MAGAZYN TWORZONY PRZEZ EKSPERTÓW

tylko 5,99 zł

Nowy!

świat kobiety

11/2026 listopad
Cena: 5,99 zł (w tym 8 % VAT)

Taką modę uwielbiamy!

& Ciepła dzianina zwiewne dodatki

Marieta Żukowska

„Uda mi się! – często to sobie powtarzam"



Jaki pyszny listopad!
Zapraszamy na dynię



PLUS Ciasta z miodem, cynamonem, karmelem

Psychologia

TERAZ WIĘCEJ STRON!

- Chcę, ale nie potrafię odpocząć... Co radzi ekspert w takiej sytuacji?
- 7 zdań, które ułatwią trudną rozmowę
- Medytacja dla początkujących

URODA

Zrób to wieczorem, a rano...

Skóra będzie pełna blasku

FINANSE

5 sposobów na obniżenie raty kredytu



ROŚLINY

Układamy jesienne bukiety

INDEKS 32186A
ISSN 1230-7920
11
9 771230 792607
Numer w sprzedaży do: 27.10.2026

eprasa.pl bf3b61ca04


COST WAY
Rozsiądź się wygodnie tej jesieni
z Costway.pl
/costwaypl
/costway.pl

2026 **Listopad**







Elżbieta Bożek
redaktorka zarządzająca

Drogie Czytelniczki

Są sprawy, o których chcemy wiedzieć więcej, zanim podejmiemy decyzję: jak zadbać o zdrowie, odzyskać siły, zatroszczyć się o finanse i przyszłość. Nie potrzebujemy gotowych recept, lecz rzetelnych odpowiedzi podanych jasno i z uważnością. Dlatego w „Świecie Kobiety" pytamy ekspertów w Waszym imieniu. W tym numerze higienistka stomatologiczna wyjaśnia, co służy zębom, doradca inwestycyjny mówi o budowaniu kapitału nawet od zera, a psycholożka podpowiada, jak znaleźć własny sposób na odpoczynek. Są też praktyczne zdania, które ułatwią trudną rozmowę i stawianie granic. Bo ważne jest nie tylko to, co wiemy, ale czy ta wiedza daje nam spokój, sprawczość i odwagę, by zadbać o siebie.

Trendy na listopad
4 Orzechowe przyjemności

Gwiazda i jej świat
6 Marieta Żukowska
Ufam swojej intuicji

Moda
10 Kobieco i romantycznie: zwiewność lata, miękkość jesieni
14 Kolorowa torba podkręci styl
16 Wężowy superprint

Uroda
18 Nocne misterium
22 Nasz test: podkład jak serum
24 Nowe i ciekawe

Psychologia
28 Rozmowa z ekspertem
Czy work-life balance nie działa?
32 Psychologia w praktyce
Siedem zdań, które ułatwią trudną rozmowę
34 Medytacja dla początkujących

Twój dom i ogród
36 Dom w stylu glow
40 Zaprośmy kolory jesieni
48 Cudowny świat zwierzaków

Finanse
44 Rozmowa z ekspertem
Na bezpieczną przyszłość
46 5 sposobów na niższe raty kredytowe

Zdrowie
50 Nowa siła po czterdziestce
54 Rozmowa z ekspertem
Cała prawda o myciu zębów
58 Zapytaj dr. Jacka
60 Nowe i ciekawe
Przytulaj się dla zdrowia

Kuchnia
62 Jak słońce zza chmur
68 Prosty przepis na szczęście
72 Nowości

Czas na relaks
26 Felieton od serca
Magiczne ciche miejsca
27 Krzyżówka
39 Krzyżówka
47 Krzyżówka
74 Kultura – polecamy w listopadzie
76 Podróże marzeń
Burano: gra w kolory
79 Horoskop
80 Wspomnień czar
Gorące filmowe pocałunki
82 Krzyżówka





Nowe wydanie „Świata Kobiety" nr 12/26 ukaże się 28 października

FOT.: ADOBE STOCK, MAT. REDAKCYJNE/AI, PETRA-DIENERS, HOUSE OF FOOD, ARCH. PRYWATNE
OKŁADKA: POLSAT/FILIP ZWIERZCHOWSKI

eprasa.pl bf3b61ca04



Brąz pełen blasku

Orzechowy odcień włosów jest ciepły, głęboki, elegancki i wyjątkowo twarzowy. Możesz delikatnie go wzmocnić **domową płukanką**. Garść łupin orzecha włoskiego zalej litrem wody, gotuj 15 minut, wystudź i przecedź. Użyj jej do ostatniego płukania po myciu farbowanych włosów.

Słodko i przyjemnie

Zimno? Szaro? Smutno? Mamy receptę! Perfumy Nectare Extradose French Avenue otulają kremową nutą mleka z orzecha włoskiego, wanilią i miodem. Brzmi **jak deser po długim spacerze**, prawda? Wieczorem skóra będzie wdzięczna za aromatyczny i regenerujący rytuał z kosmetykami Cupuaçu Ziaja. Spodoba się jej również kojący i odżywczy masaż olejkiem z ulubionych orzechów.



Orzechowe przyjemności

Jesień w skorupce

Listopad uczy nas przyjemnej sztuki zwalniania: zamiast biec dalej, warto czasami zaparzyć herbatę, otulić się kocykiem i zrobić miejsce na małe rytuały. Garść orzechów, ciepłe światło lampy... Niewiele potrzeba, by zwykłe popołudnie nabrało smaku. Orzechy przypominają, że **pod niepozorną łupinką może kryć się coś wyjątkowego**. Niech będą więc inspiracją na ten miesiąc: wybieraj to, co naturalne, dobre i dające ci energię. Jesienią szczególnie warto postawić na to, co proste, sezonowe i nasze.

Spiżarnia wiewiórki

Ona wie najlepiej, co dobre i ważne: zapasy najlepiej trzymać blisko. I z klasą! **Dekoracyjna misa** (Loberon, 80 zł) aż prosi się o jesienną aranżację. Wypełnij ją orzechami włoskimi, laskowymi, pistacjowymi... Dorzuć kilka szyszek i kasztanów, ale bez przesady, bo właśnie naturalna swoboda wygląda najpiękniej. Będzie tak efektownie, że kompozycją z pewnością nie raz zainteresuje się jakiś łakomczuszek.

Przysmak na dobry humor

Orzechy dostarczają **cennych kwasów tłuszczowych, błonnika, białka, magnezu**. Sycą na długo, a ich lekko słodkawy smak potrafi poprawić nastrój już po kilku chrupnięciach. Dodawaj je do domowego chleba, ciast i owsianek. Posiekanymi możesz wzbogacać panierkę i posypywać nimi sałatkę. Aby orzechy zachowały świeżość, przechowuj je w szczelnym słoiku, w chłodnym miejscu.



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

eprasa.pl bf3b61ca04

Stylowy KALENDARZ na 2027 rok

4 wzory do wyboru

• kalendarium • adresownik • miejsce na notatki

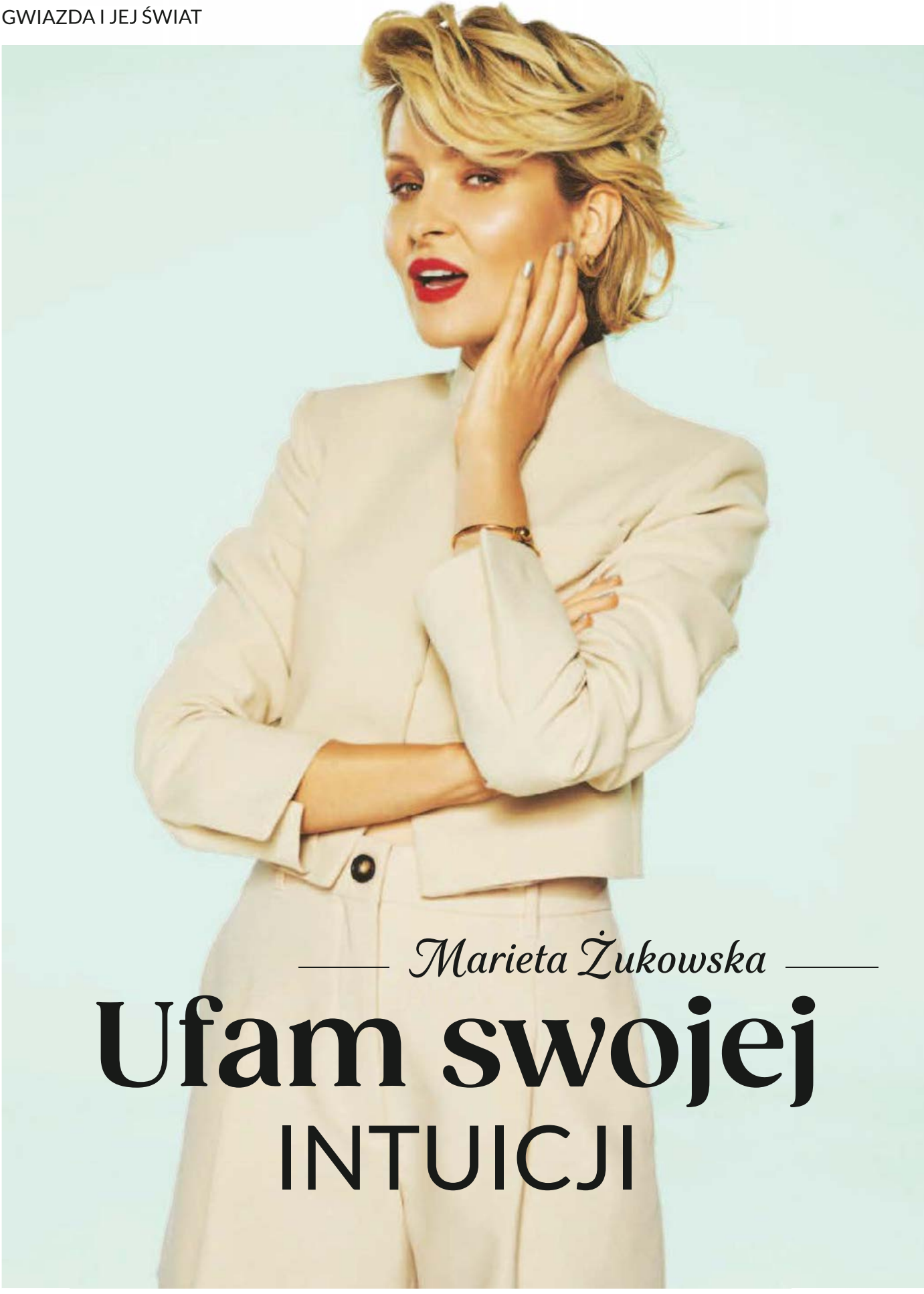


TYLKO 15,99 zł

Kalendarz dostępny w dobrych punktach sprzedaży prasy
lub na czytelnia.pl
Zamówienie można także złożyć pod numerami telefonów:
67 210-86-05 i 67 354-16-05

Fot. stock.adobe.com

eprasa.pl bf3b61ca04



Marieta Żukowska

Ufam swojej INTUICJI

eprasa.pl bf3b61ca04

Sukces goni sukces – tak najkrócej można ująć to, co dzieje się właśnie u Mariety Żukowskiej. Gra kobiety, które są dla niej wyzwaniem, tworzy modowe kolekcje, uczy się włoskiego. Życie pisze dla niej nowe, fascynujące scenariusze…

Świat Kobiety: ***Mam wrażenie, że czego Pani nie dotknie, zmienia się w złoto…***
Marieta Żukowska: (śmiech) To dla mnie zaskakujące i bardzo miłe, że jestem tak odbierana. Ale proszę mi wierzyć – ja po prostu robię swoje. Od lat każdemu wyzwaniu, którego się podejmuję, staram się poświęcać wiele uwagi, czułości. Nie nastawiam się na szybki efekt, szybkie zwroty. Marzenia, projekty zwykle długo we mnie dojrzewają. Zależy mi, by tworzyć wartość, jakość tego, co robię. Oczywiście czasem kusi mnie droga na skróty i szybkie rozwiązania, ale zawsze staram się myśleć o tym, jak ta decyzja przełoży się na efekt końcowy. I tu ufam swojej intuicji, która mnie nie zawodzi – gdy podpowiada, by zwolnić, robię to.

ŚK: ***Gdyby mogła Pani w takim razie zdradzić nam swój osobisty algorytm sukcesu…***
MŻ: Wypracowałam system, że na początku każdego zadania, którego się podejmuję, „odsuwam emocje". Choć, przyznaję, te często bywają cudowne i pchają mnie do przodu, dają power, to jednak nauczyłam się już, że do wielu spraw dobrze jest się zdystansować na starcie. Sukces w moim odczuciu to 95 procent pracy i wspaniali ludzie, z którymi się pracuje, to też procent szczęścia, otwartości na zmiany, jakie niesie życie i wewnętrznej energii. Skupiam się na celu, nie na przeszkodach. Już przestałam zadawać pytanie: Czy mi się uda? Mówię: Uda mi się! I często to sobie powtarzam jak mantrę. Dużo walczyłam z tym moim wewnętrznym krytykiem przez lata. Teraz przekierowuję myślenie na działanie i zaufanie przestrzeni.

Nie boję się już ocen. Jeśli zrobiłam coś z serca, co jest mi szczególnie bliskie, moje – chcę to pokazać światu i cieszyć się tym!

ŚK: ***Przyzna Pani, że ten rok jest dla Pani wyjątkowo sprzyjający, hojny. Może to było zapisane w gwiazdach?***
MŻ: Ten rok na pewno jest przełomowy. Oprócz wyzwań aktorskich, w których miałam przyjemność spełniać się artystycznie, odważyłam się na realizację marzenia, które od kilkunastu lat „rosło" we mnie. Razem z siostrą, Kasią, stworzyłyśmy firmę „Beetles", gdzie łączymy modę i sztukę. To przestrzeń dla kobiet szukających rekomendacji i doskonałej jakości oryginalnych produktów, ubrań, butów, biżuterii (w tym naszych autorskich, ręcznie wykonanych projektów), designu, kosmetyków. Selekcjonujemy dla kobiet najpiękniejsze rzeczy – nie muszą już szukać, bo my to robimy za nie. To także miejsce dla artystek, kobiet z pasją, które chcą rozwijać swój talent i podążać, jak my, za głosem serca. Tak właśnie powstała kolekcja MUUV. – z miłości do mody, z pasji tworzenia i spójnej wizji tego, czego tak wiele z nas, kobiet, pragnie. Bo przecież to, jak dbamy o siebie, o swoje otoczenie, wpływa na nasze samopoczucie, na jakość życia. Ta praca daje mi mnóstwo satysfakcji, rozwija mnie, jest cudowną odskocznią od tego, co na co dzień robię. Czy wierzę w szczęśliwe gwiazdy? Wierzę, że jesteśmy połączeni z nimi.
Są w naszym życiu lata, które nie przynoszą spektakularnych osiągnięć, ale pracują na ten jeden rok, który daje tak wiele. Dla mnie właśnie ten rok, Rok Ognistego Konia, jest zwrotny, daje efekty, wyniki, radość z tworzenia. Muszę tylko mocno trzymać się grzywy tego galopującego konia (śmiech), bo biegnie szybko.

ŚK: ***Proszę opowiedzieć o ekranowych sukcesach. W tym roku na prestiżowym festiwalu filmowym w Taorminie, który ściąga największe gwiazdy z całego świata, film „Limoni a Varsavia", w którym Pani gra, doczekał się wspaniałego przyjęcia. Jakie ma Pani wrażenia, gdy domknęła już tę historię?***
MŻ: To była cudowna przygoda. Kiedy dostałam tę rolę, nie znałam słowa po włosku – poza grzecznościowymi zwrotami. Na szczęście miałam czas, by móc się do tego przygotować, uczyłam się tekstu dwie, trzy godziny dziennie przez kilka miesięcy. Kiedy stałam na scenie pięknego antycznego amfiteatru w Taorminie, gdzie prezentowaliśmy film, byłam przeszczęśliwa,

eprasa.pl bf3b61ca04

bo na tej scenie mijałam się z Helen Mirren, Jane Campion, Russellem Crowe, Clivem Owenem – artystami, których podziwiam od dziecka.

ŚK: ***Mówi już Pani biegle po włosku?***
MŻ: Robię postępy i już swobodnie się porozumiewam, ale nie jest to wcale łatwy język. Cały czas się uczę, ponieważ czekają mnie role w dwóch filmach, w których będę grać właśnie we Włoszech. Więc… to świetna motywacja. Trzymajcie za mnie kciuki!

ŚK: ***Chyba często można spotkać Panią we Włoszech. Ma Pani ulubiony region?***
MŻ: Mam dom w Toskanii, a moim ulubionym zakątkiem jest Monte Argentario. Wspaniała i fascynująca jak bajka jest też Apulia. I oczywiście Rzym, którym nieustannie się zachwycam. W tym roku, w wakacje, udało mi się lepiej poznać dziki Neapol i jego okolice. Uwielbiam też Mediolan, Florencję… Naprawdę, trudno mi wybrać jedno miejsce. Kocham wszystkie, w których czuć włoską energię – i te, w których życie płynie spokojne, cicho, i te, gdzie życie wrze.

