać jeden z krajów Unii Europejskiej, gdzie przepisy, zasady wykonywania zabiegów i odpowiedzialność zawodowa lekarzy są podobne jak w Polsce. Trzeba też upewnić się, że osobą wykonującą przeszczep będzie lekarz. Tylko on ponosi odpowiedzialność zawodową. Poza krajami Unii Europejskiej są ośrodki, w których zabiegi wykonują także osoby bez wykształcenia medycznego, a tym bardziej specjalizacji. Warto podkreślić, że mamy w Polsce bardzo dobrych specjalistów od chorób włosów. To do nas przyjeżdżają lekarze z całego świata, żeby się uczyć.

FOT.: WŁODZIMIERZ WASYLUK / FORUM, ADOBE STOCK (3)

eprasa.pl 2caf428504

Zapytaj dr Agnieszkę



Dr inż. Agnieszka Leciejewska • dietetyczka, specjalistka ds. żywienia w chorobach i prehabilitacji. Przyjmuje pacjentów w poradni opieki koordynowanej.

Za dwa miesiące mam operację kręgosłupa. Lekarz kazał mi „zacząć się ruszać", ale nie powiedział, co konkretnie mam robić. Nigdy nie uprawiałam sportu.

Danuta z Bydgoszczy

Najlepiej zacząć od krótkich spacerów, np. 10 do 15 minut dziennie, i stopniowo wydłużać czas co kilka dni. Po 2-3 tygodniach półgodzinny spacer nie powinien być już wysiłkiem. Przy dyskopatii podczas ćwiczeń trzeba unikać dźwigania i gwałtownych skrętów tułowia, dlatego zanim zacznie się ćwiczyć cokolwiek poza spacerem, warto skonsultować się z fizjoterapeutą. On dobierze ćwiczenia bezpieczne dla kręgosłupa, pokaże, jak prawidłowo wstawać z łóżka i nosić zakupy, oraz wyznaczy tempo dostosowane do kondycji. Warto rozpocząć takie przygotowanie z co najmniej miesięcznym wyprzedzeniem.



Za 9 tygodni mam zabieg usunięcia macicy z powodu mięśniaków. Lekarz powiedział, że muszę jeść więcej białka? Co dokładnie jeść i ile? I po co?

Barbara z Radomia

Na co dzień dorosła kobieta potrzebuje ok. 0,8-1 g białka na kilogram masy ciała, ale przed operacją zapotrzebowanie rośnie do ok. 1,2 -1,5 g na kilogram, czyli przy wadze 65 kg to ok. 80-100 g dziennie. Z białka organizm tworzy nową tkankę podczas gojenia rany, jego zwiększona podaż skraca czas rekonwalescencji i zmniejsza ryzyko powikłań. Tę ilość warto rozłożyć na wszystkie posiłki. Na śniadanie sprawdzą się jajka z twarogiem, na obiad ryba lub drób, a na kolację np. hummus z pieczywem pełnoziarnistym. Jeśli w ciągu dnia trudno zjeść wystarczającą liczbę porcji białkowych, do zup lub sosów można dodać mleko w proszku, a do past i surówek serek homogenizowany lub zmielone orzechy. Dwa miesiące wystarczą, by organizm skorzystał ze zmian.

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

Niedługo będę miała usuwane żylaki. Na konsultacji anestezjolog powiedział, że muszę rzucić palenie. Ile dni przed zabiegiem odstawić papierosy?

Grażyna z Kielc

Nikotyna zwęża naczynia krwionośne i pogarsza krążenie, co przy operacji żylaków wpływa na gojenie. Już 4-6 dni bez papierosa poprawia pracę dróg oddechowych, a po 4-8 tygodniach wyraźnie spada ryzyko powikłań. Ostawić trzeba też podgrzewacze, bo dostarczają nikotynę. Warto skorzystać ze wsparcia Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym (TPPP), nr 801 108 108 lub 22 211 80 15, od poniedziałku do piątku (11.00–19.00) i z konsultantem ułożyć plan rzucenia palenia.

FOT.: ADOBE STOCK (1), MIA STUDIO ADAM NIEŚCIORUK

eprasa.pl 2caf428504

MIESIĄC ŚWIADOMOŚCI RAKA PIERSI

Nikt nie zbada cię lepiej niż ty sama

Badaj piersi raz w miesiącu, poznasz swoje ciało i szybciej zauważysz niepokojące zmiany.

Rak piersi wykryty wcześnie daje bardzo duże szanse na wyleczenie. Samobadanie warto wprowadzić do swojej rutyny już po 20. r.ż. i powtarzać je co miesiąc. To kobiety same wykrywają większość niepokojących zmian w piersiach, jeszcze zanim trafią na badanie obrazowe. Większość wyczuwalnych zgrubień ma charakter łagodny, ale każdą zmianę warto skonsultować z lekarzem.

FOT.: ADOBE STOCK

Kiedy najlepiej wykonywać samobadanie piersi?

U kobiet miesiączkujących to 3-5 dni po miesiączce, gdy piersi nie są obrzmiałe i tkliwe. Przed samobadaniem piersi należy namydlić. Przesuwaj opuszki palców (nie końce palców!), uciskając pierś na głębokość 20-30 mm. Kobiety po menopauzie powinny się badać w wybranym, tym samym dniu każdego miesiąca.

Krok po kroku:

1. Stań prosto, ręce oprzyj na biodrach, obejrzyj piersi pod kątem symetrii, kształtu i konturu.





2. Unieś ręce nad głowę, sprawdź, czy nie pojawiły się zmiany na skórze, wciągnięcia lub zniekształcenia.

3. Połóż się na plecach, rękę schowaj za głowę, drugą dłonią badaj pierś ruchami okrężnymi.





4. Stojąc, unieś rękę, drugą dłonią zataczaj kręgi w dolnej części piersi, przesuwając się w stronę brodawki.

5. Delikatnie ściśnij brodawkę dwoma palcami, sprawdź, czy nie pojawia się wyciek.



6. Skrzyżuj ręce, dłonią badaj górną część przeciwległej piersi, przesuwając się w kierunku obojczyka.



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

eprasa.pl 2caf428504

nowe i ciekawe

Na aptecznej półce



• **Ovulomed® max** – pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji rozrodczych, reguluje aktywność hormonalną. **Cena: ok. 60 zł/30 saszetek**

• **Oyono® Noc Intense** to suplement w sprayu zawierający aż 1,9 mg melatoniny w jednej aplikacji. Opakowanie starcza na 90 dni. **Cena: ok. 39 zł**



• **Hexatiab** - globulki dopochwowe ze srebrem skutecznie zwalczają infekcje intymne. Dobrze nawilżają. Łagodzą świąd i pieczenie. **Cena: ok. 30 zł**



• **Cukierki Pokrzywowe Reutter** wspomagają pracę serca i przemianę materii. Poprawiają wygląd włosów i paznokci. **Cena: ok. 14 zł**





• Suplement diety **Tone** skrywa w sobie ekstrakty roślinne, które normują krążenie obwodowe oraz wpływają na poprawę słuchu. **Cena: ok. 68 zł**



Pyszne... ...ale zgubne

Są smaki, których połączenie jest zgubne dla naszych zębów.

• Wino i makaron z sosem pomidorowym nasilają kwasową erozję szkliwa, a alkohol zmniejsza też produkcję śliny, co ułatwia atak bakterii.

• Lemoniada z lodem grozi nadwrażliwością zębów, czyli bólem przy jedzeniu zimnych lub gorących posiłków.

• Cola i chipsy zabójcze dla szkliwa – kwas z napoju osłabia szkliwo, a chipsy dostarczają cukru bakteriom, które produkują kolejne kwasy i tak powstaje podwójny i długotrwały spadek pH w ustach, bo ślina nie nadąża neutralizować kwasów.

• Kawa i kajzerka – bułka zawiera dużo skrobi, która szybko zamienia się w cukry proste i łatwo przykleja się do zębów – a to w połaczeniu z kawą, która wysusza jamę ustną, sprawia, że bakterie mają czas na zgubne działania.



