O TYM SIĘ MÓWI

Prosta i świetna dla zdrowia metoda DZIEL NA DWA

CENA 5,99 ZŁ (w tym 8% VAT)

świat kobiety

8/2026 SIERPIEŃ

BOHO NA UPAŁY
Modnie, stylowo, swobodnie

PAULINA SYKUT-JEŻYNA
Odpoczynek traktujmy jak konieczność, nie nagrodę

SŁODKIE WAKACJE
Serniki dla ochłody



PSYCHOLOGIA

SŁOWO „NIE” POTRAFI NAPRAWIĆ RELACJĘ



BLISKO NATURY
25 patentów, by dom nabrał przytulności





uroda

BLASK, KTÓRY TAK PIĘKNIE ODMŁADZA!



Gościnne Podlasie
WODA JAK KRYSZTAŁ, NIEBO PEŁNE GWIAZD

INDEKS 32186A
ISSN 1230-7920
08
9 771230 792607
Numer w sprzedaży do: 4.08.2026

eprasa.pl a17169cd41



eprasa.pl a17169cd41

2026 Sierpień













Drogie Czytelniczki,

w tym wydaniu zapraszamy Was do świata pozytywnych emocji i małych, wielkich wyborów – takich, które wzmacniają, koją, dodają energii. Paulina Sykut-Jeżyna opowiada o dojrzałej kobiecości, rodzinie i sztuce łapania letnich chwil. Podpowiadamy, jak zadbać o summer glow, podzielić to, co się da, na dwa i znaleźć równowagę między aktywnością a odpoczynkiem. Zaglądamy też do wnętrz pełnych słońca i naturalnych faktur, podpowiadamy, jak stworzyć własną letnią oazę – czy to na tarasie, w ogrodzie, czy pod rozgwieżdżonym niebem. A na koniec serwujemy smaki, które otulają i przywracają prostą radość. Niech ten czas będzie naprawdę Wasz.

Elżbieta Bożek
Redaktor zarządzająca

Trendy na sierpień
4 Na całych jeziorach Ty

Czas dobrych emocji
6 Sierpniowy dobrostan. Czy to także twój stan?

Gwiazda i jej świat
8 Paulina Sykut-Jeżyna Wybieram to, co mnie wzmacnia

Moda
12 Boho z duszą Marrakeszu
16 Lekkim krokiem przez lato

Nasze życie
18 Zagórze zamiast Italii

Uroda
22 Sześć rytuałów na summer glow
26 Powitanie słońca obudzi energię skóry
28 Nasz test: owocowe żele pod prysznic
29 Gra w kolory
30 Wypróbuj to!

Twój dom i ogród
34 Co ty pleciesz?
37 Morskie opowieści
38 Magia tkanin
40 Zapachniało łąką
42 Świat zwierzaków

Zdrowie
44 To, co się da, podziel na dwa
48 Czy to dobry czas na ortodontę?
50 Nakarm dobre bakterie
52 Trenuj równowagę
54 Wypróbuj to!

Kuchnia
56 Pomidory czarują
60 Serniki na gorące dni
64 W kratkę, ale pysznie
66 Wypróbuj to!
67 Burgery robią robotę

Psychologia
70 Letni comfort food i nie tylko
72 Nadszedł czas na twój głos

Czas na relaks
32 Felieton od serca
74 Kultura – polecamy w sierpniu
76 Zwiedzaj z nami Wakacje pod niebem pełnym gwiazd
79 Krzyżówka
80 Kobiety legendy
82 Horoskop

Foto na okładce: Polsat/Bogdan Jablonski
Fot.: Adobe Stock (3), House of Food, mat.prasowe, arch. prywatne

NOWE WYDANIE „ŚWIATA KOBIETY" NR 9/26 UKAŻE SIĘ już 5 sierpnia!

eprasa.pl a17169cd41

Na całych jeziorach TY

Mazurskie wakacje

Mazury latem przyciągają spokojem i przestrzenią, a urlop nad jeziorem to obietnica cudownego resetu. Wyobraź sobie taki scenariusz: romantyczne wschody i zachody słońca, niespieszne rejsy łódką, błogie popołudnia w hamaku, wzruszające chwile przy wieczornym ognisku, noce pod niebem pełnym gwiazd. Lekki wiatr, rytm fal, szum traw i lasu... To najpiękniejsza sceneria. Wypoczynek na Mazurach nie wymaga planu ani pośpiechu – liczy się obecność tu i teraz oraz prosta przyjemność płynąca z bycia blisko natury. A styl? Również niech będzie swobodny. Miękkie dzianiny, przewiewny len, wygodne dodatki, kolory inspirowane wodą najlepiej wpisują się w mazurski krajobraz.

Tak blisko...

...NATURY I SIEBIE

Kraina jezior to bezkresna woda, ale też lasy i łąki pełne dzikich kwiatów. Bukiet zebrany podczas spaceru symbolizuje prostotę, energię, radość. Wisiorek w kształcie kotwicy połączonej ze sterem (galeriajubilerska.pl) kojarzy się natomiast z przygodą, swobodą, ale też z poczuciem kierunku, bezpieczeństwem. Warto mieć go przy sobie, gdy brakuje nam pewności siebie.



STYL POD ŻAGLAMI

W KOLORZE BLUE

Żeglarski kapelusz ma klamerkę, więc nie straszne mu podmuchy wiatru. Miękkie buty sprawdzą się i na pomoście, i w miasteczku. A duża torba? Zmieści ręcznik, książkę i... spontaniczne plany! decathlon.pl



PRZYGODA TRWA

PRZEZ CAŁY ROK!

Spotkanie z wielką wodą nie musi kończyć się wraz z wakacjami. Wystarczy kilka marynistycznych akcentów – granatowe tkaniny, pasiaste poduszki, obrazy z żaglówkami, drewno – by w salonie zagościł klimat mazurskiej przystani. Dzięki niemu codzienność nabiera lekkości, a wnętrze przypomina o spokojnym rytmie fal i letnich chwilach nad jeziorem.



Fot.: Adobe Stock, Cotton Traders, mat. redakcyjne/AI, galeriajubilerska.pl, mat. prasowe

eprasa.pl a1[illegible]cd41



eprasa.pl a17169cd41



Pełnia lata daje najwięcej. Owoce dojrzały, woda wciąż trzyma ciepło, a wieczory są długie i łagodne. Bierz z tego garściami, zwolnij i naciesz się każdą godziną.

Sierpniowy dobrostan

CZY TO TAKŻE TWÓJ STAN?

Ciepło powraca

Słońce świeci najmocniej w czerwcu, ale woda w morzu i jeziorach jest najcieplejsza dopiero teraz. To opóźnienie termiczne. Wielka masa wody nagrzewa się powoli i wolno oddaje zgromadzone latem ciepło.

eprasa.pl a17169cd41

Czas spokoju i obfitości

Jabłonie obwieszone owocami pochylają gałęzie prawie do ziemi. Łąki pachną sianem, a powietrze gęstnieje od ciepła zbieranego przez cały dzień. Przyroda daje teraz najwięcej, bo wszystko, co ruszyło wiosną, dojrzało już do końca. Nie musisz niczego doganiać ani nadrabiać. Wystarczy, że wyjdziesz przed dom i weźmiesz to, co lato podaje wprost do ręki.

Świat dojrzał do pełni

Pomidor zerwany w południe i zjedzony od razu, jeszcze ciepły od słońca, smakuje zupełnie inaczej niż ten ze sklepowej półki. Ma w sobie słodycz i zapach, których zima nie pamięta. Sierpniowy targ pęka od bogactwa. Śliwki, jeżyny, mirabelki, papryka, świeże zioła w pęczkach. Kupuj to, co rośnie teraz blisko ciebie, i jedz, póki jest w szczycie smaku. Rozłóż owoce na talerzu, postaw na stole bukiet kopru i bazylii. Jedz powoli, przy otwartym oknie albo na balkonie.



MOCE NOCY PERSEID

Najpiękniejszy rój meteorów roku, Perseidy, ma maksimum w nocy z 12 na 13 sierpnia. W tym roku Księżyc jest tuż po nowiu, więc niebo będzie ciemne, a warunki wyjątkowo dobre. Wybierz miejsce z dala od latarni, weź koc i ciepłą bluzę. Połóż się na wznak i daj oczom 20-30 minut na przywyknięcie do ciemności. Najwięcej gwiazd zobaczysz między 23.30 a 4.00 nad ranem.

Cienie robią się długie i miękkie

W sierpniu słońce przez cały dzień stoi niżej niż na początku lata, więc jego promienie padają bardziej ukośnie, a barwa światła robi się cieplejsza, niemal miodowa. Po południu cienie wydłużają się i miękną, kładą się na ścianach i trawnikach inaczej niż w środku dnia. Wystarczy chwila zatrzymania się, żeby to zauważyć. Siadaj około 18.00 tam, gdzie wpada ukośne światło, na ławce, na schodku, na parapecie. Nie rób przy tym nic więcej. Patrz, jak słońce złoci liście i mury kamienic. Ta godzina ma w sobie spokój.

Ciepło zostaje w skórze

Sierpień to ostatni taki czas, kiedy ciepło jest wszędzie. W rozgrzanym piasku, w deskach pomostu, w wodzie, która niesie cię bez wysiłku. Wejdź do jeziora albo do morza i zostań chwilę dłużej niż zwykle. Połóż się na plecach, rozłóż ręce, pozwól, żeby woda trzymała ciężar ciała. Potem usiądź na nagrzanej ziemi i poczuj jej ciepło pod sobą. Chodź boso po trawie, po piasku, po ciepłych kamieniach. Skóra czyta to ciepło jak wiadomość, że jesteś w dobrym, bezpiecznym miejscu. Ciało rozluźnia się wtedy samo, bez żadnej techniki.

Wieczór nie spieszy się do snu

Latem dzień nie kończy się o zmroku. Powietrze jest ciepłe jeszcze długo po zachodzie, a o 21.00 wciąż jest dość widno i można siedzieć na dworze bez swetra. Przenieś kolację na balkon albo do ogrodu. Jedz ją powoli, w towarzystwie świerszczy, które grają coraz głośniej, im robi się ciemniej. Nie zapalaj od razu lamp, niech najpierw zrobi się szaro, potem granatowo, może jeszcze zobaczysz ostatnie świetliki.

Te wieczory mają w sobie coś leniwego i hojnego zarazem. Dają więcej czasu, niż go potrzebujesz, i nie każą się spieszyć. Posiedź w tym cieple, póki masz ochotę.

Zanim wpadniesz w codzienność

We wrześniu znowu ruszy zwykły rytm, a kalendarz zapełni się terminami. Dlatego teraz, póki trwa ta otwarta, ciepła przestrzeń, daj sobie prawo do robienia mniej. Nie planuj każdego dnia co do godziny. Zostaw w nim luki, w których nie dzieje się nic konkretnego. Pozwól, żeby poranek czasem rozlał się aż do południa. Smakuj to, co masz teraz, dojrzałe owoce, ciepłą wodę, długie wieczory. Za miesiąc dzień będzie krótszy, a powietrze chłodniejsze. Te tygodnie zdarzają się raz w roku, więc zostaw sobie na nie miejsce.

Tekst: Iwona Janczarek

Fot.: Adobe Stock

eprasa.pl a17169cd4f

Wybieram to, CO MNIE WZMACNIA

I na wizji, i poza okiem kamery – naturalna, życzliwa, roześmiana. Nie szuka rozgłosu, dba o rodzinne relacje, kocha słońce, lato – o czym pięknie nam opowiada. Jej optymizm, jak zawsze, szybko się udziela.

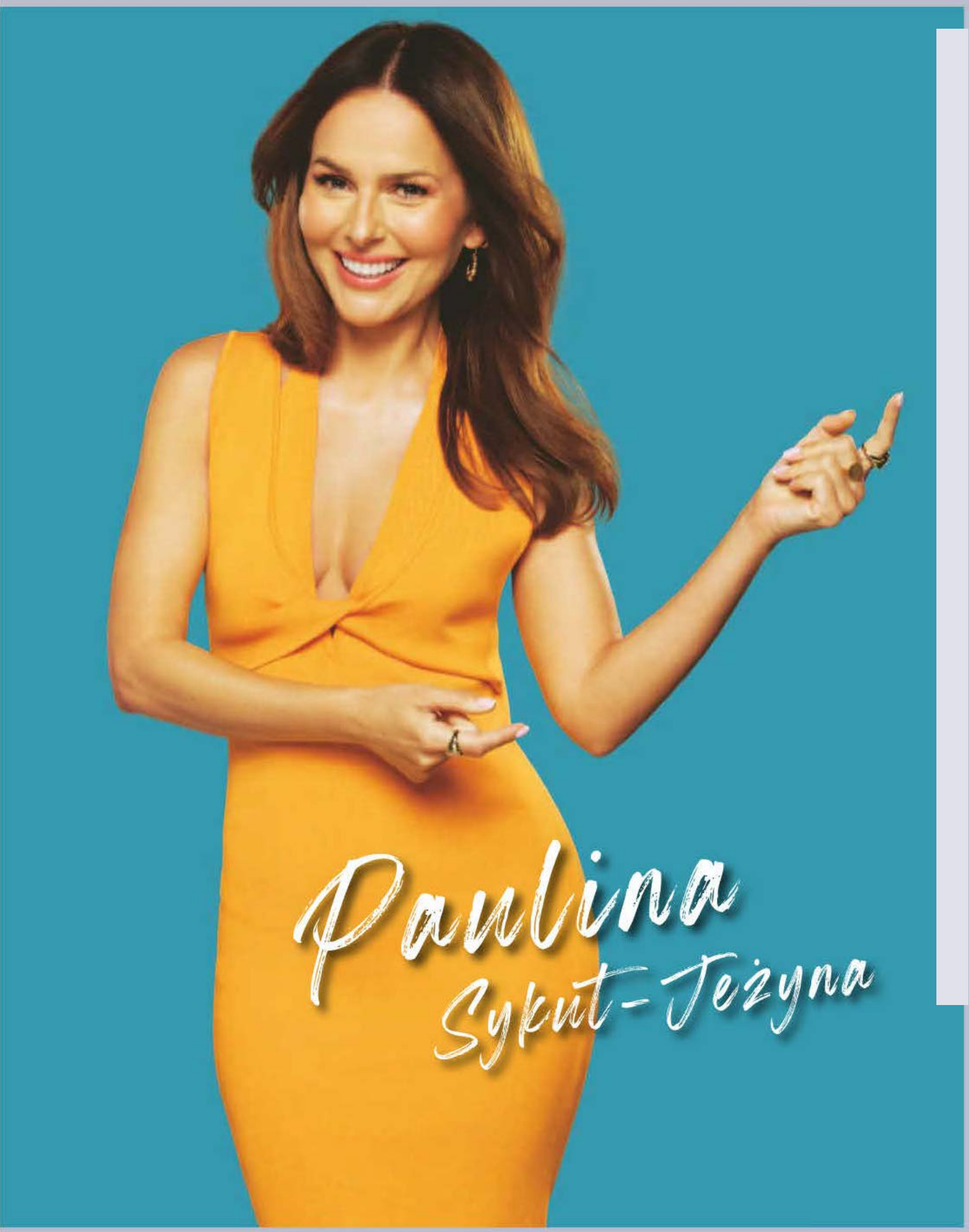
Świat Kobiety: Lato to dla Pani czas podróży czy postoju?
Paulina Sykut-Jeżyna: Właściwie... lato daje mi i jedno, i drugie (śmiech). Zawsze z utęsknieniem czekam na wakacje. I choć w tym okresie nie wyłączam się z życia zawodowego, to właśnie te dwa miesiące w roku stają się cudowną perspektywą relaksu z bliskimi, nieograniczonego kontaktu z naturą, oddechu od codziennej rutyny, obowiązków, zatrzymania w biegu, są też czasem wspomnień i powrotów do beztroski dzieciństwa. Staram się więc łączyć obowiązki związane z pracą i potrzebę odpoczynku. Chcę maksymalnie wykorzystać to, co dobrego daje nam nasze krótkie, piękne lato.

ŚK: Teraz współprowadzi Pani wakacyjne wydanie programu śniadaniowego „halo tu polsat", więc jest Pani w podróży...
P.S-J: Tak, to nasz wakacyjny debiut. Weekendowe wydania na żywo prowadzimy w plenerowym studiu. I muszę przyznać, że to wielka przyjemność. Atmosferę buduje niezwykła letnia aura, z każdą godziną czujemy rosnącą temperaturę, dopisują nam humory, czuć wakacyjny luz, mamy wspaniałych gości – to wszystko sprawia, że widzowie tak chętnie spędzają z nami letnie poranki. Miło jest wspólnie rozpoczynać dzień, który staje się zapowiedzią kolejnych sympatycznych chwil, letnich atrakcji. Dla mnie samej praca w takich warunkach, w takich nastojach jest niezwykle inspirująca i daje mnóstwo satysfakcji. Gdy, wraz z ekipą programu, jestem w pięknym rejonie Polski, staram się korzystać z uroków tego miejsca – przyjeżdżam razem z córką i mężem, i zostajemy potem jeszcze kilka dni, by nacieszyć się sobą, pozwiedzać.

ŚK: Jak najlepiej odpoczywa Pani od kamer?
P.S-J: Po intensywnej pracy zawsze szukam spokoju, ciszy. Uwielbiam luksusy lata – słońce, ciepły wiatr, zieleń, lubię pójść do lasu na długi spacer, pobiegać, ale bardzo często też aktywnie spędzam czas wspólnie z córką i mężem. Ponieważ i Róża, i Piotr są typami sportowymi – lepszych towarzyszy nie mogłam sobie wymarzyć. Wybieramy się więc razem, by pojeździć konno, przemierzamy rowerowe trasy. To czas, który „odcina" mnie od emocji związanych z pracą i szybko regeneruje.

ŚK: Macierzyństwo pewnie zmieniło Pani sposób planowania wakacyjnych wyjazdów?
P.S-J: Wolny czas staram się z mężem planować „pod dziecko". Od zawsze zależało nam, by córka mogła do woli korzystać z pięknej pogody, cieszyć się zabawami z rówieśnikami, obecnością naszą i najbliższej rodziny. Od kiedy Róża poszła do szkoły, rzeczywiście planowanie wyjazdów wygląda nieco inaczej, ale robię to naturalnie, bez presji – trochę czasu spędzamy więc Warszawie, trochę w Puławach, czyli w naszym rodzinnym mieście, gdzie Róża z koleżankami szaleje na placu zabaw, na boisku, gra w gumę lub w klasy, a my, dorośli, z nostalgią wspominamy, jak niedawno przecież robiliśmy to samo, co nasze dzieci... Korzystamy też z weekendów, organizując rodzinne atrakcje. Uwielbiamy na przykład górskie wycieczki, Róża dzielnie towarzyszy nam na szlakach. Ale takim obowiązkowym punktem

eprasa.pl a17169cd41



eprasa.pl a17169cd41



każdych wakacji jest dla nas wyjazd za granicę – nad ciepłe morze. Wtedy naprawdę czuję, że „jadę na wakacje" (śmiech). Same przygotowania do takiej wyprawy są dla mnie ekscytujące – pakuję ubrania, tu jeszcze dokładam kapelusik, tam – kosmetyki i leki, jeszcze zestaw do nurkowania itd... Za to już na miejscu mogę oddawać się przyjemnościom, doceniając swobodę i anonimowość (śmiech). Uwielbiam wygrzewać się na ciepłym piasku, pływać, zwiedzać, poznawać lokalną kulturę, jeść przysmaki regionalnej kuchni. W ubiegłym roku niezwykłe wrażenie zrobiła na nas Sardynia – wyspa uznana za jedną z pięciu światowych niebieskich stref. W tym roku postanowiliśmy tam wrócić i poznać ją jeszcze lepiej.

ŚK: Wschody czy zachody słońca – co wybiera Pani częściej?
P.S-J: I jedno, i drugie (śmiech). Jestem rannym ptaszkiem. Kiedy rodzina jeszcze smacznie śpi, ja już jestem na nogach, z kawą idę na plażę powitać dzień. Wieczorem wciąż mam mnóstwo energii, więc nie wyobrażam sobie, by odpuścić sobie tak wspaniałe wrażenia. Nie chcę tracić żadnej z wakacyjnych chwil. Potem, kiedy przychodzi jesień, jest ciemno i zimno, wspominam je i jest mi znacznie lepiej, lżej.

ŚK: A z letnich pokus – lody czy gofry z bitą śmietaną?
P.S-J: I tu panią zaskoczę – ani jedno, ani drugie... Nie przepadam za słodkościami. Na wakacjach lody mogą dla mnie nie istnieć – prędzej zjem chyba gofra... A jeśli już, co jest rzadkością, dam się namówić na lody – wybieram duet: śmietanka i słony karmel.

ŚK: Przywozi Pani pamiątki z podróży?
P.S-J: Raczej nie. Czasem jakieś drobiazgi... naszyjnik, bransoletkę, ale potem, po powrocie, zazwyczaj leżą i nie noszę ich... Za to obowiązkowo z każdej wyprawy musimy przywieźć magnes – Róża jest kolekcjonerką i nie ma mowy, by tę pamiątkę pominąć (śmiech).

ŚK: Pani styl od lat jest synonimem elegancji. Czy lato pozwala Pani na większą swobodę?
P.S-J: Oczywiście! W pracy zawsze jestem elegancka, ale na wakacjach – pozwalam sobie na pełen luz. Uwielbiam zwiewne sukienki, kapelusze, słomiane kosze, klapki. To wszystko wpisuje się w letni urlopowy klimat i nastrój. Latem rzadko się maluję – czasem używam tylko kremu BB i nawilżającej szminki ochronnej. Obowiązkowo stosuję kosmetyki z filtrami – szczególnie, że lubię zdrową opaleniznę. Róża jest fanką wody termalnej, więc orzeźwiającą mgiełkę też zawsze mam pod ręką (śmiech). W czasie wakacji odpoczywam od zabiegów gabinetowych – skóra i włosy mają urlop!

ŚK: Jak dziś definiuje Pani kobiecość?
P.S-J: Moją definicją kobiecości nie jest wygląd zewnętrzny, lecz to, co wewnątrz, czyli wartości: mądrość, spokój, emocjonalna stabilizacja, bycie wspierającą. Ale to wszystko przychodzi z wiekiem. Aby tę definicję stworzyć, niezbędna jest dojrzałość. Owszem, młodość jest fantastyczna i ma swoje przywileje, ale dziś wydaje mi się, że to właśnie dojrzałość jest kapitałem kobiety. Sama to doceniam – jestem w takim momencie życia, że mam spory bagaż doświadczeń, czuję się silna, wciąż jestem jeszcze dość młoda, by cieszyć się życiem, śmiało myśleć o przyszłości i realizować plany. Wiem, jak chcę żyć. Marzę tylko, by zdrowie mi dopisywało. Myślę, że kobiet, które czują podobnie jak ja, jest naprawdę dużo.

ŚK: Gdyby lato było metaforą etapu życia...
P.S-J: Byłoby dojrzałym owocem, ale jeszcze nie do zerwania. To połowa lata, czas między lipcem a sierpniem. W takim momencie życia jestem, tak się właśnie czuję.

ŚK: A gdyby mogła Pani zatrzymać jeden letni moment na zawsze...

Fot.: Polsat/ Dorota Szulc, Polsat/ Zuza Krajewska

eprasa.pl a17169cd41

„Moją definicją kobiecości są wartości: mądrość, spokój, emocjonalna stabilizacja”.

P.S-J: Uwielbiam drzemkę w półcieniu na plaży – to chwila, kiedy czuję, że całe napięcie mnie opuszcza, słyszę kojący szum morza, odpływam, zapadam w sen – to dla mnie moment najgłębszego relaksu.

ŚK: Czy jest coś, z czego świadomie zrezygnowała Pani w ostatnich latach, by żyć pełniej?
P.S-J: Bez żalu pożegnałam znajomości, relacje, które mnie uwierały, unikam niekomfortowych sytuacji i miejsc, które emanują złą energią. Świadomie wybieram to, co mi służy, co mnie wzmacnia, cieszy i daje szczęście.

ŚK: Co jest dla Pani źródłem największego szczęścia?
P.S-J: Rodzina – mój fundament i wielki sukces. Córka i mąż są dla mnie najważniejsi. Może właśnie dlatego, że mam miłość, szczęście, stabilizację w życiu osobistym, nie zatracam się w pracy, nie udowadniam sobie niczego za wszelką cenę, nie tworzę równoległej rzeczywistości w social mediach. Żyję na własnych zasadach. Radością jest dla mnie obserwowanie, jak Róża dorasta, jakim jest wspaniałym, ciekawym świata dzieckiem. Sama tak wiele się od niej uczę. Czasem jest dla mnie jak lustro, w którym odzwierciedlają się postawy, wartości moje i mojego męża. Piotr jest dla mnie niezawodnym oparciem. W sierpniu będziemy obchodzili 15. rocznicę ślubu – parą jesteśmy od 28 lat. Pytana o receptę na udany związek, powtarzam niezmiennie: nie mam recept ani rad. Kluczem naszej relacji są miłość, bliskość, zaufanie i szacunek.

ŚK: Czy myśli już Pani o obowiązkach, które czekają po wakacjach?
P.S-J: Od września zmieni się rytm życia rodzinnego i pracy. Rozpoczniemy kolejną edycję „Tańca z Gwiazdami”, więc serdecznie zapraszam do wspólnego przeżywania tanecznego show. Ale o obowiązkach pomyślę... jutro (śmiech). Na razie cieszę się tym, co tu i teraz.

Rozmawiała Anna Szatan

REKLAMA

NOWA!
Kobieta i życie
Teraz więcej stron!
2 MAGAZYNY W CENIE JEDNEGO!
TYLKO 5,29 zł
Aż 88 stron!
Małgorzata Rożniatowska
Przepisy od serca
NOWA KSIĄŻKA KULINARNA
30 pomysłów na smakowite dania
NOWE RUBRYKI!
Tego lekarz ci nie powie
Jak zadbać o dobre relacje
Chwila relaksu przy krzyżówkach
Miesięcznik dostępny w punktach sprzedaży prasy i urzędach pocztowych

eprasa.pl a17169cd41



Tunika, Joe Browns, 225 zł
kapelusz, Barts, 191,50 zł
kolczyki, Mango, 69,99 zł
spodnie, Christian Berg, 179 zł
torebka, Next, 110 zł
japonki, Etsy, 199 zł

Kolorowa tunika

Model o kroju empire z podniesioną talią i luźnym dołem to hit tego lata! Wprowadza do stylizacji powiew świeżości i przy okazji maskuje krągłości brzucha. Taką barwną tunikę możesz nosić na plaży, np. z szortami, a z cygaretkami na letnie przyjęcie.