ŚK: ***Wróćmy do Polski… Możemy teraz oglądać Panią w serialu „Zdrada" w Polsacie. Ma Pani trudną rolę…***
MŻ: Moja bohaterka Eliza zostaje wystawiona na najcięższe sytuacje i próby charakteru. Chyba nigdy nie grałam tak silnej kobiety. Jest szczera do bólu, prawa, ma silny moralny kręgosłup. Zdrada, której dopuścił się jej mąż, wywraca jej życie do góry nogami, dotychczasowy świat rozsypuje się jak domek z kart. Dla Elizy to lekcja życia. Wiele kobiet, które miały podobne doświadczenia, może przejrzeć się w tej historii jak w lustrze, poczuć ukojenie, że nie tylko one to przechodziły, ale też znaleźć w sobie siłę, by zbudować się na nowo.

ŚK: ***Co Pani sama, jako dojrzała kobieta, ze swoją życiową mądrością, doświadczeniem, poradziłaby Elizie?***

Jako aktorka często realizuję wizję innych osób. Teraz, kiedy tworzę kolekcje ubrań i biżuterii, nadaję rzeczom swój charakter. W „Beetles" robimy z siostrą to, co kochamy i to nasza wizja.





Tu można ją spotkać

- **W serialu „Zdrada" w Telewizji Polsat** – aktorka gra Elizę, zdradzoną żonę, kobietę silną, uwikłaną w pajęczynę niebezpiecznych zależności.

- **W filmie „Limoni a Varsavia"** – do tej roli gwiazda perfekcyjnie opanowała swoje kwestie w języku włoskim.

- **W spektaklu „Same plusy" w Teatrze Garnizon Sztuki**, gdzie – wraz z innymi znakomitymi aktorami – bawi i wzrusza widzów.

MŻ: Pocieszyłabym ją. Powiedziałabym jej, że życie, które bywa sinusoidą, właśnie teraz może prowadzić ją już tylko ku lepszemu i przynieść nowe wspaniałe doświadczenia, piękne chwile. Poradziłabym jej, aby stawiała na siebie, była niezależna, otaczała się troską. Mam dla Elizy wiele empatii.

ŚK: ***A co Pani robi, by myśleć pozytywnie, kiedy do śmiechu nie jest, jak radzi sobie z trudnymi sytuacjami, z życiowymi niepowodzeniami?***
MŻ: Nie roztrząsam spraw, wydarzeń, które minęły, nie wracam do tego, co mi nie wyszło, co było przykre, złe. Staram się, by nic, co już jest historią, nie zatrzymywało mnie. Szukam rozwiązań i idę naprzód. Patrzę z zaufaniem w przyszłość.

ŚK: ***Kto lub co szczególnie inspiruje Panią na co dzień?***
MŻ: Inspirują mnie kobiety – jedną z nich jest moja 84-letnia sąsiadka

FOT.: POLSAT/FILIP ZWIERZCHOWSKI, INSTAGRAM.COM/MARIETAZUKOWSKA, MAT. PRASOWE MUUV, MAT. PRASOWE POLSAT

eprasa.pl bf3b61ca04

Cenię jakość. Wolę mieć mniej rzeczy w szafie, za to doskonale uszytych, z naturalnych tkanin. Ich styl „opowiada" moją historię.



w Toskanii, Brytyjka, która kocha życie, zaraża humorem, jest ciekawa ludzi i świata, ona właśnie udowadnia, że wiek to tylko liczba. Inspirują mnie zdolne Polki, które mają niesamowity potencjał, które osiągają tak wiele w różnych dziedzinach, o czym zresztą już wspomniałam i chciałabym, wraz z siostrą, Kasią, głośno o nich mówić, rozwijając działalność naszej firmy „Beetles". Wielką inspiracją, wzorem była dla mnie Yayoi Kusama, wybitna japońska artystka. Zawsze odważna, wierna sobie i swojemu stylowi, niezwykle kolorowa kobieta. Inspiruje mnie też szeroko pojęta sztuka – wierzę, że może leczyć serca. Spektakl, koncert, wystawa... dzięki nim na chwilę odrywam się od codzienności, od tysiąca ważnych spraw, problemów, zatapiam się w świecie wyobraźni, marzeń. Skoro o sztuce mowa.... Polecam serdecznie przedstawienia, w których gram – „Wstyd" oraz „Wszyscy kłamią" – z którymi odwiedzamy wiele miast w całej Polsce. Scena i żywy widz na widowni to jest cudowne uczucie.

ŚK: ***Jaki ma Pani sprawdzony sposób na szczęśliwe życie, na radość z nowego dnia, na wewnętrzną harmonię?***
MŻ: Wdzięczność – jest dobrym pomysłem na szczęśliwe, radosne życie.

Rozmawiała Anna Szatan

REKLAMA



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

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

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

Liście morwy - przełom!

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



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

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

Zapytaj o Zuccarin™ skandynawskiej firmy New Nordic

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

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



SUPER MARKA

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

SUPLEMENT DIETY

eprasa.pl bf3b61ca04

Zwiewność lata, miękkość jesieni

Nie odkładaj do szafy ubrań z lekkich tkanin, tylko połącz je z przytulną dzianiną. Uzyskasz wielowymiarowe, niezwykle kobiece stylizacje.

Klasycznie, ale bez nudy

Luźny, mięsisty golf lub puszysta kamizelka nałożone na romantyczną bluzkę w pastelowych kolorach to absolutny must have miejskiego szyku. Najłatwiejszym sposobem na udaną stylizację będzie zestaw monochromatyczny. Różnica faktur zrobi całą robotę, a sylwetka wyda się optycznie smuklejsza.



Korale, Bijou Brigitte, 99,95 zł
kamizelka, H&M, 84,99 zł
koszula, H&M, 149,99 zł
dżinsy, Marks & Spencer, 170 zł
torba, bonprix, 189,99 zł
sneakersy, Reserved, 129,99 zł

Splot 3D da ciekawy efekt.

eprasa.pl bf3b61ca04

Dzianina kocha tiul!

Gruby golf i eteryczna spódnica midi to nowoczesny, wybiegowy trend. Nieco luźniejsza góra o wyraźnym splocie połączona z warstwową, nieco transparentną spódnicą z tiulu lub organzy również przypadnie ci do gustu. Zresztą, taka spódnica daje niemal nieograniczony wachlarz zestawień. Spróbuj!



Apaszka, H&M, 54,99 zł
golf, Shein, 99,95 zł
bransoletki, Parfois, 49,99 zł
spódnica, Even&Odd, 149 zł
torebka, Hegos, 199,99 zł
botki, Reserved, 289,99 zł



eprasa.pl bf3b61ca04

Stylowe kontrasty

Powiewna, długa sukienka z szyfonu lub cienkiej wiskozy zyska zupełnie nowe życie, gdy narzucisz na nią, np. podkreślający figurę kardigan lub wełniany żakiet. W ten sposób uzyskasz oryginalną całość, bo dół sukienki będzie delikatnie falował przy każdym kroku, a góra nada elegancki charakter.



Kolczyki, Apart, 249 zł
broszka, Solar, 39 zł
kardigan, Pices, 137,99 zł
sukienka, H&M, 259,99 zł
shopperka, Desiqual, 349 zł
kozaki, Next, 339 zł

Zwiewna spódnica i kozaki – to jest to!

eprasa.pl bf3b61ca04

Efektowne warstwy

A może masz batystową tunikę ozdobioną subtelnym, dziurkowanym haftem angielskim? Gdy zrobi się chłodniej, wystarczy narzucić na nią długi sweter lub ciepłe ponczo z dodatkiem puszystego moheru. Taki zestaw genialnie wpisze się w styl casual chic i pełną nostalgii jesienną modę.



Poczo, No Secrets, 149 zł
tunika, H&M, 279,99 zł
cygaretki, Moodo, 48,99 zł
pierścionek, Sadva, 339 zł
torebka, Next, 240 zł
mokasyny, Maimoco, 310 zł



FOT.: PETRA-DIENERS (4), MAT. PRASOWE

eprasa.pl bf3b61ca04



BEATA SIEROŃ
redaktorka prowadząca
Dział Mody, stylistka

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

Kolorowa torba

PODKRĘCI STYL

Czasem wystarczy tylko jeden wyrazisty dodatek, by klasyczny, stonowany zestaw nabrał wyrazu. Po prostu spróbuj!



Urok prostoty

Intensywna barwa najlepiej prezentuje się w połączeniu z minimalistycznym kształtem torebki. Jeśli wybierzesz model w rozmiarze XL, stanie się najmocniejszym punktem stylizacji.

1. Steve Madden, 211 zł
2. Next, 73 zł
3. Zenido, 159 zł
4. Valmonti, 257,99 zł
5. Vera Pelle, 143,99 zł



Trendowa mieszanka

Jeden odcień to za mało? Możesz postawić na więcej! Taki patchworkowy drobiazg przyciągnie wzrok. Unikaj wtedy w całym zestawie innych wzorów czy krzykliwych elementów, by nie powstał bałagan (kluczem do sukcesu będzie jego monochromatyczność).

1. Venezia, 489 zł
2. Aldo, 215 zł
3. Olivka, 200 zł
4. Nobo, 132 zł
5. Expatrie, 144,50 zł

FOT.: @PETRADIENERS, ARCH. PRYWATNE, MAT. PRASOWE

eprasa.pl bf3b61ca04





Małe co nieco

Warto postawić na kontrasty. Wyobraź sobie total look, np. w szarości, a do tego intensywnie żółtą lub czerwoną małą torebkę... Zresztą ta pasuje również i do wciąż modnej panterki. Za każdym razem efekt wow gwarantowany!

1. Tatuum, 99,99 zł
2. Nobo, 99 zł
3. Unisono, 219 zł
4. Borse in Pelle, 219 zł
5. Tommy Hilfiger, 184 zł

REKLAMA

GĘSTE I MOCNE WŁOSY

Marlene poleca Hair Volume™, bo sama przekonała się, że pomaga uzyskać gęstsze, piękniejsze i bardziej lśniące włosy. *„Widzę i czuję, że Hair Volume™ działa. Moje włosy są piękne. To wspaniałe uczucie!"*



Moje włosy stały się gęste i lśniące

To normalne, że z wiekiem ciało się zmienia. Zawsze miałam obawy, że z upływem czasu moje włosy staną się cieńsze i pozbawione życia. Na szczęście stało się inaczej!

Hair Volume robi różnicę!
*Przyjaciółka poleciła mi tabletki **Hair Volume**, które dzięki zawartości naturalnych składników pomagają uzyskać gęstsze, piękniejsze i bardziej lśniące włosy. Różnicę zauważyłam już po kilku tygodniach.*
Moje włosy stały się grubsze i mocniejsze, a jednocześnie miłe w dotyku. Zyskały blask i wyglądają pięknie. Kiedy patrzę w lustro, widzę, że wyglądają na zdrowsze i bardziej lśniące. Wiele osób również to zauważyło i potwierdziło.
To wspaniałe uczucie mieć znowu piękne i gęste włosy!

Sekret pięknych włosów
Hair Volume to jedyny na świecie preparat, który do pielęgnacji włosów wykorzystuje wyjątkowe właściwości jabłka annurca, z południa Włoch. Ekstrakt z tych jabłek zawiera naturalnie wysokie stężenie procyjanidyny B2. Ponadto **Hair Volume** zawiera biotynę, cynk, kwas pantotenowy i inne korzystnie działające składniki które pomagają utrzymać prawidłowy stan włosów.



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

KLINICZNIE PRZEBADANY SUPLEMENT DIETY NA WŁOSY
Badania kliniczne potwierdzają skuteczność **Hair Volume**. Już po 4 miesiącach stosowania zauważono widoczne pogrubienie włosów. **8 na 10 kobiet było zadowolonych**, czuły, że ich włosy stały się gęstsze, piękniejsze i bardziej lśniące.

Zapytaj o Hair Volume skandynawskiej firmy New Nordic

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

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



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

30 tabletek: **BLOZ 4171451**
90 tabletek: **BLOZ 4171452**
Żelki: **BLOZ 3638561**
Szampon: **BLOZ 7938085**
Odżywka: **BLOZ 7090408**

eprasa.pl bf3b61ca04



Wężowy

SSSUPERPRINT

Zmień skórę, a styl zrobi swoje

1. ORYGINALNE kolczyki zaginane jak origami. Zara, 59,90 zł **2. JEDWABNA** gawroszka z kontrastową lamówką. Tiestore, 289 zł **3. NASZYJNIK** typu choker. Joom, 65,70 zł **4. ELEGANCKA** bluzka z szarfą. Mango, 139,99 zł **5. WIZYTOWA** sukienka z bufiastymi rękawami. Soaked in Luxury, 189 zł **6. CIENKI** pasek ze złotą sprzączką. Even&Odd, 62 zł **7. MIĘKKA** torebka do ręki. Faina, 291 zł **8. WYSOKIE** kozaki na szpilce. H&M, 259,99 zł **9. OŁÓWKOWA** długa spódnica z lejącej się tkaniny. F&F, wzór **10. SKÓRZANE** czółenka na słupku. Casu, 269 zł **11. RETRO** kuferek z łańcuszkowym paskiem. Wojas, 299 zł

FOT.: MAT. PRASOWE

eprasa.pl bf3b61ca04

Zupełnie nowy!

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



NOWOŚCI!

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

Poradnik Domowy. Twój codzienny ekspert!

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

eprasa.pl bf3b61ca04



KAŻDEGO RANKA TWOJA URODA BUDZI SIĘ NA NOWO

Nocne misterium

W ciągu dnia skóra mierzy się ze stresem, zanieczyszczeniami i tempem życia. Noc należy do niej. Kiedy świat zwalnia, nadchodzi czas, by odżywić ją, otulić i dostarczyć składników, które pracują, gdy śpimy.

Tekst: Aleksandra Jaworska

eprasa.pl bf3b61ca04

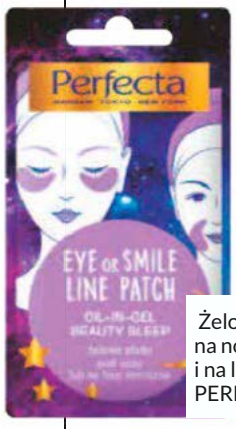
Noc w objęciach jedwabiu

• Brzmi luksusowo? Bo tak jest – ale to luksus praktyczny! Jedwabna poszewka zmniejsza tarcie, zapobiega puszeniu się i łamaniu końcówek włosów, a do tego… nie odgniata fryzury (ani twarzy!). To proste – im gładsza powierzchnia, tym spokojniejsze poranki i mniej czasu przy lustrze.

• Jak spać, by nie mieć zmarszczek? Najlepiej na wznak. W takiej pozycji eliminujemy ryzyko głębokich zagnieceń skóry. Niestety, pozycja na boku i na brzuchu sprzyja tworzeniu się bruzd nosowo-wargowych, kurzych łapek, zmarszczek na szyi i pionowej linii na dekolcie.



Kojący tonik prebiotyczny inspirowany japońską sztuką harmonii w codziennych rytuałach, YOSKINE, 40 zł



Żelowe płatki na noc pod oczy i na linie mimiczne, PERFECTA, 5 zł



Krem intensywnie liftingujący na noc, AVÈNE, 155 zł



Świetlista cera o poranku

• Między godz. 2.00-3.00 w nocy skóra przechodzi naturalną odnowę. Regenerują się elastyna, kolagen oraz ochronna warstwa lipidowa. Kosmetyki na noc działają jak boostery tej nocnej regeneracji. Jednak wszelkie zabiegi pielęgnacyjne mają sens tylko wtedy, gdy cera będzie pozbawiona makijażu, sebum, kurzu. Dlatego warto zmyć je płynem micelarnym.

• Preparaty na noc są pozbawione zbędnych w czasie snu filtrów UV, a w recepturze główną rolę grają skoncentrowane substancje aktywne, wspomagające regenerację cery: peptydy, retinol, kolagen, koenzym Q10.

Lawendowe sny

Wieczorna pielęgnacja zadziała tym lepiej, im lepsze warunki zapewnimy sobie przed snem. Dlatego uchyl okno lub przewietrz pomieszczenie. A pod poduszkę włóż woreczek z lawendą, której zapach odpręża i pomaga zasnąć.



eprasa.pl bf3b61ca04

ekstra

Tak piękne jak nigdy wcześniej

● Sekretem skuteczności preparatów odbudowujących włosy jest czas. Ceramidy, keratyna czy olejki potrzebują chwili, by zadziałać, a przecież w ciągu dnia nie zawsze możemy pozwolić sobie na długotrwały zabieg pielęgnacyjny. Warto więc połączyć regenerację z nocnym odpoczynkiem.