Koci fizjoterapeuta

Miłośnicy kotów od dawna powtarzają, że mruczenie ma uzdrawiającą moc. Co na to nauka? Okazuje się, że częstotliwość kociego mruczenia (25-150 Hz) rzeczywiście pokrywa się z zakresem drgań wykorzystywanym w badaniach nad regeneracją kości i tkanek. To zainspirowało naukowców do postawienia hipotezy, że mruczenie może wspierać procesy gojenia. Jak dotąd nie udało się tego udowodnić, za to pewne jest, że kontakt z pupilem obniża poziom stresu, a spokojny organizm regeneruje się sprawniej.

FOT.: ADOBE STOCK (4), MAT. PRASOWE (5)

eprasa.pl 2caf428504

Metoda 60 na 60

Lubisz słuchać muzyki przez słuchawki? Kieruj się prostą zasadą 60 na 60: słuchaj najwyżej na 60 proc. głośności i po 60 minutach zrób przerwę. Szczególnie uważaj w autobusie czy na ulicy, gdzie hałas otoczenia skłania do podkręcania dźwięku. Jeśli musisz zwiększać głośność, żeby zagłuszyć otoczenie, to znak, że dla uszu jest już za głośno i lepiej przenieść się gdzieś indziej.

Czas na nocne porządki



Zbyt mała ilość snu blokuje usuwanie toksyn z mózgu. Bez tego „nocnego sprzątania" rośnie ryzyko gromadzenia się szkodliwych białek, a pamięć zaczyna działać jak przepełniona szuflada. Zmniejsza się też zdolność uczenia się i rozwiązywania problemów. Jak temu przeciwdziałać? Staraj się spać 7-8 godzin. Wprowadź stałe pory snu i pobudki, wyciszaj się przed snem.

uwaga!

Dieta sokowa nie działa

Wystarczy wytrzymać na niej 3-4 dni, a waga pokaże dwa kilogramy mniej. I ta obietnica nie jest bez pokrycia… Ale jeśli myślisz, że straciłaś dwa kilogramy tłuszczu, to bardzo się mylisz. To woda i treść jelitowa. I choć efekt jest, to trwał będzie tylko przez chwilę – badania naukowe udowodniły, że już **po 17 dniach waga wraca do stanu wyjściowego**, w wielu przypadkach, jest wyższa niż przed dietą. Więc zanim ją zastosujesz, zastanów się, czy warto.

Żelazne damy

Kobiety pięć razy częściej niż mężczyźni mają kłopoty z niedoborami żelaza. Wiąże się to nie tylko z krwawieniem miesięcznym, ale także z ich dietą – rzadziej sięgają produkty bogate w ten pierwiastek, tj. podroby, wieprzowina czy wołowina. Objawy anemii to m.in. uczucie zmęczenia, osłabienie i podenerwowanie. Włosy i paznokcie stają się cienkie, kruche, pękają i rozdwajają się.



REKLAMA



eprasa.pl 2caf428

Warzywa, porcja mięsa, pierożki czy ryba – wszystko może być wyjątkowe, gdy kulinarne dzieło zwieńczy odpowiedni sos.

Sos przejmuje kontrolę



Kurczak duszony z cydrem

Czas przygotowania: 95 minut
Porcje: 4 **Stopień trudności:** łatwy

SKŁADNIKI: • 1 sprawiony kurczak • 2 cebule • 750 ml cydru (lub soku jabłkowego) • 100 g tłustego wędzonego boczku • 3 łyżki oleju • 250 ml bulionu drobiowego • po 3 gałązki natki, kolendry i estragonu • 150 g śmietany 18% • sól • pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Tuszkę kurczaka starannie osusz, podziel na 8 części, oprósz solą i pieprzem. Boczek potnij w cienkie paseczki. Cebule obierz, posiekaj. W dużym rondlu rozgrzej olej, wrzuć boczek i wytop tłuszcz. Dodaj cebulę i zeszklij ją, mieszając.

2. Dołóż kawałki kurczaka i obsmaż je, obracając. Bulion zagotuj, wymieszaj z cydrem (lub sokiem). Zalej kurczaka w rondlu. Rondel przykryj, zostawiając małą szczelinę. Duś całość ok. 70 minut.

3. Zioła opłucz i osusz, a potem grubo posiekaj. Śmietanę wymieszaj z małą ilością gorącego sosu. Wlej do rondla. Dodaj zioła, podgrzej i przypraw. Danie podaj z ryżem lub ziemniakami.

Idealne wykończenie

Aby podbić aromat sosu i nadać mu jedwabistą konsystencję, dodaj odrobinę masła. Tłuszcz jest nośnikiem smaku, więc wydobędzie jabłkowe akcenty. Tak przygotowany sos lepiej też będzie oblepiał mięso.

eprasa.pl 2caf428504



Mięsne pierożki w śmietanie

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

SKŁADNIKI: • 300 g + 2 łyżki mąki • 3 jajka • po 2 łyżki oleju i masła • 250 g mielonej wołowiny • 250 ml + 4 łyżki mleka • 1 cebula • 75 g szynki • 6 gałązek bazylii • 200 g śmietany 30% • 150 ml bulionu • sok z cytryny • 30 g parmezanu • bułka tarta • sól • pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Zagnieć ciasto z 300 g mąki, jajek, oleju, 2 łyżek wody i 1 łyżeczki soli. Przykryj i schłodź. Cebulę obierz, zetrzyj na tarce bezpośrednio do mięsa. Dodaj 4 łyżki mleka, 1 łyżeczkę bułki tartej oraz sól i pieprz do smaku. Wyrób masę.

2. Ciasto cienko rozwałkuj, szklaneczką wykrój krążki. Nałóż na nie farsz i zlep pierożki (jak uszka). Szynkę pokrój w paski. W garnku stop masło. Wsyp resztę mąki i krótko zasmaż. Wlej śmietanę, bulion i 250 ml mleka. Gotuj 1-2 minuty. Dodaj szynkę i posiekaną bazylię. Sos przypraw solą, pieprzem i sokiem z cytryny. Polej pierożki, posyp parmezanem.

info

Łatwe wałkowanie

Ciasto na pierożki musi być bardzo cienkie. Aby je dobrze rozwałkować, zadbaj, by wcześniej odpoczęło. Po zagnieceniu owiń je w folię i odłóż na 30 minut do lodówki. Ciasto stanie się plastyczne i nie będzie pękać.



Niedzielna pieczeń wołowa z cebulą

Czas przygotowania: 140 minut
Porcje: 6 **Stopień trudności:** łatwy

SKŁADNIKI: • 1 kg wołowiny na pieczeń • 3 cebule • 3 ząbki czosnku • 2 łyżki smalcu • 250 ml bulionu • 200 ml czerwonego wina • 2 listki laurowe • 1 łyżka masła • 3 ziarna ziela angielskiego • 1 łyżeczka mąki ziemniaczanej • sól • pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Mięso natrzyj solą i pieprzem. W brytfance rozgrzej smalec. Obsmaż mięso ze wszystkich stron. Wyjmij je i odłóż. Na tym samym tłuszczu zrumień obrane i pokrojone w piórka cebule oraz obrany czosnek. Wlej wino i zdrap z dna wszystko, co do niego przywarło.

2. Włóż obsmażone mięso. Dodaj bulion, listki laurowe i ziele. Przykryj naczynie i wstaw do piekarnika. Piecz w 160°C ok. 120 minut. Wołowinę wyjmij, a sos zlej do rondelka. Dodaj mąkę wymieszaną z odrobiną wody. Gotuj, aż sos zgęstnieje. Zblenduj go z zimnym masłem i przypraw. Podaj do mięsa.





Indyjska kofta w curry

Czas przygotowania: 30 minut
Porcje: 4 **Stopień trudności:** łatwy

SKŁADNIKI: • 100 g czerwonej soczewicy • 1 puszka krojonych pomidorów (850 ml) • 400 ml mleka kokosowego • 1 łyżeczka czerwonej pasty curry • 600 g mięsa mielonego • 1/2 pęczka kolendry • 1 cm imbiru • 2 łyżeczki garam masala • 3 łyżki oleju • 2 dymki • 150 g śmietany 36% • sól

PRZYGOTOWANIE:

1. Soczewicę przepłucz na sitku, gotuj ok. 10 minut. Pod koniec gotowania posól. Imbir oskrob i posiekaj. Kolendrę opłucz, oderwij listki. Zblenduj pomidory, mleko kokosowe, pastę curry, imbir i kolendrę (kilka listków odłóż).