Stylizacja

tunika, Joe Browns, 175 zł

BOHO z duszą Marrakeszu

Naturalne tkaniny, swobodne fasony i marokańskie motywy tworzą styl, który efektownie łączy komfort, lekkość i ponadczasową elegancję.

eprasa.pl a17169cd41

Cienkie, przewiewne materiały sprawdzają się w upalne dni.



Sukienka, bonprix, 219,99 zł
szal, Reserved, 35,99 zł
bransoletki, Apart, 179 zł
pierścień, Bijou Brigitte, 79,95 zł
koszyk, Mango, 160 zł
koturny, Only, 159,99 zł

Romantyczna sukienka

Dzięki niej z łatwością wyeksponujesz walory sylwetki lub ukryjesz niedoskonałości (ta o długości maxi dodaje zwiewności, a złoty nadruk wyrafinowania!). I co ważne, taką sukienkę możesz zakładać i jesienią, np. w duecie z wysokimi kozakami i sweterkiem.

Stylizacja

sukienka,
Joe Browns, 229 zł

eprasa.pl a17169cd41

Kimono
zamiast żakietu

Dlaczego warto sięgnąć po lekką narzutkę w printy przypominające marokańskie mozaiki? Bo jest uniwersalna, a do tego nie krępuje ruchów i maskuje absolutnie każdy nadmiar krągłości. Przyda się i na urlop, i na letnie party. A ta z kroplą złota i błękitu odejmuje lat!

Stylizacja



kimono, Cotton Traders, 159,99 zł











Kimono, Shein, 56 zł
naszyjnik, Bijou Brigitte, 79,95 zł
top, FatFace, 158 zł
dżinsy, Only, 152 zł
shopperka, Vera Pelle, 135,99 zł
klapki, Tamaris, 175,99 zł

Styl boho pasuje kobietom w każdym wieku.

Fot.: mat. prasowe

eprasa.pl a17169cd41

Zgrany duet

Szerokie spodnie można zestawić zarówno z lekką minisukienką, jak i z bluzką o nietypowym kroju. Obie obowiązkowo w efektowne, etniczne desenie – nie bój się ich nadmiaru, bo te w podobnej kolorystyce idealnie się dopełniają.

Luźne nogawki dodają lekkości sylwetce.









Stylizacja

minisukienka, Monsoon, 219 zł
spodnie, Monsoon, 111 zł

Bluzka, Monsoon, 159,99 zł
okulary, Joe Browns, 160 zł
kolczyki, Apart, 180 zł
spodnie, Ichti, 222 zł
torba, Vittoria Gotti, 199 zł
sandały, Zara, 129 zł

eprasa.pl a17169cd41

LEKKIM KROKIEM

przez lato



BEATA SIEROŃ
redaktorka prowadząca Dział Mody, stylistka

Odkryte buty pięknie eksponują zadbane stopy. Są nie tylko wygodne, ale i bajecznie kolorowe.

STYLOWE SANDAŁY



Te na obcasie wysmuklają sylwetkę i są niezwykle eleganckie. Do spodni nad kostkę i lekkich sukienek.

Metaliczne na wygodnym i stabilnym słupku. **Medicine, 99,99 zł**





Kwiat 3D zdobi delikatne sandałki z wąskich paseczków. **H&M, 164,99 zł**



Modne tony – turkusowy kolor idealny do letnich stylizacji. **Next, 292 zł**



W stylu retro – szpilki zapinane wokół kostki nawiązują do mody z lat 50. **Jenny, 96,99 zł**



Urok prosty – szykowne sandałki z zamszu. **Andypola, 175 zł**

HITOWE PLATFORMY



Buty na grubej podeszwie to wielki powrót mody z lat 90. Ich główna cecha to intensywna barwa.

Sezon na fiolet – mimo masywnej podeszwy są superlekkie. **Marco Tozzi, 200 zł**





Energetyczna żółć – dzięki regulowanym paskom dobrze dopasujesz je do stopy. **Awis Obuwie, 189 zł**

Niczym tęcza – klapki z wielobarwnej dzianiny. **Roxy, 139,99 zł**





Z różową nutą – platforma doda kilka centymetrów wzrostu. **DeeZee, 116,99 zł**

W kolorze limonki – z modnym zapięciem wokół kostki. **Twoja Leda, 169 zł**



eprasa.pl a17169cd41

MULE NA OBCASIE



Początkowo mulami nazywane były kryte klapki, teraz także te z wycięciem na palce. Często na oryginalnym obcasie.



Barwna grafika zamieni całość w niebanalną. **Renee, 99,99 zł**



Na kokardkę – ten wdzięczny motyw zajmuje cały przód. **Gioseppo, 185 zł**



Akcja stabilizacja – nietypowy obcas z solidną podstawą. **Loranza, 219 zł**



Z kwadratowym czubkiem, w mocnym kolorze fuksji. **Andypola, 175 zł**



Klasycznie – z wysoką cholewką z naturalnego zamszu. **H&M, 279 zł**

Mocny akcent – ożywi każdy stonowany zestaw. Spróbuj! **Lydia Boutique, 189,99 zł**



Fot.: materiały prasowe: Bonprix, Lauramessi, Tymoteo, Zalando

BIŻUTERYJNE KLAPKI



Choć płaskie, to wcale nie są nudne – a to dzięki połyskującym zdobieniom. Do szortów, spódnic midi i maksi.

Cyrkonie – znakomicie komponują się ze słomkowym przodem. **H&M, 84,99 zł**



Prawie jak sygnet – takie cacko może zdobić palec twojej stopy. **Monnari, 76 zł**

Z kryształami – sama możesz stworzyć klapki dla siebie. **Locco, wzór**





Feeria barw – szkiełka mienią się w słońcu. **Wymarzone Buty, 89 zł**

Z perłami – na letni wieczór i spacer do parku. **Ellie, 159,99 zł**



Szlachetne złoto niczym łańcuszek oplata stopę. **Stradivarius, 109 zł**



eprasa.pl a17169cd41



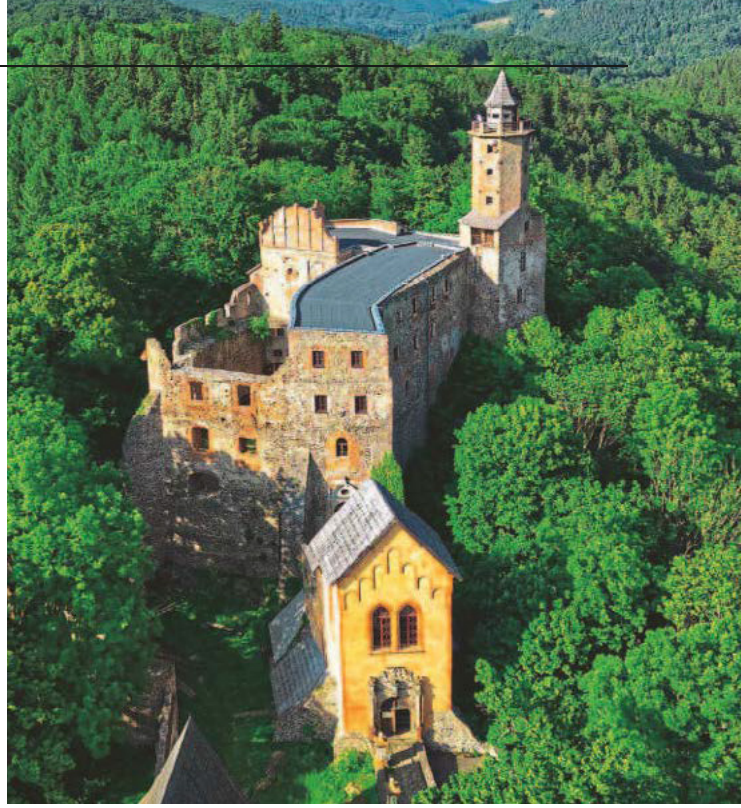
Moje marzenie
To miał być nasz czas, rekompensata za wyrzeczenia, nasza druga podróż poślubna.

Relacje z Katarzyną nazwałabym dobrze działającym paktem o nieagresji.

ZAGÓRZE *zamiast Italii*

Mieliśmy jechać na wyśnione włoskie wakacje. Wszystko było dopięte na ostatni guzik, gdy nagle... okazało się, że moja teściowa złamała rękę. Nie mogliśmy zostawić jej samej. Rozumiałam to, ale czułam rozgoryczenie.

eprasa.pl a17169cd41



Zamek Grodno stoi na szczycie Góry Choina(ok. 450 m n.p.m.), u styku Gór Wałbrzyskich i Gór Sowich.

Wakacje we Włoszech... Marzenie, które wreszcie mogliśmy spełnić. Wszystko było dopięte na ostatni guzik. Bilety lotnicze, rezerwacje hoteli, lista polecanych trattorii. To miał być nasz czas, nasza rekompensata za trudy i wyrzeczenia, nasza druga podróż poślubna. Jako świeżo upieczone małżeństwo „szarpnęliśmy się" na trzydniową wyprawę do stolicy. Tylko na tyle było nas stać. Teraz czekały nas dwa tygodnie we Włoszech.
Ale życie, jak to życie, miało inne plany...

Syn i jego dziewczyna się cieszyli, a ja robiłam dobrą minę do złej gry

Telefon zadzwonił trzy dni przed wyjazdem.
– Mama złamała rękę – usłyszałam zmartwiony głos męża. – Prawą.
Moja pierwsza reakcja nie miała nic wspólnego ze współczuciem, za to wiele z rozżaleniem i poczuciem niesprawiedliwości. Cholera! Będziemy ją musieli niańczyć. A Włochy? Co z podróżą marzeń?
Mój układ z teściową był dość specyficzny. Dyplomatycznie nazwałabym go dobrze działającym paktem o nieagresji. Nie było między nami wielkiej bliskości, ale nie było też wrogości. Nie przyjaźniłyśmy się, ale obywałyśmy się bez złośliwości i wzajemnego utrudniania sobie życia. Spotykałyśmy się od święta. Na co dzień mąż sam do niej jeździł, ewentualnie zabierał naszego syna, a ja zostawałam w domu. I wszyscy byli zadowoleni. Teraz ten układ został wystawiony na ciężką próbę. Andrzej nie mógł zostawić niepełnosprawnej siedemdziesięciodwulatki samej. Rozumiałam to, ale i tak czułam rozczarowanie. Ostatecznie, żeby bilety i rezerwacje się nie zmarnowały, wysłaliśmy do Włoch syna i jego dziewczynę. Studiowali w innym mieście, tam też spędzali lato, na które nie mieli żadnych konkretnych planów. Nasza propozycja spadła im jak z nieba. Oni się cieszyli, ja robiłam dobrą minę do złej gry.
Minęło parę dni, teściowa była już nieco bardziej mobilna i samodzielna. Wtedy zadzwoniła.
– Wiesz, Zosiu, tak sobie pomyślałam... Włochy wam przepadły i pewnie masz do mnie żal, ale może jakoś wam to wynagrodzę, co?
Zaskoczyła mnie i nie wiedziałam, jak zareagować. Dotąd nie wychodziła z podobnymi inicjatywami, świadczącymi o tym, że przejmuje się moimi uczuciami.
– Znalazłam coś dla was – kontynuowała. – Polskie Włochy. Całkiem niedaleko. Wybierzcie się tam z Andrzejem. Ja już wszystko załatwiłam.
Polskimi Włochami okazało się Zagórze Śląskie. O zamku Grodno, średniowiecznej warowni, słyszałam, ale nigdy wcześniej tam nie byłam. Właściwie... czemu nie? Skoro i tak mieliśmy urlopy, mogliśmy pojechać. A razem z nami zabrała się teściowa. Nie bardzo wypadało odmówić, choć byłam sceptyczna. Będziemy miały okazję, żeby się zbliżyć? Wbrew utrzymywanemu od lat bezpiecznemu dystansowi? Co ją napadło? Aż takie miała wyrzuty sumienia?

Gdy wysiedliśmy z samochodu, poczułam, jak ogarnia mnie spokój

Zamek Grodno robił wrażenie, dowodząc, że zasłużył na opinię perełki Dolnego Śląska. Wzniesiony na szczycie wzgórza, z przepięknym widokiem na Dolinę Bystrzycy, otoczony gęstymi lasami. Gdy tylko wysiedliśmy z samochodu, poczułam, jak ogarnia mnie panująca tu niezwykła atmosfera. Stare mury porośnięte bluszczem, tajemnicze zakamarki, zalegający tu od wieków spokój, upojny zapach lasu... Teściowa dzielnie dreptała obok, co chwilę wskazując a to na ciekawą rzeźbę, a to na fragment wiekowego muru.
Zwiedzanie zaczęliśmy od dziedzińca, który przywitał nas renesansowym portalem. Teściowa – kolejny szok – okazała się prawdziwą pasjonatką historii. Kobieta, z którą od lat rozmawiałam głównie o pogodzie i wnuku, oprowadzała nas po komnatach i ze swadą profesjonalnego przewodnika rozprawiała o zamkowych lochach, tajemniczych przejściach oraz księżnej Małgorzacie, która podobno została w tych murach zamurowana żywcem. Słuchałam niemal z otwartymi

eprasa.pl a17169cd41

ustami, zafascynowana nie tylko jej wiedzą, ale też entuzjazmem.

Teściowa opowiadała o swoich młodych latach i o marzeniach

Na wieżę widokową wspięliśmy się sami. Widok stamtąd zapierał dech w piersiach. Cała Dolina Bystrzycy, jezioro, lasy... Katarzyna została na dole, a ja pomyślałam: „Szkoda, spodobałoby się jej tutaj". Nakręciłam dla niej film komórką, co doceniła, głaszcząc mnie po ramieniu. Taka wzruszająca nić porozumienia się pojawiła.

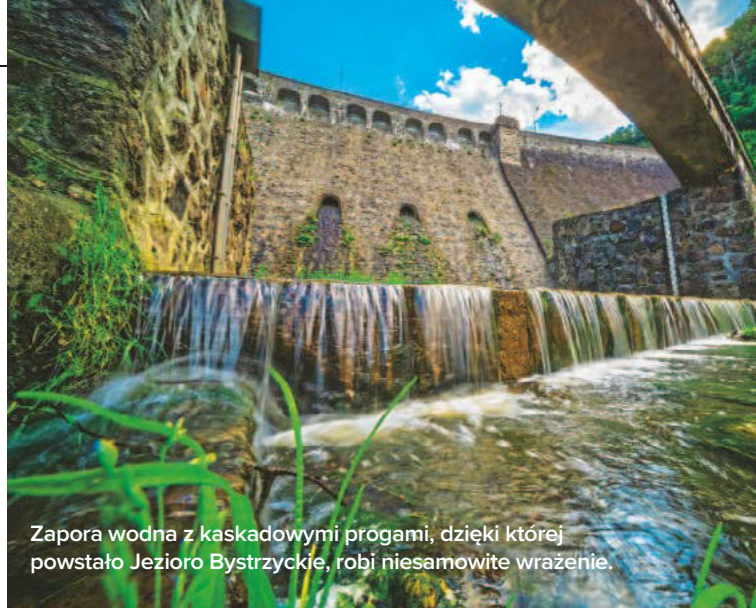
Po zwiedzeniu zamku udaliśmy się nad Jezioro Bystrzyckie, sztuczny zbiornik, utworzony przez imponującą zaporę wodną, która sama w sobie jest atrakcją. Zbudowana z kamienia, z kaskadowymi progami, wyglądała niesamowicie w słońcu... Katarzyna ustawiła się i przybierając zabawną pozę, zawołała:

– Zosiu, zrób mi zdjęcie!

Pstrykałam fotki, a ona zmieniała pozy i miny niczym rasowa modelka. Z tej strony też jej nie znałam. Śmiała się do mnie, a ja do niej. Ten naturalny wspólny śmiech również był całkiem nowym doświadczeniem.

Na obiad wybraliśmy do lokalnej restauracji. Nad pieczonym pstrągiem z tutejszej hodowli rozmowa płynęła wartko i swobodnie. Teściowa opowiadała o swoich młodych latach, o górskich wędrówkach, o marzeniach, które nie zawsze się spełniały. Ja zwierzyłam się z moich niegdysiejszych obaw związanych z macierzyństwem, mówiłam o trudnych początkach w nowym mieście, o tym, jak bardzo tęskniłam za mamą, gdy urodził się nasz syn. Swoje wyznanie kierowałam i do męża, i do teściowej. Chciałam, by zrozumieli moje ówczesne wycofanie.

Fot.: Adobe Stock (4)



Zapora wodna z kaskadowymi progami, dzięki której powstało Jezioro Bystrzyckie, robi niesamowite wrażenie.

Przy kawie Katarzyna dotknęła mojej dłoni.

– Myślałam, że mnie nie lubisz. A twoje rozczarowanie z powodu Włoch to głównie złość na mnie. Teraz widzę, że bardziej smutek. Przepraszam. Nie cofniemy czasu, ale chciałabym, żebyśmy miały lepszą relację.

Ten wyjazd otworzył nowy rozdział w naszych relacjach

Zamurowało mnie. Unikałam tego tematu, nawet w rozmowach z mężem, który godził się, że jest, jak jest, i kochał nas obie, z tym że osobno. Aż tu nagle ona, tak otwarcie...

– Masz rację, mamo – użyłam tego słowa z zaskakującą łatwością – to nie była złość. Było mi przykro. Ale rozumiem, że to był wypadek. I jestem ci wdzięczna za ten wyjazd.

Uśmiechnęła się ciepło i ścisnęła moją rękę. Nie było wielkich deklaracji ani gwałtownych zmian, ale coś się zmieniło. Ten dzień, ten zastępczy wyjazd okazał się prawdziwą podróżą. Podróżą ku sobie. Od tamtej pory nasz pakt o nieagresji ewoluował. Czasem, zamiast wysyłać męża samego, jadę z nim. Odwiedzam teściową, pijemy kawę i rozmawiamy o czymś więcej niż o pogodzie. Nie zostałyśmy najlepszymi przyjaciółkami, ale ten wspólny wyjazd do Zagórza Śląskiego, do polskich Włoch, stał się początkiem zbliżenia między nami i otworzył nowy rozdział w naszych relacjach. Skróciłyśmy dystans, dzięki czemu obojętność mogła zmienić się w serdeczność. Mój mąż nazywa to włoskim pojednaniem.

Zosia, 50 lat

Włoskie pojednanie
Skróciłyśmy dystans, dzięki czemu obojętność mogła zmienić się w serdeczność!



Odwiedzamy się, pijemy kawę i rozmawiamy o czymś więcej niż o pogodzie, jak to miałyśmy w zwyczaju

eprasa.pl a17169cd41

SPRZĄTAJ SZYBKO I BEZ WYSIŁKU!

REKLAMA

IDEALNY NA PREZENT

„Kurzojad wyczyści na błysk każdy kąt!”

ZAMÓW za 99 ZŁ!

ZMIEŃ PORZĄDKI W CZYSTĄ PRZYJEMNOŚĆ!

BEZPRZEWODOWY
MINIODKURZACZ „KURZOJAD”
POTĘŻNA SIŁA SSANIA

do szybkiego sprzątania w domu i samochodzie

- **TECHNOLOGIA ULTRA-CLEAN** usuwa kurz i brud z trudno dostępnych miejsc
- **AKUMULATOR USB** – ładowany jak telefon
- **MOC 120W** – nawet do 30 MINUT PRACY
- **FILTR** oczyszcza powietrze
- **LEKKI I ŁATWY W OBSŁUDZE**
- **BEZPRZEWODOWY** – użyjesz go wszędzie

1 ŁADOWANIE do 30 MINUT PRACY







BEZWORKOWY ZBIORNIK

2 KOŃCÓWKI – PŁASKA I SZCZOTKOWA

Innowacyjny miniodkurzacz „Kurzojad” to wszechstronny, kompaktowy sprzęt o potężnej mocy ssania, który pokochały gospodynie na całym świecie!

Został specjalnie zaprojektowany, aby ułatwić codzienne porządki bez wysiłku, kabli i dźwigania topornych sprzętów. W przeciwieństwie do zwykłych odkurzaczy, „Kurzojad” jest **zawsze gotowy do sprzątania!** Superwydajny akumulator umożliwia sprawną i wygodną pracę nawet 30 minut na jednym ładowaniu. Błyskawicznie **usuwa kurz i brud** z mebli, żaluzji, kaloryferów, klawiatury, szuflad, wnętrza samochodu oraz innych trudno dostępnych miejsc.

Dzięki kompaktowym rozmiarom i ultralekkiej konstrukcji miniodkurzacz jest łatwy w manewrowaniu, a sprzątanie może być lekkie i przyjemne. Technologia *ultra-clean* sprawia, że „Kurzojad” **zasysa okruszki, kurz, brud, sierść, piach i śmieci** z każdej powierzchni **skuteczniej** niż zwykły odkurzacz. Dzięki potężnej sile ssania możesz usunąć nawet najmniejsze paproszki z każdego zakamarka! W zestawie **2 precyzyjne nakładki: płaska** do superdokładnego czyszczenia trudno dostępnych kątów i szczelin oraz **szczotkowa** do delikatnych powierzchni jak tapicerka i zasłony. Bezworkowy zbiornik zapewnia wygodę użytkowania.

Przywitaj nieskazitelnie czystą przestrzeń z miniodkurzaczem „Kurzojadem”!

ZADZWOŃ I SPRZĄTAJ Z PRZYJEMNOŚCIĄ!

Zadzwoń teraz, aby otrzymać miniodkurzacz „Kurzojad” **za 99 zł!** Ten sprytny i poręczny miniodkurzacz pomoże Ci niemal bez wysiłku zadbać o czystość w domu każdego dnia!

Zadzwoń teraz na numer:

42 300 35 27

(Pon.-pt. 8:00-20:00, sob. i niedz. 9:00-20:00; koszt zwykłego połączenia)

Oferta obowiązuje do wyczerpania zapasów.

Szczegóły oraz informacje dotyczące zwrotów i reklamacji dostępne są pod adresem sprzedawcy: Nargo Invest Sp. z o.o., ul. Żołnierzy I Armii Wojska Polskiego 10/B6, 81-383 Gdynia, +48 538448631, contactpl@globadvice.info. Regulamin: https://customers-statute.com/statute/pl/.



Orzeźwiająca

POBUDKA

- **Drenaż limfatyczny,** i to... na zimno! Już od rana zapewni twarzy promienny wygląd. Zrobisz go z pomocą serum z witaminą C, naturalnego rozświetlacza. Zadziała jak energizujący shot.
- **Schłodź dłonie** w zimnej wodzie lub użyj owiniętych kostek lodu. Nałóż serum i masuj czoło posuwistymi ruchami od środka ku skroniom, a skórę od wewnętrznego kącika oka pod kością jarzmową ku uszom. Policzki gładź od nosa do skroni, a dolną część twarzy wzdłuż linii żuchwy do uszu. Na koniec dodaj kilka ruchów w dół szyi.

JOANNA STAJSZCZAK-SZKOPOWICZ
kosmetolożka, ekspertka terapii manualnych twarzy
dayspa.pl

6 RYTUAŁÓW *na summer glow*

Kiedy zachwycać naturalnym blaskiem, jeśli nie latem? To najlepszy moment, by dodać skórze świeżości, a włosom połysku i poczuć ten lekki, wakacyjny vibe.

eprasa.pl a17169cd41



Gładkie włosy

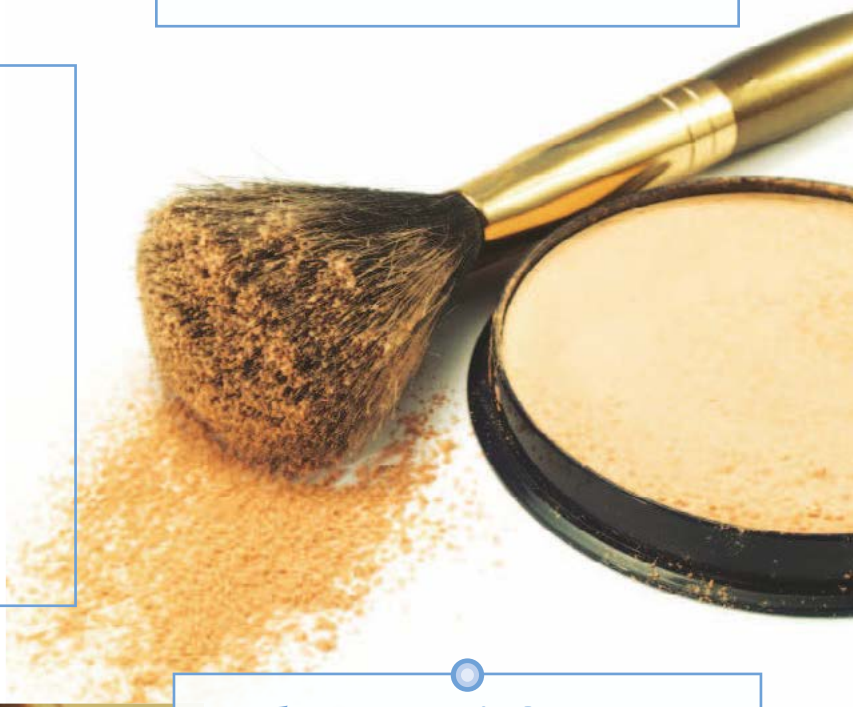
JAK PO MODNEJ LAMINACJI

- **To olejowanie włosów**, które wygładzi ich strukturę i zapewni połysk. Dodaj jeszcze kwaśną płukankę, a rezultat cię zaskoczy.
- **Na włosy nałóż** (omijając nasadę) lżejszy olej. Większość Polek ma włosy średnioporowate, więc sprawdzi się np. oliwa. Pasma powinny być suche i wyszczotkowane – wtedy najlepiej przyjmą składniki oleju. Zostaw go na noc. Rano nałóż odżywkę i wmasuj ją we włosy – pomoże zmyć olej. Spłucz wodą i umyj włosy szamponem. Na koniec zrób płukankę z wody i octu jabłkowego.