● Na lekko wilgotne włosy nakładamy maskę regenerującą – najlepiej z ceramidami lub keratyną. Jeśli pasma są długie, można je delikatnie spiąć, żeby nie przeszkadzały podczas snu. Dobrym pomysłem będzie też zabezpieczenie włosów bawełnianym turbanem z pętelką. Dzięki temu kosmetyk pozostanie na włosach, a pościel uniknie kontaktu z odżywką.



Maksimum odżywienia

Mocno zniszczonym, szorstkim włosom raz w tyg. warto zafundować hair slugging - nocny rytuał intensywnej odnowy. Na wilgotne pasma nakłada się olejek, a potem zabezpiecza je turbanem.



Gładkie ciało, w dodatku bez wysiłku

● Jeśli trudno ci w ciągu dnia dbać systematycznie o ciało, możesz to zmienić, nakładając specjalny koncentrat na noc. Taki kosmetyk zawiera wysokie stężenie substancji poprawiających krążenie (np. algi, wyciąg z bluszczu, kofeina). Preparat ten aktywuje także podczas spoczynku spalanie tłuszczu w komórkach. By zadziałał skutecznie, nakładaj zaraz po wieczornym prysznicu, kiedy ciało jest rozgrzane, a naskórek rozmiękczony i wilgotny. Nałóż go okrężnymi ruchami na miejsca objęte cellulitem.

● Stopy miękkie jak u niemowlaka? Jest jeden sposób: wysmaruj je grubą warstwą kremu i nałóż na noc bawełniane skarpetki.



Żel pod prysznic, TESORI D'ORIENTE, 13 zł

Lawendowa sól do kąpieli, AURORA, 35 zł

Balsam ujędrniająco-złuszczający z kwasami, PAULA'S CHOICE, 175 zł

Serum wzmacniająco-nawilżające do włosów i skóry głowy, NUXE, 150 zł

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

eprasa.pl bf3b61ca04

Podkład jak serum

Bez tego kosmetyku nie wyobrażamy sobie makijażu. Upiększa, wyrównuje koloryt, a gdy jest bogaty w pielęgnacyjne składniki niczym serum, nie ma sobie równych. Polecamy wszystkie testowane, a najbardziej...

hit!



Podkład serum Future Glow Artistry, ok. 290 zł



Serum w podkładzie Naturalny Blask Natural Glow Yves Rocher, ok. 135 zł



Lekki podkład serum Oil Serum Foundation Phlov, ok. 80 zł



Podkład nawilżający w sztyfcie On-the-Glow Base Pixi, ok. 125 zł



Podkład kryjący Intense Serum Cover Fundation Néo Make Up, ok. 70 zł

CO OBIECUJE PRODUCENT

Pielęgnuję skórę i dba o jej młody, nieskazitelny wygląd. Daje efekt jędrnej, rozświetlonej, młodzieńczej cery. W 15 odcieniach.

Duet makijażu jak druga skóry i długofalowej pielęgnacji. Zapewnia naturalny blask, ujędrnia i nawilża cerę. W 10 odcieniach.

Łączy makijaż z intensywną pielęgnacją. Zapewnia nieskazitelną świeżość i autentyczny blask. W 3 uniwersalnych odcieniach.

Zapewnia naturalny i nieskazitelny efekt. Poprawia i doskonali wygląd cery. Dostępny w szerokiej gamie odcieni.

Zapewnia krycie od lekkiego po mocniejsze i korygowanie przebarwień, nawilża oraz pielęgnuje. W 7 odcieniach.

ZALETY KOSMETYKU

Z m.in. kwasem hialuronowym, fitokolagenem, wyciągiem z granatu. Z SPF 35 i ochroną UVA. Wodoodporny. Wegański.

Z 86 proc. składników pochodzenia naturanego: kwasami hialuronowymi, wodą rumiankową, facelią. Efekt do 12 godzin

Ochronna olejowa baza z olejem z nasion słonecznika i trójglicerydami plus rozświetlająca witamina C. Kosmetyk wegański.

Z ceramidami i humektantami dla nawilżenia i jedwabistości. Plus roślinne ekstrakty np. z rokitnika w roli przeciwutleniaczy.

W odżywczym składzie znajduje się witamina E oraz niacynamid. Zawiera ochronę SPF 30. Kosmetyk wegański.

OCENA PO ZASTOSOWANIU

Gęsty, ale nakłada się łatwo. Daje uczucie zaopiekowania. Cera jest odżywiona jak po luksusowym kremie i taka świetlista.

Wtapia się, wyrównuje koloryt, a nawet kryje wklepany opuszkami. Daje odczuwalne nawilżenie, które trwa i trwa. Ładnie pachnie.

Płynny, łatwy w aplikacji jak olejek. Daje naturalne krycie i satynowy glow, a cera wygląda świeżo i jest dobrze nawilżona.

Nasyca za jednym ruchem. Krycie można wzmacniać. Nie czuć go na skórze, jest świetlisty. Nie zbiera się np. pod oczami.

Dobrze kryje z lekko matowym wykończeniem. Cera wygląda na wygładzoną, nasyconą bez uczucia ściągnięcia przez cały dzień.

FOT.: MAT.PRASOWE

eprasa.pl bf3b61ca04



Pielęgnacja i elegancki zapach

Nawilża i wygładza, otulając włosy orientalno-kwiatowym aromatem

Perfumowana odżywka Jmella in France Femme Fatale została stworzona z myślą o włosach suchych, przesuszonych i zniszczonych. Nawilża i wygładza pasma, pomagając przywrócić im miękkość i zadbany wygląd. Dodatkowo otula włosy eleganckim orientalno-kwiatowym zapachem, który pozostaje z nimi na dłużej. Sprawdzi się przy każdym rodzaju włosów, szczególnie tych, które potrzebują dodatkowego nawilżenia i wygładzenia.



Pod oczy, na lwią zmarszczkę i okolice ust

Kompleksowa pielęgnacja w trzech obszarach twarzy

Hydrożelowe multi-płatki Efektima 24K Gold & Hyaluronic Acid zapewniają kompleksową pielęgnację w trzech obszarach twarzy – pod oczami, między brwiami oraz wokół ust. Formuła ze złotem 24K, kwasem hialuronowym, retinolem, kofeiną i witaminą E intensywnie nawilża, wygładza i pomaga zmniejszyć widoczność zmarszczek oraz cieni pod oczami. Ergonomiczny kształt płatków ułatwia ich dopasowanie do konturów twarzy, zapewniając wygodną aplikację. Po zastosowaniu skóra jest bardziej nawilżona, gładka i promienna.

Czas na małe przyjemności

Nowości, sprawdzone formuły i kosmetyczne perełki, które pozwalają zadbać o skórę, włosy i makijaż. Zajrzyj do świata kosmetycznych inspiracji w Rossmann i wybierz coś, co sprawi, że Twoje codzienne rytuały staną się jeszcze bardziej wyjątkowe.



Otulający zapach i pielęgnacja włosów w jednym

Z ekstraktem z dzikiej róży i owoców baobabu

Perfumy do włosów Neboa Sweet Grace nie tylko pięknie pachną, ale także dbają o wygląd włosów. Formuła z ekstraktem z dzikiej róży i owoców baobabu pomaga nadać pasmom miękkość i naturalny blask. Kompozycja łączy soczystą gruszkę, kremową pralinę i subtelną nutę kokosa, tworząc słodki, ciepły i apetyczny zapach, który przyjemnie otula włosy.



Jeden pędzel, dwie różne końcówki

Do aplikacji i blendowania kremowych kosmetyków

Dwustronny pędzel KillyS x Żurawska to uniwersalne narzędzie do aplikacji i blendowania kremowych kosmetyków. Większa, zbita końcówka ułatwia równomierne rozprowadzanie podkładu oraz kremowych produktów do policzków, a mniejsza pozwala precyzyjnie dopracować okolice oczu i detale. Dwie różne końcówki sprawiają, że jeden pędzel zastępuje kilka narzędzi, zapewniając wygodę i większą kontrolę nad efektem. To praktyczny wybór zarówno do codziennego, jak i bardziej dopracowanego makijażu.

eprasa.pl bf3b61ca04



Samoopalacz, który pielęgnuje jak balsam

Z masłem shea i gliceryną

Balsam samoopalający stopniowo nadaje skórze naturalny, równomierny kolor, jednocześnie intensywnie ją nawilżając i pielęgnując. Formuła z gliceryną, roślinnym DHA i masłem shea sprawia, że skóra pozostaje miękka, gładka i przyjemna w dotyku.
Balsam sprawdzi się przy jasnej i śniadej karnacji, także przy skórze wrażliwej. Nie pozostawia smug ani plam i nie ma charakterystycznego zapachu samoopalacza, dzięki czemu opalenizna wygląda naturalnie i świeżo.

Od lekkiego wyrównania kolorytu po mocne krycie

Bez efektu maski!

Korektor NAM Pro Shaping łatwo stapia się ze skórą, zapewniając krycie dopasowane do potrzeb – od delikatnego wyrównania kolorytu po mocniejsze zamaskowanie niedoskonałości. Lekka, wegańska formuła dobrze się rozprowadza i nie obciąża skóry, pozostawiając ją naturalnie rozświetloną.
Wygodny aplikator ułatwia precyzyjną aplikację, także w delikatnej okolicy pod oczami.



Śmietankowa konsystencja w sprayu

Szybko się wchłania, bez uczucia lepkości

Balsam do ciała Fluff Matcha Latte ma lekką, puszystą konsystencję śmietanki, która szybko się rozprowadza i wchłania, pozostawiając skórę miękką, gładką i przyjemnie nawilżoną. Wygodna forma sprayu ułatwia aplikację, a formuła nie pozostawia uczucia lepkości. Masło shea, kwas hialuronowy, niacynamid i pantenol wspierają nawilżenie, odżywienie i regenerację skóry oraz pomagają przywrócić jej komfort. Całość dopełnia subtelny, energetyzujący aromat matchy.





Efekt „golden skin" bez smug

Mikrocząsteczki złotego pigmentu dla równomiernego, intensywnego blasku

Żelowy rozświetlacz Tuli Labs Gelly Gold nadaje skórze intensywny, złocisty blask i świeże, promienne wykończenie. Lekka kremowo-żelowa formuła łatwo się rozprowadza i wtapia w skórę, pozostawiając ją gładką i rozświetloną. Mikrocząsteczki złotego pigmentu zapewniają równomierny efekt bez smug. Rozświetlacz pięknie podkreśla kości policzkowe i sprawdzi się zarówno w codziennym makijażu, jak i wtedy, gdy chcesz uzyskać mocniejszy efekt glow.



Nowa odsłona kultowego pudru!

Zapewnia bardziej jednolity i gładki wygląd cery

Nowa odsłona kultowego pudru Photo Ready łączy różne kolory i właściwości w jednej formule. Puder pomaga zmniejszyć widoczność zaczerwienień i przebarwień, wygładzić skórę oraz optycznie ukryć niedoskonałości. Dzięki temu cera wygląda na bardziej jednolitą, gładką i promienną.



Redukcja oznak zmęczenia i opuchlizny

Nawilżenie i wygładzenie delikatnej skóry wokół oczu

Lekki krem pod oczy pomaga zmniejszyć widoczność opuchlizny i oznak zmęczenia, a także wygładza drobne linie i zmarszczki mimiczne. Jedwabista konsystencja delikatnie otula cienką skórę wokół oczu, zapewniając jej nawilżenie, miękkość i elastyczność. Formuła wzmacnia i chroni delikatną skórę, dzięki czemu spojrzenie wygląda na świeższe, gładsze i bardziej wypoczęte.

Tylko tu!

ROSSMANN
Moja Drogeria

eprasa.pl bf3b61ca04

nowe i ciekawe

Znalezione w drogerii



• **Liftingująco-ujędrniający krem** Yves Rocher na dzień i noc. Zawiera 98% składników pochodzenia naturalnego, w tym przypołudnik kryształowy, kolagen roślinny i peptydy. Ok. 209 zł



• **Serum do twarzy szyi i dekoltu** Bio Eliksir Uzdrovisco zawiera bioaktywne komórki z szafranu oraz kompleks hialuronowo-peptydowy. Wspiera nawilżenie, sprężystość i bardziej jednolity wygląd skóry. Ok. 69 zł



• **Maska do ust** Isana Vanilla Cotton Candy z olejem migdałowym i masłem shea, świetnie odżywia i wygładza. Pachnie wanilią i watą cukrową. Rossmann, ok. 8 zł



• **Krem pod oczy** AA 5Repair z peptydami, złotem oraz masłem shea intensywnie nawilża, wygładza zmarszczki oraz wspiera jędrność skóry. Ok. 25 zł



• **Serum do skóry naczynkowej** i z objawami trądziku różowatego Redness Dermedic. Redukuje zaczerwienienia i pieczenie, zapobiega przedwczesnemu starzeniu się skóry. Ok. 65 zł



Lekkość pianki, bogactwo olejku

Pianka ma w sobie coś, co od razu kojarzy się z przyjemnością: jest lekka, puszysta i miękka w dotyku. Łatwo ją dozować, delikatnie sunie po skórze i zachęca, by zamiast szybko nałożyć kosmetyk, zrobić sobie odprężający masaż. To właśnie dlatego tak ją lubimy: pielęgnacja staje się bardziej zmysłowa, wygodna i po prostu miła. Warto zwrócić uwagę na nowość Bielenda Ayurveda Skin Yoga – olejek do ciała w piance. Wystarczy niewielka ilość, by **skóra była nawilżona, miękka i subtelnie pachnąca**. To ciekawa alternatywa dla klasycznych balsamów i olejków – praktyczna, a przy tym przyjemna w użyciu. Do wyboru są trzy warianty: Earth pachnie ciepło i głęboko, Water ma lżejszy, orzeźwiający aromat, a Fire ma energetyczny, lekko orientalny charakter. Ok. 27 zł

Naturalny blask bez makijażu

Trend glass skin nie oznacza perfekcyjnie „wyprasowanej" twarzy. Chodzi o cerę, która wygląda na intensywnie nawilżoną, gładką, wypoczętą i naturalnie rozświetloną. Sekret tego efektu to przede wszystkim regularne nawilżanie, łagodna pielęgnacja i składniki wspierające komfort skóry.



Tak działa maska L'Oréal Paris Revitalift Glass Skin Hydrogel Glow Mask. Znajdziemy w niej kwas hialuronowy, adenozynę i ekstrakt z wąkroty azjatyckiej, czyli składniki znane z działania nawilżającego i kojącego. Ok. 25 zł

FOT.: ADOBE STOCK (2), MAT. PRASOWE

eprasa.pl bf3b61ca04

DOBRA STRATEGIA **przed zimą**

Pielęgnując skórę, działaj tak, by ją zabezpieczyć i uniknąć kłopotów.

Znasz to uczucie? Jeszcze wczoraj było „jakoś okej”, a dziś po prysznicu skóra jest napięta, szorstka i masz wrażenie, że wszystko, co nakładasz, znika po 20 minutach. To klasyczny listopadowy scenariusz: po lecie bariera hydrolipidowa bywa osłabiona, a gdy startuje ogrzewanie, powietrze w domu robi się tak suche, że skóra oddaje wodę szybciej, niż ją przyjmujesz. I właśnie dlatego trend sezonu to skin-barrier first – pielęgnacja, która jednocześnie nawilża, koi i pomaga ograniczyć utratę wody.

W praktyce szukaj składników, które działają jak drużyna, nie solista. Postaw np. na ekstrakt z nasion lnu. Jest jak miękki opatrunek dla twojej skóry: otula, łagodzi i tworzy delikatną osłonę, dzięki której mniej piecze, mniej swędzi i mniej „ciągnie”. Poszukaj też w kremie ksylitolu. To nawilżeniowy spryciarz – pomaga skórze lepiej trzymać wodę, wspiera regenerację i ogranicza łuszczenie (czyli to, co jesienią potrafi wyjść nawet na łydkach i przedramionach). Polecamy też beta-glukan, który polubią zwłaszcza osoby ze skórą bardzo suchą, reaktywną albo skłonną do atopii. Składnik ten skutecznie ją zmiękczy, nawilży i zmniejszy dyskomfort, wspierając naturalne funkcje ochronne.

Nie tylko twarz

Na miejsca wyjątkowo suche, np. łokcie, kolana, dłonie, nałóż krem nawilżający, odczekaj minutę i powtórz to jeszcze raz.

Triki, które robią różnicę

Zasada 3 minut: po kąpieli osusz skórę, ale nie „do sucha”. Nałóż balsam od razu na lekko wilgotne ciało.

„Mgiełka” pod krem: spryskaj skórę wodą termalną lub hydrolatem i dopiero wtedy wklep kosmetyk – lepiej trzyma nawilżenie.

Warstwowanie: nałóż cieniutką warstwę kosmetyku, odczekaj minutę i nałóż drugą warstwę – ale już tylko na najsuchsze miejsca (łydki, łokcie, dłonie).