2. Mięso wyrób z przyprawą garam masala, osączoną soczewicą i solą do smaku. Uformuj ok. 12 owalnych kotlecików. Smaż je na oleju, obracając, ok. 10 minut. Zalej przygotowanym sosem i duś 5 minut. W razie potrzeby przypraw solą. Dymki oczyść i pokrój w krążki. Posyp gotowe danie. Udekoruj kleksami śmietany i odłożoną kolendrą.

Pomidorki w serowym dipie

Czas przygotowania: 20 minut **Porcje:** 2 **Stopień trudności:** łatwy

SKŁADNIKI: • 200 g miękkiego sera koziego • 90 g serka śmietankowego • 30 ml białego wina • 100 g pomidorków na gałązce • miód • 1 i 1/2 łyżki śmietany 36% • 2 łyżki orzechów włoskich • tymianek • oliwa • sól • pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Kozi ser pokrój w kostkę. Przełóż go do małej żaroodpornej foremki razem z serkiem śmietankowym, winem i śmietaną. Skrop 1-2 łyżeczkami płynnego miodu, dopraw do smaku solą i grubo utłuczonym czarnym pieprzem. Piecz z funkcją grill 8-10 minut.

2. Orzechy włoskie posiekaj grubo. Umieść je w drugiej foremce razem z pomidorkami. Dołóż 1-2 gałązki świeżego tymianku. Skrop całość oliwą, posyp odrobiną soli i pieprzu. Ustaw w piekarniku obok naczynia z serem. Grilluj jeszcze 6 minut. Wyjmij. Pomidorki z orzechami przełóż do serowego dipu. Podaj z bagietką.

eprasa.pl 2caf428504



Sznycle z cytrynową nutą

Czas przygotowania: 30 minut
Porcje: 4 **Stopień trudności:** łatwy

SKŁADNIKI: • 400 g brokułów • 300 g makaronu wstążki • olej • 4 sznycle ze schabu • 2 cytryny • 20 g kaparów • 400 ml bulionu • 1 łyżeczka mąki ziemniaczanej • sól • pieprz • szczypta cukru

PRZYGOTOWANIE:

1. Brokuły podziel na różyczki. Wrzuć je na posolny wrzątek i gotuj 12-15 minut. Makaron ugotuj w wodzie z solą zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

2. Sznycle rozbij lekko, oprósz solą oraz pieprzem. Na patelni rozgrzej 2 łyżki oleju. Włóż sznycle i smaż z dwóch stron po 3 minuty. Zdejmij z patelni, odłóż.

3. Cytryny sparz, wyszoruj i wytrzyj do sucha. Pokrój je w plasterki i przesmaż krótko na pozostałym na patelni oleju. Wlej bulion, dorzuć osączone kapary. Doprowadź całość do wrzenia. Dodaj mąkę rozmieszaną z odrobiną wody, gotuj minutę. Sos przyprawy cukrem i pieprzem, podgrzej w nim sznycle. Podaj razem z makaronem i brokułami.



info

Soczyste i kwaśne

Najlepsze cytryny to te, które są małe i ciężkie, ale mają cienką skórkę. Wybieraj je, jeśli zależy ci na dużej ilości aromatycznego soku. Żeby trafić na mniej pestek, szukaj w sklepie owoców bez wyraźnych zgrubień.



eprasa.pl 2caf428504



Kremowy łosoś z warzywami

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

SKŁADNIKI: • 600 g filetu z łososia • 800 g brokułów • 100 g suszonych pomidorów z oleju • 350 ml bulionu • 200 g pomidorków • oliwa • 200 g śmietany 12% • po 1 łyżce masła i koncentratu pomidorowego • płatki migdałowe • sól • pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Suszone pomidory pokrój w paseczki. Pomidorki przekrój na połówki. Łososia podziel na 4 porcje. Na patelni rozgrzej 2 łyżki oliwy. Włóż łososia, smaż z dwóch stron po 4-5 minut. Przypraw, zdejmij z patelni. Na tłuszcz ze smażenia wrzuć suszone pomidory. Dodaj koncentrat, przesmaż. Wlej bulion, duś 8 minut. Sos zapraw śmietaną. Dodaj sól i pieprz do smaku. Włóż łososia, podgrzej.

2. Brokuły oczyść, podziel na różyczki, gotuj w wodzie z solą 10-12 minut, osącz. Wrzuć na patelnię z łyżką masła i oliwy. Dodaj pomidorki, przesmaż razem. Podaj do łososia w sosie. Ozdób migdałami.

Skrobia robi robotę

Aby ciasto na knedle było zwarte i delikatne, musi zawierać skrobię. Wybieraj więc ziemniaki mączyste (typu C). Zetrzyj je drobno i odciśnij, a skrobię, która osiadła na dnie miski, dodaj do wyrabianego ciasta.

Zapiekane knedle z passatą

Czas przygotowania: 70 minut **Porcje:** 4 **Stopień trudności:** średni

SKŁADNIKI: • 500 g ugotowanych ziemniaków • 500 g surowych ziemniaków • 1 i 1/2 szklanki mąki • 1 jajko • 500 g passaty pomidorowej • 12 kulek mozzarelli mini • 100 g startej goudy • 1 cebula • bazylia • olej • sól • pieprz • cukier

PRZYGOTOWANIE:

1. Cebulę obierz, posiekaj i zeszklij na łyżce oleju. Wlej passatę, gotuj 5 minut. Sos przypraw solą, pieprzem i cukrem, wlej do naczynia do zapiekania. Ugotowane ziemniaki utłucz lub przeciśnij przez praskę. Surowe ziemniaki obierz, zetrzyj na tarce, odciśnij. Połącz z gotowanymi ziemniakami, 1 jajkiem i mąką. Wyrób ciasto.

2. Uformuj wałek z ciasta, pokrój go na kawałki. Każdy kawałek rozpłaszcz, ułóż na nim osączoną kuleczkę mozzarelli. Zlep, formując knedle. Włóż je do sosu. Posyp startą goudą. Przykryj naczynie. Piecz 35 minut w temp. 180°C. Udekoruj bazylią.

eprasa.pl 2caf428504





info

Suszone pomidory

Te z zalewy wystarczy osączyć i dodać do sosu. Jeśli jednak używasz suchych plasterków, namocz je wcześniej przez 15-20 minut w wodzie, bulionie albo winie, a potem pokrój drobno lub zblenduj.

FOT.: ADOBE STOCK (2), HOUSE OF FOOD (8)

REKLAMA



eprasa.pl 2caf428504



Deser W KOLORZE ŚLIWKOWYM

Pysznie współgra z białą bezą oraz złocistą kruszonką i kuchennymi drzwiami wprowadza modę na wyjątkowe jesienne słodkości.

Kołacz z bezową chmurką

Czas przygotowania: 90 minut
Porcje: 12 **Stopień trudności:** średni

SKŁADNIKI: • 220 g mąki • 285 g cukru • 1 jajko + 3 białka • 125 g masła • 1 kg śliwek • 250 ml wina czerwonego • 1 kisiel malinowy • 1/2 op. budyniu waniliowego • po 3 łyżki soku z cytryny i bułki tartej • szczypta soli

PRZYGOTOWANIE:

1. Zagnieć ciasto z mąki, 60 g cukru, masła i 1 jajka. Rozwałkuj je, wylep spód i rant tortownicy (26 cm). Wstaw do lodówki. Śliwki umyj, przekrój, usuń pestki. Zagotuj 125 ml wina. W miseczce rozmieszaj proszek budyniowy i kisiel, 150 g cukru, resztę wina i 2 łyżki soku z cytryny. Dodaj do śliwek. Gotuj 3 minuty, mieszając. Zdejmij z kuchenki, ostudź.