Makijaż w parze

Z AUTOMASAŻEM

- **Nałóż lekki krem,** rozmasuj linię żuchwy od kącików ust w kierunku uszu i punkt między brwiami, ruchami skośnymi ku skroniom. Takie rozluźnienie sprawi, że cera stanie się bardziej zaróżowiona i pozbawiona śladów zmęczenia.
- **Teraz czas na podkład,** ale taki lekki, bardziej płynny, jak modny fluid-serum lub krem BB. Do tego muśnij szczyty kości policzkowych rozświetlającym pudrem. Dodaj go też odrobinę w wewnętrznym kąciku oka, a nawet na powieki. I zachwycaj letnim wyglądem.





Złuszczanie?

NATURALNIE!

- **Szczotkowanie ciała** na sucho pomaga usunąć martwy naskórek i przygotować skórę na przyjęcie kosmetyków nawilżających.
- **Prowadź szczotkę do masażu** od stóp w kierunku serca, pod kątem 45 stopni. Nie pocieraj skóry, tylko ją omiataj, wtedy będzie świetlista, a nie zaogniona. Nogi i ręce szczotkuj ruchami posuwistymi, a brzuch, pośladki, a nawet delikatnie dekolt, kolistymi. Potem czas na prysznic i nawilżający kosmetyk. Wygładzi skórę i doda jej blasku – światło będzie się od niej pięknie odbijać.

eprasa.pl a17169cd41



Szybki glow

DLA CIAŁA

- **Poranny prysznic** zawsze warto zakończyć otuleniem skóry balsamem. A latem wybrane partie ciała szczególnie polubią kosmetyki ze świetlistą poświatą.
- **Ustaw strumień wody na chłodniejszy.** Tak poprawisz koloryt skóry. Po osuszeniu ręcznikiem muśnij odkryte partie balsamem, olejkiem lub rozświetlającą mgiełką. Ramiona, okolice obojczyków czy zagłębienie między piersiami będą pięknie łapać światło. Rozświetlacz zrobisz też sama – opalizujący puder zmiksuj z balsamem.



Łagodna kuracja

NA DOBRANOC

- **Zacznij od peelingu enzymatycznego** na twarz, szyję oraz dekolt. Po 5–10 minutach, tuż przed zmyciem, delikatnie rozmasuj skórę wilgotnymi dłońmi.
- **Czas na nawilżanie w masce.** Bez niej trudno o efekt rozświetlenia. Wybierz taką o kremowej, bogatej formule i przykryj ją kompresem, np. nasączonym hydrolatem.
- **Potem już tylko krem na noc** – odżywczy, ale nie ciężki. To on domyka cały rytuał i działa jak najlepszy rozświetlacz – rano skóra wygląda świeżo, promiennie.

To się sprawdzi, to jest trendy



Mgiełka-glitter

LEKKI SPRAY DO CIAŁA, KTÓRY NADAJE MU BLASK I NASYCA SKŁADNIKAMI. ZE ZŁOTYMI DROBINKAMI ODBIJAJĄCYMI ŚWIATŁO. MAGIC BRONZE, BIELENDA, OK. 35 ZŁ



Krem-serum

AKSAMITNY, PRZYJEMNY W UŻYCIU I DOBRY POD MAKIJAŻ. DAJE EFEKT ULTRANAWILŻONEJ I PROMIENNEJ CERY W STYLU GLAZED SKIN. ALL-IN-ONE DROP, LAAB, OK. 53 ZŁ



Olejek do ust

POPRAWIA ICH KONDYCJĘ I NADAJE IM SOCZYSTE WYKOŃCZENIE. NIEKLEJĄCA FORMUŁA I NAWILŻENIE DO 24 GODZIN. LIFTER GEL, MAYBELLINE NEW YORK, OK. 40 ZŁ

Fot.: Adobe Stock (5), mat. redakcyjne/AI, mat. prasowe

eprasa.pl a17169cd41

iana

I FEEL GOOD IN MY AGE



WELL-AGEING

to sztuka bycia sobą
w każdym wieku.

Aż tyle.

Dobre starzenie się nie oznacza zatrzymywania czasu. **To zachowanie energii, mobilności, równowagi i radości życia na co dzień.**

CODZIENNE WSPARCIE DLA CIAŁA I UMYSŁU

ELASTYCZNOŚĆ[1] +ENERGIA[2]

Wsparcie ruchu[1] i witalności[2]



Suplement diety

ODPORNOŚĆ CHRZĄSTKI[3] +ZDROWY SEN[4]

Spokojny sen i dobry nocny odpoczynek[4]



Suplement diety

ZDROWE STAWY[5] +DOBRY NASTRÓJ[6]

Równowaga emocjonalna i pozytywne nastawienie[6]



Suplement diety

JAKOŚĆ, NA KTÓREJ MOŻESZ POLEGAĆ

STANDARYZOWANE EKSTRAKTY
Jakościowa i ilościowa zawartość składników aktywnych w porcji produktu.

BADANIA I TESTY KONSUMENCKIE
Poprawa jakości życia i satysfakcja ze stosowania.

EUROPEJSCY DOSTAWCY
Składniki aktywne pochodzenia roślinnego od sprawdzonych dostawców.

MADE IN FRANCE
Wyprodukowano we Francji.

ODKRYJ MARKĘ
IANA

Więcej o marce na
www.iana-polska.pl

[1] Czarci Pazur pomaga w utrzymaniu elastyczności stawów. [2] Żeń-szeń Syberyjski przyczynia się do zwiększania energii fizycznej i psychicznej. [3] Skrzyp polny wspiera odporność chrząstki. [4] Passiflora Incarnata wspomaga dobry i zdrowy sen. [5] Czarna porzeczka wspiera zdrowie stawów. [6] Szafran pomaga utrzymać równowagę emocjonalną, wspierając pozytywny nastrój.
Suplement diety nie zastępuje zróżnicowanej diety. Zawiera składniki, które wspomagają funkcje organizmu poprzez uzupełnienie normalnej diety. Nie ma właściwości leczniczych.

eprasa.pl a17169cd41



I jak tu go nie kochać!

Naturalne światło słoneczne działa dokładnie tak, jak luksusowe lampy LED w gabinetach medycyny estetycznej. Przenika do fibroblastów, stymulując je do produkcji kolagenu i elastyny, co powoduje zagęszczenie oraz ujędrnienie skóry.

Powitanie słońca

OBUDZI ENERGIĘ SKÓRY

Przez lata mówiono, aby go unikać. Tymczasem rozsądne korzystanie z jego mocy dodaje urody. Zdradzamy, jak to robić.

ZŁOTY KWADRANS dla pięknej cery

Poranne słońce to najwspanialszy eliksir młodości dla dojrzałej skóry. Wystarczy zaledwie 10-15 minut.

- **Promienny start.** Gdy o poranku wystawiasz twarz do słońca, pobudzasz mikrokrążenie. Krew płynie szybciej, dotleniając komórki i dostarczając im składników odżywczych. Efekt? Naturalne światło wydobywa ze skóry to, co najpiękniejsze, nadając jej świeży efekt glow. To idealny początek dnia dla twojej urody!
- **Żegnaj stresie.** Promienie słońca stymulują wydzielanie serotoniny, nazywanej hormonem szczęścia. Gdy poprawia się nastrój i czujesz się spokojniejsza, rozluźniają się mięśnie, twarz wygląda na bardziej wypoczętą i pogodniejszą.

ZŁAP SŁOŃCE RANO, a nocą sen przyjdzie łatwiej

Kontakt ze słońcem od samego rana to biologiczny reset dla całego twojego organizmu.

- **Nocna odnowa cery.** Gdy chwytasz pierwsze promienie, światło pada na siatkówkę i wysyła sygnał do mózgu: „już dzień!”. Po kilkunastu godzinach od tego momentu organizm zaleje fala melatoniny – naturalnego hormonu snu i młodości. A to właśnie nocą w skórze rusza produkcja kolagenu. Wystawiając twarz do słońca o poranku, programujesz więc nocny lifting.
- **Bez okularów przeciwsłonecznych.** Rankiem oczy potrzebują naturalnego światła, które działa jak budzik. Gdy odcinasz je od słońca ciemnymi szkłami, oszukujesz swój mózg, że wciąż trwa noc. I to powoduje, że masz trudności z zasypianiem, bo wieczorem organizm nie uruchomi produkcji melatoniny na czas.

Fot.: Adobe Stock (2), Bauer AI

eprasa.pl a17169cd41

DOBRZE KORZYSTAJ
i ciesz się efektami

Oto kilka prostych wskazówek, które pomogą ci najlepiej przywitać poranne słońce.

- **Drobiazgi mają znaczenie.** W ciągu 30 minut po przebudzeniu otwórz okno, wyjdź na balkon lub do ogrodu. Odsłoń twarz, dekolt, ramiona i ręce. Nie smaruj się żadnym kremem, a tym bardziej kremem z SPF. W pochmurne dni wydłuż czas nasłonecznienia do 30 minut. Staraj się nie patrzeć w tarczę słońca, a spoglądaj lekko w bok.
- **Nie obawiaj się poparzenia.** Poranne słońce ma niski indeks UV. A krótka ekspozycja rano pobudza mechanizmy obronne. Dzięki temu skóra jest lepiej przygotowane na silniejsze, bardziej szkodliwe promieniowanie popołudniowe.



FILTR PRZECIWSŁONECZNY
pod kontrolą

Po spotkaniu ze słońcem nałóż krem z filtrem ochronnym SPF. Ale czy SPF 50 jest konieczne?

- **Liczy się umiar.** Zdaniem Joanny Czech, polskiej kosmetolog z Nowego Jorku, której klientką jest m.in. Kim Kardashian i Jennifer Aniston, codzienne stosowanie najwyższej ochrony jest przesadą. Jeśli spędzasz dzień w biurze lub samochodzie, krem z SPF 50 nie jest konieczny. Wysokie filtry potrafią obciążać skórę, zatykać pory i powodować krostki.
- **Dobra dawka.** Na co dzień wystarczy kosmetyk z filtrem SPF 15-20-30. Smaruj nim twarz i odkryte części ciała. Dokładaj na skórę nową porcję co 2-3 godziny. Wyższą ochronę, typu SPF 50, rezerwuj m.in. na plażę lub gdy przebywasz długo na zewnątrz.

REKLAMA



eprasa.pl a17169cd41

OWOCOWE ODŚWIEŻANIE

Te żele pod prysznic pachną darami lata i soczystymi dodatkami do lemoniady. Oczyszczają i dbają o skórę. A polubiłyśmy zwłaszcza...



Odświeżający żel pod prysznic Truskawka Naturia
Joanna, ok. 10 zł



Nawilżający żel do mycia ciała i dłoni Gruszka
Mokosh, ok. 55 zł



Naturalny żel pod prysznic Czereśnia Mleczko Migdałowe
Yope, ok. 24 zł



Żel pod prysznic i do kąpieli Malina i mięta
Yves Rocher, ok. 35 zł



Aloesowy żel pod prysznic Aloe Arbuz
Yumi, ok. 19 zł



Naturalny żel pod prysznic Sunny Beach
Neboa, ok. 22 zł

CO OBIECUJE PRODUCENT

Oczyszczanie i miły relaks w jednym. Kosmetyk łączy łagodne mycie i odżywienie skóry z aromatycznym zapachem.

Dzięki myjącym formułom roślinnym dokładnie, ale delikatnie oczyszcza skórę. Dba o jej nawilżenie oraz komfort.

Myje i pielęgnuje skórę, pozostawiając ją miękką, gładką i nawilżoną. Rozpieszcza zmysły aromatem letniego sadu i marcepana.

Skutecznie oczyszcza skórę ciała, zapobiega jej odwodnieniu i poprawia jej teksturę. Kusi świeżością i łagodnością.

Polecany nawet do skóry suchej i wymagającej, którą łagodnie oczyszcza oraz nawilża. O woni świeżego arbuza.

Słodko-cytrusowy kosmetyk, który delikatnie oczyszcza ciało i otula je przyjemnym zapachem.

ZALETY KOSMETYKU

Dzięki dodatkowi ekstraktu z truskawek wspomaga nawilżenie naskórka oraz uelastycznia skórę w trakcie mycia.

Z betainą i biofermentami chroniącymi mikrobiom, z ekstraktem z owocu gruszy pełnym witamin i antyoksydantów. Wegański.

Ma 98 proc. składników pochodzenia naturalnego: rewitalizujący ekstrakt z czereśni, mleczko migdałowe, miód z tapioki. Wegański.

Wegański, z 95 proc. składników pochodzenia naturalnego, m.in. z orzeźwiającym ekstraktem z malin i nawilżającą gliceryną.

Zawiera 97 proc. składników pochodzenie naturalnego: kojący sok z liści aloesu, kwas mlekowy, dbający o mikrobiom i witaminę E. Wegański.

Wegański, 96 proc. składników pochodzenie naturalnego: ujędrniający olej jojoba i ekstrakt z pomarańczy, dodający blasku.

OCENA PO ZASTOSOWANIU

Jest jak... owocowa galaretka. Skóra jest po nim nawilżona. Mocny zapach szybko znika, co bywa zaletą, gdy używasz perfum. Niedrogi.

Działa jak pielęgnujący rytuał SPA. Daje lekką piankę i łatwo się spłukuje. Zostawia otulający film na skórze. Ładnie i długo pachnie.

Dosyć gęsty, wystarczy go odrobina do mycia. Trochę się pieni, dobrze rozmasowuje, daje uczucie zaopiekowania i lekki zapach.

Ma delikatnie wyczuwalny aromat. Daje lekką, otulającą piankę. Polubi go nawet sucha skóra, bo ją wyraźnie nawadnia i chroni.

Przyjemnie się pieni i pachnie soczystym owocem, ale nienachalnie. Po myciu skóra jest odczuwalnie świeża, ukojona, miękka.

Rano dodaje energii i w mig stawia na nogi. Zapach mógłby być trwalszy, ale pod prysznicem daje miłe odczucia i przyjemnie otula skórę.

Fot.: mat.prasowe (6), mat. redakcyjne/AI

eprasa.pl a17169cd41



BEAUTY *gra w kolory*

Pod barwnymi składnikami kosmetyków kryje się PIELĘGNACYJNA MOC. Koją, nawilżają, odmładzają i dodają blasku skórze zmęczonej latem.

Prosto z ogrodów, albo z dalekich stron... Kolorowe dodatki rozpoznasz po zabarwieniu kosmetyków, ale częściej odnajdziesz je w opisie na opakowaniu lub w składzie INCI.

ZIELONE NIE TYLKO ODŚWIEŻA

● **Tu do gry wkracza chlorofil**, m.in. z lucerny, alg. Łagodzi i oczyszcza np. przy nadmiernym wydzielaniu sebum. Znajdziesz go też w kosmetykach z groszkiem, skutecznych jak matujący puder. Gdy skóra woła pić lub jest opuchnięta, pomogą preparaty z ogórkiem. Ma dużo wody i antyobrzękową witaminę K.

● **Matcha i spółka,** czyli zielone herbaty to hit w odmładzaniu. A to za sprawą antyoksydacyjnych polifenoli, które zapobiegają starzeniu się skóry np. pod wpływem słońca.

● **Siła w napojach.** Matcha i inne zielone herbaty na zimno albo chlorofilowe smoothie np. z jarmużem, szpinakiem, ogórkiem to dodatkowe wsparcie urody od wewnątrz.

CZARNE ELIKSIRY W NOWEJ WERSJI

● **Czarny węgiel** to pochłaniacz zanieczyszczeń. W płynach do mycia, tonikach, maskach służy zwłaszcza skórze mieszanej, tłustej. Taki kolor ma też czarne mydło savon noir, polecane niemal do każdej skóry, jako enzymatyczny peeling.

● **Śluz z czarnego ślimaka, czarna trufla i czarny żeń-szeń** tworzą nową generację w K-beauty. Wpisują się w trend longevity, nie obiecują efektu liftingu, ale wzmacniają naturalną odnowę skóry.

ENERGIA CZERWIENI I POMARAŃCZY

● **Za czerwony kolor np. malin, porzeczek** odpowiadają antocyjany. W gotowych kosmetykach i letnich maseczkach ujędrniają, wspierają naczynka i przywracają blask, gdy skóra już zapomniała o urlopie...

● **Beta-karoten** zawarty głównie w oleju z marchewki, soku z brzoskwini oraz oleju z dyni dodaje blasku i przedłuża efekt skóry muśniętej słońcem. Ten pomarańczowy barwnik to baza wielu rozświetlaczy i kosmetyków w stylu glow.

POLECAMY kosmetyki

1. **Maseczka ujędrniająca w płacie** Matcha Tea Suprefood Mask, Tealogy, ok. 17 zł;
2. **Wygładzająco-nawadniająca ampułka** ze śluzem z czarnego ślimaka Black Snail PDRN Ampoule, Cliv, ok. 150 zł;
3. **Rozświetlający lotion** z beta-karotenem peachPerfect do twarzy, szyi i dekoltu, Miya, ok. 50 zł



Fot.: Getty Images (3), 123RF/Picsel (4), mat. prasowe

eprasa.pl a17169cd41

Znalezione w drogerii



● **Aloesowo-hialuronowy zabieg do stóp Biotaniqe** w formie nasączonych skarpetek umożliwia samodzielne wykonanie profesjonalnej wygładzającej kuracji w domu. Ok. 16 zł

● **Krem-maska AA 5 Repair** zapewnia nawilżenie, odbudowę bariery hydrolipidowej, regenerację naskórka. Zawarte w nim peptydy odbudowują kolagen i spowalniają starzenie. Ok. 26 zł





● **Krem SPF 50 Sol D'Or Bielenda** zapewnia ochronę przed słońcem. Zawiera aloes, prebiotyki, niacynamid i witaminę E, które wspierają utrzymanie nawilżenia. Ok. 25 zł

● **Serum do twarzy Normacne Dermedic** niesie ulgę skórze z niedoskonałościami. Dzięki kompozycji kwasów skutecznie zwęża pory i reguluje produkcję sebum. Ok. 76 zł





● **Dermo-krem do twarzy AA LAAB PDRN** zawiera silnie regenerujący składnik aktywny z żeńszenia i ceramidy nowej generacji, które wspierają naturalne funkcje naprawcze skóry. Ok. 47 zł



Dobroczynne wcieranie

Z wiekiem włosy tracą objętość i szybciej się przetłuszczają, a ciężkie odżywki mogą je obciążać. Dlatego nakładaj je tylko od połowy długości pasm do końców, a skórę głowy pielęgnuj lekką wcierką. **Taki kosmetyk działa u źródła – wzmacnia cebulki, zwiększa mikrokrążenie i nie powoduje efektu oklapnięcia.** Yasumi poleca nowe preparaty. Wcierka Refreshing Scalp Spray odświeża włosy i reguluje sebum, a wcierka Stimulating Scalp Spray pobudza ich wzrost i ogranicza wypadanie. Wcierkę aplikuj po umyciu, wykonując kilkuminutowy masaż. Raz w tygodniu zrób peeling skóry głowy, by zwiększyć skuteczność kuracji. Cena: po ok. 70 zł

Cała uwaga na usta

● Trend „glass lips" nie zwalnia tempa – najmodniejsze są teraz usta jak tafla wody: lśniące, soczyste, ale wciąż naturalne. Właśnie w ten nurt wpisuje się Lifter Gel Maybelline New York. To **olejek w żelu,** który daje efekt tafli i nawilżenie aż do 24 godzin. Lekka, nieklejąca formuła jest bardzo komfortowa, a wygodny aplikator w pisaku pozwala na szybkie, precyzyjne wykończenie makijażu – nawet gdy nie mamy za dużo czasu. Olejek w żelu z marakują i kwasem hialuronowym intensywnie nawilża, wygładza i nadaje ustom soczyste wykończenie bez lepkości. Cena: ok 35 zł



Fot.: Adobe Stock (2), mat. prasowe

eprasa.pl a17169cd41

Stopy na pokaz



● My'BIO humektantowy krem do stóp intensywnie nawilża i przywraca komfort suchej skórze. Określenie „humektantowy" oznacza, że zawiera **składniki wiążące wodę – działają jak magnes na wilgoć,** pomagając zatrzymać ją w naskórku i chronić przed przesuszeniem. Dzięki temu skóra staje się miękka i elastyczna. Formułę wzbogacono o algi, które wspierają regenerację i wygładzenie, przywracając stopom zdrowy wygląd. Farmona, ok. 14 zł



SOS DLA WRAŻLIWCÓW

Skłonne do zaczerwienień i łzawienia oczy wymagają uważnej pielęgnacji. Jej podstawą powinno być delikatne, ale dokładne oczyszczanie – najlepiej przy użyciu łagodnych płynów micelarnych. Do makijażu najlepiej wybierać produkty hipoalergiczne i testowane okulistycznie. Warto mieć też pod ręką krople nawilżające, zwłaszcza gdy mamy skłonność do alergii, dużo czasu spędzamy przed komputerem lub w klimatyzowanych pomieszczeniach. Takie „sztuczne łzy" przynoszą ulgę, redukując uczucie suchości oka. To także szybki trik przed ważną uroczystością czy spotkaniem. Krople redukują zaczerwienienie, dzięki czemu białko oka wygląda na jaśniejsze, a spojrzenie – na bardziej wypoczęte.





STĄD TEN BLASK!

● Nowoczesna pielęgnacja nie mówi kobietom: „musisz wyglądać młodziej". Mówi raczej: „możesz jak najdłużej wyglądać świetnie i czuć się dobrze we własnej skórze". To subtelna, ale ogromna różnica! **Chodzi o podkreślanie naturalnego piękna, a nie o jego poprawianie za wszelką cenę.** Linia Lancôme Absolue Longevity MD pomaga zachować naturalną energię i zdolność skóry do regeneracji, dzięki czemu cera wygląda na bardziej promienną, jędrną i wypoczętą. Kosmetyki wygładzają drobne linie, poprawiają sprężystość oraz przywracają zdrowy blask.

REKLAMA

Reklama prowadzona przez Nexon Pharma Sp. z o.o. Sp.K.;
producent: Stericon Pharma Pvt. Ltd.

EUPHRASIA® HYALO PURE



nexon pharma

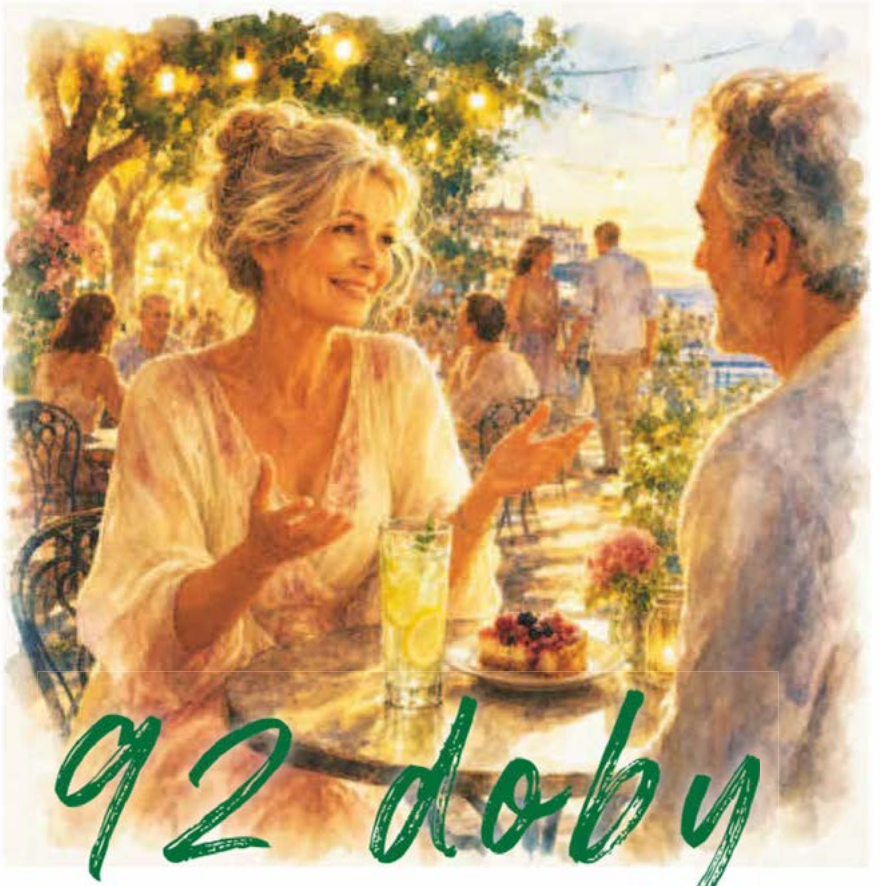
KROPLE DO OCZU
BEZ KONSERWANTÓW

Wyrób medyczny opracowany z myślą o osobach potrzebujących delikatnego i skutecznego nawilżenia oczu.

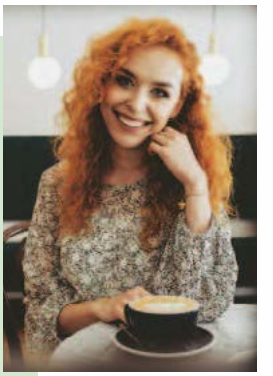
PRZYJAZNE SOCZEWKOM KONTAKTOWYM

TO JEST WYRÓB MEDYCZNY. UŻYWAJ GO ZGODNIE Z INSTRUKCJĄ UŻYWANIA LUB ETYKIETĄ.

eprasa.pl a17169cd41



92 doby na miłość



AGATA PRZYBYŁEK
Pisarka, psycholożka. Autorka ponad 20 powieści obyczajowych i komedii romantycznych. Łączy humor, miłość i wiedzę psychologiczną.

Czy latem stajemy się bardziej otwarci na nowe znajomości? Jak to jest, że gdy w listopadzie wylewasz kawę na koszulę obcego mężczyzny, pospiesznie przepraszasz i szukasz wzrokiem miejsca, w które możesz uciec, a latem dajesz się wciągnąć w pogawędkę i plama staje się pretekstem do rozmowy? A może nawet wstępem do czegoś więcej, jak w przypadku Doroty i Adama z „Lekcji uczuć”? Wakacje kojarzą się z rozluźnieniem, relaksem i przerwą od codziennej rutyny. Spada poziom napięcia. Czas nieco zwalnia, poranki i wieczory są dłuższe. Można posiedzieć do późna w ogródku przy restauracji. Wyjść na plenerowy koncert w tygodniu, zamiast znów zalegać na kanapie, scrollując.