Jesienią opłaca się działać z wyprzedzeniem. Jeśli wiesz, że przy kaloryferach twoja skóra zawsze robi się sucha i ściągnięta, zacznij wzmacniać ją jak najszybciej – regularnie, nie doraźnie. Dzięki temu łatwiej utrzymasz komfort nawet wtedy, gdy w domu zrobi się przyjemnie ciepło, ale też... niebezpiecznie sucho.

REKLAMA



eprasa.pl bf3b61ca04

Magiczne
CICHE MIEJSCA



MAGDALENA WITKIEWICZ
Autorka bestsellerowych powieści dla dorosłych i dzieci. Jej książki są chętnie tłumaczone i ekranizowane. Nazywana specjalistką od szczęśliwych zakończeń.

Hanna Banaszak śpiewała „W moim magicznym domu wszystko się zdarzyć może". Kiedy zamknę oczy to widzę swój magiczny dom. I siebie w samym środku, bynajmniej nie w charakterze czarownicy! Magia nie wiąże się z czarami, designerskim wnętrzem, czy nieskazitelnym porządkiem...

Magiczne miejsce jest dla mnie tam, gdzie nie trzeba niczego udowadniać. Można być zmęczonym, rozczochranym, w humorze zdecydowanie odbiegającym od normy. Można mówić bez końca, ale można też siedzieć cicho. I dobrze, jeśli jest obok ktoś, kto już wie, że czasem potrzebujemy przytulenia, czasem herbaty, a czasem najlepiej zrobić nam tę herbatę, postawić obok i zniknąć na pół godziny. Mam szczęście, bo mam kilka takich miejsc. Jest mój dom. Jest domek na Kaszubach, gdzie naprawdę czuję, jak zwalniam. Są też dwie „zaprzyjaźnione" kanapy. Jedna w Warszawie, druga w Londynie. I chyba to jest piękne, że miejscem na ziemi wcale nie musi być kawałek ziemi. Czasem wystarczy kawałek kanapy i ciepły koc u ludzi, przy których jest nam dobrze.

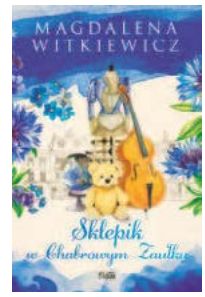
Nie każdy ma takie miejsce. Czasem jeszcze go nie znalazł. Czasem mieszka w miejscu, które powinno być domem, a jednak nim nie jest. Czasem przez lata człowiek tak bardzo stara się być tym, kim trzeba, że zapomina sprawdzić, gdzie czuje się po prostu sobą.

Chyba między innymi dlatego wymyśliłam Małą Przytulną. Nie ma jej na mapie. Przynajmniej nic mi o tym nie wiadomo. Jest za to biblioteka, są ludzie, którzy wiedzą o sobie czasem trochę za dużo, jest ciasto, herbata, znajome drogi, kubki, psy, koty, koza i sporo cudzych spraw. Nie jest idealnie. Mieszkańcy mają swoje problemy, lęki, przeszłość, podejmują złe decyzje, czasem się boją, czasem komplikują sobie życie z godną podziwu konsekwencją. Czyli mniej więcej jak wszyscy.

Ale mają też bliskich sobie ludzi. Kogoś, kto zauważy, że dziś jesteś trochę inna niż zazwyczaj. Kogoś, kto bez pytania postawi przed tobą ogromną porcję ciasta. Kogoś, kto nie zawsze rozwiąże problem, bo przecież nie wszystkie problemy da się rozwiązać, ale usiądzie obok i potrzyma za rękę.

I chyba właśnie takiej Małej Przytulnej życzyłabym każdemu. Nie jako konkretnego miejsca z kodem pocztowym. Bardziej jako poczucia, że gdzieś można wrócić. Do domu, na Kaszuby, na kanapę w Warszawie albo w Londynie. A czasem po prostu do innego, bliskiego nam człowieka.

Bo magia domu wcale nie polega na tym, że wszystko może się w nim zdarzyć. Polega na tym, że właśnie tam możemy być sobą, a w naszym sercu mieszka spokój i szczęście.



„Sklepik w Chabrowym Zaułku" to pełna ciepła opowieść o nowych początkach, niezwykłych historiach ukrytych w przedmiotach i skarbach, które czekają tam, gdzie najmniej się ich spodziewamy. Wydawnictwo FLOW.



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

eprasa.pl bf3b61ca04

Twój czas



Jesienią nad Dunajcem jest bajkowo. Drzewa udają, że nie przesadzają z kolorami. Choć ewidentnie przesadzają i wychodzi im to genialnie!

scepty-cyzm
gładka powierzchnia ściany
6
strumień wody
państwo
powią-zania, znajo-mości
osłabienie, niedomaganie
starosta weselny
gatunek sera
fajtłapa, łamaga
cyfrowe informacje
za-kręcone u muflona
rumuński dżip
napeł-nianie butelek płynem
podsta-wowy składnik materii
„szczyt" nieba
handluje łupem
wzdłuż okapu
ważna w sali koncer-towej
zniżka ceny towaru
zażale-nie
wynik dzielenia
weselny zwyczaj
7
zbija kręgle
zamiar, pomysł
zalotnik
jego zagadkę rozwią-zał Edyp
próba
rodzaj surduta
pogłę-bianie wiedzy
kolanko pod zlewem
pomyśl-na okolicz-ność
2
4
szef w habicie
pro-miennik
pokój letnika
własno-ręczny podpis
serce elektrowni atomowej
szkolna przerwa
3
sedno sprawy
zmięk-cza wodę
uczucie wstrętu
wzór w zeszy-cie
trasa planety
w nim parasole
świta, poczet
wejście do stodoły
wzno-szony za zdrowie
mecz lub gonitwa
gaz palny
pula w grze
suple-ment
zielsko z kolcami
kocha swoje dzieci
mijające sezony
bateria łazien-kowa
cieszy maklera
1
durszlak bądź rzeszoto
przekaz radiowy
ciekły służy do chłodzenia
5
pasek wokół hełmu
zgrany zespół
... mocza-nowa
stan pogody
kojarzy małżeń-stwa

FOT.: ADOBE STOCK

1	2	3	4	5	6	7

eprasa.pl bf3b61ca04



Czy work-life balance nie działa?

Ta zasada wydaje się prosta: osiem godzin na pracę, osiem dla siebie i osiem na sen. Czy stosujesz tę złotą zasadę w życiu? Rytm ósemek miał leczyć nas z przepracowania, ale chyba zawodzi. O naszym zmęczeniu, sposobie na udany wypoczynek i poszukiwaniu równowagi rozmawiamy z psycholożką.

Rozmawiała: Magdalena Jankowska

ŚWIAT KOBIETY: ***Znamy zasady work-life balance: pracujemy w określonych godzinach, bierzemy urlopy, dbamy o wolne weekendy, a nadal czujemy się zmęczeni. Coś tu nie gra. Dlaczego to nie działa?***

HALINA PIASECKA: Nie jestem pewna, czy nasza znajomość zasad przekłada się na to, że faktycznie żyjemy według nich. Kiedy spotykam ludzi w moim gabinecie i podczas warsztatów, mam często takie spostrzeżenie, że zamiast w work-life balance żyjemy raczej w trybie surwiwalu. Tu praca, tam relacje, tu rodzicielstwo, tam odpoczynek, tu zdrowie, a jeszcze muszę być szczęśliwa. Tego jest tak wiele, że próba pomieszczenia wszystkiego zmienia życie w program przetrwania. I jesteśmy nadal zmęczeni, bo życie tak po prostu nie działa, że stworzymy idealny schemat równowagi, wpasujemy się w niego i wszystko będzie chodzić jak w zegarku. W życiu jest tak, że pojawiają się nowe okoliczności, stykamy się z nieoczekiwanymi wyzwaniami, oczekiwaniami innych ludzi, do których musimy się adaptować.

Równowaga jest iluzją?

Kierunek ku równowadze jest dobry i realny. Ale perfekcyjna równowaga nie istnieje i dążenie do niej skazuje nas na frustrację. Zamiast się koncentrować na pytaniu „jak ją osiągnąć?", pytajmy raczej: co jest teraz dla mnie ważne? Przecież są takie etapy w życiu, że aby poczuć

eprasa.pl bf3b61ca04

satysfakcję, potrzebujemy bardziej zaangażować się w pracę. Są i takie okresy, że chcemy skupić się na dziecku, bo czujemy, że nas potrzebuje. Tego nie da się zaplanować, wpisać w schemat: osiem godzin na to, a osiem na tamto. Myślę, że często mówimy o równowadze, jakby była jakimś miejscem, do którego mamy dotrzeć i już tam zostać. Tak nie jest, to ciągły proces regulowania: tempa życia, proporcji między oczekiwaniami własnymi a naszych bliskich, obowiązkami a odpoczynkiem. Jeśli chcemy zrobić krok w kierunku równowagi, bardziej niż organizacja czasu przyda nam się zrozumienie, że nie da się być wszystkim i zrobić wszystkiego.



HALINA PIASECKA
Psycholożka
Trenerka biznesowa z ponad 20-letnim doświadczeniem, pasjonatka psychologii pozytywnej, halinapiasecka.com. Autorka książki „Czuję, więc jestem. Jak rozumieć i regulować emocje".

RÓWNOWAGI NIE OSIĄGA SIĘ RAZ NA ZAWSZE. Codziennie pytaj: co dziś jest ważne? To zależy od etapu życia i aktualnych potrzeb.

Ale często uważamy, że nie mamy wyboru. Musimy zrobić wszystko, bo mamy obowiązki i koniec. Wszystko jest ważne.
Każdego dnia mamy wybór. Nie na zawsze, nie na sto procent, ale jakiś mamy. Możemy powiedzieć: „nie dziś", poprosić o pomoc, zrobić coś wspólnie zamiast samodzielnie. Pracując z ludźmi, często widzę, jak wiele z nas latami funkcjonuje w takim schemacie myślenia o sobie: „muszę dawać radę". „Absolutnie nie mogę działać wolniej". „To nie jest czas na odpoczynek, odpocznę na emeryturze". Mają problemy ze snem, z lękiem, dziwne poczucie pustki. Szukają metody, lepszej organizacji czasu, ale nie pytają: co jest dla mnie ważne? Co teraz jest dla mnie wartością? A to jest ten codzienny wybór, bez którego gubimy siebie w życiu, nie mamy kierunku ani rozeznania we własnych potrzebach.

Mogę odpowiedzieć: teraz najważniejsza jest dla mnie praca, bo kończę ważny projekt. I co dalej?
Niedawno byłam w takiej sytuacji. Kończyłam pisać książkę, nie miałam czasu dla bliskich, dla przyjaciół. Dzwoniłam do nich, mówiłam: „Do końca miesiąca jestem praktycznie niedostępna, wybaczcie, potrzebuję skupienia, ciszy". Prosiłam bliskich o zrozumienie i mówiłam o własnych potrzebach. Drugim problemem, który musiałam rozwiązać, był nawyk perfekcjonistki – wewnętrzny przymus, by nie odkładać pracy na później, siedzieć, aż skończę, choćby do późna. Kiedyś był zmorą mojego życia. Ale dziś jestem w kontakcie ze sobą. Wiem na przykład, że najlepiej pracuje mi się do południa. Perswadowałam więc sobie: „Znasz siebie, Halinko, pójdź wcześnie spać, popracuj jutro od szóstej do ósmej rano, zrobisz to szybciej i pójdzie ci lepiej". Kiedyś jednak nie byłam w stanie tego zrobić.
Miałam też etap w życiu, gdy najważniejsze było dla mnie rodzicielstwo: zrezygnowałam wtedy z bardziej wymagających opcji zawodowych, bo chciałam więcej czasu spędzać z dzieckiem. Odpowiedź na pytanie „co jest dla mnie ważne?" wielokrotnie się zmienia w ciągu życia, jutro może najważniejszy będzie rozwój, zdrowie, relacje, odpoczynek.

To pomówmy o odpoczynku, bo podobno mamy z nim problemy.
Mamy, bo budujemy swoją wartość na produktywności. Najbardziej w pracy, ale w relacjach również – mierzymy ją na przykład tym, na ile jesteśmy innym potrzebni. To sprawia, że nie traktujemy odpoczynku jako czegoś wartościowego, a często jak stratę czasu. A przecież relaks to bardzo produktywny czas, w dłuższej perspektywie to on pozwala nam w dobrym zdrowiu długo pracować.

Wydaje mi się, że my ten argument przyjmujemy. Pracuj.pl zrealizował badania, z których wynika, że 41 proc. z nas stara się znaleźć w ciągu dnia chwilę na wyciszenie, zebranie myśli. A prawie 60 proc. robi pauzy między obowiązkami.
OK, ale czym jest ta pauza? Na warsztatach pytam często uczestników: „Co was relaksuje, co was regeneruje?". Ludzie mówią: spacer, góry, szum morza, malowanie paznokci, gotowanie, jazda na nartach. „A kiedy masz przerwę w pracy, którą z tych rzeczy robisz?" Zwykle okazuje się, że żadnej. Na narty nie pojedziesz, jasne, ale możesz usiąść wygodnie, przymknąć oczy i wrócić wspomnieniami do ostatniego pobytu w górach. Możesz założyć słuchawki i posłuchać tego szumu fal, który lubisz. Jeśli relaksuje cię ruch, możesz się przez pięć minut porozciągać. Pauza pauzie nierówna.

eprasa.pl bf3b61ca04

Często zużywamy ją na kawę.
Albo zamartwianie się o to, czy zdążymy z obowiązkami po południu. Wrócę znów do kontaktu ze sobą, bo jeśli go mamy, wiemy, co nas regeneruje. Nie ma metody dla wszystkich. Ktoś lubi głośną muzykę i ma swój power song. Ktoś inny lubi ciszę, wkłada do uszu stopery i dwie minuty siedzi w ciszy totalnej. Tę przerwę trzeba zaplanować i skroić pod siebie. Tak samo jest z weekendem, z urlopem.

Chyba robimy też takie założenie, że stres i zmęczenie pochodzą tylko z pracy zawodowej. Jakby życie prywatne było strefą odpoczynku.
A tymczasem mamy w nim masę obowiązków, czasem zmartwienia, konflikty, które są źródłem napięcia. Miewamy też taką postawę, że mogę odpocząć dopiero, jak wszystko ogarnę. Powrót z pracy staje się wtedy wejściem w ten przysłowiowy „drugi etat". Ale jeśli znam siebie, mogę powiedzieć do domowników: „Wiecie co, po powrocie z tego młyna potrzebuję 20 minut odpoczynku". I zamknąć drzwi do pokoju, by na przykład poleżeć, nic nie robiąc. Dopiero później wyjść do partnera, do dzieciaków. Chyba że dzieci są małe, wtedy warto zrobić na odwrót. One na nas czekają, są stęsknione kontaktu, biegną do nas. Warto położyć się z nimi na dywanie, popuszczać samochodziki, pooglądać przez kwadrans książeczkę, a dopiero potem powiedzieć: „Teraz potrzebuję chwili dla siebie, odpocznę i będziemy razem robić kolację".
Inna sprawa, czy w ogóle znamy odpowiedź na pytanie: w których momentach naprawdę odpoczywam emocjonalnie w moim domu? Nasz organizm nie regeneruje się tylko przez wolny czas. Dziś często tak myślimy, koncentrujemy się na weekendach, wakacjach. Ale chodzi też o to, czy są w domu takie zajęcia, sposób spędzania czasu z bliskimi, które mnie relaksują, wyprowadzają z trybu mobilizacji. Bardzo wiele z nas w ogóle z tego trybu nie wychodzi nawet na urlopie: dalej jesteśmy w psychicznym napięciu.

CZAS NA RELAKS JEST TAK SAMO WAŻNY, jak ten na sprawy zawodowe. Bez niego trudno zadbać o zdrowie.



Co pomaga wyjść z tego trybu?
Najprostsza rzecz, a jednocześnie tak trudna dziś do osiągnięcia dla ludzi – sen. W tym punkcie idea work-life balance daje nam dobry przepis: osiem godzin snu na dobę. Pomagają ćwiczenia oddechowe, z których rzadko korzystamy: na przykład cztery, siedem, osiem. Wdychamy powietrze przez nos, licząc do czterech, zatrzymujemy powietrze, licząc do siedmiu, i wypuszczamy ustami – do ośmiu. Wydech dłuższy niż wdech włącza tryb relaksacji. Inne ćwiczenie: połóż dłoń na brzuchu i unoś ją oddechem. Oddychanie przeponowe nie tylko uspokaja, pomaga też nawiązać kontakt z własnym ciałem.

Co to właściwie znaczy: kontakt z własnym ciałem?
Zauważenie, co się z nim dzieje. Gdzie odczuwam napięcie, ucisk, gdzie czuję ciepło lub zimno. Żeby ciało nie było maszyną do przewożenia umysłu albo wykonywania czynności. Bardzo dobrym ćwiczeniem jest położyć się wygodnie i zrobić skan ciała, zaczynając od palców u stóp i idąc w górę, napinając i rozluźniając mięśnie.