2. Schłodzony spód ciasta posyp bułką tartą. Wyłóż masę ze śliwkami. Piecz ok. 50 minut w temp. 180°C. Białka ubij ze szczyptą soli i 75 g cukru. Dodaj 1 łyżkę soku z cytryny i ubijaj, aż piana będzie gładka i błyszcząca. Bezę wyłóż na ciasto, piecz kilka minut pod rozgrzanym grillem.

eprasa.pl 2caf428504



Placek z owsianą kruszonką

Czas przygotowania: 90 minut
Porcje: 16 **Stopień trudności:** średni

SKŁADNIKI: • 750 g śliwek • 1 duża pomarańcza • 425 g cukru • 350 g masła • 450 g mąki • 150 g płatków owsianych • szczypta mielonego cynamonu

PRZYGOTOWANIE:

1. Śliwki umyj, przekrój na pół i wyjmij pestki. Pomarańczę sparz, wyszoruj i wytrzyj. Zetrzyj z niej skórkę i wyciśnij sok.

2. Do rondla wsyp 125 g cukru. Dolej 2 łyżki wody. Ogrzewaj razem, aż cukier się skarmelizuje. Dodaj połówki śliwek, skórkę i sok z pomarańczy oraz cynamon. Gotuj całość 10 minut, mieszając. Zdejmij z kuchenki, ostudź.

3. Piekarnik rozgrzej do temp. 175°C. Masło utrzyj dokładnie z resztą cukru. Dodaj mąkę, płatki owsiane oraz 2 łyżki lodowatej wody. Szybko zagnieć kruszonkę. Około 2/3 kruszonki rozłóż równomiernie na spodzie tortownicy (śred. 26 cm), dociśnij. Nałóż masę śliwkową. Posyp ją resztą kruszonki. Piecz 55-60 minut. Wyjmij i ostudź.

Studzenie na kratce

Kruche ciasto zawiera dużo tłuszczu, który tężejąc, wiąże cukier. Placek przywiera do formy i trudno go wyjąć. Dlatego po upieczeniu odczekaj kilka minut, a później przełóż ciasto na kratkę kuchenną.



Parfait z makiem i marcepanem

Czas przygotowania: 50 minut
Porcje: 8 **Stopień trudności:** średni

SKŁADNIKI: • 500 g śmietany 36% • 150 g masy marcepanowej • 30 g mielonego maku • 800 g śliwek • 4 jajka • 8 łyżek cukru • 1 cukier waniliowy • skórka z 1/2 cytryny • 1 laska cynamonu • 1 łyżka budyniu waniliowego w proszku • 4 łyżki rumu

PRZYGOTOWANIE:

1. Śmietanę zagotuj z makiem i cukrem waniliowym. Dodaj starty marcepan i ogrzewaj, mieszając, aż marcepan się rozpuści. Dobrze schłodź.

2. Białka jajek ubij na sztywno z 1 łyżką cukru. Żółtka utrzyj z 3 łyżkami cukru. Wmieszaj schłodzoną śmietanę marcepanową, a potem ubite białka. Przełóż masę do pojemnika. Zamrażaj 4 godziny.

3. Śliwki pokrój, usuń pestki, zalej 150 ml wody. Dodaj resztę cukru, skórkę z cytryny i cynamon. Gotuj 5 minut. Budyń wymieszaj z rumem, wlej do śliwek. Gotuj 2 minuty. Podaj do parfait.

eprasa.pl 2caf428504





Śmietanowa krajanka

Czas przygotowania: 75 minut
Porcje: 30 **Stopień trudności:** średni

SKŁADNIKI: • 200 g orzechów włoskich • 4 jajka • 300 g jogurtu • 150 g śmietany 30% • 800 g śliwek • 450 g + 4 łyżki cukru • 450 g mąki • 1 i 1/2 op. proszku do pieczenia • 1 kg śmietany 18% • 2 cukry waniliowe • 2 pomarańcze • 4 łyżki likieru pomarańczowego • 2 łyżeczki mąki ziemniaczanej

PRZYGOTOWANIE:

1. Zmiksuj jajka, jogurt, śmietanę 30% i 300 g cukru. Wmieszaj mąkę z proszkiem do pieczenia i posiekane orzechy. Ciasto przełóż do formy z pergaminem. Piecz 30 minut w 180°C. Wystudź. Śmietanę 18% ubij krótko ze 150 g cukru i cukrem waniliowym. Rozsmaruj na cieście. Schładzaj 4 godziny.

2. Śliwki przekrój, usuń pestki. Pomarańcze sparz, zetrzyj skórkę i wyciśnij sok. Zagotuj likier, resztę cukru oraz sok i skórkę z pomarańczy. Dołóż śliwki, duś 10 minut. Dodaj mąkę ziemniaczaną rozmieszaną z 4 łyżkami wody. Gotuj minutę. Ostudź. Wyłóż na ciasto.

Waniliowa zapiekanka

Czas przygotowania: 50 minut **Porcje:** 6 **Stopień trudności:** średni

SKŁADNIKI: • 1 kg śliwek • 1 cukier waniliowy • 120 g cukru trzcinowego • 250 g mąki • 1 łyżka proszku do pieczenia • 75 g masła • 75 ml mleka • tłuszcz do formy • cukier puder

PRZYGOTOWANIE:

1. Śliwki umyj, przetnij na połówki, wyjmij pestki. Potem owoce potnij na mniejsze kawałki i zmiksuj razem ze 100 ml wody, cukrem waniliowym i 20 g cukru. Żaroodporną formę do zapiekania posmaruj dokładnie tłuszczem. Nałóż przygotowany mus śliwkowy.

2. Resztę cukru wymieszaj z mąką i proszkiem do pieczenia. Dodaj posiekane zimne masło oraz 60 ml mleka, zagnieć gładkie ciasto. Podziel je na 12 kulek jednakowej wielkości. Kulki z ciasta rozłóż w formie z musem śliwkowym. Posmaruj je pozostałym mlekiem. Piecz ok. 20 minut w 200°C. Wierzch zapiekanki oprósz cukrem pudrem. Do deseru pasuje sos waniliowy.



eprasa.pl 2caf428504





info

Śliwki lubią miód

Jeśli szykujesz deser, część białego cukru zastąp miodem. Do śliwek pasują też cukier trzcinowy oraz czekolada. Z przypraw warto użyć cynamonu, wanilii, kardamonu oraz odrobiny imbiru w proszku.

FOT.: ADOBE STOCK, HOUSE OF FOOD (5)

REKLAMA

WYDANIE SPECJALNE MAGAZYNU „KOBIETA I ŻYCIE”

Z przepiśników naszych mam i babć

NOWOŚĆ!



AŻ 90 PRZEPISÓW NA:

- DOMOWE ZUPY, MIĘSA, CIASTA NASZYCH CZYTELNICZEK
- KULINARNE HITY Z „KOBIETY I ŻYCIA” SPRZED LAT

Dostępne w dobrych punktach sprzedaży prasy i na czytelnia.pl

eprasa.pl 2caf428504

W sklepach i w internecie



• Nowa Fantasia firmy Danone to gęsty i kremowy jogurt grecki oraz przepyszne dodatki, m.in. orzechy, owoce i czekolada. Cena: od 3 zł/100g



• Olej sezamowy z Manufaktury Rodziny Sadowskich jest tłoczony na zimno, więc zachowuje wartości odżywcze. Ma lekko orzechowy aromat i złocistą barwę. Cena: od 24,99 zł/250 ml



• Talarki Lajkonik mają 3 nowe smaki: kwaśnej śmietany i cebulki, sera i jalapeño oraz chakalaka. Ten ostatni inspirowany jest afrykańską pastą warzywną. Cena: od 6 zł/100 g

• Marka Duda wprowadza linię wędlin stworzoną specjalnie do Air Fryera. W nowej ofercie znajdziesz m.in. nuggetsy z kurczaka. Cena: od 13,99 zł/540 g





• Fotel bujany Costway ma stylową i trwałą metalową ramę oraz dopasowującą się do kształtu ciała poduszkę. COSTWAY.PL

FOT.: MAT. PRASOWE



W jesiennej tonacji

Choć za oknem coraz chłodniej, a po soczystej zieleni i kolorowych rabatach nie ma już śladu, **otaczająca nasz przyroda wciąż może inspirować.** Wprowadź więc do swojej jadalni szlachetne barwy ziemi, postaw na subtelny połysk kamionki oraz ciepło przydymionego szkła. Skompletuj wyjątkową jesienną zastawę firmy JYSK i ciesz się spokojem, harmonią oraz elegancją w niezawodnym i popularnym od lat skandynawskim stylu. Zaproszeni goście z pewnością również to docenią! Cena: 27,50 zł (miseczka), 30-37,50 zł (talerzyk), 15 zł (wysoki kieliszek)

Czy wiesz że...