Lato przypomina, że nie trzeba się cały czas kontrolować. Że nawet, kiedy jesteś dorosły, wciąż możesz się dobrze bawić. Spakować w kilka minut i pojechać gdzieś bez planu. Kupić bilety na mecz piłki nożnej i dowiedzieć się, czym jest ten mityczny spalony, żeby wywrzeć wrażenie na koledze z pracy, do którego skrycie wzdychasz od kilku miesięcy. Przeczytać romans, żeby wysłać romantyczny cytat fajnej dziewczynie.

I te wakacyjne wyjazdy, na które czeka się przez cały rok. W nowym miejscu i wśród obcych twarzy można stać się na chwilę inną wersją siebie. Porzucić role, które na co dzień chronią przed światem. Odłożyć te ciężkie zbroje i tarcze.

W trakcie urlopu nie musisz być tą nieśmiałą, cichą dziewczyną, którą ludzie kojarzą z książkami, ale możesz wdać się w niezobowiązujący flirt, jakbyś sama była bohaterką powieści. Możesz na chwilę zerwać z wizerunkiem opanowanego nauczyciela wuefu i pozwolić sobie na odrobinę szaleństwa. Wstać przed świtem i zaprosić dziewczynę na oglądanie wschodu słońca na plaży. Ochlapać ją wodą, jakbyście byli bohaterami romantycznego filmu. Raczej się nie obrazi. W wakacje? To, co dzieje się latem, nie musi być na zawsze i może ten brak oczekiwań oraz presji też ułatwia nawiązywanie nowych znajomości. Łatwiej zacząć rozmowę albo posłać długie spojrzenie, kiedy nie musisz od razu układać w głowie scenariusza na resztę życia. Swoboda sprzyja tworzeniu więzi.

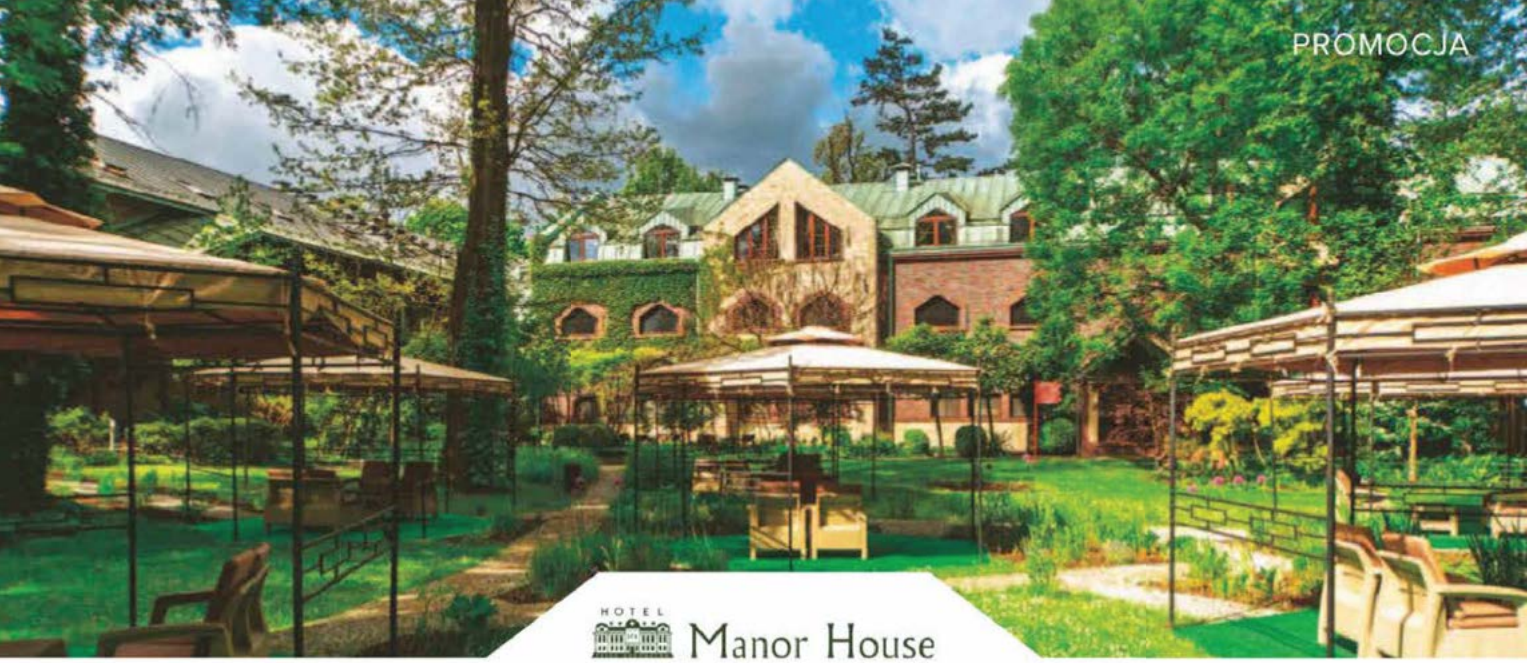
Kalendarzowe lato to dziewięćdziesiąt dwie doby. Z jednej strony niewiele, ale z drugiej wystarczająco dużo, żeby przypomnieć sobie o tym pierwiastku szaleństwa, który wciąż gdzieś tam tkwi, i stworzyć przyjemne wspomnienia.



„LEKCJA UCZUĆ”
Ciepła i zabawna powieść obyczajowa. Szkolny korytarz staje się tłem dla perypetii przypominających najlepsze komedie romantyczne. Autor Agata Przybyłek, Wydawnictwo Czwarta Strona.

Fot.: materiały redakcyjne/AI (1), AGNIESZKA WERECHA TiAmoFoto, materiały prasowe Wydawnictwo Poznańskie

eprasa.pl a17169cd41



Zatrzymaj świat choć na pięć dni

Współczesne kobiety potrafią godzić wiele ról jednocześnie. Ale jakim kosztem? A gdyby tak na chwilę zwolnić, odetchnąć i skupić się wyłącznie na sobie? Właśnie ta idea stoi za programem Longevity i wypoczynkiem w Domach Kopułowych Manor House SPA.

Jeszcze niedawno odpoczynek kojarzył się głównie z leżakiem i nicnierobieniem. Dziś szukamy czegoś więcej – sposobu na odzyskanie energii, wyciszenie natłoku myśli, poprawę jakości snu i lepsze samopoczucie. W świecie pełnym obowiązków, terminów, ekranów i nieustannej dostępności prawdziwym luksusem staje się umiejętność świadomego wypoczynku i głębokiej regeneracji.

Właśnie na tej potrzebie opiera się **autorski program Longevity w Polskim Centrum Biowitalności hotelu Manor House SPA**** Pałac Odrowążów*******. To pięć dni poświęconych regeneracji organizmu i odzyskiwaniu naturalnej równowagi. Program łączy aktywność fizyczną, relaks, zdrowe odżywianie, kontakt z naturą oraz terapie wspierające dobrostan. W planie znajdują się m.in. joga oddechu, ćwiczenia w bezchlorowym basenie z ożywioną wodą, seanse saunowe, haloterapia, koncerty mis i gongów tybetańskich, terapie biowitalne wspomagające odprężenie i regenerację oraz zdrowa kuchnia.

Nie bez znaczenia jest również miejsce. Coraz częściej wybieramy wyjazdy, które pozwalają zwolnić tempo, ograniczyć kontakt z technologią i na nowo usłyszeć własne potrzeby. Takim miejscem jest **kompleks Domów Kopułowych Manor House SPA – nowa koncepcja wypoczynku inspirowana naturą, harmonią i świadomym dobrostanem.**

Sercem kompleksu jest przestronna **centralna kopuła – miejsce wspólnych doświadczeń, od praktyk jogi i medytacji po warsztaty rozwojowe i koncerty mis i gongów**. Jej wyjątkowa architektura sprzyja wyciszeniu, refleksji i odzyskiwaniu wewnętrznej równowagi. **Otaczające ją kameralne, dwuosobowe Domy Kopułowe zapewniają intymność, spokój i przestrzeń do prawdziwego odpoczynku.**

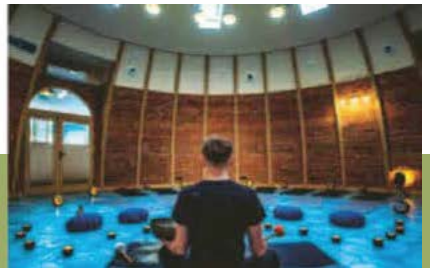
Ich sferyczna forma, pozbawiona ostrych kątów i prostych linii, tworzy atmosferę harmonii i bezpieczeństwa, a przytulne wnętrza zachęcają do głębokiego relaksu. Każdy z 9 domów posiada wannę Duo Ofuro w strefie dziennej i prywatny ogródek, dzięki czemu można celebrować chwile tylko dla siebie, w rytmie wyznaczanym nie przez kalendarz, a przez naturę.

To propozycja szczególnie atrakcyjna dla kobiet, które na co dzień dbają o innych, podejmują wiele decyzji i funkcjonują na wysokich obrotach. Kilka dni spędzonych w otoczeniu przyrody, z dala od hałasu, pośpiechu, ekranów i nadmiaru bodźców, pomaga spojrzeć na codzienność z nowej perspektywy, odzyskać wewnętrzny spokój i przypomnieć sobie, że troska o własne potrzeby to nie egoizm, lecz warunek zachowania równowagi.

www.manorhouse.pl









AGNIESZKA NAMYSŁ
REDAKTOR PROWADZĄCA PORADNIK DLA DOMU
Podsuwa różne pomysły na aranżację plecionych detali.

Z twistem
Klasyczne rzemiosło doskonale odnajduje się w aktualnych trendach...

TREND, KTÓRY NIE PRZEMIJA

Co ty pleciesz?

Zachwycają od pokoleń, teraz wracają w nowym wydaniu. Współczesne plecione meble i dodatki łączą lekkość, szlachetne materiały oraz nowoczesny design.

eprasa.pl a17169cd41



KOSZE I KOSZYCZKI

Estetyczne i funkcjonalne, pomogą w organizacji oraz pomieszczą wszelkie drobiazgi. Nowoczesna plecionka dodaje aranżacjom ciepła i przytulnego charakteru, ale dzięki prostej formie nie tworzy staromodnego klimatu. Aranżacja Søstrene Grene.



W NOWEJ ODSŁONIE

Nowoczesne plecione meble nie przypominają w niczym babcinych wiklinowych foteli czy szafek, które często miały zaokrąglone oparcia, dekoracyjne sploty i bogate zdobienia. Stawiają na proste linie, geometryczne bryły i oszczędny design. Dzięki temu dobrze komponują się z nowoczesną architekturą wnętrz, w której dominują przejrzystość i funkcjonalność. Szafka na zdjęciu po lewej pochodzi z najnowszej kolekcji IKEA PS 2026. Ma ręcznie plecione drzwi z okleiny sosnowej, które powstały dzięki specjalnym technikom gięcia, tworząc delikatne, falujące linie. Mimo nowoczesnej formy, wnosi do wnętrza naturalny urok i ciepłą atmosferę.



ROŚLINY TO LUBIĄ

Ażurowe sploty wprowadzają do wnętrza lekkość i organiczną fakturę, która doskonale podkreśla piękno zielonych liści oraz kwiatów. Plecionki i rośliny tworzą wyjątkowo harmonijny duet, ponieważ łączy je naturalny charakter. Aranżacja Bloomingville

LEKKOŚĆ TO PODSTAWA

Plecionka przepuszcza światło i nie przytłacza przestrzeni. To szczególnie cenione w nowoczesnych wnętrzach, gdzie dąży się do wrażenia przestronności. Nawet większy fotel czy pleciona komoda wygląda lżej niż pełne, masywne meble tapicerowane. Aranżacja Bloomingville.

...enrasa.pl/a17169cd41



Do kuchni
Plecione kosze na pieczywo, osłonki na zioła czy misy świetnie zaprezentują się w nowoczesnych kuchniach, przełamując chłód gładkich frontów, szkła i metalu.

W DUECIE Z CYTRUSAMI

● **Plecione pojemniki, donice i inne akcesoria** doskonale współgrają z cytrusowymi detalami. Cytrynowe drzewko w plecionej donicy udekoruje kuchenny zakątek. Aranżacja Søstrene Grene



DESIGNERSKI DETAL

● **Ażurowe rzeźbiarskie lampy** to tegoroczny hit. Efektowne, lekkie, zachwycają ponadczasową elegancją. Ręcznie pleciony abażur w formie płatków kwiatu ma w sobie urok vintage, ale świetnie zagra zarówno w tradycyjnym, jak i nowoczesnym wnętrzu. IKEA, 149 zł



WYŻSZY POZIOM

● **Rattanowa etażerka utrzyma wszystko w ryzach**. Pleciona konstrukcja wygląda lekko, a praktyczne uchwyty ułatwiają przenoszenie. Aby uzyskać piękną stylizację, umieść ją na stole, kredensie lub tam, gdzie goście będą sięgać po przekąski. Aranżacja Loberon

Nasz wybór



Misa na owoce i inne drobiazgi, Loberon, 389 zł/2 szt.



Słodka szafka z plecioną szufladą. Søstrene Grene, 169 zł



Pleciony podnóżek z rattanu ze schowkiem. IKEA, 399 zł

Fot.: arch. prywatne, IKEA, Loberon, mat. prasowe

eprasa.pl a17169cd41



Wakacyjny relaks
To coś znacznie więcej niż komplet pościeli. To obietnica poranków bez pośpiechu... **HOMLA, 139 zł**

WNĘTRZA PACHNĄCE LATEM

Morskie opowieści

Dobrze dobrane dodatki wystarczą, by codzienność nabrała lekkości, a dom stał się małą przystanią inspirowaną nadmorskim krajobrazem.

Wyobraź sobie, że wracasz do domu po upalnym dniu. Otwierasz drzwi i zamiast zwykłego mieszkania czujesz atmosferę nadmorskiego butikowego hotelu...

JASNE KOLORY

Odcienie bieli, écru i delikatnego piaskowego beżu odbijają światło, sprawiając, że przestrzeń wydaje się bardziej przestronna i pełna słońca. To właśnie na takim tle najpiękniej wybrzmiewają subtelne błękity – kolor letniego nieba i spokojnego morza. Miękkie poduszki, pled czy pościel z motywem błękitnych koralowców wniosą do wnętrza świeżość, nie dominując aranżacji. Uspokajają i optycznie ochładzają wnętrze.

SUBTELNE MOTYWY

Letni charakter wnętrza pięknie podkreślą także marynistyczne dodatki inspirowane morską fauną i florą. W aranżacji nie może zabraknąć także ponadczasowych biało-błękitnych pasków. To wzór od lat kojarzony z nadmorskim stylem życia, który dodaje wnętrzu świeżości i wakacyjnego charakteru. Są lekkie, naturalne, eleganckie i bardzo stylowe!



Posiłek bez pośpiechu
Taka dekoracja stołu sprawi, że zwykły obiad staje się wakacyjnym rytuałem... Aranżacja **HOMLA**



Drobiazgi budują nastrój
Kubeczek w paski i makramowa torba przywołują skojarzenia ze spacerami po nadbrzeżnych promenadach. Aranżacja **HOMLA**



Śniadanie z widokiem
Subtelne błękity i motyw paseczków przeniosą cię na wybrzeże, do świata słonecznych poranków i delikatnego szumu fal. Aranżacja **HOMLA**

Zapach morskiej bryzy
Błękitny kąpielowy ręcznik o waflowym splocie przypomni o błogim relaksie na śródziemnomorskiej plaży. **HOMLA, 69 zł**



Fot.: mat. prasowe Homla

eprasa.pl a17169cd41

ODMIENIAMY DOM BEZ REMONTU

Magia tkanin

Tekstylia są jednym z najprostszych i najefektowniejszych sposobów na sezonowe odświeżenie domu. Dzięki nim niewielkim kosztem zaczarujesz wnętrze.



Barwne plamy
Motyw zaprojektowany przez Michelle Armas dla kolekcji IKEA PS 2026.

KREATYWNE ROZWIĄZANIA

Marzy ci się nowa oprawa okna? Zasłony mają ogromny wpływ na odbiór całego pomieszczenia. Mogą optycznie poprawić proporcje wnętrza, wprowadzić wybrany nastrój, np. elegancki lub swobodny, wakacyjny. Stanowią też dekoracyjny akcent przyciągający wzrok. **Zamiast kupować gotowe zasłony, szukaj ciekawych tkanin**, jakich nie ma nikt! Wykorzystaj np. przycięty materiał z nowej kolekcji IKEA PS 2026 zdobiony pięknymi barwnymi plamami, które ożywią salon (79,99 zł/3m). **Obrazki z materiału** to świetny sposób na wykorzystanie skrawków materiałów i stworzenie niepowtarzalnej dekoracji. Wystarczy oprawić je w ramki albo naciągnąć na tamborek do haftowania.





POSZEWKI I... POKROWCE

Tych nigdy nie jest za wiele! To mali bohaterowie wielkich metamorfoz. Wystarczy wymienić kilka poszewek, aby salon lub sypialnia zyskały zupełnie nowy charakter. Latem sprawdzą się żywe kolory. To jeden z najtańszych i najszybszych sposobów na zmianę wystroju.
Chcesz odmienić wygląd salonu? Czasem wystarczy tylko kupić nowy pokrowiec na stary fotel, a przestrzeń od razu nabierze kolorów! (Pokrycie fotela rozkładanego, Grindtorp, wzór w paski, IKEA, 199 zł).

Fot.: Adobe Stock (2), mat. prasowe: AGATA, H&M HOME, IKEA

eprasa.pl a17169cd41



ABAŻUR NA ZAWOŁANIE

Stary obrus, skrawek tkaniny lub nawet chusta mogą stać się wyjątkowym abażurem. Dzięki temu twoja lampa będzie jedyna w swoim rodzaju.

Jak to zrobić? Potrzebujesz stelaża do abażuru (możesz wykorzystać stary lub kupić nowy), wybranej tkaniny, nożyczek i kleju do tkanin. Odmierz i wytnij materiał, połóż abażur na tkaninie i delikatnie przetocz go po materiale, zaznaczając kształt. Dodaj około 2–3 cm zapasu na zawinięcie brzegów. Następnie nałóż cienką warstwę kleju na abażur i stopniowo przyklejaj materiał, wygładzając go dłonią, aby uniknąć fałd. Wykończ brzegi, nadmiar materiału zawiń do środka abażuru i przyklej. Krawędzie możesz zamaskować ozdobną taśmą.

Letni taras pełen koloru



Aranżacja przestrzeni zewnętrznej może nabrać oryginalnego charakteru, jeśli zamiast standardowych odcieni drewna czy szarości w meblach, wprowadzisz do niej np. modny teraz szałwiowy kolor lub stonowany róż. Sprawdź rozwiązania oferowane przez markę Agata **(www.agatameble.pl)** – wśród nich m.in. obły stolik Ulmondo, którego blat pomieści niezbędne napoje i przekąski podczas odpoczynku na świeżym powietrzu.

REKLAMA

Zupełnie ODMIENIONY!

Ponad 200 nowych porad i inspiracji



Nasze NOWOŚCI!

- **lekcja projektowania** krok po kroku
- **lifehacki** sprytnego ogrodnika
- **prawdy i mity** z zakresu ogrodnictwa
- **testujemy** i porównujemy dla Was
- EKSTRA! **Reportaż – z wizytą w ogrodzie naszych czytelników**

Miesięcznik dostępny w dobrych punktach sprzedaży prasy oraz w wersji cyfrowej i prenumeracie na czytelnia.pl

eprasa.pl a17169cd41



CZAR BŁOGIEGO PORANKA

Letnie śniadanie najlepiej smakuje na świeżym powietrzu. A jeszcze lepiej w towarzystwie kwiatów. Słoneczniki i białe baldachy łąkowych kwiatów to prostota i elegancja zarazem. Słoik w makramowej osłonce uzupełni sielską kompozycję. Aby bukiet był stabilny, warto włożyć do naczynia siatkę florystyczną – podtrzyma łodygi. Kwiaty trzymaj z dala od owoców – etylen przyspiesza więdnięcie. Jeśli łodygi miękną, zanurz je we wrzątku, a potem wstaw do chłodnej wody.

DZIKIE KWIATY, SIELSKI DOM

Zapachniało łąką

Polne kwiaty mają naturalny urok, którego trudno szukać w idealnych kompozycjach. Nie muszą być egzotyczne ani perfekcyjne. Wstawione do wazonu przypominają o spacerach po łąkach i beztroskich letnich dniach.



Fot.: arch.123rf/Picsel (2), Adobe Stock (4)

Polne kwiaty najpiękniej prezentują się w luźnych kompozycjach. Nie trzeba układać ich symetrycznie ani dobierać pod względem wysokości. Wystarczy połączyć kilka gatunków kwiatów, by stworzyć dekorację pełną naturalnego uroku. Taki bukiet można wzbogacić gałązkami ziół, które wypełnią wnętrze subtelnym zapachem lata.

WIANEK Z LETNICH MARZEŃ

To wspomnienie naszego dzieciństwa doskonale wpisuje się w modny styl DIY, czyli zrób to sam. Zerwij barwne dzwonki, koniczyny, firletki oraz krwawniki czy dziką marchew i stwórz wianek delikatny jak ulotne, dziecięce marzenia. Trzymaj go z dala od wilgoci i ciepła, możesz go też ususzyć w cieniu. Suchy wianek warto utrwalić lakierem do włosów. Gotowy wianek najlepiej przechowuj w przewiewnym pudełku wyłożonym bibułą, aby nie stracił kształtu i koloru.

eprasa.pl a17169cd41



KOMPOZYCJA Z NATURY

Coraz rzadszy to widok – ukwiecone łąki. Gdy się na nie natkniesz, zabierz do domu pęk kwiatów, np. delikatne rumianki o złotych środkach, fioletową wykę i koronkową dziką marchew. Niech między nimi połyskują kłosy zbóż, tworząc kompozycję pełną słońca i beztroskiego uroku letnich dni. Aby bukiet dłużej się utrzymał, zbieraj kwiaty w fazie lekkiego rozkwitu, nie w pełni rozwinięte. Najlepiej rano: kwiaty są wtedy świeże, nawodnione i niezmęczone słońcem.



SWOBODNIE I Z CHARAKTEREM

Łąki kwietne to hit ostatnich lat. Kwiaty polne wprowadzą do ogrodu lekkość i niepowtarzalny urok. Na nieuporządkowanych, nieco dzikich rabatach świetnie wyglądają fioletowe kule czosnku ozdobnego nad lawendą i szałwią, a między nimi nagietki i maki. Aby się przyjęły, siej je na przepuszczalnej glebie, najlepiej wiosną lub jesienią, bez nadmiaru nawożenia i na stanowisku słonecznym – lubią „ubogie" warunki. Przed wysiewem dokładnie odchwaść teren i lekko spulchnij wierzchnią warstwę ziemi, aby nasiona miały dobry kontakt z podłożem. Nie podlewaj, chyba, że susza długo się utrzymuje.



KOSZ PEŁEN SŁOŃCA

W wiklinowym koszu splatają się pomarańczowe cynie, złocisty wrotycz i delikatne baldachy dzikiej marchwi. Między nimi rozkwitają zaś rumianki, krwawnik i nawłoć, tworząc ciepłą, energetyczną kompozycję. Tak wygląda lato! Gatunki te na rabatach potrzebują słońca. Nie lubią ciężkiej, stale mokrej ziemi – lepiej znoszą przesuszenie niż przelanie. Po przyniesieniu do mieszkania oberwij większość liści. W koszu ułóż folię i gąbkę florystyczną namoczoną w chłodnej wodzie, wetknij w nią kwiaty.

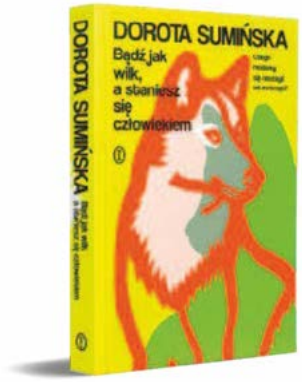


Rumianki
Możemy je suszyć, napar z rumianku pomaga łagodzić bóle brzucha i działa uspokajająco przed snem.

eprasa.pl a17169cd41

TIKTOK WETERYNARZ?

Filmik: „3 sekundy i już wiesz, co to za choroba” brzmi kusząco, ale organizm zwierzęcia to nie quiz. Objawy mogą wyglądać podobnie, a przyczyny być zupełnie różne – od błahych po poważne. Trend: **leczymy zwierzaka na TikToku zamiast u weterynarza** staje się, niestety, coraz popularniejszy. **Najbardziej niebezpieczne są „domowe diagnozy”, które uspokajają albo opóźniają reakcję**. Internet może pomóc zrozumieć, ale nie zastąpi badania. **Na TikToku każdy może brzmieć jak ekspert. Ale czy nim jest?** Dlatego najpierw jednak lepiej zadać sobie proste pytanie: czy chcę to sprawdzić, ryzykując zdrowie swojego pupila?



Trochę o nas

To nie jest książka o zwierzętach – to sprytne lustro, w którym odbija się człowiek. Każdy gatunek ma tu swoją lekcję życia. Dorota Sumińska pokazuje, że natura nie jest „obok nas”, tylko w nas. Wystarczy przestać scrollować, żeby to zauważyć. „Bądź jak wilk, a staniesz się człowiekiem”, D. Sumińska, Wydawnictwo Literackie – 37,43 zł



Selfie? Nie, dziękuję…

Przykładamy telefon, ustawiamy kąt, mówimy: „patrz tutaj”, a zwierzak patrzy… gdziekolwiek indziej. I dobrze. **Dla psa smartfon to dziwny obiekt przy twarzy opiekuna, dla kota – zamach na prywatność.** Podekscytowany człowiek z telefonem czy aparatem w ręku jest dla zwierzaka przytłaczający… Zwierzęta nie rozumieją idei autoprezentacji, filtrów i „ładnego profilu”. **Dla nich twarz zbliżona do ich nosa to raczej stres niż komfortowa sytuacja. Tolerują to, bo nas kochają.** W ich świecie kontakt wzrokowy to wyzwanie. **My chcemy pamiątki, one chcą spokoju i rutyny.** A i tak najzabawniejsze filmiki i zdjęcia robimy im wtedy, gdy nie patrzą… Tak stają się prawdziwymi gwiazdami.

eprasa.pl a17169cd41



A to ciekawe!