O, jak ja nie lubię tego ćwiczenia. Jest jakieś inne?
Też go kiedyś nie znosiłam. Podobnie ćwiczeń oddechowych. To się zmieniło po narodzinach syna. On słodko spał, a ja byłam tak nakręcona, że budziłam się o czwartej nad ranem. Nie umiałam się wyciszyć. Nie chciałam brać leków nasennych, spacery po domu nie działały. No i przeprosiłam się z oddechem i skanem ciała. Ale jeśli pani nie chce tak krok po kroku, od stóp do głowy, można też usiąść, przymknąć oczy i poobserwować: co czuję w ciele, czy oddycham swobodnie, czy moje mięśnie są rozluźnione, czy czuję gdzieś ból? Co moje ciało mówi? A potem zastanowić się, co chciałabym zrobić, jeśli odkryłam jakieś napięcie? Ten sygnał z ciała nie musi być problemem do natychmiastowego wyeliminowania, ale to jest dla nas jakaś informacja, na przykład, że jesteśmy przeciążone. Możemy też

eprasa.pl bf3b61ca04



przejść do działania: zdecydować się na fizjoterapię, pływalnię, masaż. Poprosić o rozmasowanie łydki czy karku kogoś z domowników. Nawet dziecko – wiadomo, że nie zrobi tego dobrze, ale to jest fajny moment razem i jednocześnie pokazanie mu, że się o siebie dba.

Chyba najtrudniej jest wyjść ze stanu mobilizacji, jeśli pracujemy online?

Tak, gdy pracujemy w domu, ciało nie dostaje sygnału: na dzisiaj koniec, wyłączamy napięcie. Piszę o tym w mojej książce („Czuję, więc jestem") – samo skończenie pracy nie wystarczy, bo organizm jest dalej rozpędzony. Potrzebujemy rytuałów przejścia. Niektórzy po skończonej pracy zamykają laptop i chowają go do szuflady. Inni wychodzą z domu na 15-minutowy spacer albo rozkładają matę do jogi i ćwiczą. Już nie odbieramy maili, nie robimy nic związanego z pracą. Bez poczucia winy, bo czas regeneracji jest równie ważny, jak ten na sprawy zawodowe.

Generacja zetek tak myśli: dla nich czas odpoczynku bywa nawet ważniejszy od pracy. Dla mojego pokolenia X to trudne do wyobrażenia.

X to też i moje pokolenie. Jesteśmy chyba w ważnym kulturowym momencie, bo my zwykle budowałyśmy naszą tożsamość wokół wytrzymywania. Jestem silna, dam radę, przetrzymam to. Zetki nie ignorują własnego zmęczenia, chcą widzieć sens i znaczenie w pracy, nie chcą dla niej poświęcać życia prywatnego. Nie zapominają o sobie. Podziwiam to podejście, inspiruje mnie. Jakiś czas temu odwiedziła mnie rodzina: pokazywałam im miasto, woziłam do ciekawych miejsc. Lubię ich, sprawiało mi to przyjemność. Po trzech dniach poczułam, że to już dla mnie za dużo. Wrażeń, rozmów, bycia w ruchu. Czułam, jak moje ciało mówi „NIE" napiętymi mięśniami, zmęczeniem. Potrzebowałam przerwy. Ale mój pierwszy odruch to zgodzić się, nawet jak nie mam siły. Wytrzymać. Przecież przyjechali tylko na kilka dni, kto wie, kiedy się znów zobaczymy, powinnam, muszę... „A może byście pojechali do tego muzeum taksówką? Dołączę do was za dwie godziny", powiedziałam rodzinie. Zdrzemnęłam się i dołączyłam do nich w dobrym humorze, zadowolona. To było dla mnie nowe. Jeden z małych przełomów, kiedy nie zignorowałam swojego samopoczucia, potraktowałam moje ciało z szacunkiem. Zawdzięczałam go nie tylko odczytaniu sygnałów z ciała, ale też inspiracji. W chwili, gdy podejmowałam decyzję „odpocząć czy wytrzymać", przypomniałam sobie inną rodzinną scenę. Weekend, spacer, obiad, jakaś galeria i nagle mój syn, dorastająca zetka, mówi: „Wiecie co, idźcie sami, ja na was tu poczekam, na razie mam dość wrażeń". Zaakceptowałam to wtedy i zapamiętałam. Dziś myślę, że my uczymy zetki dawać radę i wypełniać zadania, a one pokazują nam, jak nie ignorować własnego samopoczucia. Bez obu tych rzeczy nie ma równowagi.

PAUZA PAUZIE NIE JEST RÓWNA. Wybieraj taką formę odpoczynku, która naprawdę cię regeneruje.

FOT.: ADOBE STOCK (3), ARCH. PRYWATNE

eprasa.pl bf3b61ca04

Pomagają zatrzymać atak, postawić granicę i nie dać się wciągnąć w raniącą kłótnię. Dzięki nim powiesz jasno, co jest dla ciebie ważne.



7 ZDAŃ które ułatwią trudną rozmowę



1 „Zatrzymajmy się na chwilę. Nie zgodzę się na rozmowę w takim tonie."
Gdy rozmówca podnosi głos, lekceważy lub mówi napastliwie, te słowa wyznaczają granicę, zanim emocje wymkną się spod kontroli. Pokazują: nie odrzucasz tematu, ale nie chcesz rozmawiać pod presją. Wypowiedz je wolno, ciszej niż zwykle, patrząc spokojnie, bez ironii. Badania Johna Gottmana pokazują, że pogarda i agresywny początek rozmowy niemal zawsze prowadzą do eskalacji. Jeśli ton się nie zmienia, zakończ rozmowę lub wyjdź z pomieszczenia.

2 „Słyszę dużo złości. Proszę, powiedz, o jaką dokładnie sytuację ci chodzi."
To zdanie zatrzymuje krzywdzące uogólnienia i sprowadza rozmowę do istoty sprawy. „Ty zawsze", „ty nigdy" – nie rozwiązują problemu, lecz ranią. Prośba o konkret przenosi rozmowę z oceny osoby na zdarzenie, które omawiacie. Możesz dodać: „Co dokładnie zrobiłam/powiedziałam?". Jeśli druga strona nadal atakuje, zakończ rozmowę. Nie broń się przed ogólnikami.

ważne

Spokój wygra

Na krzyk nie odpowiadaj krzykiem. Spokojny głos i krótkie zdania pomagają odzyskać kontrolę nad rozmową. Stań pewnie, rozluźnij ramiona i nie wykonuj gwałtownych gestów. Nie zaciskaj dłoni w pięści.

3 „Nie odpowiem na ocenę. Mogę odpowiedzieć na konkretną prośbę."
Takie słowa odbierają atakowi siłę i kierują uwagę na to, czego druga osoba naprawdę od ciebie chce. Krytyka często ukrywa konkretną potrzebę: pomocy, uwagi, punktualności czy wsparcia. Zamiast tłumaczyć się z zarzutu „Jesteś egoistką", zapytaj: „Czego konkretnie ode mnie teraz potrzebujesz?". Nie musisz od razu się zgadzać ani niczego obiecywać. Najpierw ustal, o co naprawdę chodzi.

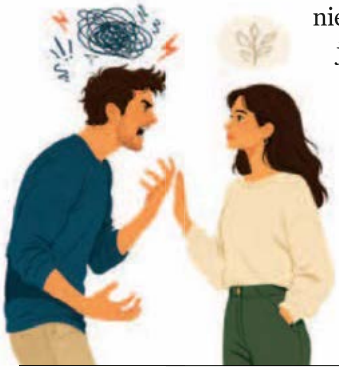
4 „Czy możesz powiedzieć to jeszcze raz, ale bez słów, które naprawdę mnie ranią?"
Ta prośba pozwala rozmówcy wycofać się z ataku bez utraty twarzy. Przydaje się w relacjach, na których ci zależy, np. z partnerem, dzieckiem czy siostrą. Daje też szansę, by dyskusja wróciła do sedna sprawy. Zrób pauzę i nie dodawaj: „Bo ty zawsze...". Jeśli pada kolejny atak, zakończ rozmowę.

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

eprasa.pl bf3b61ca04

5 „Widzę, że jesteś teraz bardzo zdenerwowany, ale nie jestem twoim przeciwnikiem.”

Gdy nazwiesz emocje rozmówcy, może on poczuć się zauważony, ale nie usłyszy, że przyznajesz mu rację. Bywa, że ktoś atakuje nie dlatego, że zrobiłaś coś niewłaściwego, lecz dlatego, że sam jest przeciążony, rozczarowany lub szuka winnego. Możesz uznać jego złość, nie biorąc na siebie odpowiedzialności za sytuację: „Widzę, że jesteś zdenerwowany, ale nie zgadzam się, że to moja wina”. Mów o tym, co widzisz – napięciu, rozczarowaniu, złości – nie diagnozuj: „Jesteś histeryczny”.



6 „Teraz nie potrafimy rozmawiać tak, żeby się nie ranić. Wrócę do tego o osiemnastej.”

Takie zdanie przerywa spiralę kłótni, ale nie zostawia drugiej osoby w poczuciu porzucenia. W silnym napięciu przestajemy słuchać, a zaczynamy walczyć lub uciekać. Przerwa jest wtedy oznaką dojrzałości, nie słabości. Kluczowe są słowo „wrócę” i konkretna pora. Nie mów: „Pogadamy kiedyś”, jeśli nie masz takiego zamiaru. W przerwie nie układaj ripost ani nie pisz wiadomości. Wyjdź na spacer, umyj twarz, pooddychaj – dopiero potem wróć do tematu.

7 „Jeśli znów pojawią się wyzwiska, zakończę tę rozmowę.”



Spokojna zapowiedź konsekwencji pokazuje, że nie wdajesz się w walkę, lecz chronisz własne granice. Granica dotyczy tego, co zrobisz ty, a nie tego, do czego zmusisz drugą osobę. Nie: „Masz przestać mnie obrażać”, lecz: „Jeśli to się powtórzy, kończę”. Powiedz to tylko wtedy, gdy jesteś gotowa dotrzymać słowa. Konsekwencja powinna być wykonalna: przerwanie telefonu, wyjście z pokoju, opuszczenie spotkania. Jeśli ataki słowne są stałym elementem relacji, warto szukać wsparcia poza nią.

REKLAMA

Nowe wydanie specjalne!



- **Cukrzyca** – objawy, profilaktyka, ważne badania, zioła i przyprawy regulujące poziom glukozy
- **Dieta** – zasady zdrowego odżywiania, proste przepisy, indeks glikemiczny popularnych produktów
- **Dbam o siebie** – aktywność fizyczna i relaks, kosmetyki dla diabetyków

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

eprasa.pl bf3be1ea04

Wystarczy, że usiądziesz na chwilę i zwrócisz uwagę na własny oddech. To już medytacja. Nie potrzebujesz do niej absolutnej ciszy, specjalnej poduszki ani wolnej godziny. Jak zacząć praktykować dziś, bez presji?

Kojarzy się często z siedzeniem w bezruchu i wpatrywaniem w jeden punkt przez długi czas. To wyobrażenie odstrasza wiele osób, zanim jeszcze spróbują... Tymczasem współczesne podejście do medytacji wygląda zupełnie inaczej. To trening uwagi, który możesz wpleść w zwykły dzień. Możesz medytować, myjąc naczynia, pijąc herbatę albo idąc na spacer. Liczy się to, gdzie kierujesz myśli.

Uwaga, którą się ćwiczy

Umysł ma naturalną skłonność do błądzenia między przeszłością a przyszłością. Medytacja uczy go, by trzymał się teraźniejszości, tak jak trening uczy mięśnie nowych ruchów. Na początek wystarczą 2-3 minuty. Usiądź wygodnie, zamknij oczy i skieruj uwagę na oddech. Nie musisz go kontrolować, obserwuj go po prostu, jaki jest. Kiedy poczujesz, że myśli odpłynęły, delikatnie wróć do oddechu.

Ruch też się liczy

Medytacja w ruchu działa równie dobrze jak ta, którą praktykujesz w całkowitym bezruchu, a dla wielu osób jest znacznie łatwiejsza do wprowadzenia w życie. Podczas spaceru możesz skupić się na tym, jak stopa dotyka ziemi, na rytmie oddechu albo na dźwiękach wokół ciebie. Uważność możesz też ćwiczyć, obierając warzywa albo składając pranie. Chodzi o to, żeby przez kilka minut robić jedną rzecz naprawdę uważnie skupić się na byciu tu i teraz, bez reszty, zamiast myśleć jednocześnie o liście zakupów i najnowszych wiadomościach.



Uważność dotyku

Weź do ręki, np. kubek. Przez minutę skup się wyłącznie na wrażeniach dotykowych: temperaturze, fakturze, ciężarze. Powtórz to z dwoma kolejnymi przedmiotami w ciągu dnia. Ćwicz tę sekwencję codziennie przez tydzień, a zauważysz, że łatwiej wracasz myślami do teraźniejszości także w innych momentach.

Bez idealnych warunków

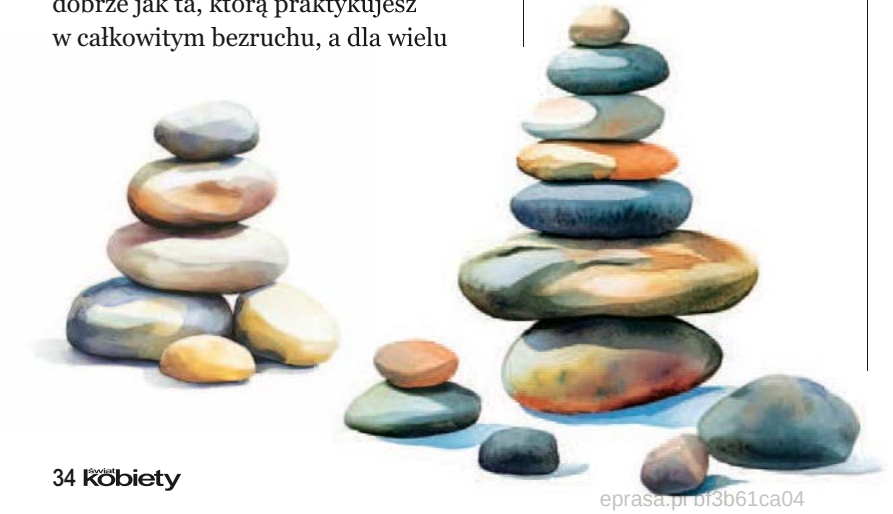
Nie potrzebujesz do medytowania wymyślnego sprzętu, specjalnych poduszek czy siedzisk, wytłumionego pokoju, żeby zacząć. Krótką praktykę możesz zmieścić w kolejce do lekarza, w autobusie albo czekając, aż zagotuje się woda na herbatę. Na początek praktykuj codziennie przez 3-5 minut, najlepiej o stałej porze dnia, na przykład zaraz po przebudzeniu lub wieczorem. Krótkie, regularne sesje przynoszą więcej niż rzadkie, długie posiedzenia, na które i tak trudno znaleźć czas.

Kiedy myśli uciekają

Rozproszenie to nie dowód, że robisz coś źle. Jest naturalną częścią praktyki, z którą mierzy się każda osoba medytująca, nawet po latach. Kiedy zauważysz, że myślisz o pracy albo o spotkaniu z koleżanką, po prostu wróć i skup się na oddychaniu. Im swobodniej podchodzisz do takich momentów, tym łatwiej utrzymać w sobie chęć do dalszej praktyki.