...masło robi furorę

• Butter board (deska z masłem) to imprezowy hit. Użyj dobrej jakości masła. Rozsmaruj je grubo na desce, robiąc ozdobne fale, a potem posyp płatkami chili, solą morską, kolorowym pieprzem, posiekanym czosnkiem i świeżymi lub suszonymi ziołami. Dodaj też odrobinę miodu i skórkę z cytryny. Serwuj na stół razem z ciepłą bagietką.

hit!



Smacznie, łatwo i wygodnie

• Masz ochotę na świeże pieczywo, coś słodkiego albo certyfikowane produkty bezglutenowe, ale nie masz czasu na wizytę w piekarni? Zajrzyj na www.putkaonline.pl i zamów swoje ulubione wypieki.

eprasa.pl 2caf428504

Zupełnie ODMIENIONY!



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

eprasa.pl 2caf428504

KSIĄŻKI







1. ZAMKNIĘTY ROZDZIAŁ. Komisarz Sara Lipner znów musi wejść do niebezpiecznej gry, w której stawką jest życie najbliższych. Trzymający w napięciu kryminał o determinacji i cenie za dążenie do prawdy. **Oficynka Cena: 40,00 zł.**

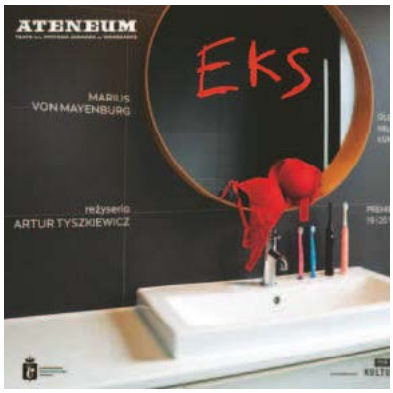
2. CZAROWNICA Z PORTOBELLO. Kim jest Atena? Sierotą porzuconą w Transylwanii? Dzieckiem zabranym do Bejrutu przez rodziców adopcyjnych? Urzędniczką banku? O Atenie opowiadają osoby, które ją znały. **Drzewo Babel. Cena 30.00 zł.**

3. JAK NAKARMIĆ ŚWIAT. Autor rozprawia się z mitami i objaśnia, skąd naprawdę bierze się żywność. Fascynująca, poszerzająca horyzonty książka o fundamencie naszego istnienia. **Insignis Cena 39,90 zł.**

TEATR

Eks

• **Daniel i Sibylle od lat są małżeństwem.** Bywało różnie, ale bilans wydaje się być dodatni: mają stabilną pracę, wspaniałe dzieci i apartament, w którym codzienność toczy się przewidywalnym rytmem. Aż do dnia, gdy burzy go pukanie do drzwi. Na progu staje Franziska – dawna partnerka Daniela. Obecność „eks" działa jak iskra. **Bilety na: teatrateneum.pl**





Osiecka. Dzikość serca

• **Inspirowany postacią Agnieszki Osieckiej musical drogi o kobiecie,** która staje się literacką gwiazdą lat 60., wkracza w świat warszawskiej bohemy i rusza przed siebie: łódką przez Mazury, samochodem przez noc, z relacji w relację. Pisze wszędzie i na wszystkim, napędzana lękiem, który towarzyszy jej od dziecka. **Bilety na: teatr-rampa.pl**

KONCERT

Eros w Polsce!

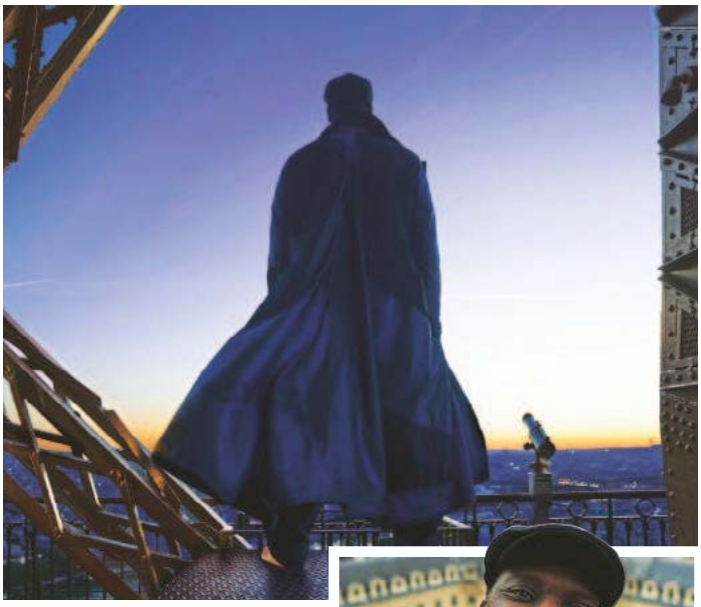
• **Eros Ramazzotti ponownie spotka się z polskimi fanami.** 22 maja 2027 roku wystąpi w łódzkiej Atlas Arenie – w ramach drugiej części światowej trasy. Powrót włoskiego wokalisty to bezpośrednia odpowiedź na ogromne zainteresowanie jego ostatnim koncertem w Polsce. Muzyka Erosa niezmiennie porusza kolejne pokolenia słuchaczy, a do tego więź z publicznością pozostaje wyjątkowo silna. To muzyczna historia prowadzona przez ponad cztery dekady kariery, ale też opowieść o relacji z publicznością, która towarzyszy artyście od lat 80. Na koncertach wspomnienia przeplatają się z teraźniejszością. To także spektakularne widowiska dopracowane w każdym detalu i tworzące spójną całość. Koncert jest propozycją zarówno dla fanów, jak i dla tych, którzy dopiero odkrywają twórczość obdarzonego wielką charyzmą włoskiego wokalisty. **Bilety na: biletserwis.pl**

nasz wybór



FOT.: M2 FILMS, MAT. PRASOWE

eprasa.pl 2caf428504





Lupin 4

• Najsłynniejszy, wychowany na legendarnych powieściach o Arsènie Lupinie włamywacz świata – Assane Diop powraca. I po raz 4. wciela się w niego Omar Sy. Jak tym razem potoczą się losy dżentelmeńskiego złodzieja? Od czasu, gdy w finale 3. sezonu Assane oddał się w ręce policji i trafił za kratki, minęły już trzy lata. Tyle czasu musieliśmy bowiem czekać na nowe odcinki przeboju Netfliksa. W więzieniu sam Assane spędzi jednak finalnie zdecydowanie mniej czasu, co po części związane będzie z jego sąsiadem z celi obok i największym wrogiem – Hubertem Pellegrinim. **Premiera 23.10 w Netflix.**

Vivaldi i ja



• Producenci „Wielkiego piękna" i „Młodości" zabierają nas tym razem do XVIII-wiecznej Wenecji, gdzie w miejscowym sierocińcu poznajemy niezwykle utalentowaną, młodą skrzypaczkę Cecilię (Tecla Insolia). Kiedy nastolatka trafia pod skrzydła nowego nauczyciela – Antonio Vivaldiego (Michele Riondino), zaczyna wierzyć, że uda jej się spełnić marzenia i być może odmienić swój los. **Już w kinach.**

Digger



• Tom Cruise w roli, w której jest nie do poznania. Za spektakularną metamorfozę krytycy już wieszczą mu Oscara. W nowym filmie twórcy oscarowej „Zjawy" Cruise wciela się bowiem w potentata naftowego, Diggera Rockwella. Na wieść o przesuwaniu się lodowców i zagrożeniu losów świata w związku z pracami na jego platformie wiertniczej, Rockwell zamierza zostać... zbawcą ludzkości. **Premiera w kinach 2.10.**