KRÓL MEMÓW!

Ma idealny zestaw cech memicznych: jest nieprzewidywalny, wygląda, jakby oceniał nasze decyzje życiowe i potrafi w sekundę przejść od majestatu do chaosu. Do tego dochodzi jego „niezależność interpretacyjna": nigdy nie wiadomo, czy nas zignoruje, czy właśnie planuje coś ważnego. Psy są lojalne, króliki urocze, ale koty mają coś jeszcze – nieprzewidywalność. A **internet kocha historie, które może dopowiedzieć**, dlatego to **koty królują w memach!**

W SALONIE PIĘKNOŚCI

„Czy mogę zostać?" – często słyszymy: „lepiej nie". Bez opiekuna łatwiej o spokój i współpracę. **Dobry groomer (zwierzęcy fryzjer) to cierpliwy obserwator: patrzy na sierść, napięcie ciała, reakcje. Zauważa kołtuny, podrażnienia.** Warto zwrócić uwagę na czystość miejsca. Dobrze, jeśli groomer pyta o zdrowie, alergie, temperament psa lub kota, dopasowuje pielęgnację. **Pośpiech, brak pytań to sygnały ostrzegawcze.** Jeśli na kolejną wizytę zwierzak wchodzi spokojniej albo przynajmniej nie panikuje, to znak, że ktoś tam naprawdę wie, co robi.

Fot.: Adobe Stock (7), mat. prasowe

Kłos – niepozorny, ale groźny!

Zwierzaki uwielbiają swobodę i hasanie po łące. My mamy z tyłu głowy – uwaga na kleszcze. Ale tu czyha i inne zagrożenie – kłosy traw. Wyglądają niepozornie, ale działają jak... mikroskopijny harpun. **Wchodzą w łapy, uszy, nos, a potem zaczynają wędrować dalej, powodując ból, infekcje, czasem poważne komplikacje.** Zwierzak może nagle zacząć kuleć, intensywnie lizać łapę albo potrząsać głową. **To sygnał alarmowy. Najgorsze, że kłos potrafi „zniknąć" pod skórą.** Dlatego po spacerach warto obejrzeć łapy i sierść, szczególnie u psów i kotów z dłuższym włosem.





NOWI MIASTOWI

Sokół wybiera wieżowiec zamiast skały. Kuna traktuje poddasze jak leśną kryjówkę. Bóbr zagospodarowuje miejski ciek wodny, a lis wie, że osiedlowe trawniki bywają pełne łatwego pożywienia. **Niektóre zwierzęta nauczyły się żyć tuż obok nas, wykorzystując miasto na własny sposób.** I choć nie zawsze je zauważamy, stają się częścią miejskiego krajobrazu. Zwierzęta nie czytają planów zagospodarowania przestrzennego – po prostu szukają miejsca do życia. **Dla jednych są labiryntem, dla innych nowym ekosystemem.** A my zaczynamy widzieć, że „dzikie" nie znaczy „daleko od nas". Pojawia się, gdy gasimy światło.

eprasa.pl a17169cd41



lek. med.
ANNA PLUCIK-MROŻEK
internistka i specjalistka
chorób wewnętrznych
w Medicover Polska

MATEMATYKA ZDROWIA

To co się da, podziel na dwa

Te rachunki opanuje każda z nas. Wojciech Młynarski radził dzielić na dwa, ale najlepsze rzeczy mnożyć przez trzy. W dbaniu o formę warto pójść tym tropem.

eprasa.pl a17169cd41

W medycynie liczby bardzo się... liczą. Normy mówią nam, czy jesteśmy zdrowe, czy chorujemy, dają wskazówki, co jeść i jak dbać o siebie. Ale to nie wszystko. Bywają też narzędziem, a najprostsza z nich, czyli dwójka, pomaga skutecznie zmienić nawyki. Postanowienia: „Od jutra biegam codziennie" albo „Rzucam cukier" rzadko przetrwają tydzień. Dzielenie na pół działa łagodniej. Zamiast eliminować, zmniejszasz o połowę. Zamiast pilnować skomplikowanych zaleceń, stosujesz jedną zasadę, którą da się policzyć na palcach. I to jest naprawdę skuteczne.

Niezwykle prosty rachunek przy jedzeniu

Warzywa rządzą

Najprostszy podział dotyczy tego, co kładziesz na talerz. Połowę jego powierzchni zajmij warzywami (i owocami), jedną czwartą węglowodanami złożonymi, np. kaszą, brązowym ryżem czy pełnoziarnistym makaronem lub pieczywem, a pozostałą ćwiartkę białkiem, takim jak mięso, ryba, jajka, rośliny strączkowe czy chudy nabiał. Taki rozkład utrzymuje stabilny poziom glukozy i sytość przez kilka godzin. Nie musisz niczego ważyć, wystarczy, że spojrzysz na talerz i ocenisz proporcje.

Wolne tempo

Żołądek potrzebuje ok. 20 minut, żeby wysłać do mózgu sygnał sytości. Kiedy jesz szybko, zdążysz pochłonąć znacznie więcej niż powinnaś, zanim poczujesz, że masz dość. Spróbuj podzielić tempo na dwa, czyli wydłużyć czas posiłku dwukrotnie. Odkładaj sztućce po każdym kęsie, przeżuwaj dłużej, rób przerwę na łyk wody. To ogranicza liczbę zjedzonych kęsów, bez wyrzeczeń i bez ważenia porcji. Wolniejsze tempo zmniejsza też uczucie ciężkości po jedzeniu, bo dajesz układowi trawiennemu czas na spokojną pracę.

Cukier pod lupą

Producenci podają zawartość cukru w przeliczeniu na 100 g, ale np. porcja jogurtu owocowego to zwykle 200 g, a karton soku 330 ml albo więcej. Skoro etykieta odnosi się właśnie do 100 g, dziel porcję na pół, a zjedzona ilość cukru będzie odpowiadać liczbie z etykiety. Zanim sięgniesz po produkt, sprawdzaj wagę opakowania i odmierzaj połowę. Dzięki temu zamiast kilku łyżeczek cukru naraz (np. w słodzonych napojach) zjesz lub wypijesz znacznie mniej). Wybieraj produkty z niższą zawartością cukru w porcji.

Połowa ryzyka

Codzienne nakładanie kremu z filtrem SPF 15 na odsłoniętą skórę zmniejsza ryzyko raka kolczystokomórkowego o ok. 40 proc., a czerniaka o ok. połowę.

Nie podwajaj dawki

Ta sama substancja czynna może się kryć pod różnymi nazwami leku. Sprawdzaj skład, by uniknąć przedawkowania.



Kiedy mniej znaczy więcej

Dwie zamiast jednej

Jeśli godzinny trening wydaje ci się nie do przejścia, rozbij go na dwie krótsze sesje w ciągu dnia. Dla organizmu taki rozłożony ruch jest co najmniej tak samo wartościowy jak jeden długi. Z krótszego wysiłku rzadziej rezygnujemy, bo prościej znaleźć dwa razy po 20 minut niż jedną wolną godzinę. Możesz pójść jeszcze dalej i bardziej rozdzielić aktywność, np. wejść po schodach zamiast jechać windą, pójść na spacer w przerwie na lunch, pojechać rowerem do sklepu. Te minuty się sumują.

Podzielone kroki

Cel 10 000 kroków brzmi zniechęcająco, gdy myślisz o jednym długim marszu. Podziel go na dwie tury, a jeszcze lepiej na trzy, np. krótki spacer po śniadaniu, obiedzie i kolacji. Spacer tuż po posiłku wyraźniej obniża poposiłkowy poziom glukozy niż jeden długi marsz w innej porze dnia. Liczy się regularność, nie tempo. Trzy spokojne przechadzki po jedzeniu dają lepszą kontrolę cukru we krwi niż jeden forsowny marsz, po którym przez resztę dnia siedzisz. Wystarczy 10-15 minut spokojnego chodzenia po każdym posiłku.

eprasa.pl a17169cd41



Odpoczynek podany w dwóch dawkach

Sen nocny i krótka drzemka w ciągu dnia

Jeśli w nocy śpisz za mało, nie próbuj nadrabiać jednym maratonem snu w weekend, bo to dodatkowo rozregulowuje rytm dobowy. Skuteczniejsze są dwie dawki odpoczynku, nocny sen i krótka drzemka w ciągu dnia. Drzemka trwająca 10–20 minut poprawia koncentrację i czujność, a przy tym nie wprowadza w sen głęboki, więc budzisz się bez uczucia rozbicia. Najlepiej zrobić ją we wczesnej części popołudnia, bo późniejsza utrudni zaśnięcie wieczorem. Dłuższe drzemki działają odwrotnie i zostawiają senność na resztę dnia, dlatego nastawiaj budzik.

Dwa razy przegląd

Zaplanuj dwie wizyty kontrolne w roku, u lekarzy różnych specjalności, np. ginekolog i kardiolog. Dwa spojrzenia wychwycą więcej.

Wydech dłuższy niż wdech

Oddech wyraźnie podziel na dwie fazy: wdech przez 4 s, a wydech wydłuż do 8. Dłuższy wydech aktywuje układ przywspółczulny, który wycisza reakcję stresową, zwalnia tętno i rozluźnia mięśnie. Dwie minuty takiego oddychania wystarczą, żeby poczuć różnicę, np. wieczorem przed snem albo w napiętej chwili w pracy. Z czasem organizm zapamiętuje ten rytm i coraz łatwiej się odpręża.



Spokojniejszy wieczór, lżejsza głowa

Przed ekranem i bez niego

PIERWSZĄ część wieczoru możesz spędzić przy telewizorze czy laptopie, obejrzeć jakiś serial czy film, ale drugą zostaw bez ekranu. Niebieskie światło z telefonu i monitora hamuje wydzielanie melatoniny i pogarsza jakość snu. W tej drugiej połowie wieczoru wybierz coś spokojnego, np. spacer z psem, rozmowę z partnerem albo gotowanie, i przygaś mocne światło w mieszkaniu. Przy lampce możesz np. poczytać. Ciepłe, przyćmione światło łagodniej działa na zegar biologiczny niż jasny ekran. Przywołuje sen.

Problem rozpisany na 2 kolumny

STRES również da się przepołowić. Weź kartkę i rozpisz to, co cię gnębi, na dwie kolumny, „co zależy ode mnie” i „co jest poza moją kontrolą”. Działaj tam, gdzie masz realny wpływ, a resztę świadomie odpuść. Ta technika z terapii poznawczej porządkuje myśli i zmniejsza poczucie przytłoczenia, bo widzisz na papierze, ile spraw w ogóle od ciebie nie zależy.

Fot.: Adobe Stock (4), arch. prywatne

eprasa.pl a17169cd41



WAKACYJNA APTECZKA *dobrze skompletowana*

Latem skóra atakowana jest ze wszystkich stron, a najbliższa apteka często bywa bardzo daleko.

Na szlaku, plaży i basenie dzieje się ze skórą więcej niż w domu. Upał, kurz, pot i woda z kąpielisk to warunki, w których łatwo o podrażnienie albo infekcję. Zamiast pakować kilka tubek, lepiej sięgnąć po preparaty w aerozolu.

NIEWIELKIE ZRANIENIA

Najczęściej je lekceważymy,. Nie zdajemy sobie sprawy, że jeśli do rany dostanie się np. kurz ze ścieżki, pot albo woda z jeziora, może dojść do zakażenia. Dlatego tak ważne jest zaopatrzenie nawet niewielkiego skaleczenia. Najpierw przemyj ranę czystą wodą, potem zaaplikuj preparat odkażający w aerozolu. Bezdotykowa aplikacja przydaje się tam, gdzie trudno dosięgnąć, na przykład na barku pod paskiem plecaka. Gdy wracasz na szlak spocona, powtórz odkażanie. Tak samo zadbasz o drobne oparzenia od słońca.

CIEPŁO I MOKRO

Baseny, wspólne prysznice, sport i potliwość sprzyjają latem grzybicy stóp. Pierwszych objawów, czyli swędzenia i łuszczenia między palcami, nie wolno lekceważyć. Preparat przeciwgrzybiczy w aerozolu dociera w przestrzenie międzypalcowe i odkazi wnętrze obuwia. Aerozol pokrywa równomiernie trudno dostępne miejsca, a chłód od razu łagodzi pieczenie.

Fot.: Adobe Stock

REKLAMA

TZ Polfa

WAKACYJNA APTECZKA

NA STANY ZAPALNE SKÓRY



Bezdotykowa, higieniczna aplikacja w formie aerozolu

Neobiotic®
Neomycinum 11,72 mg/g
Trafny kurs w walce z zakażeniami bakteryjnymi skóry[2]

Miconal®
Miconazoli nitras 3,29 mg/g
Precyzyjne i skuteczne dotarcie do źródła grzybicy[1]

1. Charakterystyka Produktu Leczniczego Miconal, aerozol na skórę, zawiesina (22.09.2020). 2. Charakterystyka Produktu Leczniczego Neobiotic, aerozol na skórę, zawiesina (01.03.2021). **Podmiot odpowiedzialny**: Tarchomińskie Zakłady Farmaceutyczne „Polfa" S.A. ul. A. Fleminga 2, 03-176 Warszawa.
MICNEB/475/23/06/2026

TO JEST LEK. DLA BEZPIECZEŃSTWA STOSUJ GO ZGODNIE Z ULOTKĄ DOŁĄCZONĄ DO OPAKOWANIA. NIE PRZEKRACZAJ MAKSYMALNEJ DAWKI LEKU. W PRZYPADKU WĄTPLIWOŚCI SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM LUB FARMACEUTĄ.

eprasa.pl a17169cd41

CZY TO DOBRY CZAS *na ortodontę?*

Powodem wizyty u specjalisty najczęściej są wskazania medyczne, ale efekt potrafi mile zaskoczyć.





Nasz ekspert
LEK. STOM. MARCIN ŁYŻWA
dentysta, chirurg, implantolog
właściciel Centrum Stomatologii UNI-DENT i Stadent w Warszawie

Aparat ortodontyczny nie tylko dla nastolatków

Górnej granicy wieku w leczeniu ortodontycznym nie ma. Liczy się stan dziąseł i kości. U osób dojrzałych tkanki są mniej elastyczne, więc zęby przesuwają się wolniej, ale leczenie jest tak samo skuteczne. Nawet choroba przyzębia nie przekreśla planów. Ortodonta i periodontolog pracują wtedy razem, ustalają kolejność działań. Najpierw lekarz ocenia stan jamy ustnej, zleca zdjęcie panoramiczne i cefalometryczne, wykonuje skan wewnątrzustny. Na tej podstawie planuje terapię.

Po czterdziestce zęby przesuwają się same

Z biegiem lat dolne siekacze mają skłonność do stłaczania się, nawet u kobiet, które w młodości miały równe zęby. Zęby przez całe życie powoli wędrują do przodu. Jeszcze bardziej widać to po utracie zęba. Sąsiednie zaczynają się przechylać w stronę luki, a te z naprzeciwka wysuwają się ku górze albo w dół. Czasem pojawiają się nowe szpary, bo pozostałe zęby się rozsuwają. Nawet niewielkie przesunięcie potrafi zmienić sposób, w jaki zęby się stykają. Jeśli planujesz wstawić implant lub koronę, ortodonta najpierw robi miejsce, ustawiając zęby tak, żeby protetyk miał gdzie pracować. Te zmiany warto pokazać specjaliście od razu, bo im wcześniej, tym mniej pracy przed aparatem.

Krzywy zgryz może powodować ból

Kiedy górny i dolny łuk zębowy nie schodzą się równo, mięśnie żucia pracują pod nierównym obciążeniem. To napięcie przenosi się na staw skroniowo-żuchwowy, stąd bóle głowy, karku i okolicy ucha. Część kobiet latami leczy napięciowe bóle głowy, nie wiążąc ich ze zgryzem. Poza tym nieprawidłowe zwarcie przyspiesza ścieranie szkliwa, przez co zęby z czasem stają się krótsze i bardziej wrażliwe, odsłonięte szyjki zębowe bolą. Korekta zgryzu rozkłada nacisk równomiernie i te dolegliwości słabną.

Zgryz ma znaczenie dla trawienia

Pierwszy etap trawienia to dokładne rozdrobnienie jedzenia i wymieszanie go ze śliną, która zawiera enzymy

Fot.: Konrad Hudaś, Adobe Stock (2)

eprasa.pl a17169cd41

rozkładające skrobię. Gdy zęby nie spotykają się jak należy, gryzienie jest mniej wydajne, a do żołądka trafiają większe kawałki. Organizm musi włożyć więcej pracy w ich rozłożenie, co u części osób kończy się wzdęciami i uczuciem ciężkości. Dobre przeżuwanie pobudza też wydzielanie soków trawiennych, więc posiłek jest lepiej wykorzystany. Wiele dojrzałych kobiet je szybciej i mniej dokładnie z powodu braków w uzębieniu albo nieprawidłowego zgryzu. Korekta wady zgryzu często uporać się z dolegliwościami jelitowymi.

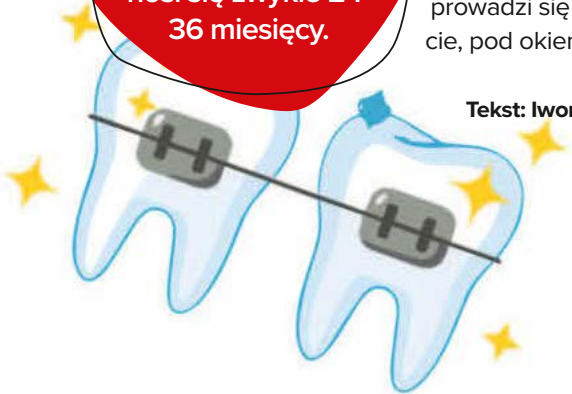
Proste zęby łatwiej utrzymać w zdrowiu

Stłoczone, zachodzące na siebie zęby tworzą zakamarki, do których nie dociera ani szczoteczka, ani nić. W tych miejscach gromadzi się płytka, a w kieszonkach dziąsłowych namnażają się bakterie. Pojawia się krwawienie, tkliwość, z czasem osłabienie przyczepu dziąsłowego i ryzyko utraty zęba, czyli paradontoza. Po wyrównaniu zębów higiena staje się prosta, bo każdą powierzchnię da się oczyścić, a dziąsła mają szansę się zagoić. W trakcie leczenia czyść zęby po każdym posiłku, używaj nici i szczoteczek międzyzębowych, a raz dziennie sięgaj po irygator. Co 3-4 miesiące umawiaj się na wizytę u higienistki, bo wokół zamków płytka odkłada się szybciej niż zwykle.

Jak po kuracji odmładzającej

Równo ustawione zęby lepiej podpierają wargi i mięśnie wokół ust, dzięki czemu usta wydają się pełniejsze, a część drobnych zmarszczek wokół nich mniej widoczna. Do tego doszły dyskretne aparaty. Zamki bywają ceramiczne lub kryształowe, w kolorze zęba. Aparat lingwalny mocuje się od strony języka i z zewnątrz pozostaje niewidoczny. Dorosłe pacjentki najchętniej wybierają przezroczyste nakładki, czyli alignery, które zdejmuje się do jedzenia i mycia zębów. Żeby działały, nosi się je przez 20-22 godziny na dobę. Nakładki sprawdzają się przy wadach o małym i średnim nasileniu, a o wyborze metody decyduje ortodonta po pełnej diagnostyce. Leczenie prowadzi się w gabinecie, pod okiem lekarza.

Leczenie ortodontyczne dorosłych nie jest refundowane przez NFZ. Aparat metalowy nosi się zwykle 24-36 miesięcy.



Tekst: Iwona Janczarek

REKLAMA

NOWE WYDANIE PORADNIKA 50+ JUŻ W KIOSKACH!



W KAŻDYM NUMERZE

- zalecenia, o których rzadko się mówi w gabinecie
- naturalne kuracje o udowodnionym działaniu
- nietypowe, a skuteczne patenty na poprawę zdrowia

EXTRA! MEDYCZNE ODKRYCIA, DZIĘKI KTÓRYM MOŻNA POCZUĆ SIĘ LEPIEJ

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

eprasa.pl a17169cd41



Nakarm DOBRE BAKTERIE

Najlepsza pożywka dla jelitowych sprzymierzeńców czeka w kuchennej szafce.

Probiotyki czy prebiotyki?

Probiotyki to dobre bakterie w jelitach, a prebiotyki to ich pokarm. To składniki błonnika, które nie trawią się w żołądku ani jelicie cienkim. Docierają nienaruszone do jelita grubego i tam stają się pożywieniem dla bakterii. W zamian mikroby produkują krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe, które chronią jelita przed stanami zapalnymi. Dziennie potrzebujesz ich 25-30 gramów. Po 40. roku życia ma to znaczenie dla kości, odporności i nastroju.

Im więcej, tym lepiej

Mikrobiocie służy różnorodność. Im więcej gatunków roślin jadasz, tym bogatsze bakterie zasiedlają jelita. Celuj w ok. 30 różnych roślin tygodniowo, np. warzywa, kasze, strączki i zioła. Dawkę zwiększaj stopniowo, by nie wywołać wzdęć.



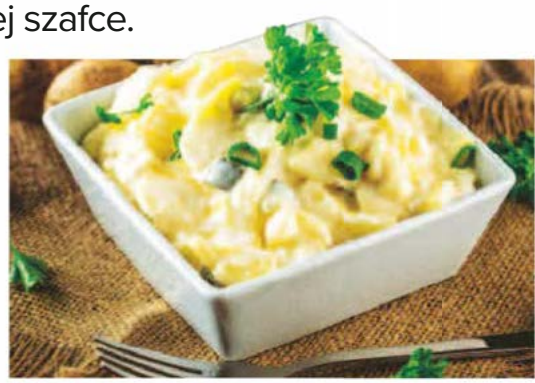
Zielone jabłka

Pektyny z zielonych jabłek karmią bakterie mlekowe, a te obniżają pH jelit i hamują rozwój drobnoustrojów chorobotwórczych. Najwięcej pektyn ma skórka. Jedz dwa nieobrane jabłka dziennie.



SUROWY CZOSNEK

Czosnek to bogate źródło inuliny, ulubionego pokarmu bifidobakterii. Wysoka temperatura ją niszczy, dlatego dodawaj czosnek na końcu gotowania albo jedz surowy. Wystarczy ząbek dziennie.



Ziemniaki z lodówki

Ugotowane i wystudzone ziemniaki zyskują skrobię oporną, która karmi bakterie wytwarzające maślan. Ten proces nazywa się retrogradacją i zachodzi w lodówce. Im dłużej bulwy się chłodzą, tym więcej skrobi opornej powstaje. Zimny ryż i makaron działają tak samo.



Korzenna kawa

Kawa zbożowa z cykorii dostarcza oligofruktozy, która wspiera pałeczki mlekowe i wchłanianie wapnia. Działa łagodniej niż inulina i rzadziej wzdyma. Pij szklankę dziennie zamiast jednej zwykłej kawy.

Fot.: Adobe Stock

eprasa.pl a17169cd41



Owies na zimno

Beta-glukany z owsa są głównym pokarmem bakterii wytwarzających maślan. Płatki zalane zimną wodą na noc uwalniają ich więcej niż gotowana owsianka. Wybieraj grube płatki górskie, bo mają więcej beta-glukanów. Wystarczą 4 łyżki dziennie

Konieczna ostrożność

Przy zespole jelita drażliwego nadmiar inuliny i fruktanów nasila wzdęcia oraz ból brzucha. Wprowadzaj wtedy małe porcje i obserwuj reakcję. Do lekarza zgłoś się, gdy pojawią się silny ból brzucha, krew w stolcu, niezamierzony spadek masy ciała albo zmiana rytmu wypróżnień utrzymująca się ponad dwa tygodnie.



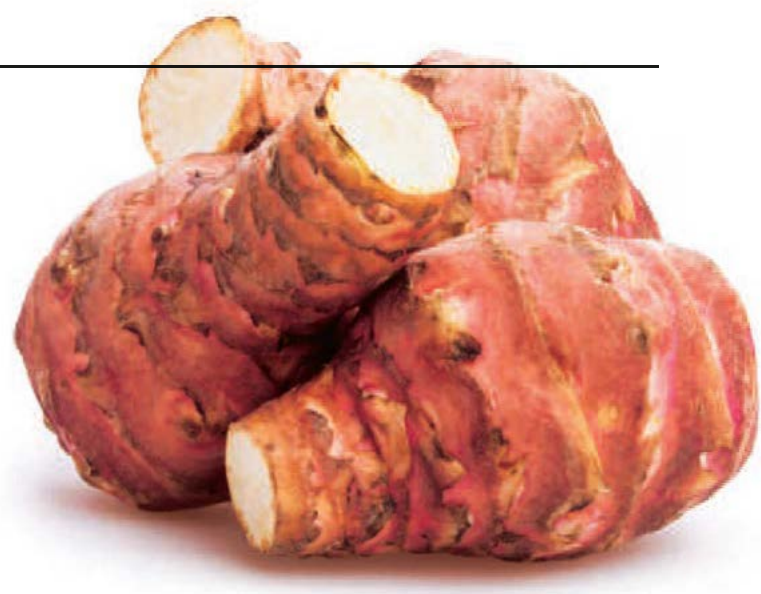
Cebula i por

Dostarczają fruktanów, które znoszą gotowanie lepiej niż inulina z czosnku, więc działają nawet po podsmażeniu. Najwięcej kryje biała część pora. Dodawaj je do zup i duś. Surowa cebula w sałatce karmi bakterie najskuteczniej. Wystarczy pół cebuli lub kawałek pora dziennie.

Borówki i jagody

Owoce jagodowe mają polifenole, które karmią dobre bakterie i ograniczają te niekorzystne. Borówki, maliny i jagody działają najmocniej. Mrożone nie tracą tych właściwości, więc poza sezonem sięgaj po nie spokojnie. Najwięcej błonnika kryją skórka i pestki. Jedz garść dziennie, np. do jogurtu naturalnego.





STARE, DOBRE WARZYWA

Topinambur i skorzonera to korzenie wyjątkowo bogate w inulinę. Jedz je surowe, starte do sałatki albo gotuj jak marchew. Smak jest lekko orzechowy. Zaczynaj od małych porcji, bo inulina bywa wzdymająca, i pij do tego wodę.