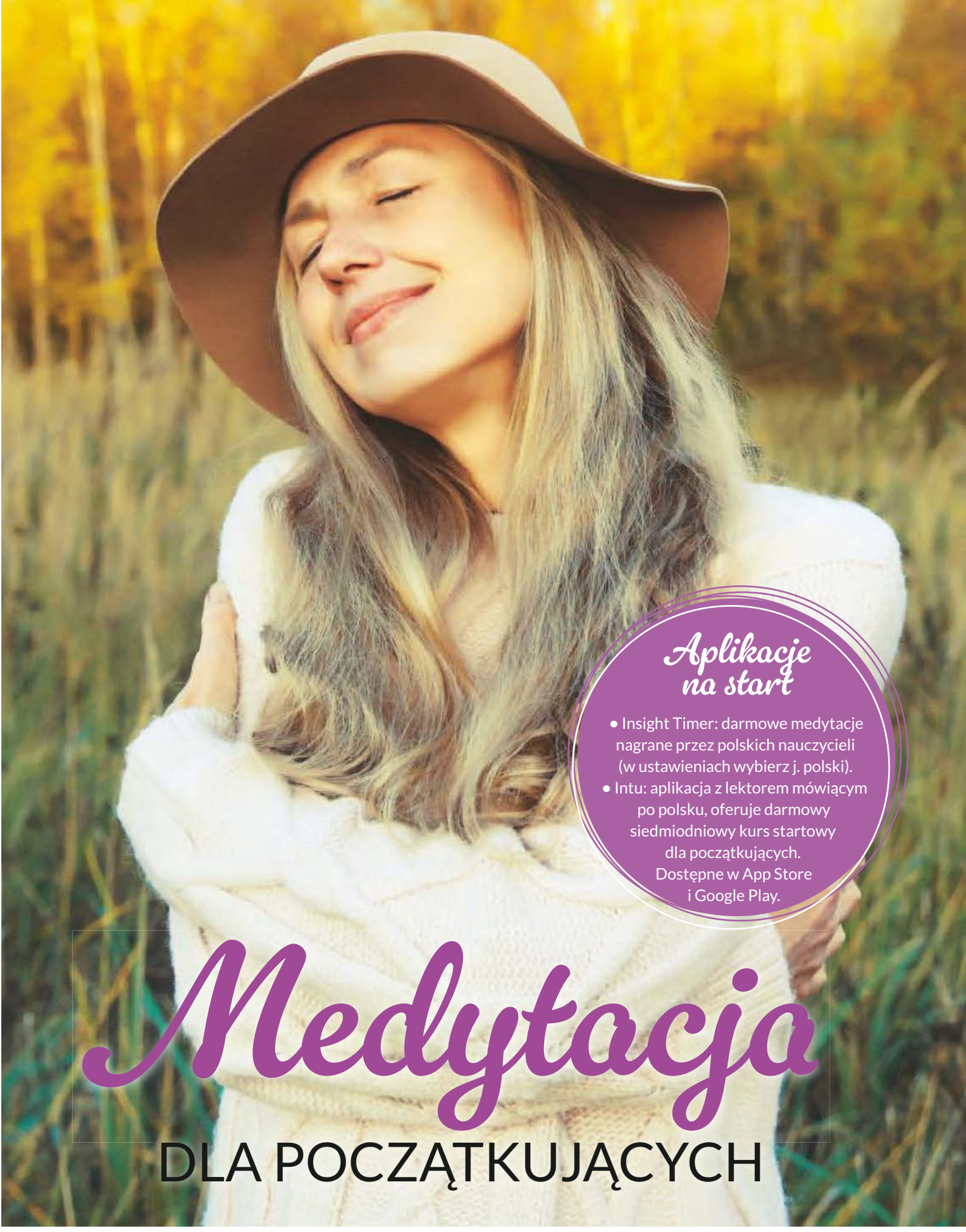
Niespodziewane efekty

Po 4 tygodniach codziennej, krótkiej praktyki zauważysz, że spokojniej reagujesz na drobne stresy dnia. Łatwiej zasypiasz, a napięcie w ciele opada szybciej niż wcześniej. Zmiany nie przychodzą nagle, tylko stopniowo, dzień po dniu, aż pewnego razu odkryjesz, że uważność stała się częścią ciebie, a nie osobnym zadaniem do odhaczenia na liście.



FOT.: ADOBE STOCK

eprasa.pl bf3b61ca04



Medytacja

DLA POCZĄTKUJĄCYCH

Aplikacje na start

- Insight Timer: darmowe medytacje nagrane przez polskich nauczycieli (w ustawieniach wybierz j. polski).
- Intu: aplikacja z lektorem mówiącym po polsku, oferuje darmowy siedmiodniowy kurs startowy dla początkujących. Dostępne w App Store i Google Play.

eprasa.pl bf3b61ca04



Agnieszka Namysł
redaktor prowadząca
Dział Dom

Podsuwa różne pomysły na nowoczesną aranżację wnętrz

GDY ŚWIATŁO SPOTYKA SIĘ Z POŁYSKIEM...

Dom w stylu glow

Rozświetlamy jesienne dni i wieczory! Zapraszamy do wnętrz połyskujące tkaniny, błyszczące dekoracje, lustra i dodatki odbijające światło.

Jadalnia glamour

Ciepłe akcenty budują atmosferę

Centralnym punktem jest tu duża pleciona lampa, której światło tworzy miękką poświatę. Efekt wzmacniają błyszczące detale: złote uchwyty i dodatki. Delikatnie odbijają światło, dodając przestrzeni elegancji. Aranżacja Castorama.

eprasa.pl bf3b61ca04



Tkaniny z połyskiem

Welur, aksamit i szenil wkraczają do gry!
W nowych kolekcjach królują czekoladowe kanapy i fotele o zaokrąglonych kształtach, tapicerowane welurową lub szenilową tkaniną. Są miłe w dotyku i pięknie mienią się w świetle, zarówno naturalnym, jak i sztucznym. Aranżacja Agata

ważne

Blask wraca do łask!

Mamy dość matu, czarnych szczotkowanych powierzchni i szarości.
Znów modne stają się lakierowane meble, chromowane powierzchnie i biżuteryjne akcenty we wnętrzu. Błyszczące złote podstawy lamp, polerowane na wysoki połysk stoliki, dekoracyjne bibeloty, uchwyty mebli czy metalowe obramowania stają się efektownym wykończeniem aranżacji. Przyciągają wzrok i dodają wnętrzu lekkości i charakteru, nie przytłaczając go. Odbijające światło materiały budują wrażenie luksusu i dodają przestrzeni elegancji. Warto mieć choć jeden taki dodatek na jesień.



Złote akcenty

Oświetlenie i dekoracja w jednym
Oświetl jesienne wnętrze lampą, idealną na stolik, komodę lub szafkę nocną. Ceramiczną podstawę zdobią czarno-złote pasy. Dopasujesz ją do nowoczesnych i klasycznych aranżacji. Agata, www.agatameble.pl



Biżuteria na ścianie

Artystyczna dekoracja
Może zamiast klasycznego obrazu warto postawić na obiekt o artystycznym charakterze? Dekoracja Splash z Westwing Collection, dzięki młotkowanej powierzchni i trójwymiarowej formie wygląda jak rzeźba. Pięknie odbija światło i przyciąga uwagę.

eprasa.pl bf3b61ca04

Sezonowe ozdoby

Kącik dla jesieniary!
Zbuduj go wokół ciepłych odcieni terakoty, karmelu, brązu. Dodaj poduszkę z motywem dyni. Światło podkreśli faktury tkanin, drewna i szkła. To stylizacja, która kojarzy się z ciepłem, komfortem i zwolnieniem tempa. Aranżacja Pepco



Domowe rytuały

Ciepłe refleksy, miękkie materiały i subtelny połysk sprawiają, że dom staje się bardziej zmysłowy, miękki i wieczorowy.



Lustrzane meble

Prawdziwy hit sezonu
Świetnie pracują ze światłem: odbijają je, rozpraszają po wnętrzu i sprawiają, że przestrzeń wydaje się jaśniejsza oraz bardziej efektowna. Optycznie powiększają pomieszczenie; odbicie w tafli lustra tworzy wrażenie głębi. Aranżacja Westwing



1



2



3

Błyszczące wazony

Dodatek z charakterem
Taki jak ten doda świeżości każdej aranżacji dzięki modnemu gradientowi kolorów. Pięknie wyeksponuje jesienne ozdoby, ale nawet bez kwiatów jest wyjątkową dekoracją! Aranżacja Westwing



Nasz wybór

1. Pojemniki w kształcie żołędzi w kolorze ciepłego mosiądzu. Loberon, 119 zł/2 szt.
2. Świecznik ścienny ze stali nierdzewnej, Sostrene Grene, ok. 40 zł
3. Poszewka dekoracyjna w stylu art deco, Agata, 19,99 zł

FOT.: ARCH. PRYWATNE, MAT. PRASOWE

e-prasa.pl bf3b61ca04

Twój czas

wstawiona przez szklarza
wisząca lampa elektryczna
jest nim żółw
niegodziwość
ryczący król
malowidło na elewacji
nocny motyl nad kolanem
rodowa opowieść
mebel Madeja
„... do młodości" Mickiewicza
spód słoika
porcja rudy do wytopu
5
organ dowodzenia
złota moneta
etat dla aktora
blat w sklepie
pośrednik
wytrąca się z roztworu
kuzyn jastrzębia, birkut
składa skrzek
kation lub anion
7
cyfra binarna
2
sąsiad Francuza
uczy się w seminarium
wieloryby
zaliczka
owalna figura
6
próbny okres w firmie
pozycja jogina
leń, próżniak
łączy burty
bożek leśny
szkrab, brzdąc
ostra różnica
dzienny w kasie sklepu
ognisty baran
psyche, wnętrze
zaloty cietrzewi
ptak, który nie fruwa
z niego sernik
4
model Volkswagena
trzeba doń dwojga
... Europejska powieść
szyfrowy do drzwi
prestiżowa grupa
zimowa na kole
wpada do morza
jesienny kwiat
1000 kg
sopocki deptak
łyk, przełknięcie
świętomarciński przysmak
operacyjny komputera
1
krzew poświęcony Wenus
samotny występ
posłanie misia
morski rabuś
utwór Petrarki
naukowo o spirytusie
zakres widzenia kamery
ojciec
3



W Krzywym Lesie koło Gryfina sosny wyglądają, jakby usłyszały „w lewo skłon!" i posłusznie wykonały zadanie. Do dziś nie wiemy, kto był trenerem.

1	2	3	4	5	6	7

FOT.: ADOBE STOCK

eprasa.pl bf3b61ca04

Zaprośmy do domu kolory jesieni

Natura sama tworzy dekoracje malowane złotem i czerwienią. Dary przyniesione ze spaceru lub ogródka zamienią nasz dom w energetyczną oazę.



nasz wybór

Bukiet pełen słońca

Ostatnie kwiaty – cynie, słoneczniki czy astry – są jak kolorowy finał sezonu. Taki bukiet jest jak migawka z ogrodu – pozwala uchwycić jego charakter w jednym momencie, z bogactwem barw, kształtów oraz zapachów.

eprasa.pl bf3b61ca04



1. Czas na five o'clock

Niepozorne przedmioty czasem mają więcej uroku niż gotowe dekoracje. **Stary czajniczek z delikatnymi śladami czasu może dostać drugie życie** jako naczynie na bukiet. Miechunka wnosi do kompozycji intensywny kolor, a gałązki trzmieliny dodają dekoracyjnych akcentów.



2. Nastrojowy zakątek

Taka dekoracja ociepli jesienne wieczory. **Przezroczyste szkło wydobywa różnice między gładkimi, matowymi dyniami a szorstkimi łuskami szyszek.** Po zmroku światło świec doda kompozycji głębi.



3. Kosz wspomnień

Suszone kwiaty długo zachowują kolor, kształt i fakturę. W koszu można łączyć je z dynią, trawami, kłosami, owocami. **Kompozycja wygląda jak fragment ogrodu** przeniesiony do domu czy na taras.

4. Ogród w dyni

W niebanalnym naczyniu spotykają się dary jesieni – liście paproci, owoce ognika i pięknotki. **Pomarańczowa skórka tworzy dla nich mocne, ciepłe tło**, a różnorodność kształtów i faktur nadaje charakter. Nie przesadzaj z porządkiem – dzięki temu dekoracja wygląda, jakby stworzyła ją sama natura.



eprasa.pl bf3b61ca04



6. Ciepły akcent

Późne kwiaty mają w sobie coś szczególnego – są ostatnim akcentem mijającego sezonu i przypominają, że ogród nie kończy się wraz z pierwszymi chłodami. **Zamiast perfekcyjnie dobranych główek liczy się fantazja** – miękkie kształty przeplatają się z owocami jesieni, klasyczne kwiaty z lampionami miechunki.

7. Leśny lampion

Zielony mech (poduszkowy lub płonnik) tworzy miękkie tło dla pomarańczowych „lampionów" miechunki, a **płomień świecy sprawia, że całość po zmroku nabiera tajemniczości**. To kompozycja, która działa głównie przez kontrast – chłodne szkło, miękka zieleń, intensywny kolor owoców i ciepłe światło świec.





5. Barwnie od progu

Ganek taras czy balkon – te miejsca aż się proszą o udekorowanie. **Klasyka to dynie, najlepiej różnych odmian, do tego wieniec lub bukiet jesiennych liści.** Skromne wrzosy, obfite chryzantemy, wieniec z liści lub z dodatkiem owoców jarzębiny. A to wszystko okraszone światłem lampek lub urokliwych lampionów – po prostu bajka!



eprasa.pl bf3b61ca04





ekstra

Girlanda obfitości

Jesień ma gest, obdarowuje nas owocami, nasionami, suszonymi kwiatami, kolorowymi liśćmi. Umocowane (np. za pomocą kleju na gorąco) do gałązki tworzą niebanalną dekorację, a najciekawsze są zestawienia pozornie niepasujących elementów. Większość jesiennych darów ładnie się suszy, więc dekoracja z powodzeniem będzie zdobić ścianę przez długi czas.

FOT.: ADOBE STOCK (5), HBV INTERIOR (3), MAT. PRASOWE IKEA

REKLAMA

SIŁA NATURY.
PROSTO ZE SKAŁY.

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

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

Mała forma, która staje się częścią Twojego codziennego rytuału.



DOSTĘPNY W APTEKACH I ZIELARNIACH

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

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

eprasa.pl bf3b61ca04



PYTAMY, JAK ZACZYNAJĄC OD ZERA, ZBUDOWAĆ WŁASNY KAPITAŁ

Na bezpieczną przyszłość

Pieniądze wpłacane na zwykłe konto stracą na wartości. A rozsądnie inwestowane stworzą tarczę, która da poczucie bezpieczeństwa.

Rozmawiała ELŻBIETA WICHROWSKA

Jesteśmy na takim etapie życia, gdy coraz częściej o takiej tarczy myślimy. Mamy stabilną sytuację zawodową, a dzieci zaczynają się już usamodzielniać i mniej nas angażują – także finansowo. Możemy więc co miesiąc odłożyć nieco więcej pieniędzy. Ale czy to nie za późno, żeby zbudować z nich rozsądny kapitał, który za kilka, kilkanaście lat da nam niezależność? Zastanawiamy się nad tym z naszym ekspertem,



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

Patrykiem Komisarczykiem, doradcą ds. inwestycji i autorem książki „Pieniądz. Sztuka mądrego inwestowania".

Świat Kobiety: ***Wiele kobiet po czterdziestce ma poczucie, że „pociąg im uciekł", że trzeba było zacząć inwestowanie wiele lat temu. Czy słusznie?***
Patryk Komisarczyk: Zupełnie niesłusznie. Owszem, im wcześniej zaczynamy, tym dłużej działa efekt procentu składanego, czyli mówiąc w największym uproszczeniu: zarabiania na odsetkach od kapitału i odsetkach od odsetek. Ale jeśli zaczniemy po czterdziestce, wciąż możemy przez kilkanaście lat systematycznie budować kapitał, jeszcze przed emeryturą. To sporo czasu. Trzeba tylko działać metodycznie już dziś, zamiast czekać na idealny moment, który być może kiedyś nadejdzie. Odkładanie decyzji na potem to największy wróg każdego inwestora. Właśnie przez to tracimy najwięcej pieniędzy.

eprasa.pl bf3b61ca04

Załóżmy, że mogę odłożyć ok. 1500 zł miesięcznie. Od czego zacząć?
Od poduszki finansowej. Przed rozpoczęciem inwestowania trzeba koniecznie ją zbudować. Powinna to być co najmniej równowartość kosztów utrzymania przez trzy miesiące odłożona na koncie oszczędnościowym lub w obligacjach skarbowych krótkoterminowych. Tak aby w razie potrzeby pieniądze były łatwo dostępne. Bez takiej poduszki każda inwestycja będzie jak budynek bez fundamentów. Rozsypie się, gdy zdarzy się nieprzewidziana sytuacja i będą nam pilnie potrzebne pieniądze.

A gdy poduszka już jest, co dalej? Jak zarządzić nadwyżką finansową?
Najpierw zastanowić się nad horyzontem czasowym. Ustalić, czy pieniądze mogą pracować przez 10 - 15 lat, czy będą potrzebne już za 2 lub 3 lata. Od tego zależy sposób ich inwestowania. Jeśli chcemy małymi krokami uzbierać kapitał, powinniśmy założyć dłuższy horyzont, np. 15-letni.

Inwestowania, tak jak życia, nie należy odkładać na później. Bo zamiast złapać lepszą okazję, można dużo stracić.

Jeśli przez 15 lat będę odkładać 1500 zł miesięcznie, uzbieram 270 tys. zł.
To jedynie „goła" suma wpłat. Kapitał po 15 latach będzie większy. Przy dość ostrożnym założeniu, że stopa zwrotu przez te lata będzie średnio na poziomie ok. 6 procent (po uwzględnieniu inflacji i kosztów inwestycji), oszczędności wyniosą w sumie ok. 439 tys. zł.