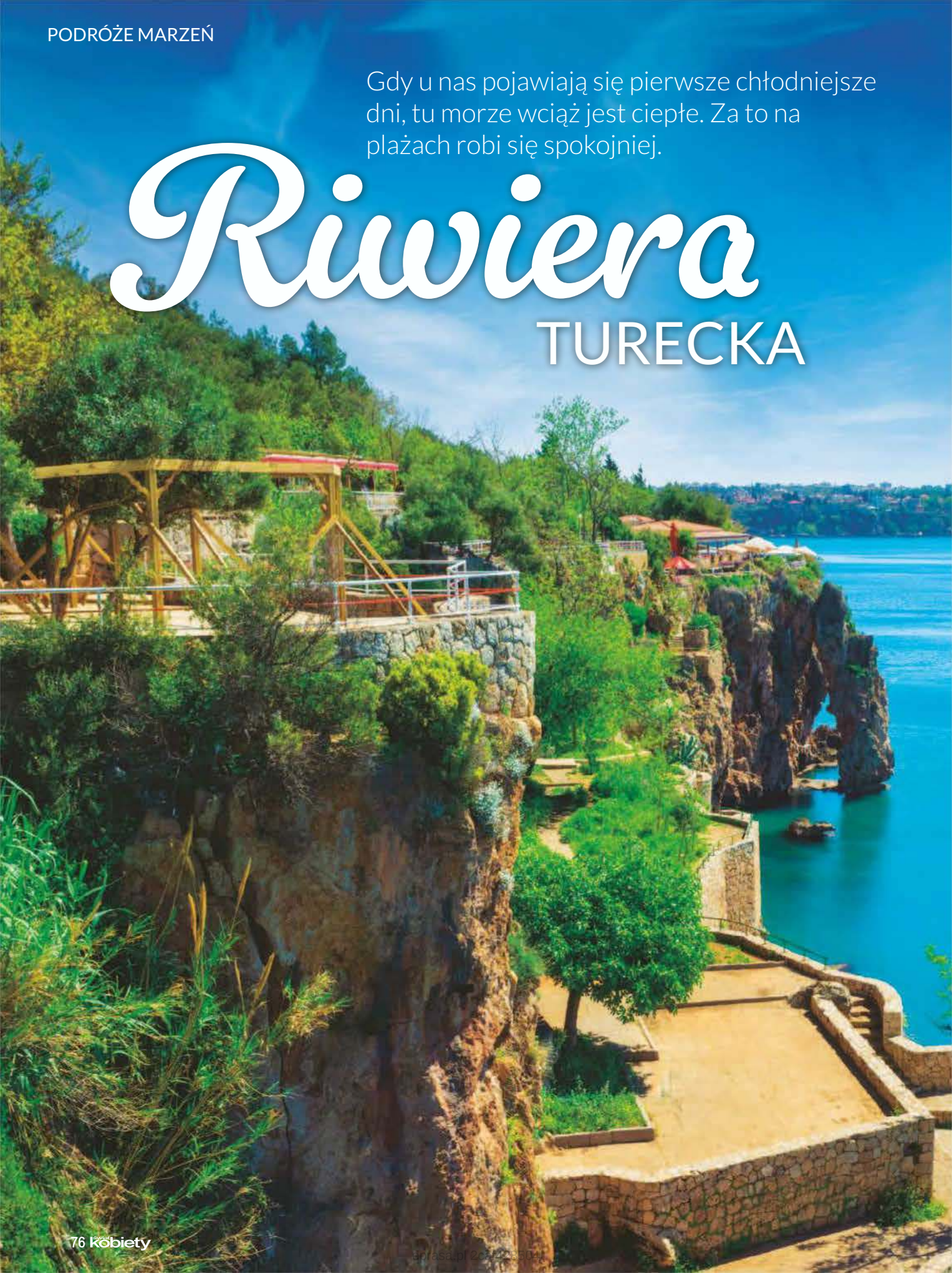
REKLAMA

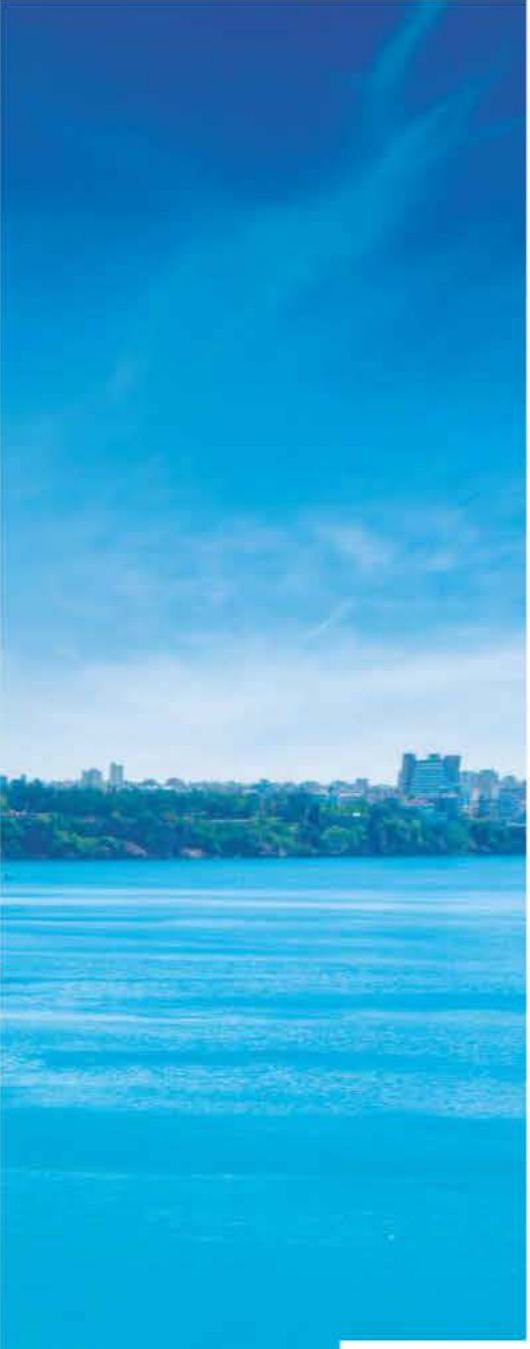


TEATR CAPITOL, ul. Marszałkowska 115, 00-102 Warszawa, tel. 22 620 21 42, www.teatrcapitol.pl

Gdy u nas pojawiają się pierwsze chłodniejsze dni, tu morze wciąż jest ciepłe. Za to na plażach robi się spokojniej.

Riwiera TURECKA





Pierwsze skojarzenie to plaże i relaks. Ale jesienią można zauważyć, jak bardzo położona na południu kraju, nad brzegiem Morza Śródziemnego, Riwiera Turecka jest związana z górami. Pasmo Taurus wyrasta nad samym wybrzeżem, zmieniając widok z plaży, promenady i drogi prowadzącej w głąb lądu. W październiku, gdy upał ustępuje, a kurorty przestają być zatłoczone, pojawia się też czas na targi pełne dojrzałych owoców i antyczne miasta, w których toczy się codzienne życie.

Plaża w dobrym towarzystwie

Na wielu śródziemnomorskich wybrzeżach góry pozostają odległym tłem. Tutaj pasmo Taurus wyrasta za plażami, zatokami i nadmorskimi drogami. Towarzyszy im nieodłącznie.

W Alanyi warto zajrzeć na słynną plażę Kleopatry – szeroką, piaszczystą, z widokiem na górującą nad miastem twierdzę. Według legendy, właśnie tutaj miała kąpać się egipska królowa, choć historia tego nie potwierdza. Ale piasek jest drobny, wejście do morza łagodne, więc można tu spędzić pół dnia, serwując sobie królewski wypoczynek.

W Side plażowanie oznacza też spacer w stronę antycznych ruin – to niezwykłe muzeum pod gołym niebem. W Antalyi czeka długa, piaszczysta plaża Lara, jest też kamieniste wybrzeże Konyaaltı, skąd góry Taurus są szczególnie dobrze widoczne. Tu plażowanie jest zawsze z widokiem.