Prawdziwe kakao



Kakao kryje polifenole, które bakterie wykorzystują jako pokarm, a wtedy rośnie liczba bifidobakterii. Wybieraj czekoladę powyżej 70 proc. lub kakao bez cukru do owsianki. Im ciemniejsza czekolada, tym mniej cukru i więcej polifenoli. Jedz kostkę dziennie.

Soczewica i ciecierzyca

Strączki dają galaktooligosacharydy, jedne z najsilniejszych prebiotyków. Soczewica, ciecierzyca i fasola karmią bakterie produkujące maślan. Namaczanie i dokładne gotowanie ograniczają wzdęcia. Ciecierzyca z puszki też działa, gdy ją przepłuczesz. Jedz pół szklanki ugotowanych nasion dziennie, np. w zupie.



eprasa.pl a17169cd41



MAŁY ZMYSŁ, WIELKIE ZNACZENIE

Trenuj równowagę!

Dzięki niej zyskasz stabilną postawę i unikniesz kontuzji. Okazji do jej ćwiczenia znajdziesz całkiem sporo w ciągu dnia.

Ćwicz koordynację... ... PRZY KAŻDEJ OKAZJI!

Nad zmysłem równowagi pracować można dosłownie zawsze i w każdych okolicznościach!

● **Myj zęby na jednej nodze**. Podczas porannego i wieczornego mycia zębów postój na jednej nodze przez ok. 30 sekund, a następnie zmień nogę i postój na drugiej.

● **Zakładaj skarpetki bez siadania.** Równowagę możesz trenować także w trakcie ubierania się. Spróbuj zakładać skarpetki, rajstopy czy spodnie w pozycji stojącej, gdy jedna „ubierana" noga jest w górze. Taka pozycja wymusza balansowanie ciałem, dlatego świetnie trenuje równowagę.

● **Za stołem, biurkiem siedź na piłce**. Zamiast krzesła wykorzystaj do siedzenia dużą piłkę rehabilitacyjną. Siedzenie na niej wymusza balansowanie ciałem, co angażuje do pracy mięśnie głębokie brzucha i pleców odpowiadające za stabilizację tułowia.

Na co dzień... ... PROSTA GIMNASTYKA

Wystarczy kilka minut treningu dziennie, by zauważyć różnicę i poczuć się naprawdę znacznie stabilniej.

● **Bądź jaskółką**. Stań ze złączonymi nogami i rękami wyciągniętymi do boku. Unieś jedną nogę do tyłu, aby była w jednej linii z tułowiem. Patrz przed siebie. Staraj się pozostać w tej pozycji 5 sekund.

● **Chodź „po linie".** Połóż na podłodze długi sznurek. Stań na jednym jego końcu i idź, stawiając stopę za stopą. Przejdź kilka razy długość sznurka. Gdy to zadanie dobrze ci wychodzi, możesz wprowadzić utrudnienia, np. spróbować iść z zamkniętymi oczami.

● **Siedź na niewidzialnym krześle**. Stań ze stopami rozstawionymi na szerokość barków. Ręce wyprostowane wyciągnij przed siebie na wysokość ramion. Powoli opuszczaj tułów jakbyś chciała usiąść na krześle. Zejdź do wysokości dla ciebie komfortowej i pozostań przez kilka sekund. Powtórz 5-7 razy.

● **Stój na niestabilnym podłożu**. Połóż na podłodze poduszkę i stój na niej ok. 20-30 sekund – najpierw na prawej, potem na lewej nodze.



Fot. Adobe Stock

eprasa.pl a17169cd41

Warto postawić na...
... DOBRE NAWYKI

Choć wydają się, że nie mają znaczenia, mogą znacząco wpłynąć na poprawę równowagi.

● **Nie przemęczaj oczu**. Gdy oczy są przepracowane, zmysł równowagi może szwankować. Dlatego jeśli długo wpatrujesz się w ekran, często mrugaj oczami, by gałka oczna była dobrze nawilżone.

● **Chroń uszy przed infekcjami**. Noś czapkę, opaskę czy nauszniki w wietrzne dni lub gdy długo przebywasz w klimatyzowanym miejscu. Przewianie uszu może skończyć się ich infekcją, np. zapaleniem błędnika, co niekorzystnie wpływa na zmysł równowagi.



● **Wysypiaj się**. Sen regeneruje układ nerwowy. Gdy jesteś wypoczęta, mózg działa wydajniej, lepiej przetwarza sygnały wysyłane z ucha wewnętrznego.

● **Wzmacniaj mięśnie**. Ćwicz na zajęciach lub w domu. Mocne mięśnie to większa stabilność.

Menu dla równowagi, bo...
... DIETA TEŻ MA ZNACZENIE

To, co jesz, może wpłynąć na układ nerwowy oraz działanie ucha środkowego, co przekłada się na lepszą równowagę.

● **Jedz produkty bogate w potas.** Pomagają regulować poziom płynów w uchu wewnętrznym. Sięgaj codziennie po banany, awokado, ziemniaki, orzechy, suszone owoce itp.

● **Dostarczaj mózgowi zdrowe tłuszcze**. Jedz tłuste ryby morskie, dodawaj do potraw oliwę z oliwek, olej lniany, rzepakowy. Chrup orzechy, pestki dyni, słonecznika.

● **Ogranicz sól**. Staraj się nie dosalać potraw i nie sięgać po słone przekąski. Nadmiar soli w diecie niekorzystnie działa na wzrok, ale też może zwiększać ciśnienie płynów w uchu wewnętrznym, co negatywnie wpływa na błędnik.

● **Nawadniaj się regularnie**. Pamiętaj o piciu wody przez cały dzień. Odwodnienie osłabia układ nerwowy.

REKLAMA



Na aptecznej półce



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

● **Cukierki melisowe** wspierają prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego, uspokajają, rozluźniają. **Cena: ok. 14 zł**





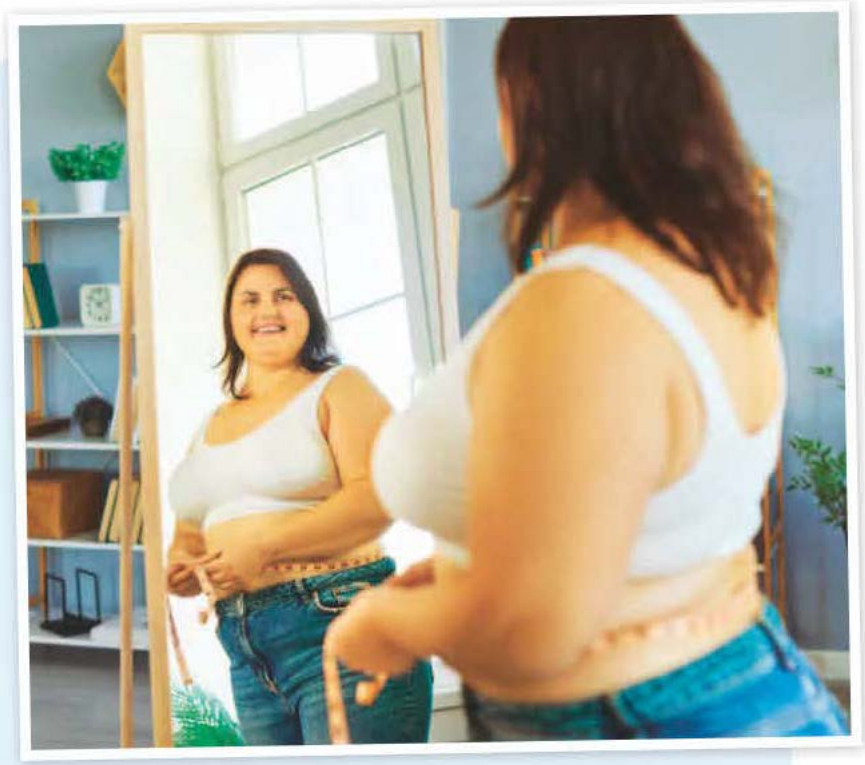
● Suplement diety **Tone** wspiera utrzymanie dobrego słuchu i wpływa na redukcję szumów usznych. **Cena: ok. 66 zł**

● **Hexatiab® softgel** kapsułki dopochwowe ze srebrem TIAB są zalecane w leczeniu infekcji bakteryjnych, mieszanych. **Cena: ok. 46 zł**



● **Procto-zac® Herbal** to krem doodbytniczy wspomagający leczenie hemoroidów. Pomaga łagodzić świąd. **Cena: ok. 40 zł**





Centymetry w talii a cukrzyca

Zmniejszenie ilości tłuszczu w okolicy brzucha przynosi efekty utrzymujące się przez co najmniej dekadę, nawet jeśli masa ciała wróci do poprzedniego poziomu — wynika z badania Uniwersytetu Ben-Guriona. Okazało się, że zmniejszenie tej tkanki poprawia wrażliwość na insulinę i obniża ryzyko cukrzycy typu 2 nawet na 10 lat – nawet jeśli masa ciała częściowo wróci. Już 5 proc. redukcji tłuszczu trzewnego zmniejsza ryzyko cukrzycy o 17 proc., a 20 proc. – niemal o połowę. Dlatego w profilaktyce cukrzycy warto koncentrować się nie tylko na kilogramach, lecz przede wszystkim na zmniejszeniu obwodu talii poprzez dietę, regularną aktywność fizyczną i sen.



Schody do serca

● Wejście po schodach może być prostym testem kondycji serca. Im szybciej udaje nam się je pokonać, tym wyższy jest poziom wydolności serca i mniejsze ryzyko powikłań w przyszłości. Udowodniło to badanie hiszpańskich kardiologów, w którym uczestniczyło 165 pacjentów z podejrzeniem choroby wieńcowej. Potwierdziło ono, że pokonanie czterech pięter (ok. 60 schodów) w mniej niż minutę świadczy o dobrej wydolności krążeniowej, natomiast czas powyżej 90 sekund może sugerować gorszy stan układu sercowo-naczyniowego i warto wtedy skonsultować się z lekarzem.

eprasa.pl a17169cd41

DAJ ODPOCZĄĆ SWOIM OCZOM



Wszyscy doświadczamy od czasu do czasu nieprzyjemnych dolegliwości ze strony oczu, jak pieczenie, szczypanie, łzawienie, a czasem nawet ból czy zaburzenia widzenia. Może to być skutek podrażnienia, a także asenotopii: zmęczenia mięśni oka.

Ważne mruganie

Niebieskie światło emitowane przez ekrany komputerów, telefonów, tabletów itp. towarzyszy nam dziś niemal bez przerwy. Często spędzamy przed monitorem czas w pracy, a wieczorem odpoczywamy oglądając telewizję lub surfując po sieci. To światło nie jest zdrowe dla oczu, ale jeszcze bardziej szkodliwe jest to, że wpatrując się w ekran zapominamy o mruganiu. A to właśnie dzięki regularnym mrugnięciom na powierzchni rogówki rozprowadzany jest nawilżający filtr łzowy. Jeżeli więc nie chcesz nabawić się zespołu suchego oka, dbaj o to, żeby raz 7-10 sekund mrugnąć powiekami: dzięki temu oczy będą nawilżone.

Dobre ćwiczenia

Mięśnie oka bardzo męczy brak ruchu. Wykonaj kilka prostych ćwiczeń: popatrz na zmianę we wszystkie strony – w górę i w dół, na boki. Spróbuj zrobić to z zamkniętymi oczami, kreśląc gałkami ocznymi ósemki. To prawdziwa joga dla oczu.

Skuteczne krople

Zadaniem kropli do oczu, jest zabezpieczenie rogówki przed czynnikami zewnętrznymi oraz nadmiernym wysuszeniem. Łagodzą podrażnienia, zmniejszają zaczerwienienie, nawilżają. Dostępne są teraz krople o długim terminie ważności, co jest bardzo wygodne.

Fot.: Adobe Stock (3), mat.prasowe (5)

REKLAMA



eprasa.pl a17169cd41

Pomidory czarują

Kuszą na straganach, a gdy trafią do kuchni, w magiczny sposób łączą się z mięsem, rybami czy warzywami. I nikt nie jest w stanie oprzeć się urokowi dojrzałych w słońcu pomidorów!



TARTA ZE SZPINAKIEM I BOCZKIEM

Czas przygotowania: **60 minut** Porcje: **12** Stopień trudności: **średni**

SKŁADNIKI: **• 1 kg kolorowych pomidorów • 250 g mąki • 150 g masła • 1 jajko • 100 g boczku • 200 g szpinaku • 300 g serka śmietankowego • 2 cebule • sól • 1 łyżka miodu • 2 ząbki czosnku • 3 łyżki mielonych migdałów • 2 łyżki oliwy • pieprz • 1 łyżeczka octu jabłkowego**

PRZYGOTOWANIE:

1. Zagnieć ciasto z mąki, masła, jajka, octu i szczypty soli. Schładzaj 30 minut, a potem rozwałkuj. Wylep spód i bok tortownicy (26 cm). Piecz w 200°C ok. 15 minut. Boczek wysmaż, zdejmij z patelni. Na tłuszcz wrzuć posiekane cebule i czosnek, zeszklij. Dodaj szpinak, duś 5 minut. Przypraw solą i pieprzem. Wmieszaj połowę pokruszonego boczku.

2. Pomidory pokrój na cząstki lub w plasterki. Wymieszaj je z miodem, oliwą oraz solą i pieprzem do smaku. Spód tarty posyp migdałami, posmaruj serkiem. Nałóż szpinak, a potem pomidory. Piecz w 230°C ok. 15 minut. Ozdób resztą boczku.

eprasa.pl a17169cd41



PIECZONA WOŁOWINA

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

SKŁADNIKI: **• 500 g polędwicy wołowej • 1,2 kg kolorowych pomidorów różnej wielkości • sól • 10 gałązek tymianku • 1 gałązka rozmarynu • 50 g rukoli • 1 główka czosnku • 5 łyżek oleju • gruboziarnista sól morska • pieprz**

PRZYGOTOWANIE:

1. Główkę czosnku przekrój w poprzek. Na patelni rozgrzej pół łyżki oleju. Ułóż czosnek przecięciem do dołu. Smaż 3 minuty. Pomidory umyj, duże poprzekrawaj. Zioła porwij lub posiekaj. Na blasze rozłóż pomidory i czosnek. Posyp posiekanymi ziołami. Polej 4 łyżkami oleju. Piecz 20 minut w temp. 180°C.

2. Na patelni rozgrzej resztę oleju. Obsmaż na nim mięso (na dużym płomieniu). Oprósz solą i pieprzem. Połóż obok pomidorów. Piecz 12 minut. Wysuń blachę z piekarnika. Odczekaj 5 minut i pokrój mięso w cienkie plasterki. Posyp solą morską, pieprzem i posiekaną rukolą.



FILETY RYBNE POD LETNIĄ PIERZYNKĄ

Czas przygotowania: **60 minut**
Porcje: **12** Stopień trudności: **średni**

SKŁADNIKI: **• 1 kg mieszanych pomidorów • 1 cukinia • po 10 gałązek natki i tymianku • 25 g panko • 4 filety z ryby morskiej (po ok. 150 g) • sok z cytryny • 400 g makaronu (np. tagliatelle) • 30 g suszonych pomidorów • 8 łyżek oliwy • sól • pieprz**

PRZYGOTOWANIE:

1. Pomidory umyj, 200 g posiekaj, resztę pokrój na połówki. Cukinię pokrój w plasterki. Połówki pomidorów i cukinię rozłóż na połowie blachy z pergaminem. Skrop 4 łyżkami oliwy, dopraw. Piecz w 200°C ok. 25 minut.

2. Panko (japońska panierka) wymieszaj z 2 łyżkami oliwy, posiekanymi ziołami i pokrojonymi w kostkę pomidorami. Przypraw solą i pieprzem. Filety opłucz, osusz i skrop sokiem z cytryny. Ułóż na drugiej połowie blachy. Przykryj mieszanką z panko. Skrop resztą oliwy. Piecz razem 15 minut. Podawaj z ugotowanym makaronem. Posyp pokruszonymi suszonymi pomidorami.

eprasa.pl a17169cd41



WYTRAWNE MUFFINKI Z PIECZYWA

Czas przygotowania: **35 minut**
Porcje: **12** Stopień trudności: **łatwy**

SKŁADNIKI: **• 250 g bułek do burgerów • 3 łyżki mleka • 500 g pomidorków koktajlowych • 1 czerwona cebula • 12 gałązek tymianku • 1 ząbek czosnku • 2 łyżki oliwy • sok z 1 cytryny • sól • pieprz • olej do formy**

PRZYGOTOWANIE:

1. Bułki do burgerów pokrój w cienkie plastry i namocz je w mleku. Pomidorki opłucz, osusz, drobno pokrój. Cebulę i czosnek posiekaj. Oderwij listki tymianku. Wymieszaj pomidory z oliwą, połową tymianku, cebulą, czosnkiem i sokiem z cytryny. Przypraw solą i pieprzem.

2. Formę na muffinki (12 wgłębień) posmaruj dokładnie tłuszczem, a następnie wyłóż zagłębienia kromkami namoczonych bułek. Nałóż do nich farsz pomidorowy. Piecz w 200°C przez 15-20 minut, aż się ładnie zarumienią. Wyjmij, odstaw na około 5 minut do ostudzenia. Przed podaniem udekoruj resztą tymianku.



PULPECIKI W GĘSTYM SOSIE

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

SKŁADNIKI: **• 800 g pomidorów • 2 cebule • 2-3 ząbki czosnku • 450 g mięsa mielonego • 2 łyżki bułki tartej • 2 łyżeczki musztardy • 200 g ryżu • 1 pomarańcza • mielona papryka • 1 i 1/2 łyżki koncentratu pomidorowego • olej • 5 gałązek bazylii • sól • pieprz**

PRZYGOTOWANIE:

1. Ryż ugotuj wg przepisu. Cebule i czosnek posiekaj. Mięso wymieszaj z połową cebuli i czosnku, bułką tartą, musztardą, solą i pieprzem. Uformuj ok. 20 kulek. Z pomarańczy wyciśnij sok. Pomidory pokrój w kostkę.

2. Rozgrzej olej na patelni, usmaż pulpeciki, wyjmij. Dodaj resztę cebuli i czosnku, podsmaż. Dorzuć pomidory, dopraw je solą, pieprzem i papryką, podsmaż. Wmieszaj koncentrat pomidorowy oraz sok z pomarańczy, zagotuj. Dodaj pulpeciki, duś ok. 8 minut. Bazylię porwij i wymieszaj z sosem. Danie podaj z ryżem, dowolnie ozdób.

eprasa.pl/a17169cd41

PRZYSMAK Z POLENTĄ I PIECZARKAMI

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

SKŁADNIKI: **• 4 pomidory bawole serce (po ok. 250 g) • 70 g parmezanu • po 3 gałązki oregano, bazylii i tymianku • 8 pieczarek • 2 małe cebule • 1 ząbek czosnku • 2 łyżki masła • 200 ml bulionu warzywnego • 50 g kaszki kukurydzianej • 2 łyżki oliwy • 150 g gęstej śmietany 36% • sól • pieprz**

PRZYGOTOWANIE:

1. Pomidory umyj, zetnij wierzchy i wydrąż miąższ. Oczyszczone pieczarki, obrane cebule i czosnek pokrój w kostkę. W garnku rozgrzej masło. Zeszklij połowę cebuli. Wlej bulion, zagotuj. Wsyp kaszkę, odstaw na 10 minut do napęcznienia. Pieczarki podsmaż na oliwie. Dodaj resztę cebuli, czosnek i posiekane zioła.

2. Do polenty (kaszki) wmieszaj starty ser, śmietanę, masę pieczarkową i posiekany miąższ pomidorów. Farsz dopraw solą i pieprzem, napełnij pomidory. Nałóż „czapeczki". Ustaw w naczyniu i piecz 30 minut w 200°C.



Fot.: House of Food

REKLAMA



eprasa.pl a17169cd41

Serniki na gorące dni

Orzeźwiają niczym cytrynowa lemoniada lub podawany w oszronionym pucharku sorbet, a do tego niebiańsko smakują.



epras.pl a17169cd41



CYTRYNOWA KOPUŁA

Czas przygotowania: **45 minut**
Porcje: **10** Stopień trudności: **łatwy**

SKŁADNIKI: **• 200 g cukru • 1 kg mielonego twarogu • 3 gałązki rozmarynu • 2-3 cytryny • 250 g masła • 260 g herbatników • 1 cukier waniliowy • 2 łyżeczki agaru • 1 łyżka soku z cytryny**

PRZYGOTOWANIE:

1. Rozmaryn włóż do miseczki. Zasyp cukrem i przykryj. Odstaw na dobę. Potem gałązki usuń. Cytryny sparz, pokrój w cienkie plasterki. Miseczkę (śred. 20 cm) opłucz, wyłóż folią spożywczą. Rozłóż plasterki cytryn.

2. Twaróg utrzyj z rozmarynowym cukrem, cukrem waniliowym i sokiem z cytryny. Przełóż do rondelka 1/3 masy. Dodaj agar (roślinną substancję żelującą), wymieszaj. Gotuj 3 minuty, cały czas mieszając. Zdejmij z palnika. Stopniowo połącz z pozostałą masą serową. Przełóż do miseczki z cytrynami.

3. Herbatniki pokrusz, zalej stopionym masłem, wymieszaj. Masę przestudź. Wyłóż na ser. Przykryj folią. Schładzaj 4 godziny. Wyjmij na talerz tak, by ciastka znalazły się na spodzie.



TRIFLE Z BORÓWKAMI

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

SKŁADNIKI: **• 250 g borówek • 50 g + 1 łyżka cukru • 500 g mielonego twarogu • 1 op. cukru waniliowego • 2 łyżki płatków migdałowych • 1/2 cytryny • 200 g kremu lemon curd • 200 g śmietany 30% • listki melisy • 2-3 galaretki w cukrze**

PRZYGOTOWANIE:

1. Borówki zasyp w rondelku 1 łyżką cukru, gotuj na małym płomieniu ok. 3 minut. Przełóż do miseczki i ostudź. Zetrzyj skórkę i wyciśnij sok z połówki cytryny. Twaróg zmiksuj na kremową masę z 50 g cukru, cukrem waniliowym oraz skórką i sokiem z cytryny. Śmietanę ubij na sztywno i w 2 porcjach delikatnie wmieszaj do masy serowej. Lemon curd (ze słoiczka) dobrze rozmieszaj.

2. Płatki migdałowe upraż na patelni bez tłuszczu. W szklaneczkach lub pucharkach układaj na przemian masę serową, krem lemon curd i borówki. Deserki dobrze schłodź. Udekoruj migdałami, pokrojonymi galaretkami i melisą.

eprasa.pl a17169cd41

BRZOSKWINIOWY TORCIK NA HERBATNIKACH

Czas przygotowania: **50 minut**
Porcje: **12** Stopień trudności: **średni**

SKŁADNIKI: ● **250 g herbatników** ● **120 g masła** ● **3/4 kg brzoskwiń** ● **1 mango** ● **400 ml nektaru z marakui** ● **8 łyżeczek żelatyny** ● **550 g mielonego twarogu** ● **50 g cukru pudru** ● **400 g śmietany 30%**

PRZYGOTOWANIE:

1. Masło stop, wymieszaj z pokruszonymi herbatnikami. Wylep spód tortownicy (26 cm). Brzoskwinie wrzuć na wrzątek, gotuj 3 minuty. Wyjmij i obierz. Pokrój je na połówki, wyjmij pestki. Mango obierz, wytnij pestkę. Połowę owoców zblenduj razem z 300 ml nektaru. Połącz z 5 łyżeczkami rozpuszczonej żelatyny. Piure schładzaj 40 minut.

2. Odłóż 8 łyżek piure, a do reszty wmieszaj pozostałe pokrojone w kostkę owoce. Twaróg utrzyj ze 100 ml nektaru i cukrem pudrem. Wmieszaj resztę rozpuszczonej żelatyny i ubitą śmietanę. Połowę masy serowej wyłóż na spód. Nałóż masę owocową i resztę masy serowej. Polej resztą piure i schłodź.



Fot.: House of Food



CHARLOTTE Z OWOCAMI LATA

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

SKŁADNIKI: ● **500 g drobnych owoców sezonowych** ● **400 g mascarpone** ● **5 jajek** ● **2 łyżeczki żelatyny** ● **120 g cukru** ● **100 ml grenadyny (syropu z granatów)** ● **400 g podłużnych biszkoptów**

PRZYGOTOWANIE:

1. Żelatynę zalej odrobiną wody, a gdy napęcznieje, rozpuść, podgrzewając. Owoce przebierz, w razie potrzeby usuń szypułki. Trochę odłóż do dekoracji.

2. Jajka rozbij, oddziel żółtka od białek. Białka ubij na sztywno. Żółtka utrzyj mikserem razem z cukrem. Dalej miksując, dodaj mascarpone. Masę serową ostrożnie połącz z żelatyną, a potem z ubitymi białkami. Wmieszaj owoce.

3. Grenadynę wymieszaj ze 100 ml wody. Małą tortownicę wyłóż papierem, zapnij obręcz. Wokół rantu ustaw pionowo zanurzane w słodkim płynie biszkopty. Środek napełnij przygotowaną masą serową z owocami. Charlotte schładzaj 4 godziny. Ozdób odłożonymi owocami.

eprasa.pl/...7169cd41

KRAJANKA Z MUSEM MALINOWYM

Czas przygotowania: **90 minut**
Porcje: **24** Stopień trudności: **średni**

SKŁADNIKI: **• po 275 g mąki i masła • 7 jajek • 350 g cukru • 250 g malin • 1 i 1/4 kg mielonego twarogu • 500 g śmietany 22% • 1 op. cukru waniliowego • 60 g kaszy manny**

PRZYGOTOWANIE:

1. Maliny przebierz, opłucz, zasyp w rondelku 25 g cukru. Gotuj 5 minut na małym płomieniu. Zdejmij z kuchenki, przetrzyj przez sitko i odstaw do ostudzenia.

2. Zagnieć ciasto z mąki, 175 g masła, 1 jajka i 125 g cukru. Wylep nim spód blachy (32 x 39 cm). Wstaw do lodówki na godzinę, a potem podpiecz 10 minut w 175°C.