A gdzie lokować pieniądze? Obligacje, akcje, fundusze?
Nie ma jednej odpowiedzi. Albo inaczej – dla każdego jest inna odpowiedź, bo każdy powinien mieć swój plan, tzw. portfel inwestycyjny. Zależy on od tego, co jest naszym celem i jaki poziom ryzyka możemy zaakceptować. Przykładowo 45-letnia kobieta, która zgadza się na pewne ryzyko, może zainwestować ok. 50-60 proc. kwoty w fundusze ETF, a 20-30 proc. w obligacje skarbowe indeksowane inflacją. Pozostałe 10-20 proc. proponuję przeznaczyć na tzw. aktywa alternatywne, np. złoto czy metale szlachetne, bo są dobrym zabezpieczeniem w niepewnych czasach. Oczywiście to nie jest rada uniwersalna, zawsze trzeba uwzględnić indywidualną sytuację. Ale z mojego doświadczenia wynika, że taki szkielet portfela zwykle się sprawdza.

Są jakieś bardziej odważne metody?
Tak, mówimy o nich, że to „mocne strategie", np. inwestowanie w firmy, które jeszcze nie weszły na giełdę, albo w sektor obronny. Ten drugi może mieć przed sobą kilka lat szybkiego rozwoju. Wojny i napięcia na świecie powodują, że rządy wydają coraz więcej pieniędzy na wojsko, a firmy z branży zbrojeniowej na tym zarabiają.

Wojna i pomnażanie pieniędzy... Kontrowersyjne połączenie.
Decyzje inwestycyjne powinny być zgodne z osobistymi wartościami. Ale z rynkowego punktu widzenia obronność to jeden z segmentów, który rozwija się najszybciej. Warto o tym wiedzieć.

To jeszcze poproszę Pana o jedną radę dla początkujących inwestorek.
Dyscyplina jest ważniejsza niż strategia. Nawet nieduża kwota odkładana co miesiąc przez 15 lat może zbudować realny kapitał. Niezależnie od tego, czy trafimy na dobry, czy na gorszy moment na rynku. A jeśli zabraknie dyscypliny, nawet genialna strategia nie pomoże.

Czyli w inwestycjach bardziej niż specjalistyczna wiedza przyda się konsekwencja? To dobra wiadomość dla większości z nas. Bardzo dziękuję za rozmowę!



Co to za fundusze?

Zarządzane

• **Otwarte fundusze inwestycyjne (FIO)** Wpłacasz pieniądze, które trafiają do „wspólnego worka". Zarządza nimi zawodowy finansista. Jego zadaniem jest szukanie najlepszych okazji i kupowanie spółek, które wg niego przyniosą największy zysk. Pobiera za to sporą opłatę.

Automatyczne

• **Fundusze ETF (Exchange Traded Funds)** To automatyczny koszyk inwestycyjny. Trafia do niego określona grupa firm, np. 500 największych firm w USA lub 20 największych firm w Polsce. Ponieważ nikt fizycznie nie zarządza zakupami akcji, opłaty są dużo niższe.

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

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

eprasa.pl bf3b61ca04

5 sposobów na niższe raty kredytowe



Masz zobowiązania do spłaty? Są dużym obciążeniem twojego domowego budżetu? Sprawdź, jak je obniżyć.

1 Refinansowanie

Sprawdza się przy większych zobowiązaniach, np. kredytach hipotecznych, jeśli do końca spłaty zostało sporo czasu. Polega na przeniesieniu kredytu do innego banku, który daje lepsze warunki. Ale zanim zdecydujesz się na przeprowadzkę, sprawdź możliwości w swoim banku. Widząc, że zamierzasz przejść do konkurencji, może ci zaproponować nową umowę, z niższym oprocentowaniem.

2 Konsolidacja zobowiązań

Masz kredyt, karty kredytowe i debet w koncie, a do tego jeszcze spłacasz raty za samochód albo sprzęt AGD? **Możesz to wszystko połączyć kredytem konsolidacyjnym.**

- Zamiast kilku, będziesz spłacać jedną ratę. Będzie ona niższa niż suma dotychczasowych rat, bo zaoszczędzisz na kosztach obsługi kilku odrębnych zobowiązań.
- **Zwykle kredyt konsolidacyjny udzielany jest na dość długi okres,** a więc rata jest relatywnie niska także z tego powodu.



3 Dłuższy okres spłaty

Spytaj w banku o możliwość rozłożenia pozostałej spłaty na więcej miesięcy. Jeśli do końca zostało ci np. 12 miesięcy, poproś o dodatkowy rok czy dwa. Zmniejszy to odpowiednio wysokość miesięcznej raty. Okresu spłaty nie można jednak wydłużać dowolnie, bo banki mają limity dotyczące wieku kredytobiorcy w chwili spłaty ostatniej raty (zwykle 70-75 lat). Uwaga, im dłużej będziesz spłacała kredyt, tym większy będzie jego całkowity koszt. Zanim się na to zdecydujesz, policz, ile finalnie będzie cię taka operacja kosztowała.

4 Wakacje kredytowe

Wiele banków ma takie rozwiązanie w regulaminach kredytów. Polega to na tym, że spłata części kapitałowej raty zostaje zawieszona, płacisz tylko odsetki. Niektóre banki oferują zawieszenie jednej raty w roku, w innych można skorzystać jednorazowo z dłuższych, np. 6-miesięcznych wakacji. Warunek: nie można mieć zaległości w spłacie kredytu. Wakacje nie są za darmo, raty niezapłacone zostaną doliczone do tych, które będziesz płacić w przyszłości, ewentualnie wydłuży się okres spłaty.

5 Nadpłacenie kredytu

Masz dodatkowe pieniądze, dostałaś premię albo zwrot podatku? Przeznacz je na wcześniejszą spłatę kapitału. Wybierz opcję zmniejszenia wysokości kolejnych rat, zamiast skracania okresu kredytowania. Bank jeszcze raz przeliczy twoje zobowiązanie i dostaniesz nowy harmonogram spłat z niższymi ratami. Dodatkowy plus: zwiększy się twoja zdolność kredytowa.

FOT.: ADOBE STOCK

eprasa.pl bf3b61ca04

Twój czas



We Wrocławiu „tylko jeden mostek" dziwnie często kończy się godzinę później... Wyspy, kanały i parki są tu stworzone do miłego zabłądzenia.

badacz
poranne krople wilgoci
przygotowana przez kucharza
zdobiona portalem
5
odbity głos
sieć koneksji
struś amerykański
ptak z wachlarzem
łóżko majtka
bar piwny
zamiast guzika
tętnica główna
eskapada
atrakcja biwaku
transept
1
nie detal
w kłosie
bagienny las
facho-wiec
morska nawałnica
wymienny element
węgiel w proszku
fryzura jak imię
węgierski kawalerzysta
głos myszy
np. opuncja
unika uciech życiowych
dawniej narty
urojenie
szubrawiec
kocie dzieci
6
szachowy pionek
spór o cenę
na czele sekty
zasady i ideały
kawał, bryła
2
pionier
dzieło rabusia
spiskowanie
doradca rolnika
zapach do ciast
3
młody byczek
główny wątek
nagranie dźwięku na taśmę
w parze z bułką
z małżowiną
zatarg, kłótnia
56 arów
rupieć
z niego rękawiczki
7
egipski bocian
pokój mnicha
60 sztuk
on i ona
mityng
towot
szaniec
wieść gminna
kły dzika
opinia, reputacja
rozmowa
bagienne wyziewy
obok siekacza
... zaciskowa, trytytka
4
haubica

1	2	3	4	5	6	7

FOT.: ADOBE STOCK

eprasa.pl bf3b61ca04



Nasze domowe zwierzaki
też czują jesień! Stają się większymi śpiochami i mają więcej ochoty na przytulanie.





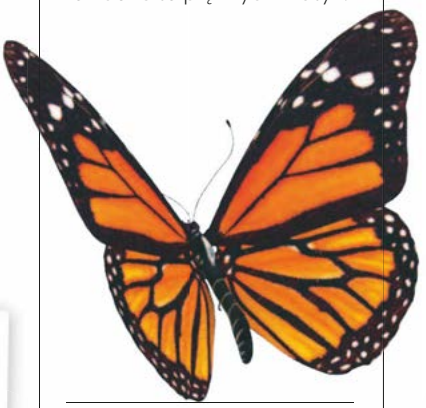
Ten sekretny świat...

Coś się zmienia i nasze zwierzaki to wiedzą. Dni stają się krótsze, a poranki chłodniejsze – i choć pies czy kot nie sprawdzają kalendarza, ich organizmy zauważają różnicę. Dlatego kot chętniej zajmuje najprzytulniejszy fotel, a pies po spacerze z przyjemnością zakopuje się w swoim legowisku. Ochota na odpoczynek jest znacznie większa i nie oznacza czegoś niepokojącego. Możemy im ten czas trochę osłodzić: dodać mięciutki kocyk, a gdy zdystansowany zazwyczaj kot spojrzy wymownie, dołożyć porcję pieszczot. Do miski warto też dorzucić warzywa (ugotowane i drobno pokrojone), bogate w beta-karoten i błonnik, np. marchewkę i dynię. Ciepły kąt, dobra kolacja i jeszcze więcej czułości – wygląda na to, że jesień ma jednak swoje plusy.

FOT.: ADOBE STOCK

Motyle w drodze

Maleńki motyl monarcha, ważący mniej niż pół grama, jesienią wyrusza w podróż z Kanady do... Meksyku! Wszystko po to, by dotrzeć do górskich lasów Michoacán, swojego zimowego azylu. Przy okazji to niezwykła turystyczna atrakcja – drzewa i niebo stają się pomarańczowe... Tak dużo tu pięknych motyli.

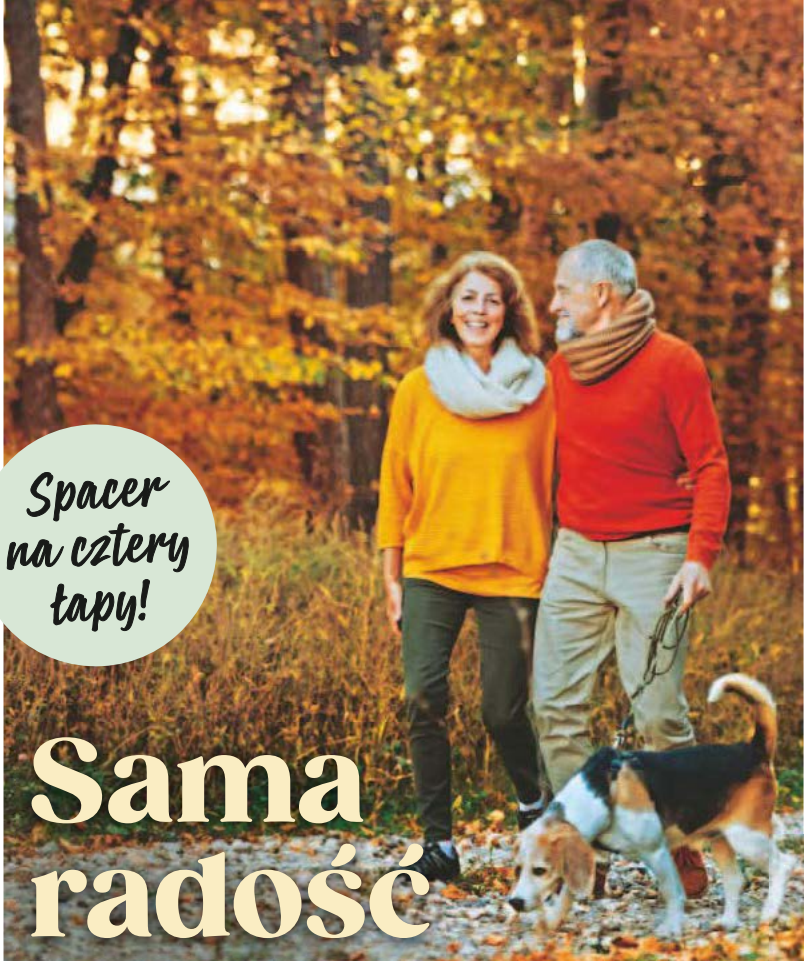


Leśny czyścioch

Borsuk ma słabość do porządku. Zużyte siano czy liście wynosi z sypialni, trzymając je pod brodą, i zastępuje świeżym posłaniem. Główna nora może służyć rodzinie przez wiele pokoleń! To rozbudowany dom z korytarzami i komorami. W pełni przemyślany.



eprasa.pl bf3b61ca04



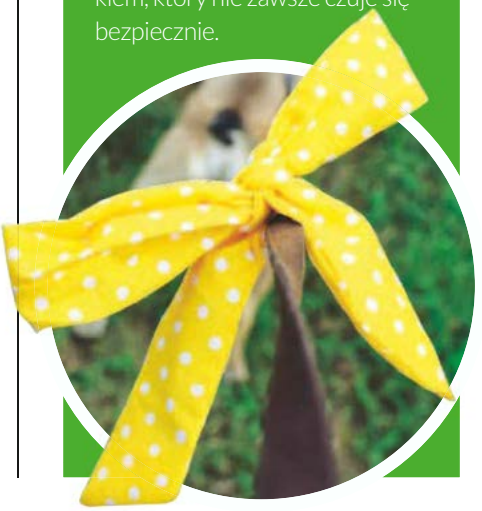
Spacer na cztery łapy!

Sama radość

Mokre liście, błoto i wiatr niosący zapachy sprawiają, że nawet dobrze znana trasa zamienia się w fascynującą wyprawę! Pies z radością buszuje w krzakach i spłowiałych już zaroślach. Specjalna odblaskowa smycz, obroża czy kamizelka sprawią, że będzie lepiej widoczny (czyli bezpieczniejszy!). Po takim spacerze przyda się też przegląd łap. W mokrej sierści między palcami zostają piasek, błoto czy kawałki roślin, które podrażniają skórę i mogą prowadzić do namnażania bakterii, a w efekcie – infekcji. I choć większość psów nie przepada za majstrowaniem przy łapkach, każdą warto delikatnie wytrzeć, szczególnie między palcami. Pies szybko zrozumie, że nie ma co z tym za bardzo dyskutować…

Żółta wstążka przy smyczy?

To nie ozdoba, ale ważny komunikat: „Proszę, daj mi trochę przestrzeni”. Może być przy smyczy psa, który boi się innych zwierząt, źle znosi bliski kontakt, wraca do formy po zabiegu albo jest w trakcie treningu. Dlatego gdy widzimy żółty znak, nie pozwalajmy swojemu pupilowi podbiegać z radosnym: „Dzień dobry!”. Lepiej odwołać go, zwiększyć dystans i spokojnie minąć drugiego psa. To drobny gest, który dla jego opiekuna może znaczyć naprawdę dużo. Spokojny spacer ze zwierzakiem, który nie zawsze czuje się bezpiecznie.





Witaj, jemiołuszko!

Te małe eleganckie ptaszki z czubkiem na głowie jesienią przylatują do nas z północy i zostają na zimę. Szukają swoich ulubionych owoców: jarzębiny, głogu, jabłek. Życzymy smacznego!

eprasa.pl bf3b61ca04



WAŻNE SĄ NIE TYLKO ĆWICZENIA CARDIO

Nowa siła po czterdziestce

Masz wrażenie, że ciało zmienia zasady gry bez pytania cię o zdanie? Czas przejąć kontrolę i zająć czymś mięśnie.

Bieganie, joga, pilates to, oczywiście, elementy zdrowego, aktywnego stylu życia, ale nawet one nie zatrzymają stopniowej utraty masy mięśniowej. Po czterdziestce to tempo wyraźnie przyśpiesza, a wraz z nim słabnie siła, jaką dysponujesz. Możesz to zignorować albo zacząć działać, wybierając trening, który zmienia skład twojego ciała, a nie tylko jego wygląd. Praca z ciężarem własnego ciała, hantlami czy gumami oporowymi daje efekty, których żadna forma cardio nie zapewni. Wzmacnia to, co najszybciej znika z wiekiem: siłę, gęstość kości i metabolizm.

eprasa.pl bf3b61ca04

Mięśnie
nigdy nie mają przerwy

Żywa tkanka, nie ozdoba

Mięśnie szkieletowe zużywają energię również w spoczynku, i to kilka razy więcej niż tkanka tłuszczowa, więc im więcej ich masz, tym wyższe jest twoje podstawowe tempo przemiany materii. Po czterdziestce, kiedy metabolizm naturalnie zwalnia, możesz je wykorzystać, by tę przemianę materii przyśpieszyć. Jeśli regularnie trenujesz siłowo, zwiększasz masę mięśniową i zużycie energii, nie przybierasz na wadze, łatwiej też pozbywasz się nadmiaru tkanki tłuszczowej.