Jesienny stół pełen słońca

Na Riwierze Tureckiej jesień ma kolor dojrzałych granatów. Przy drogach piętrzą się ich stosy, obok leżą figi i winogrona. W niewielkich punktach sprzedaży sprzedawca przecina owoc, wrzuca go do prasy i po chwili podaje gęsty, rubinowy sok. Ten drobiazg dobrze pokazuje różnicę między latem a jesienią.

W sezonie dzień podporządkowany jest plaży. Jesienią więcej uwagi przyciągają targi, sady i lokalne restauracje, których menu zmienia się wraz z porą zbiorów.

Na stole jest też pide – cienkie ciasto w kształcie łódki, z dodatkiem mielonego mięsa, sera lub warzyw. Jego brzegi są chrupiące, środek pozostaje miękki i aromatyczny.





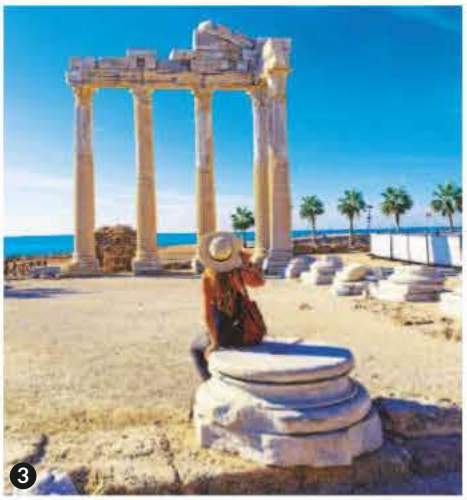
W październiku powietrze jest przejrzystsze niż latem, dlatego kontury gór wydają się bliższe, a światło wydobywa z wapiennych zboczy każdy szczegół.

eprasa.pl 2caf428504





1. Stara przystań w Kaleiçi była niegdyś ważnym punktem portowym miasta. Dziś cumują tu głównie jachty. 2. Charakterystyczne domy w Kaleiçi mają wysunięte piętra i tradycyjne detale architektoniczne. 3. Pozostałości świątyni Apollina w Side stoją tuż przy brzegu Morza Śródziemnego.



Do tego meze, czyli porcje warzyw, past i innych przekąsek do wspólnego próbowania.

Teraz można pójść dalej

Najciekawsze miejsca regionu to miks przeszłości i teraźniejszości. W Side, jednym z głównych kurortów Riwiery Tureckiej, rzymskie kolumny stoją kilka kroków od kawiarni, a antyczne ruiny ciągną się w stronę morza. Między nimi można natknąć się na stoiska z suszonymi owocami i przyprawami. W Antalyi stare miasto Kaleiçi schodzi w stronę portu. Po drodze stoją domy z drewnianymi wykuszami, czerwonymi dachówkami i balkonami ocienionymi roślinami. W porcie cumują jachty zamiast statków handlowych, ale atmosfera ma w sobie coś niedzisiejszego. Dlatego Riwierę Turecką najlepiej poznawać właśnie teraz, gdy jak mówią Turcy – zaczyna się „aksamitny sezon". Jest ciepło, łagodnie, ale wciąż rozkosznie słonecznie.

ważne

Jak dolecieć? Najwygodniej wybrać **lot do Antalyi, głównego portu lotniczego regionu.** Z Polski bezpośredni lot trwa zwykle 3-3,5 godziny; w sezonie wakacyjnym i jesiennym połączeń jest sporo, ale ich rozkład zależy od miasta wylotu. **Wystarczy dowód osobisty.**

Październik to jeden z najlepszych miesięcy na spokojniejszy wyjazd. **W ciągu dnia temperatury często sięgają 25-28 st., morze ma 24-25,** ale wieczory mogą być chłodniejsze. W kurortach poza plażą warto pamiętać o bardziej zachowawczym stroju. **Przy wejściu do meczetu** (np. Yivli Minare w zabytkowym centrum Antalyi) **trzeba liczyć się z koniecznością zakrycia ramion i kolan,** a kobiety powinny mieć także nakrycie głowy.

Owocowy targ

Jesienią królują granaty, figi i winogrona – warto kupić je na wagę, zamiast wybierać gotową porcję w sklepie. Figi powinny być miękkie, ale nie pęknięte; najlepiej zjeść je tego samego dnia. Na straganach bywają też mango, pitaje czy karambole, ale to owoce importowane.



FOT.: ADOBE STOCK

eprasa.pl 2caf428504

NOWOŚĆ!

100 rad poleca!

DEMENCJA

To ważne dla nas i naszych bliskich



RADZIMY:

- jak trenować umysł, by lepiej zadbać o pamięć, koncentrację i mowę
- co pomoże dotlenić i odżywić mózg
- na jakie objawy zwracać uwagę, by wcześnie wykryć niepokojące zmiany i rozpocząć leczenie

POLECAMY

- wskazówki ważne dla przyjaciół i rodziny seniora
- profilaktykę, dzięki której możemy lepiej zadbać o rodziców i o siebie
- procedury na NFZ i kontakty do instytucji, w których uzyskamy wsparcie
- naturalne metody

JUŻ W SPRZEDAŻY! TYLKO 3,49 zł

eprasa.pl 2caf428504

Dla jednych najważniejsza powieść polska, dla innych... maturalna zmora. Nowe ekranizacje sprawiają, że wszyscy chętnie odświeżymy tę lekturę.



Kamila Urzędowska i Marcin Dorociński – w najnowszym filmie. Premiera 30 września.

„LALKA”

Powtórka przed... premierą

Utwór Bolesława Prusa to nie tylko opowieść o niespełnionej miłości Stanisława Wokulskiego do Izabeli Łęckiej. To wnikliwa charakterystyka bohaterów uwikłanych w aspiracje, oczekiwania, lęki, marzenia i iluzje dotyczące szczęścia na tle świata zależności, klasowych podziałów, uprzedzeń. Autor „Lalki” stworzył obraz nieoczywistych postaci, rozbieżności i pytań, na które także współczesny czytelnik nie znajduje jednoznacznych odpowiedzi.



Na planie filmu „Lalka” w reż. Macieja Kawalskiego.

To też nasz świat

Powieść, choć stanowi głęboką analizę społecznych i obyczajowych realiów XIX wieku, wciąż jest aktualna, bliska. Na antenie Dwójki Polskiego Radia, w jednej z audycji poświęconej „Lalce”, prof. Ryszard Koziołek, literaturoznawca, tłumaczył: – Zacznę od początku, czyli od pierwszego akapitu, na który zwrócił mi uwagę wybitny znawca Prusa i „Lalki” Jan Tomkowski. On powiedział: ten początek jest tak zbudowany, że mógłby się rozgrywać w każdym czasie, a jednocześnie jest precyzyjnie realistyczny. Gość audycji dodał: – Prus znalazł fenomenalne wyjście z wielkiego dylematu realizmu XIX wieku – między jednostkowością a uniwersalnością, między typowością a oryginalnością. Chodziło o to, by stworzyć świat będący wypadkową rzeczywistości znanej wielu czytelnikom. Jeśli piszemy o XIX-wiecznym mieście, nie chodzi tylko o Warszawę, ale w pewnym

FOT.: EAST NEWS (2), INSTAGRAM.COM/LALKA.FILM, ROBERT PAŁKA/NETFLIX, KINO ŚWIAT

eprasa.pl 2caf428504







(1) Już 16 września w Netfliksie serial „Lalka" w reż. P. Maślony. W rolach głównych Sandra Drzymalska i Tomasz Schuchardt. (2) Serial z 1977 r. w reż. R. Bera z Małgorzatą Braunek i Jerzym Kamasem. (3) W filmie z 1968 r. w reż. W. Hasa – Beata Tyszkiewicz i Mariusz Dmochowski.

sensie o każde duże miasto polskie czy europejskie (...). Z jednej strony jest to konkretne do bólu. Mamy datę, mamy wydarzenia historyczne – Prus wciąga nas za nogi w swoje życie, w swój czas. Jakby mówił: to nie jest twoja historia, to jest moja historia. W żaden sposób nie jest uniwersalna – jest konkretna, szczegółowa, historyczna, miejscowa, lokalna. Ale zarazem ta lokalność jest replikowalna, stosownie do tego, co jest naszym dzisiejszym czasem, i okazuje się, że mimo fundamentalnych różnic istnieje między nami powinowactwo – opowiadał profesor. – Ale jest jeszcze coś wspaniałego w tym akapicie. Zwrócenie uwagi, że owszem, są wielkie wydarzenia, boimy się wojny, czekamy na pokój, ale tak naprawdę bardziej interesują nas plotki – to, co dzieje się tu, za rogiem, w firmie, w sklepie, na uniwersytecie. Ludzie nas interesują. Ludzie, których znamy – mówił. Autor „Lalki" był uważnym obserwatorem otaczającego go świata i ludzkiej natury. Historia, którą stworzył – i którą od pokoleń czytamy i oglądamy – jest nie tylko obrazem Warszawy sprzed ponad 130 lat, ale też opowieścią o sprawach, którymi nieustannie żyjemy, a są nimi m.in.: miłość, samotność, pieniądze, potrzeba akceptacji.