3. Resztę masła i cukru utrzyj. Miksując, dodaj twaróg, śmietanę, cukier waniliowy, kaszę mannę oraz 6 jajek.

4. Połowę masy wyłóż na podpieczony spód. Rozprowadź połowę musu z malin, robiąc marmurkowy wzorek. Wyłóż resztę masy serowej i musu, przemieszaj patyczkiem. Piecz na najniższej półce w tej samej temperaturze 40-50 minut.



REKLAMA

NOWOŚĆ! 100 rad poleca!
Sprawdzone receptury na...
LECZNICZE NALEWKI, SYROPY I NAPARY



RADZIMY JAK:
• dobrze przygotować domowe leki z ziół i owoców
• prawidłowo przechowywać składniki i gotowe mikstury, żeby nie straciły swoich właściwości

POLECAMY
• naturalne leki wspierające odporność • zioła kojące nerwy
• środki, które wspomagają krążenie krwi, regulują ciśnienie i poziom cholesterolu
• kuracje dobre przy niestrawności

JUŻ W SPRZEDAŻY!
TYLKO 3,49 zł

eprasa.pl a17169cd41



By pachniało wakacjami, upiecz gofry z owocami. A jeśli słodkości cię nie kuszą, zrób... wafle z ziemniaków.

W KRATKĘ *ale pysznie*

JAGODOWE SERDUSZKA Z CYTRYNOWYM LUKREM

Czas przygotowania: **30 minut** Porcje: **8** Stopień trudności: **łatwy**

SKŁADNIKI: ● **250 g jagód** ● **125 g miękkiego masła** ● **125 g cukru kryształu** ● **1 cukier waniliowy** ● **3 jajka** ● **225 ml mleka** ● **250 g mąki pszennej** ● **250 g cukru pudru** ● **1 łyżeczka proszku do pieczenia** ● **1 cytryna** ● **tłuszcz do posmarowania gofrownicy**

PRZYGOTOWANIE:

1. Masło zmiksuj na puszystą masę razem z cukrem kryształem i cukrem waniliowym. Dalej miksując, dodaj kolejno po 1 jajku. Wlej mleko. Wsyp mąkę przesianą z proszkiem do pieczenia i ponownie zmiksuj.
2. Jagody opłucz, osusz. Cytrynę sparz, zetrzyj skórkę i wyciśnij sok. Jagody oraz skórkę cytrynową dodaj do ciasta, wymieszaj. Przygotuj gładki lukier z cukru pudru oraz soku z cytryny.
3. Gofrownicę nagrzej, posmaruj tłuszczem. Nabieraj po 1-2 łyżki ciasta i piecz kolejno rumiane gofry (czas pieczenia zależy od mocy gofrownicy). Ułóż je na talerzu i polej tężejącym lukrem cytrynowym.

Fot.: House of Food

eprasa.pl a17169cd41

GOFRY BELGIJSKIE Z BRZOSKWINIAMI

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

SKŁADNIKI: **• 100 g masła • 100 g cukru • 2 jajka • 200 g mąki • 1 łyżeczka proszku do pieczenia • 1 op. budyniu waniliowego • 250 ml maślanki • 4 brzoskwinie • 3 łyżki soku z cytryny • 200 g bitej śmietany • 1 łyżka dżemu brzoskwiniowego • 2 łyżki pistacji • szczypta soli • listki ziół**

PRZYGOTOWANIE:

1. Masło utrzyj z cukrem i solą. Miksując, dodaj jajka, mąkę z proszkiem do pieczenia i budyń. Na końcu wlej maślankę i zmiksuj całość na gładko.
2. Brzoskwinie wrzuć na wrzątek, gotuj 5 minut. Wyjmij, ostudź i obierz. Potnij je na kawałki (usuń pestki). Połowę odłóż, a resztę zblenduj. Zblendowane owoce połącz z dżemem, sokiem z cytryny i odłożonymi kawałkami. Pistacje posiekaj.
3. Do gofrownicy wlewaj porcje ciasta, piecz złociste gofry. Podaj z sosem brzoskwiniowym, pistacjami, bitą śmietaną i listkami ziół.





ZIEMNIACZANE WAFLE Z SOSEM

Czas przygotowania: **35 minut**
Porcje: **10** Stopień trudności: **średni**

SKŁADNIKI: **• 650 g ziemniaków • 140 g kukurydzy konserwowej • 4 dymki • 1 zielona papryka • 2 pomidory • 3 jajka • 100 g mąki ziemniaczanej • 2 ząbki czosnku • 150 g jogurtu • 125 g śmietany 12% • 2 łyżki majonezu • olej do gofrownicy • sól • pieprz • gałka muszkatołowa**

PRZYGOTOWANIE:

1. Ziemniaki obierz, gotuj 15 minut w posolonej wodzie. Odcedź, przestudź i grubo zetrzyj. Kukurydzę osącz. Dymki pokrój w krążki. Paprykę i pomidory potnij w drobną kostkę. Z każdej porcji warzyw odłóż po 1 łyżeczce do dekoracji.
2. Ziemniaki połącz z resztą warzyw, jajkami i mąką. Przypraw solą, pieprzem i gałką. Czosnek obierz, posiekaj, wymieszaj z jogurtem, śmietaną oraz majonezem. Sos przypraw. Gofrownicę smaruj olejem. Wykładaj porcje ciasta i piecz rumiane gofry. Podaj je z sosem i odłożonymi warzywami.

eprasa.pl a17169cd41



Letnia zastawa

Na obiad pod chmurką przydadzą się lekkie naczynia z letnim motywem. Ładne, praktyczne i pomysłowe. Takie jak np. cytrynowy talerzyk (ok. 50 zł) czy sztućce do sałatki z wytrzymałej melaminy (ok. 40 zł). TCHIBO.PL



OBIAD NA SZYBKO

Wieprzowina w sosie Teriyaki należy do klasyki kuchni azjatyckiej. Teraz to gotowe danie z linii Fusion Express Sokołów, z idealnie zbalansowaną kompozycją nut słonych, słodkich oraz lekko pikantnych, znajdziemy w puszce. Wystarczy tylko podgrzać zawartość i podać z ryżem. Cena od 9,99 zł /400 g

PODWÓJNA SŁODYCZ

Aromatyczny Miód z truskawką z Pasieki Sadowskich pozwoli cieszyć się owocową słodyczą każdego dnia (czerwono-różowy kolor to zasługa liofilizowanych truskawek). Świetnie pasuje do kanapek, owsianek i lodów. Cena od 29,90 zł/430 g





ZUPA JAK U MAMY

Rosół z kury z lubczykiem i pietruszką firmy Knorr to prosty i szybki sposób na domową zupę o głębokim smaku drobiu i ziół. Łatwe w użyciu kostki rosołowe są też bazą wielu innych klasycznych dań. Cena od 4,20 zł/120 g

Czy wiesz...

MIĘSO LUBI LEŻAKOWAĆ

Wyjmij je z lodówki na około 20-30 minut przed smażeniem. Dzięki temu osiągnie temperaturę pokojową i usmaży się równomiernie, zamiast przypalać na zewnątrz i pozostawać surowe w środku. Dodatkowo pozwól mu „odpocząć" kilka minut po obróbce cieplnej – soki równomiernie się rozprowadzą i mięso będzie smaczniejsze.

Fot.: Adobe Stock, arch.123RF/ Picsel, mat. prasowe

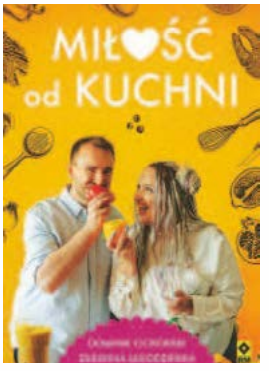
Naturalna energia i orzeźwienie

Lemoniada Różana od Polska Róża to całkowicie naturalny napój typu clean label. Wyróżnia się prostym składem na bazie soków NFC oraz wody różanej. Cena od 5,99 zł/250 ml



RODZINNE RECEPTURY

W książce „Miłość od kuchni" autorzy, Zuzanna Jagodzińska i Dominik Cichoński, zebrali rodzinne przepisy z dwóch krańców Polski: Pomorza i Śląska, by stworzyć potrawy bazujące na tradycji, ale w odświeżonych formułach. Wydawnictwo RM. Cena od 30 zł



eprasa.pl a17169cd41

Burgery robią robotę

Na mały głód, rodzinną kolację lub niezobowiązujące spotkanie przy grillu – podana na gorąco bułka z mięsem zawsze znajdzie amatorów!

Z INDYKIEM PO AZJATYCKU



Z KURCZAKIEM I RZODKIEWKĄ



GRILLOWANE W WERSJI MINI



Z KIEŁBASKAMI I KAPUSTĄ



Fot.: House of Food

eprasa.pl a17169cd41

Burgery robią robotę

Z kurczakiem i rzodkiewką



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

SKŁADNIKI: ● 500 g filetów z kurczaka ● 1 pęczek rzodkiewek ● 200 g jogurtu ● 4 bułki sezamowe do burgerów ● kilka liści sałaty ● 4 plastry sera cheddar ● 6 łyżek oleju ● sól ● pieprz ● cukier ● keczup

PRZYGOTOWANIE:

1. Rzodkiewki oczyść, umyj i osusz. Połowę pokrój w plasterki, a resztę posiekaj w słupki. Liście sałaty opłucz, osusz, pokrój w paseczki. Wymieszaj je razem z posiekanymi rzodkiewkami, połową oleju oraz jogurtem. Surówkę przypraw solą, pieprzem i cukrem do smaku.
2. Filety z kurczaka opłucz, wytrzyj do sucha, oprósz solą i pieprzem. Smaż na reszcie oleju na złoty kolor (ok. 10 minut). Zdejmij z patelni. Pokrój w plastry. Polej keczupem. Bułki przekrój na połówki, opiecz na suchej patelni, w tosterze lub w piekarniku. Przełóż surówką, plastrami sera cheddar, mięsem oraz plasterkami rzodkiewek.

Z indykiem po azjatycku



Czas przygotowania: 105 minut
Porcje: 6 Stopień trudności: średni

SKŁADNIKI: ● 350 g mąki ● 1/3 op. drożdży instant ● 300 g filetu z indyka ● 75 g majonezu ● 75 g posiekanych orzeszków ziemnych ● 4 łyżki oleju ● 1 łyżka miodu ● sok z 1 limonki ● po 1 łyżeczce sosu sojowego i cukru ● kilka kropli sosu rybnego ● 3 łyżki sosu chili ● po 100 g pokrojonej kapusty i marchewki ● plasterki z 1 czerwonej cebuli ● sól ● pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Zagnieć ciasto z mąki, drożdży, 7 g soli, miodu, 175 ml ciepłej wody i 2 łyżek oleju. Odstaw na godzinę. Połącz 2 łyżki soku z limonki z sosem sojowym, rybnym i chili. Polej mięso. Odstaw na 30 minut, usmaż na reszcie oleju.
2. Cebulę połącz z resztą warzyw, orzeszkami, cukrem, pozostałym sokiem z limonki, majonezem i kiełkami. Ciasto rozwałkuj, wytnij 6 kółek. Gotuj je na parze 15 minut. Mięso posiekaj, połącz z sałatką. Umieść na bułkach. Złóż na pół.

Z kiełbaskami i kapustą



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

SKŁADNIKI: ● 16 małych białych kiełbasek ● 4 bułki żytnie ● 1 pęczek dymki ● 2 czerwone papryki ● 300 g kapusty kiszonej ● po 4 łyżki oleju i śmietany 22% ● 4 plastry bekonu ● 50 g roszponki ● 2 łyżki musztardy ● majeranek ● 1 łyżka koncentratu pomidorowego ● sól ● papryka słodka ● pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Dymki pokrój w krążki, papryki w paski. Warzywa smaż 3 minuty na połowie oleju. Dodaj koncentrat, duś kolejne 3 minuty. Dołóż odciśniętą kapustę i duś ok. 10 minut. Dopraw solą, mieloną papryką, majerankiem i pieprzem.
2. Po 4 kiełbaski owiń 1 plastrem bekonu. Smaż na reszcie oleju, obracając, 6 minut. Śmietanę dopraw solą i pieprzem. Bułki podgrzej, przekrój. Dolne połówki posmaruj śmietaną. Nałóż roszponkę, kiełbaski i kapustę z dodatkami. Górne połówki bułek posmaruj musztardą, przykryj burgery.

Grillowane w wersji mini



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

SKŁADNIKI: ● 300 g mielonego mięsa ● 1 mała cebula ● 150 g serka kanapkowego ● 4 małe bułeczki ● 1/2 ogórka ● 2 gałązki mięty ● sól ● 4 suszone pomidory ● 3 łyżki oleju ● 1 łyżeczka musztardy ● po 1 łyżce mleka i bułki tartej ● 1 żółtko ● ocet ● pieprz

1. Mięso wyrób z żółtkiem, musztardą, obraną i posiekaną cebulą, bułką tartą oraz solą i pieprzem do smaku. Uformuj 4 burgery. Posmaruj je olejem, odłóż na 30 minut do lodówki.
2. Opłucz i osusz połówkę ogórka. Pokrój go w kosteczkę. Gałązki mięty opłucz, osusz, oderwij listki, posiekaj je. Dodaj do ogórków. Skrop resztą oleju, wymieszaj. Przypraw solą, pieprzem i octem. Serek zmiksuj z mlekiem.
3. Burgery ułóż na ruszcie, grilluj po 3-4 minuty z każdej strony. Bułeczki przekrój na połówki, podgrzej na grillu. Przełóż je serkiem kanapkowym, suszonymi pomidorami, gorącymi burgerami i salsą ogórkową.

eprasa.pl a17169cd41

4 OKŁADKI DO WYBORU

Twój STYL®

Najchętniej czytany luksusowy magazyn dla kobiet



Sierpniowy Twój STYL dostępny także z prezentami do wyboru:
żelem do mycia twarzy **TOŁPA GREEN OILS,** nocnym serum do ciała **BeBIO START YOUR ACTIVE TRAINING**
lub z minibalsamem do ciała **DERMEDIC**. Możesz też kupić „Twój STYL" z dodatkiem pełnym krzyżówek „Ćwiczenia z myślenia".

Wersja cyfrowa oraz pełna oferta prenumeraty dostępna w sklepie czytelnia.pl

Więcej informacji na

twojstyl.pl

polub nas na: **WWW.FACEBOOK.COM/TWOJSTYLPL** obserwuj nas na Instagramie: **@TWOJSTYLPL**

eprasa.pl a17169cd41

Letni comfort food

I NIE TYLKO

Owoce prosto z krzaka, lody na patyku, zapach rozgrzanego piasku. Wspomnienia z młodych lat dają spokój i siłę. Korzystaj z tego.



Lato przenosi nas do krainy dzieciństwa. Parująca ziemia po burzy, rozgnieciony pomidor, miska jagód na parapecie. Wystarczy, żeby na sekundę znaleźć się znowu w ogrodzie babci, bosa, z policzkiem umazanym sokiem z malin. Psycholodzy od lat sprawdzają, co dzieje się wtedy w głowie. Okazuje się, że te krótkie powroty do lat dzieciństwa mają wymierną wartość dla dobrostanu. Można je traktować jak narzędzie, po które warto sięgać świadomie.

Smak, który przypomina o bliskich

Comfort food zawsze smakuje wyjątkowo, choć zazwyczaj to bardzo proste jedzenie: pomidorowa, kotlet mielony, leniwe, kisiel. Ich siłę buduje to, z kim się je jadło. Jordan Troisi i Shira Gabriel opisali znajome potrawy jako rodzaj zastępczego kontaktu z bliskimi, jedzenie, które przypomina o związanych z nim osobach. Pierwsze wyniki sugerowały, że taki posiłek łagodzi poczucie osamotnienia, choć późniejsze próby powtórzenia eksperymentu nie zawsze to potwierdzały. Sam mechanizm pozostaje przekonujący. Ten sam trop tłumaczy, dlaczego domowy rosół w chorobie koi mocniej niż lek na gorączkę, przywołuje wspomnienie opieki, której doświadczałaś jako mała dziewczynka.

Wakacje mają własny jadłospis

Młode ziemniaki z koperkiem i zsiadłym mlekiem, mizeria, chłodnik, kompot z wiśni czy chleb ze śmietaną i cukrem. Dla dziecka były to kiedyś smaki wolności, jadane między jedną zabawą a drugą. Przekąska? Często była wprost z ogrodu. Te najprostsze potrawy zwykle wygrywają z wymyślnymi, bo niosą coś, czego nie da się kupić, kawałek tamtych wakacji. Wracają w sierpniu mocniej niż kiedykolwiek, bo wokół znów pachnie nagrzaną ziemią i dojrzewającymi owocami, a ciało rozpoznaje ten sezon, zanim zdążysz pomyśleć.

Przepis podany dalej

Najlepiej smakują potrawy gotowane razem. Zaproś np. przyjaciółkę z dziećmi i zrób z nimi konfitury z wiśni. Dziecko, które drylowało owoce przy tobie, za 40 lat poczuje to lato, ilekroć otworzy słoik, nawet jeśli kupiło go w markecie. Twoje wspomnienie staje się też jego wspomnieniem, a więź zyska wspólny zapach i smak.

Nos to pamięta

Rachel Herz z Brown University od ponad 20 lat bada, dlaczego zapachy uruchamiają wspomnie-

Fot.: Adobe Stock (2)

eprasa.pl a17169cd41



Podążaj za zapachową nutą

Raz w tygodniu do końca wakacji wychodź na 30 minut po to, żeby... wąchać. Zatrzymuj się przy lipie, rozcieraj w palcach liść mięty, pochyl się nad nagrzaną ziemią. Przy każdym zapachu rób wdech i czekaj, jaki obraz się pojawi. Niczego nie wymuszaj, wspomnienia przychodzą same. Po powrocie zapisuj w zeszycie trzy zapachy, które dziś coś otworzyły. Pod koniec sierpnia – masz gotową, własną mapę zapachów.

nia inaczej niż dźwięki czy obraz. Okazuje się, że wspomnienia wywołane zapachem dają mocniejsze poczucie cofnięcia w czasie. Woń świeżo skoszonej trawy potrafi przywołać całe lato sprzed 40 lat szybciej i mocniej niż najlepsza fotografia. Latem takich tropów jest najwięcej i działają najsilniej. Ciepło sprawia, że rośliny, ziemia i owoce uwalniają więcej lotnych cząsteczek, więc zapach niesie się dalej i wyraźniej. Do tego wakacje zostawiają w pamięci wyjątkowo gęsty ślad, bo dni były długie, wolne i pełne pierwszych razów, pierwsza wyprawa nad jezioro, pierwszy obóz, pierwsza miłość na kolonii. Mózg najmocniej utrwala to, co nowe i nasycone emocjami, dlatego letnie sceny z dzieciństwa wracają potem przez całe życie z wyjątkową ostrością.

Tęsknota, która dodaje sił

Przez stulecia nostalgię uważano za chorobę, coś między melancholią a tęsknotą, coś, co trzeba leczyć. Constantine Sedikides i Tim Wildschut z University of Southampton odwrócili ten obraz. W kolejnych badaniach pokazali, że nostalgia działa jak zasób, z którego czerpiemy w trudniejszych chwilach. Wzmacnia poczucie bliskości z innymi, podnosi optymizm i poczucie

Melodia „Lata z Radiem”, czyli „Polka Dziadek”, jest dla wielu pokoleń dźwiękiem dzieciństwa, wakacji. Przywołaj ją...

sensu, a także to, co badacze nazywają ciągłością siebie, czyli przekonanie, że jesteś tą samą osobą, co dziewczynka przed laty, zakopująca w ziemi „widoczki” pod kawałkiem szkła. Co ciekawe, nostalgię często budzi samotność, a sama nostalgia tę samotność łagodzi. Dlatego świadome przywoływanie dobrych scen z przeszłości bywa polecane jako prosta praktyka na lepszy nastrój, zwłaszcza w okresach zmian, momentów granicznych, gdy grunt usuwa się spod nóg.

Ręce w makach i chabrach

Dorosłość odbiera nam zgodę na zajęcia bez celu, a to one regenerują najmocniej. Wianek upleciony z maków i chabrów, zawieszone na uszach „kolczyki” z wiśni, korale z jarzębiny, liść łopianu zamiast parasola – kiedyś naturalnie wracało to samo, dziś trzeba sobie te wspomnienia i rzeczy odtworzyć. Wybierz na najbliższe 4 tygodnie jeden rytuał na tydzień. W któryś sierpniowy weekend upiecz drożdżowe z jagodami według przepisu babci, nie z internetu. Chodź boso po nagrzanych kamieniach. Narwij ziół na łące i ususz je w pęczkach pod sufitem. Wieczorem usiądź na progu i posłuchaj świerszczy – tak jak przed laty. Nie potrzebujesz planu, wystarczy, że dasz sobie na to godzinę.



eprasa.pl a17169cd41



ŁUKASZ GERZOK,
psycholog, trener
rozwoju osobistego
i wykładowca akademicki
Poradnia online
Porozmawiaj.my

Nadszedł czas NA TWÓJ GŁOS

Po latach życia dla innych przychodzi czas, aby zadbać o siebie. Dlaczego dojrzałe kobiety powinny nauczyć się stawiać granice.

Rozmawiała: Magdalena Lipka-Kozanka

eprasa.pl a17169cd41

Rozmowa o asertywności, poczuciu własnej wartości i odwadze mówienia: „nie”.

Świat Kobiety: Przez lata kobiety były uczone, że powinny troszczyć się o innych. Czy dlatego dopiero po pięćdziesiątce tak wiele z nas zaczyna szukać siebie?

Łukasz Gerzok, psycholog: Myślę, że tak. W pierwszej połowie życia wiele kobiet doskonale poznaje potrzeby wszystkich wokół. Wie, co lubią dzieci, czego oczekuje partner, czego wymaga szef. Ale kiedy ktoś pyta: „A czego ty chcesz?”, często zapada cisza. Nie dlatego, że kobieta nie ma potrzeb. Po prostu przez lata nie miała czasu ani przestrzeni, by się nad nimi zastanowić.

ŚK: A co jest impulsem do zmiany?

ŁG: Zmęczenie ciągłym dawaniem. Kobieta zaczyna czuć, że koszt psychiczny życia dla wszystkich staje się większy niż lęk przed zmianą. I pojawia się myśl: „Nie chcę już tak żyć”. To jest prawdziwe przebudzenie.

ŚK: Ale czy stawianie granic nie jest egoizmem?

ŁG: To jeden z najbardziej krzywdzących mitów. Granice nie są egoizmem. Są wyrazem szacunku do siebie. Egoizm mówi: „Liczę się tylko ja”. Asertywność, która pomaga stawiać granice, mówi: „Ja również się liczę”. Można kochać rodzinę, pomagać innym, być dobrą partnerką, matką czy przyjaciółką i jednocześnie mieć prawo do odpoczynku, własnych pasji, czasu dla siebie i własnego zdania.

ŚK: Od czego zacząć?

ŁG: Od poznania siebie. To fundament. Warto codziennie zatrzymać się na kilka minut i zadać sobie proste pytania: Co dziś sprawiło mi przyjemność? Co odebrało mi energię? Na co miałam ochotę? Czego nie chciałam robić? Jakie emocje mi dziś towarzyszyły? To pozornie drobne rzeczy, ale właśnie tak odzyskujemy kontakt ze sobą.

ŚK: Czy emocje mogą nam podpowiedzieć, gdzie przebiegają nasze granice?

ŁG: Bardzo często. Złość bywa sygnałem, że ktoś przekroczył naszą granicę. Smutek może mówić o niezaspokojonej potrzebie. Radość pokazuje, że jesteśmy w zgodzie ze sobą. Problem w tym, że wiele kobiet przez lata uczyło się ignorować swoje emocje. Tymczasem emocje nie są naszym wrogiem. Są ważną informacją.

ŚK: Gdzie najtrudniej stawiać granice?

ŁG: Najczęściej tam, gdzie najbardziej kochamy. W relacjach z partnerem, rodzicami czy dorosłymi dziećmi. Tymczasem zdrowa relacja nie wymaga rezygnowania z siebie. Wręcz przeciwnie. Im bardziej jesteśmy autentyczne, tym bardziej szczere i dojrzałe stają się nasze relacje. O dziwo, stawianie granic w pracy nie jest takie trudne, jak się na początku wydaje.

ŚK: Jak wytrwać?

ŁG: Trzeba pamiętać, że stawianie granic jest procesem, a nie jednorazową decyzją. Nie zmieniamy kilkudziesięciu lat nawyków w tydzień. Czasem otoczenie będzie protestować, bo przyzwyczaiło się do naszej dyspozycyjności. Ale każda mała granica jest krokiem do większej wolności. Im bardziej uczymy się słuchać siebie, tym łatwiej żyje się w zgodzie ze sobą.

ŚK: Czy stawianie granic rzeczywiście może odmienić życie?

ŁG: Zdecydowanie tak. Kobiety często mówią, że odzyskują spokój, energię, poczucie wpływu na własne życie. Wracają do pasji, spotkań z przyjaciółmi, podróży, marzeń odkładanych przez lata. Nagle okazuje się, że po pięćdziesiątce nic się nie kończy. Bardzo często coś ważnego dopiero się zaczyna.

ŚK: Co poradziłby pan kobiecie, która czuje, że nadszedł czas na zmianę, ale nadal się boi?

ŁG: Poradziłbym, aby zaczęła od małych kroków. Jednego „nie”, kiedy naprawdę nie ma siły. Jednego wieczoru przeznaczonego tylko dla siebie. Jednej decyzji podjętej w zgodzie ze sobą. Bo stawianie granic nie jest walką z innymi ludźmi. To jest budowanie dobrej relacji z samą sobą. A kiedy kobieta zaczyna siebie słuchać, szanować i traktować poważnie, zmienia się nie tylko jej życie. Zmienia się sposób, w jaki żyją wszyscy wokół niej. I być może właśnie na tym polega prawdziwa dojrzałość – by po latach bycia dla wszystkich wreszcie nauczyć się być także dla siebie.