„Bywają wielkie zbrodnie na świecie, ale chyba największą jest zabić miłość."

Nowe spojrzenie

– Po kilku dekadach „Lalka" wraca na wielki ekran, by na nowo poruszyć serca kilku pokoleń Polaków! To film, który wspólnie w kinie mogą zobaczyć nastolatki z rodzicami, z dziadkami, a nawet pradziadkami i każde z nich coś odczuje, coś przeżyje, a potem jeszcze przez długi czas będą mogli o tym dyskutować. Praca nad takim filmem to dla wszystkich twórców prawdziwy zaszczyt! Dajemy z siebie absolutnie wszystko, żeby powstało coś specjalnego, pięknego i ważnego – mówił w jednym z wywiadów Maciej Kawalski, reżyser.

Opracowała Anna Szatan. Wykorzystałam fragmenty wypowiedzi prof. R. Koziołka z audycji prowadzonej wraz z M. Szymankiewicz: Co ma w środku „Lalka"? www.polskieradio.pl

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, Magdalena Lipka-Kozanka, 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 Prasy. 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 ✨.

PBC

eprasa.pl 2caf428504

Twój czas



Wodospady Iguazú na granicy Argentyny i Brazylii to setki kaskad tworzących spektakularny wodny amfiteatr o szerokości ok. 3 km!

mięsna potrawa
służył do żęcia
miał córkę Wandę
auto z Korei
tafla lodu
ścierka na kijku
duży korytarz
przyimek lub krzew
łodygi ziemniaków
4
pora śniadania
teren, zasięg
ból nerwu kulszowego
część długu
utrzymanie
2
część szachownicy
ostra końcówka
dawne tajne hasło
rynna na węgiel
formacja polityczna
prozaik
szybka karetka
wizerunek twarzy
model Fiata
100 kg zboża
w portfelu Polaka
telewizorowa miara
cięgi, baty
na nich błyszczyk
odgłos zawiasów
łuki wsparte na kolumnach
1
blankiet konkursowy
ciernie róży
żałobny strój
rozbite auto
wysokie upięcie
ostry zakręt górskiej ścieżki
buto-spodnie wędkarskie
wyboisty teren
na śmieci
równe ... marszu
zegarek trenera
samo-chód
choroba zawodowa górników
miękki zamsz
kuzynka kawki
kraniec, granica
powieść, nowela
film Pasikowskiego
kawaler-zysta
owoc łopianu
nagły zapał
6
buchtuje w lesie
postrach kurnika
duża skrzynia
irytacja
wielki garnek
element grilla
5
drążony pod celą
3
gra w karty
paruje w wazie
był nim Bohun
usypisko z ziemi pod torami
przypra-wa do kapusty
7
doświad-czony spryciarz
pokuta

1	2	3	4	5	6	7

FOT.: ADOBE STOCK

eprasa.pl 2caf428504



HOROSKOP

Październik 2026

Waga
23.09 – 22.10

To twój czas, więc pozwól sobie na przyjemności bez tłumaczenia się przed całym światem. Październik przyniesie spotkania, miłe zaproszenia i szansę na poprawę nastroju. W pracy wybieraj kompromis, ale nie kosztem siebie. Piękne jesienne widoki działają jak lekarstwo – korzystaj z ich kojącej mocy podczas długich spacerów.

SKORPION 23.10 – 21.11

Pod koniec miesiąca poczujesz, że wraca twoja siła. Zanim jednak ruszysz po swoje, zamknij jedną starą sprawę. Nie musisz wszystkiego wyjaśniać wszystkim. W miłości możliwa rozmowa, która długo wisiała w powietrzu. Powiedz prawdę.

STRZELEC 22.11 – 21.12

Będzie cię nosić. I dobrze, bo nawet krótki wyjazd albo zmiana codziennej trasy poprawią ci humor. W pracy nie uciekaj od konkretów. Wolność jest ważna, ale rachunki i terminy też istnieją. Dasz radę pogodzić jedno z drugim.

KOZIOROŻEC 22.12 – 19.01

Ambicja jest dobra, jeśli nie zamienia życia w niekończący się egzamin. W pracy możesz zrobić duży krok, ale rozłóż siły rozsądnie. W domu nie udawaj, że niczego nie potrzebujesz. Poproszenie o pomoc to nie oznaka słabości, a rozsądku.

WODNIK 20.01 – 18.02

W twojej głowie pojawią się błyskotliwe pomysły. Zanim jednak zaczniesz kolejną rewolucję, dokończ zaległą sprawę. Październik sprzyja kontaktom z tymi, którzy myślą inaczej niż ty. W miłości mniej teorii, więcej zwykłej obecności obok.

RYBY 19.02 – 20.03

Możesz być bardziej wrażliwa na nastroje innych, dlatego uważnie decyduj, komu oddajesz swój czas. Nie każda smutna historia wymaga twojej natychmiastowej pomocy. W pracy spokojnie dopilnuj szczegółów. W uczuciach wróci czułość.

BARAN 21.03 – 19.04

Nie wszystko trzeba załatwiać od razu i z przytupem. W pracy najpierw sprawdź szczegóły, dopiero potem działaj. W domu ktoś doceni twoją szczerość, ale podaj ją łagodniej niż ostatnio. Jesienne spacery świetnie przewietrzą głowę.

BYK 20.04 – 20.05

Zatęsknisz za spokojem, długim wieczorem z książką i porządkiem w sprawach, które długo czekały. To dobry czas, by zapanować nad finansami i nie kupować wszystkiego „na poprawę humoru". W miłości postaw na gesty, nie deklaracje.

BLIŹNIĘTA 21.05 – 20.06

Telefon będzie dzwonił częściej niż zwykle, a wiadomości mogą mieszać ci w planach. Nie obiecuj wszystkim, że zdążysz ze wszystkim, bo październik szybko zweryfikuje grafik. W relacjach słuchaj do końca, zanim dopowiesz własną historię.

RAK 21.06 – 22.07

Jesień obudzi w tobie potrzebę bliskości, ale nie zamieniaj jej w obowiązek ratowania świata. Rodzina poradzi sobie, jeśli na jeden wieczór wybierzesz siebie. W pracy ktoś poprosi cię o radę. Pomóż, ale nie bierz cudzych spraw na własne barki.

LEW 23.07 – 22.08

Masz ochotę błyszczeć i pojawią się okazje, by pokazać swoje mocne strony. Uważaj tylko, by nie mylić dumy z uporem. Jeśli ktoś zwróci ci uwagę, posłuchaj bez obrazy majestatu. W miłości ciepły komplement zdziała więcej niż wielkie sceny.

PANNA 23.08 – 22.09

Październik będzie uczyć cię elastyczności. W pracy porządek pomoże, ale nadmierna kontrola może zmęczyć. W relacjach powiedz wprost, czego potrzebujesz. Odpoczynek też jest zadaniem wartym wpisania na listę ważnych zadań.

FOT.: MAT. REDAKCYJNE/AI

eprasa.pl 2caf428504

Cat's Best®
100% włókien roślinnych

POSZUKUJESZ **NAJWYŻSZEGO KOMFORTU** DLA SWOJEGO KOTA?



WYBIERZ **JAKOŚĆ**

ZBRYLAJĄCEGO
drewnianego żwirku

eprasa.pl 2caf428504