Fot.: Adobe Stock, mat. prasowe, arch.prywatne

Warto przeczytać



Wśród lektur polecanych przez psychologa Łukasza Gerzoka ta pozycja ma status szczególny. To książka „Stanowczo, łagodnie, bez lęku” Marii Król-Fijewskiej – psycholożki, która pierwsza wprowadziła pojęcie asertywności do polskiej terapii i psychologii. Choć poradnik debiutował w 1992 roku, do dziś pozostaje niezrównanym przewodnikiem po sztuce stawiania granic. W obecnym, odświeżonym wydaniu, autorka uczy, jak mówić o własnych potrzebach bez agresji i poczucia winy w nowych czasach. To idealna pozycja dla kobiet, które po latach ustępstw chcą wreszcie zadbać o siebie – z czułością, ale też stanowczością (Wydawnictwo Bookolika).

eprasa.pl a17169cd41

Streaming



1670 3

● Od czasu, gdy na wielkich Dożynkach Królewskich w Adamczysze wyszła na jaw gorzka prawda o pochodzeniu Jana Pawła (Bartłomiej Topa), ród Adamczewskich przechodzi kryzys. Jakby tego było mało, chłopi Jana Pawła nie są już tak ulegli jak wcześniej. Tymczasem ambicje Adamczewskiego sięgają gwiazd. Zamierza on bowiem udowodnić światu, że jest prawdziwym homo sarmatus i … wysłać jednego z chłopów na Księżyc. Premiera trzeciego sezonu przebojowego polskiego serialu 5.08 w Netflix.

Szeptacz



● Robert de Niro, Adam Scott i Michelle Monaghan w ekranizacji bestsellerowej książki. Po śmierci żony, pisarz Tom Kennedy (Adam Scott) przeprowadza się wraz z synem do miasteczka Featherbank. Ale kiedy ośmioletni syn Toma zostaje nagle porwany, pisarz prosi o pomoc swego ojca, emerytowanego detektywa, Pete'a Willisa (Robert de Niro). Śledczy szybko łączy porwanie wnuka ze sprawą mordercy znanego jako Szeptacz, który grasował w okolicy 15 lat temu. Premiera 28.08 w Netflix.

Ted Lasso 4



● Tego nikt się nie spodziewał. Nie dość, że Ted Lasso (Jason Sudeikis) wraca do Anglii, to na dodatek ma poprowadzić ku zwycięstwu drugoligową, kobiecą drużynę piłkarską AFC Richmond. Legendarne już metody Teda nie spotkają się jednak z takim entuzjazmem jak niegdyś, co uświadomi mu, że musi stworzyć nowy program trenerski. Lasso przekona się też, że w przypadku zawodniczek, zaufanie zdobyć jest znacznie trudniej, za to łatwo je stracić. Premiera 5.08 w Apple TV.

Wywiad

Sekrety Joanny Jax



Czy „Skradzione życie" jest o zazdrości o cudze życie i marzenia, czy kryje się za tym coś więcej?
Raczej o tym, że realizacja marzeń cudzym kosztem nie daje spełnienia. Nie bez powodu mawia się, że nie da się zbudować szczęścia na nieszczęściu innych. Pewnego dnia los zmusi nas do tego, abyśmy za to zapłacili.

W książce ważnym wątkiem jest kobieca rywalizacja. Czy sama kiedyś jej doświadczyłaś?
Rywalizacji doświadczałam przez całe życie, ale chciałam wygrywać fair. Sukces osiągnięty w inny, nieetyczny sposób na pewno by mi nie smakował.

Czy tak jak Justyna pisałaś kiedyś pamiętnik?
Przez kilka miesięcy, gdy miałam 16 lat. Spaliłam go, bo ktoś go przeczytał. Miało to tę dobrą stronę, że w końcu się dowiedział, co o nim myślę. Jednak ta sytuacja sprawiła, że nigdy więcej nie wpadłam na tak szalony pomysł.

Fot.: DAVID LEE/NETFLIX, KinoŚwiat, mat. prasowe

eprasa.pl a17169cd41

Książki

1. NIE WSZYSTKO ZŁOTO. Laurencja, florystka, marzyła, by stanąć na ślubnym kobiercu. Kiedy traci narzeczonego i wiarę w miłość, jej cału świat rozpada się na kawałki. **Filia. Cena 49,99 zł.**
2. MAGDALENA SAMOZWANIEC. Należała do znanej artystycznej rodziny i choć nazwisko Kossak zobowiązywało do powagi, ona wybrała humor, ironię i satyrę. Jaka była naprawdę, gdy gasły światła salonów? **Vectra. Cena 59,90 zł.**
3. SKRADZIONE ŻYCIE. Warszawa, 1939 rok. Justyna, wychowanka sierocińca, kończy swoją pierwszą powieść. Wojna przekreśla jej plany, a donos sprawia, że trafia do getta. **WL. Cena 49,99 zł.**



Kino

Koniec ulicy Dębowej



Anne Hathaway i Ewan McGregor jako małżeństwo we wciągającym filmie przygodowym na granicy snu i jawy. Kiedy Plattowie budzą się pewnego ranka, zszokowani odkrywają, że na skutek jakiejś siły wyższej, ich dom, a także cała ulica Dębowa uległy... przemieszczeniu. Premiera w kinach 14.08.

Księga pustyni



Dwunastoletnia Sun wyrusza na Saharę, śladami historii opowiadanej jej przez dziadka. Otóż według niej, podczas burzy piaskowej zaginął na pustyni chłopiec. Wychowany wśród zwierząt malec stał się, niczym Mowgli z „Księgi dżungli", legendą przekazywaną z pokolenia na pokolenie. Premiera w kinach 21.08.

Teatr

Szekspir pod Gwiazdami

Letni zmierzch i rozgwieżdżone niebo są częścią teatralnego doświadczenia. „Sen nocy letniej", najbardziej romantyczna komedia Szekspira, to opowieść o miłości, która wymyka się logice, o nocy, w której wszystko jest możliwe, a granice między snem a jawą zacierają się. Bilety na: szekspirpodgwiazdami.pl.



Doświadczenie

Spektakl „Maria Skłodowska-Curie. Doświadczenie" w lubelskim Teatrze Starym to monodram Agnieszki Przepiórskiej, który zamiast zestawienia faktów oferuje emocjonalny portret noblistki. Twórcy rezygnują z budowania kolejnego pomnika, skupiając się na ludzkim wymiarze życia. Bilety na: teatrstary.eu



eprasa.pl a17169cd41



PODLASIE
to jeden z najbardziej różnorodnych przyrodniczo regionów Polski, gdzie rozległe doliny rzek przeplatają się z puszczami i otwartymi łąkami.

WAKACJE
pod niebem pełnym gwiazd

Tutaj noc naprawdę jest ciemna, a woda przejrzysta jak szkło. To Podlasie – kraina, w której nawet czas przestaje się spieszyć.

eprasa.pl a17169cd41



SPŁYW
Narwią lub Czarną Hańczą pozwala odkrywać Podlasie z zupełnie innej perspektywy – powoli, w rytmie nurtu rzeki i otaczającej przyrody.



TURYSTYCZNE SZLAKI pozwalają na wędrówki i wycieczki rowerowe pośród dziewiczych puszcz, dolin rzecznych i zabytkowych wsi.

Na północno-wschodnich krańcach Polski, z dala od pośpiechu wielkich miast, rozciąga się kraina rzek, lasów i sielskich krajobrazów. Podlasie przyciąga ciszą, bliskością natury i serdecznością mieszkańców. Tu codzienność ustępuje miejsca prostym przyjemnościom.

Kalejdoskop wrażeń

Meandrująca Narew tworzy niezwykły labirynt rozlewisk, a spokojny nurt Biebrzy przecina rozległe bagna, będące rajem dla ptaków. Woda jest czysta, odbija błękit nieba i zieleń nadbrzeżnych łąk. W letnie dni można wybrać się na spływ kajakowy Czarną Hańczą lub Narwią, odpocząć nad rzeką albo obserwować przyrodę z jednej z licznych wież widokowych w Biebrzańskim Parku Narodowym. Miłośnicy aktywnego wypoczynku chętnie ruszają na rower. Przez region prowadzą malownicze odcinki szlaku Green Velo, biegnące m.in. przez Białystok, Supraśl, Tykocin i Drohiczyn, a także mniejsze miejscowości, takie jak Narewka czy Hajnówka (tu łatwo poczuć bliskość Puszczy Białowieskiej). Niepowtarzalny charakter regionu tworzą drewniane wsie z kolorowymi okiennicami i prawosławnymi cerkwiami. W Trześciance, Soce czy Puchłach tradycja wciąż jest częścią codzienności. To Kraina Otwartych Okiennic – zachowały się tutaj charakterystyczne, bogato zdobione drewniane domy z kolorowymi okiennicami i misternymi

eprasa.pl a17169cd41

zdobieniami elewacji. W połączeniu z cerkwiami i spokojnym rytmem życia tworzą jeden z najbardziej rozpoznawalnych i malowniczych krajobrazów Podlasia.
Podobnie jak Puszcza Białowieska, ostatni las pierwotny Europy, wpisany na listę UNESCO. Wędrując leśnymi ścieżkami, można zobaczyć potężne dęby, ślady dzikich zwierząt, a przy odrobinie szczęścia – majestatycznego żubra.

Kraina życzliwości

Sercem Podlasia pozostają ludzie. Gospodarze agroturystyk chętnie dzielą się historiami regionu, a na stołach pojawiają się lokalne specjały: kartacze, babka ziemniaczana, kiszka ziemniaczana czy sękacz. Wszystko smakuje tu inaczej, bo przygotowywane jest bez pośpiechu, według receptur przekazywanych z pokolenia na pokolenie.
Wieczorem warto spojrzeć w podlaskie niebo – należy do najciemniejszych w Polsce. Dlatego po zmroku doskonale widać tu tysiące gwiazd i wyraźnie zarysowaną Drogę Mleczną. Z dala od miejskich świateł nocny krajobraz robi równie duże wrażenie jak za dnia. Bo tu noc jest naprawdę ciemna. Tylko świetliki przecinają ją krótkimi błyskami – zupełnie jakby ktoś rozsypywał drobne iskry nad podlaskimi łąkami.

Agnieszka Bartnikowska



ZACHODY SŁOŃCA nad biebrzańskimi łąkami potrafią zamienić całe niebo w spektakl barw. To jeden z tych widoków, dla których czasem brakuje słów.

ZABYTKOWE DREWNIANE WIATRAKI przypominają o rolniczych tradycjach regionu. Niektóre z nich przetrwały ponad sto lat i do dziś są symbolem podlaskiej wsi.

Fot. Adobe Stock (5)

eprasa.pl a17169cd41

Panoramka

obfity cieszy rolnika
zakłada-ny na ranę
nie-wielkie ostrze do żęcia
zejście z linii kursu
bywa sienny
taniec sceniczny / „uparty" chwast
izraelski kołchoz
cugle, lejce

przyjęć w szpitalu
wlewane do baku

kompan Flapa / gruba kość
kończy litanię / zamiast żelatyny
śpiew słowika
pojemna na zakupy
gospo-da, oberża

poranna wilgoć / archaik
6
korekta zdjęcia
7

gag komediowy / gruby kij
saprofit w kurzu domo-wym
1

antyczny symbol triumfu
udziela poży-czek / edukacja
samo-chód
wzo-rzysta na kanapie

ssak leśny / drapież-ny owad
istnienie
pielgrzy-muje do Mekki

lokum krów
buduje żeremie
prosił o nią zalotnik

kwaśne liście na zupę
źródło
ircha



linijka wiersza / marsjański pojazd
budynek z kuli-sami
zostają po kawie
język krasuli
... euforii

Boruta / nadzie-nie ptysia
3
nielot w zoo
2
walka na ringu / ogół księży

sugestia / apo-pleksja
krasno-ludek / skała koralowa

spadzi-sta droga
chrust z lasu / włoski trunek
wibrują-cy głos / cyranka
jon dodatni
cyfrowy do zdjęć

z niej narybek / przed imago
biały w kinie / inserat

przejście dla pieszych / na czele sekty
pierwsze danie
traczyk lodowy / repry-menda
probo-stwo / ... naro-dowy
5
w niej lustro
wieść gminna

4
dowodził ordą
przypa-dek

bolesne uderze-nia
składana na ołtarzu

nagły zapał / szkolna z tablicą
... rzymski to kumin
złudne wrażenie zmys-łowe

sarmacki „pan"
8
„... mary-moncka"

1	2	3	4	5	6	7	8

Fot.: 123RF/Picsel

Hołd walczącym w Powstaniu Warszawskim oddajemy co roku w dniu jego wybuchu, 1 sierpnia. Rocznica zawsze przywołuje historie małych bohaterów. Dziewczynka ze zdjęcia w sierpniu 1944 roku miała zaledwie 8 lat.



Zdjęcie uśmiechniętego dziecka z Powstania Warszawskiego jest rzadkością. To ujęcie przeszło do historii.

RÓŻYCZKA GOŹDZIEWSKA najmłodsza sanitariuszka



Pomnik Małego Powstańca – rzeźba z brązu stojąca na Starym Mieście w Warszawie upamiętnia dzieci walczące z okupantem podczas Powstania Warszawskiego.

Zasłynęła jako dziecko, które swoją postawą i szczerym, ciepłym uśmiechem dawało promyk nadziei walczącym. Zdjęcie Różyczki jest symbolem, jednym z najsłynniejszych dokumentów tragicznych wydarzeń, w których uczestniczyli także mali Warszawiacy. Róża i jej rówieśnicy angażowali się w pomoc, narażając i tracąc życie. Napełniali piaskiem worki wykorzystywane do budowy barykad, podawali wiadra z wodą podczas akcji gaśniczych, pomagali w opiece nad rannymi w szpitalach, roznosili żywność, amunicję, byli gońcami, łącznikami, listonoszami.

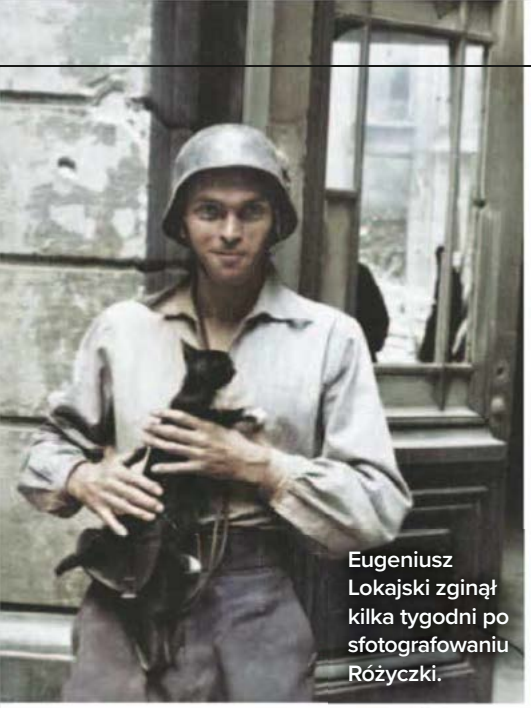
Zdjęcie sprzed lat, przedstawiające uśmiechniętą dziewczynkę z kokardą na głowie, która na ramieniu ma opaskę Czerwonego Krzyża, jest wstrząsające, i wciąż aktualne w kontekście toczących się obecnie na świecie działań wojennych, których uczestnikami i niewinnymi ofiarami są dzieci.

Mała bohaterka

Róża Maria Goździewska była najmłodszą sanitariuszką w Powstaniu Warszawskim. Pomagała w szpitalu polowym kompanii „Koszta” przy ul. Moniuszki 11. „Róża bardzo przeżyła śmierć taty, który w 1943 r. został zabity przez gestapo. Miała osiem lat,

Fot.: Eugeniusz Lokajski „Brok” / Zbiory Muzeum Powstania Warszawskiego, GERARD/REPORTER, PAP/Alamy

eprasa.pl a17169cd41



Eugeniusz Lokajski zginął kilka tygodni po sfotografowaniu Różyczki.

„ożywić” za pomocą sztucznej inteligencji. Autorem portretu dziewczynki jest Eugeniusz Lokajski. Uwiecznił ją w kadrze na początku sierpnia 1944 r. Lokajski był lekkoatletą, m.in. uczestnikiem igrzysk olimpijskich w Berlinie w 1936 r. w rzucie oszczepem oraz wicemistrzem świata w pięcioboju z Budapesztu (1935 r.), wielokrotnym mistrzem i medalistą mistrzostw Polski w rzucie oszczepem i skoku wzwyż. 36-letni Eugeniusz Lokajski pseudonim „Brok” w Powstaniu Warszawskim służył w kompanii „Koszta”, tej samej, w której sanitariuszką była Różyczka Goździewska. Najpierw

To Zofia Domańska, siostra Eugeniusza, ocaliła jego powstańcze fotografie. Po latach przekazała je Muzeum Powstania Warszawskiego.

gdy w czasie powstania wyszłyśmy z palącego się domu przy ul. Kredytowej 16. Doszłyśmy do ul. Moniuszki 9/11. W piwnicach tego budynku mieścił się powstańczy szpital” – wspominała jej starsza siostra, Zofia Goździewska. „Róża była zawsze bardzo uparta – koniecznie chciała pomagać w szpitalu. I pomagała. Na przykład podawała rannym wodę, odganiała muchy, które były prawdziwą plagą... I przywoływała uśmiech na twarzach”. Po Powstaniu siostry zamieszkały na Śląsku. Róża uczyła się w Gimnazjum Sióstr Urszulanek, a później studiowała na Politechnice Śląskiej w Gliwicach. W 1958 r. wyjechała do Francji. Tam wyszła za mąż. Miała dwoje dzieci. Zmarła w wieku 53 lat.

Autor zdjęcia

Czarno-biała fotografia dziecka jest jedną z wielu, które upamiętniają małych uczestników powstańczej rzeczywistości. Ale to właśnie zdjęcie Róży stało się tym najsłynniejszym. Współczesna technologia pozwoliła je pokolorować, a nawet był oficerem łącznikowym, a po miesiącu walk – dowódcą plutonu. Został uprawniony „do noszenia i używania aparatu fotograficznego i filmowego”. Wykonał ponad tysiąc zdjęć. Aparatem Leica dokumentował przebieg walk, ale też powstańczą codzienność, np. ślub, pogrzeby ofiar, rannych w szpitalach polowych, był autorem najbardziej rozpoznawanych portretów powstańców, łączniczek i sanitariuszek. Zdjęcia wywoływał w mieszkaniu swojej siostry, Zofii Domańskiej, która przechowała negatywy. Zginął w ostatnich dniach powstania, 25 września 1944 r., pod gruzami zbombardowanej przez Niemców kamienicy przy ul. Marszałkowskiej 129. Dopiero w maju 1945 r. dokopano się do wnętrza rumowiska i wydobyto jego ciało. Eugeniusz Lokajski został pochowany na Cmentarzu Powązkowskim.

Opracowała Anna Szatan

Korzystałam ze źródeł:
Muzeum Powstania Warszawskiego;
www.szpitale1944.pl;
odeszli.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 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

eprasa.pl a17169cd41

HOROSKOP

BARAN 21.03 – 19.04

Aby się ochronić, nakładasz na twarz maski, które już niejedną osobę wywiodły w pole. Gwiazdy ostrzegają: jeśli będziesz dłużej grać, stracisz ważną życiową szansę. Co poza tym? W życiu zawodowym... kompletna plaża.

BYK 20.04 – 20.05

Znowu w ruchu, znowu w pędzie! Inne znaki zodiaku letnie temperatury wprowadziły w stan senności – ciebie nie. Ale i tobie gwiazdy polecają w tych dniach trochę odpoczynku. Zwolnij więc tempo, szczególnie w pracy.

BLIŹNIĘTA 21.05 – 20.06

Chcesz uszczęśliwić wszystkich. I możliwe, że zamarzy ci się wielka wyprawa w licznym gronie przyjaciół. Warto to marzenie spełnić, jest tylko warunek: nie stawaj się przywódcą stada. Pozwól wykazać się innym, a ty naucz się odpoczywać.

RAK 21.06 – 22.07

Nie pozwól, by w pracy dopadł cię przerost ambicji i nie działaj w pośpiechu – i tak zdążysz ze wszystkim. A co z czasem wolnym? Będziesz w nastroju imprezowym, a także zakupowym. Nie w głowie ci będzie zaszycie się w domu.



Lew
23.07 – 22.08

Twoja pewność siebie będzie imponująca i przyciągnie uwagę nowo poznanych osób. Będziesz pełna determinacji i ambicji, gotowa podjąć wyzwania i osiągnąć sukces. W życiu osobistym zwróć uwagę na komunikację. Klarownie wyrażaj swoje uczucia i potrzeby.

SKORPION 23.10 – 21.11

Zajmować cię będą głównie sprawy innych. Ktoś bliski będzie cię potrzebował. Nie próbuj się wymigiwać, nie może być w tych dniach dla ciebie nic ważniejszego. Musisz dodatkowo zdobyć się na serdeczność i wyrozumiałość.

STRZELEC 22.11 – 21.12

Twój konflikt z kimś bliskim trwa zbyt długo. A o co właściwie poszło? Jeśli już nie pamiętasz, to znak, że najwyższy czas wyciągnąć rękę do zgody. W pracy zachowaj ostrożność i nie podejmuj żadnych gwałtownych działań.

KOZIOROŻEC 22.12 – 19.01

Rzeczywistość nie spełnia wprawdzie całkowicie twoich oczekiwań, ale osoby mniej wymagające niż ty uznałyby ostatnie wypadki za własne sukcesy. Musisz nad tym popracować i zacząć wreszcie lepiej o sobie myśleć.

WODNIK 20.01 – 18.02

Przestań się zamartwiać. Urlop jest po to, by popatrzeć na wszystko z dystansem. Zrelaksuj się, wycisz, pomyśl o swojej przyszłości z większym optymizmem. Czasem warto założyć różowe okulary i powiedzieć sobie „chwilo, trwaj!"

PANNA 23.08 – 22.09

Plany i marzenia mogą zostać wystawione na próbę. Ktoś, komu bardzo ufasz, może zachować się niewłaściwie, sprawiając ci swym postępowaniem całkiem spory zawód. Gwiazdy polecają jednak w tej kwestii dużą dozę wyrozumiałości.

WAGA 23.09 – 22.10

Twoje życie obfituje ostatnio w pozytywne wydarzenia. Wszystko przychodzi ci łatwo i bez wysiłku. W gruncie rzeczy jesteś przecież dzieckiem szczęścia, a teraz gwiazdy dodatkowo ułożyły się dla ciebie wyjątkowo korzystnie.

RYBY 19.02 – 20.03

Idealny czas na podróż. I to niekoniecznie daleką, egzotyczną i drogą. Mierz siły na zamiary! Szczególnie że jesienią będziesz musiała ostro zacisnąć pasa. Weekend w Polsce to teraz coś, czego najbardziej ci brakuje.

Fot.: Arch./123RF/Picsel

eprasa.pl a17169cd41

Lifting organizmu kolagenem!

ZDROWY ORGANIZM MA ZDOLNOŚĆ SYSTEMATYCZNEGO ODBUDOWYWANIA ZANIKAJĄCYCH WŁÓKIEN KOLAGENOWYCH. Z WIEKIEM JEDNAK TA ZDOLNOŚĆ SIĘ ZMNIEJSZA.

Kolagen to główne białko tkanki łącznej o specyficznym składzie i rozmieszczeniu aminokwasów. Jego włókna są wyjątkowo elastyczne i odporne na rozciąganie. Są też wytrzymałe. Kolagen jest dla komórek i tkanek spoiwem, swego rodzaju organicznym klejem. W zależności od typu włókien (a jest ich 12) kolagen stanowi rusztowanie dla narządów wewnętrznych, odpowiada za odnowę komórkową, właściwy poziom nawilżenia, jędrność i sprężystość skóry. Wspomaga proces regeneracji uszkodzonych tkanek i blizn, stanowi budulec kości, ścięgien i stawów, a także tkanek tworzących błony śluzowe oraz wnętrze tętnic i żył, zapewniając ich prawidłowe ułożenie i ochronę przed uszkodzeniami.

KOLAGEN A ODPORNOŚĆ

Jest też istotnym elementem układu odpornościowego, korzystnie wpływając na zapobieganie interwencji drobnoustrojów, toksyn. W młodych, zdrowych organizmach kolagen jest wytwarzany na bieżąco, co podlega ciągłej wymianie, nieustannie regenerując uszkodzone tkanki. Proces ten nieco spowalnia po 26. roku życia i wytwarzanie kolagenu spada. Dla organizmu oznacza to nie tylko pogorszenie wyglądu, ale i zdrowia – poza bólami stawów i osłabieniem kości dochodzi również do zwiotczenia mięśni, a także zaburzeń pracy układu odpornościowego. Spadek i zahamowanie produkcji kolagenu to naturalna konsekwencja procesu starzenia się, ten cenny składnik można jednak dostarczać sobie w inny sposób. Na przykład przyjmując doustnie pastylki kolagenowe z witaminą C.

KolagenCito - NA MEDAL!

Niedobór kolagenu widoczny jest na naszej twarzy: zmienia się jej owal, gęstość skóry, opadają policzki, pogłębiają się zmarszczki. Nie inaczej jest z resztą ciała - biust nie jest w najlepszej formie, skóra na dekolcie i szyi robi się mniej napięta, na brzuchu i ramionach staje się mniej elastyczna, a na udach pojawia się cellulit. Pobolewają mieśnie, łokcie, biodra, kolana, łydki, kręgosłup, kark, barki. Niedobory kolagenu także pogarszają stan włosów, które stają się matowe i wypadają. Dlatego warto wspierać odbudowę organizmu i regularnie uzupełniać kolagen od wewnątrz. Dobrze jest wpomagać się produktami najlepszymi z najlepszych z zawartością kolagenu z witaminą C, która wspiera proces odbudowy włókien kolagenowych. Wysokogatunkowym produktem jest KolagenCito znanej z wysokiej jakości produktów niemieckiej firmy Reutter. Każda przemyślana receptura firmy Reutter jest oparta na wyjątkowo bogatym doświadczeniu jej ekspertów - firma Reutter ma ponad 100 lat doświadczenia! Doskonały KolagenCito jest chroniony prawem patentowym na świecie. To produkt w 100% oryginalny! KolagenCito to mistrz wśród kolagenów. Jest w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich, a jego wysokogatunkowość jest w bardzo dobrej cenie, ok 43 zł.



eprasa.pl a17169cd41



Po więcej inspiracji
zapraszamy na: Pysznykurczak.pl
ZESKANUJ KOD QR

CEDROB
www.cedrob.com.pl

eprasa.pl a17169cd41