Tłuszcz przegrywa z siłą

Same ćwiczenia aerobowe, takie jak bieganie czy jazda na rowerze, poprawiają wydolność, ale nie zmieniają proporcji między tkanką mięśniową a tłuszczową tak skutecznie jak trening oporowy. Z wiekiem tłuszcz przenosi się w okolice brzucha, nawet jeśli wskazanie na wadze się nie zmienia. Regularna praca z obciążeniem odwraca ten trend i buduje sylwetkę bardziej zwartą, nie tylko szczuplejszą. Widać to nie na wadze, tylko w tym, jak leżą ubrania sprzed kilku lat.

Kreatyna w tle

Suplementacja kreatyną, w dawce ok. 3-5 g dziennie, wspiera efekty treningu siłowego u kobiet po czterdziestce, poprawia zarówno siłę, jak i gęstość kości. To jeden z niewielu suplementów naprawdę solidnie przebadanych. Co więcej, działanie kreatyny nie ogranicza się jedynie do budowania mięśni. Coraz więcej badań wskazuje też na jej korzystny wpływ na funkcje poznawcze w okresie perimenopauzy, kiedy koncentracja i pamięć bywają wystawiane na próbę.

Ile białka potrzebujesz?
Po czterdziestce jedz 1,2-1,6 g białka na kg masy ciała dziennie. Ta ilość wspiera budowę i regenerację mięśni.

Trenuj z głową
2-3 treningi siłowe tygodniowo, po 30-45 minut, wystarczą, żeby zauważyć efekty. Ćwicz duże grupy mięśniowe: nogi, plecy, klatkę piersiową.



Kości
podziękują za obciążenie

Twoje kości żyją

Tkanka kostna przez całe życie się przebudowuje, jedne komórki ją rozkładają, inne budują na nowo. Obciążenie mechaniczne, czyli takie, które powstaje podczas treningu siłowego, pobudza komórki budujące kość i spowalnia jej ubytek. Po czterdziestce, a zwłaszcza po menopauzie, rozkład zaczyna przeważać nad odbudową, dlatego regularny bodziec z zewnątrz ma znaczenie. Najsilniej reagują na obciążenie kręgosłup i szyjka kości udowej, czyli miejsca, w których złamania bywają najgroźniejsze.

Mniej upadków, mniej złamań

Silniejsze mięśnie nóg i tułowia poprawiają równowagę i czas reakcji, więc zmniejszają zagrożenie kontuzją. Jeśli regularnie ćwiczysz, ryzyko, że trafisz do szpitala po poważnym upadku jest znacznie mniejsze niż wtedy, kiedy jesteś mało aktywna na co dzień. Ćwiczenia takie jak przysiady, wykroki czy stanie na jednej nodze uczą ciało reagować na utratę równowagi, zanim niewielkie zachwianie skończy się to upadkiem. Warto włączać je do treningu już teraz.

eprasa.pl bf3b61ca04

Cukrowy detoks całkiem naturalnie



Dobrze mieć zapasy

Mięśnie szkieletowe wychwytują z krwi większość krążącej glukozy, więcej niż wątroba i tkanka tłuszczowa razem wzięte. Im więcej masz mięśni i im częściej je angażujesz, tym sprawniej organizm radzi sobie z cukrem po posiłku. Sam skurcz mięśnia podczas treningu otwiera drogę glukozie do wnętrza komórki niezależnie od insuliny, więc korzyść pojawia się już w trakcie ćwiczeń, nie dopiero jakiś czas po nich. To dlatego krótki spacer czy kilka przysiadów zaraz po posiłku pomaga utrzymać stabilniejszy poziom cukru.

Silniejsza odporność

Podczas pracy mięśnie uwalniają do krwi substancje przeciwzapalne, które łagodzą przewlekły, cichy stan zapalny towarzyszący siedzącemu trybowi życia. Ten rodzaj zapalenia sprzyja insulinooporności, chorobom serca i szybszemu starzeniu się tkanek. Regularny trening siłowy działa więc jak naturalny hamulec dla procesów, które po czterdziestce zaczynają przyśpieszać, a efekty poznasz nie po tym, że masz więcej siły, ale też po tym, jak szybko wracasz do formy po infekcji.

Nigdy nie jest za późno

Po 8 tygodniach treningu siłowego mięśnie czworogłowe ud powiększają się aż o 9 proc., nawet u seniorów.

Uwaga!

Młoda, czyli silna



Utrata masy mięśniowej, czyli sarkopenia, zaczyna się już koło czterdziestki, choć przez lata pozostaje niezauważalna. Przyspiesza po sześćdziesiątce i to ona, a nie sama liczba lat, decyduje o tym, czy w starszym wieku wejdziesz po schodach bez zadyszki i wstaniesz z fotela bez pomocy poręczy. Badania pokazują, że trening siłowy przynosi efekty w każdym wieku, nawet u 80-latków, którzy po kilkunastu tygodniach regularnych ćwiczeń zauważalnie zwiększają siłę i masę mięśni. Nigdy nie jest za późno, żeby zacząć, ale im wcześniej to zrobisz, tym mniej będziesz musiała nadrabiać. Mięśnie zbudowane teraz to rezerwa, z której będziesz korzystać przez kolejne dekady. Zyskujesz też sprawniejszy umysł, bo siła mięśni koreluje z funkcjami poznawczymi.

FOT. ADOBE STOCK

eprasa.pl bf3b61ca04

TWÓJ CYKL *twój wybór*

Aktywny poranek, leniwe popołudnie czy wieczór pełen wrażeń – twoje życie zmienia się jak w kalejdoskopie – wybierasz to, co lubisz. Także w czasie okresu – bo twój cykl to twój wybór!

Czasem marzysz o delikatności – chcesz otulenia i miękkości. Wtedy postaw na podpaski Bella Perfecta Ultra Blue z niezwykle miękką włókniną Extra Soft, która gwarantuje wyjątkową delikatność dla wrażliwej skóry okolic intymnych. Jest przyjemna w dotyku, niweluje ryzyko podrażnień, a dzięki perforacji skutecznie odprowadza wilgoć do wnętrza podpaski. To produkt, który zapewnia uczucie czystości i naturalności.

Innym razem potrzebujesz natychmiastowego poczucia suchości. Podpaski Bella Perfecta Ultra Green z chłonną siateczką Silky Drai błyskawicznie odprowadzają wilgoć do wnętrza i utrzymują ją z dala od skóry. Siateczka jest jedwabiście miękka i delikatna dla skóry. Zapewnia bardzo krótki czas wchłaniania, ponieważ posiada system mikrolejków, dzięki czemu wilgoć jest szybko transportowana do wnętrza podpaski i nie wraca na powierzchnię.

A są chwile, gdy liczy się uczucie suchości przez długi czas. Bella Perfecta Ultra Night Silky Drai & Extra Soft to gwarancja spokojnego snu. Wersja Night Silky Drai wykorzystuje superchłonną siateczkę, która błyskawicznie chłonie wilgoć i pozostawia powierzchnię suchą, natomiast Night Extra Soft stawia na delikatną i miękką włókninę chroniącą przed podrażnieniami. Oba warianty nocne zapewniają tak samo niezawodną ochronę i anatomiczne dopasowanie przez całą noc.



Bella Perfecta Ultra Green, Bella Perfecta Ultra Blue, cena około 5,99 zł za 10 sztuk



Czy wiesz, że...

Wszystkie warianty Bella Perfecta Ultra są ultracienkie i chłonne. Zapewniają komfort idealnie dopasowany do twoich potrzeb.

eprasa.pl bf3b61ca04



Cała prawda o myciu zębów

eprasa.pl bf3b61ca04

O nawykach, które wymagają korekty, i o tym, co naprawdę działa w codziennej higienie jamy ustnej rozmawiamy z dyplomowaną higienistką stomatologiczną.

Rozmawiała: Jolanta Zakrocka



DOKTOR NAUK MEDYCZNYCH I NAUK O ZDROWIU KATARZYNA OSTROWSKA-PLUTA
Higienistka stomatologiczna
Koordynatorka Swiss Dental Academy w Polsce 2019-2025, członkini Zarządu Ogólnopolskiego Związku Zawodowego Higienistek Stomatologicznych

ŚWIAT KOBIETY: ***Mycie zębów wydaje się jedną z najprostszych, najbardziej oczywistych czynności dnia codziennego...***
KATARZYNA OSTROWSKA-PLUTA: I właśnie w tym tkwi problem, ponieważ przyjmujemy, że jest to coś oczywistego i że skoro robimy to od lat, to robimy to dobrze. Gdy rozmawiam z pacjentami, często słyszę: „przecież myję zęby od dziecka". Paradoks polega jednak na tym, że nasi rodzice, a wcześniej ich rodzice, prawdopodobnie nie mieli pełnej wiedzy na temat prawidłowej higieny jamy ustnej. W efekcie kolejne pokolenia powielają te same błędy. Co ciekawe, mam wrażenie, że łatwiej jest nam przyznać, że nie wiemy czegoś o pielęgnacji skóry czy włosów, niż zakwestionować własne umiejętności w zakresie mycia zębów. To pokazuje, jak bardzo jest to czynność „oczywista" w naszym przekonaniu. Tymczasem badania przesiewowe prowadzone w ramach monitoringu zdrowia jamy ustnej Polaków pokazują, że próchnica dotyczy niemal 100 proc. dorosłych. Do tego dochodzą choroby dziąseł, choroby przyzębia, nadwrażliwość i recesje, czyli cofanie się dziąseł. Skala problemu jest ogromna. Mało tego, nie wszyscy w ogóle dbają o podstawową higienę jamy ustnej. Szacuje się, że około 1,5 proc. dorosłych Polaków nie myje zębów wcale, a kilka procent robi to nieregularnie. To pokazuje, jak bardzo nasze przekonania rozmijają się z rzeczywistością. Z jednej strony wierzymy, że wszystko jest w porządku, z drugiej – mamy realny problem zdrowotny w skali całej populacji.

Co robimy nie tak?
Najczęstszym błędem, jaki popełniamy, jest... nadgorliwość. Wielu pacjentów uważa, że trzeba zęby „porządnie wyszorować". Sięgają więc po szczoteczki z twardym włóknem, szczotkują mocno, intensywnie, tak aby poczuć opór włókien. Tymczasem to prosta droga do uszkodzeń – zarówno szkliwa, jak i dziąseł. W gabinetach widzimy bardzo dużo uszkodzeń w okolicach przydziąsłowych – recesji dziąseł, odsłaniania szyjek zębowych oraz ubytków przyszyjkowych. To efekt tzw. traumatyzacji tkanek, czyli ich mechanicznego niszczenia. Konsekwencje nie są tylko estetyczne, lecz także zdrowotne i finansowe. Uszkodzone tkanki, zarówno dziąsła, jak i szkliwo, nie regenerują się samoistnie – wymagają leczenia. A kiedy zaczynamy ingerować w ząb, uruchamia się pewien proces „Spirala śmierci zęba": wypełnienia

Częsty błąd...
...podczas mycia zębów to szorowanie na siłę twardą szczoteczką. To prosta droga do uszkodzeń szkliwa i dziąseł: recesji oraz odsłaniania szyjek.



eprasa.pl bf3b61ca04

z czasem się rozszczelniają, wymagają wymiany, a każda kolejna ingerencja jest większa.

Jakie są w takim razie zalecane obecnie techniki mycia zębów?

Prawidłowa, a zarazem skuteczna higiena jamy ustnej nie polega na sile, lecz na odpowiedniej technice, systematyczności i delikatności. Współczesna stomatologia coraz wyraźniej odchodzi od skomplikowanych schematów na rzecz prostych, skutecznych rozwiązań. Idziemy w kierunku automatyzacji, dlatego rekomendujemy szczoteczki elektryczne. Nie dlatego, że są „modne", ale dlatego, że są po prostu skuteczniejsze i bardziej efektywne – generują znacznie więcej ruchów, niż jesteśmy w stanie wykonać ręcznie, wyposażone są w czujniki nacisku, co zapobiega zbyt agresywnemu szczotkowaniu, mają wbudowane timery. Ich zaletą jest również łatwość użytkowania. Wystarczy przyłożyć szczoteczkę do zęba, odczekać dwie–trzy sekundy i przesunąć ją dalej. Oczywiście w ten sposób myjemy zęby z każdej strony – z przodu, z tyłu oraz powierzchnie żujące. Szczoteczka manualna nadal może być bardzo dobrym narzędziem, ale wymaga większej wiedzy i odpowiedniej techniki oraz więcej czasu. Standardowe 2 minuty mycia odnoszą się głównie do szczoteczek elektrycznych. W przypadku szczoteczki manualnej, aby dokładnie oczyścić wszystkie powierzchnie przy pełnym uzębieniu, potrzebujemy zwykle 3–4 minut. Polecam wybierać szczoteczki miękkie, żeby uniknąć zbyt mocnego nacisku, stosować tzw. chwyt smyczkowy – trzymając rączkę szczoteczki, odginamy mały palec, jak przy „wykwintnym" trzymaniu filiżanki za uszko. Warto zachować około 20–30 minut odstępu między myciem zębów a posiłkiem, bez względu na to, czy czyścimy je przed, czy po jedzeniu. Po posiłku szkliwo jest czasowo osłabione przez działanie kwasów. Jeśli w tym momencie zaczniemy szczotkować zęby, zwiększamy ryzyko uszkodzeń, nadwrażliwości i tzw. ubytków niepróchnicowych. Z kolei po umyciu zębów powierzchnia szkliwa jest dokładnie oczyszczona i – paradoksalnie – pozbawiona ochrony i bardziej podatna na działanie czynników zewnętrznych. Dopiero po około 20–30 minutach tworzy się tzw. błonka nabyta, pelikula, która pełni funkcję ochronną. Zjedzenie posiłku od razu po szczotkowaniu jest niekorzystne z uwagi na brak tej naturalnej ochrony. Niezmienna pozostaje podstawowa zasada: regularność. Myjemy zęby dwa razy dziennie, codziennie, z bardzo wyraźnym naciskiem na higienę wieczorną. W nocy wydziela się mniej śliny, która naturalnie chroni jamę ustną, więc jeśli nie oczyścimy dokładnie zębów, bakterie mają idealne warunki do działania.

Czy samo szczotkowanie wystarczy?

Nie – i to jedna z najważniejszych zmian w podejściu do higieny. Szczoteczka nie dociera do przestrzeni międzyzębowych, a to właśnie tam bardzo często zaczynają się problemy. Dlatego konieczne jest stosowanie nici dentystycznej lub szczoteczek międzyzębowych. Te drugie są najskuteczniejsze, choć trudniejsze w użyciu, zwłaszcza dla osób o ciasno ustawionych zębach. Jeśli jednak dobierzemy odpowiedni rozmiar i nauczymy się właściwej techniki, będziemy w stanie oczyścić przynajmniej przestrzenie między zębami trzonowymi. Między siekaczami łatwiej operować nicią lub taśmą dentystyczną, która jest gładka i łatwo wsuwa się między zęby. W praktyce najważniejsze jest to, żeby pacjent stosował cokolwiek, byle robił to systematycznie.

W mediach społecznościowych głośno zrobiło się ostatnio o płukaniu zębów...

Większość osób jest przekonana, że płukanie jest konieczne. „Szczotka, pasta, kubek, ciepła woda" – śpiewaliśmy w przedszkolu i rośliśmy z przekonaniem, że tak trzeba. Jednak to mit. Po umyciu zębów powinniśmy jedynie wypluć nadmiar pasty i na tym zakończyć. Skoro pasta dostarcza cennych aktywnych składników, nie ma sensu od razu ich usuwać – lepiej pozwolić im jeszcze przez pewien czas działać na szkliwo i dziąsła. Płucząc usta wodą, natychmiast się ich pozbywamy. Jeśli jednak odczuwamy dyskomfort po pozostawieniu pasty w jamie ustnej, na przykład szczypanie

Nić pomaga...

...czyścić przestrzenie międzyzębowe, gdzie szczoteczka nie dociera. Najważniejsze, by używać jej regularnie.



eprasa.pl bf3b61ca04

języka czy pieczenie dziąseł, może to oznaczać, że dana pasta nie jest dla nas odpowiednia. To może być objaw alergii albo nadwrażliwości na któryś ze składników, np. SLS, czyli laurylosiarczan sodu, co zdarza się coraz częściej. W takiej sytuacji warto rozważyć zmianę pasty i skonsultować się ze specjalistą – stomatologiem lub higienistką stomatologiczną, którzy na podstawie naszych potrzeb i ewentualnych reakcji dobiorą najlepiej dopasowany preparat.



A płukanie płynami do ust?

Tak, pod warunkiem że płyn jest kompatybilny z pastą do zębów i wzmacnia jej działanie, a nie je niweluje. Nadużywanie płukanek może prowadzić do zaburzenia mikrobiomu, czyli naturalnej równowagi bakterii w jamie ustnej. Dlatego również w tym przypadku najlepiej wybrać się do gabinetu i dowiedzieć, czy potrzebujemy płynu, a jeśli tak, to jaki jest dla nas odpowiedni. Dobieramy je do konkretnego problemu: próchnicy, stanów zapalnych, suchości jamy ustnej. Coraz częściej odchodzimy też od preparatów zawierających alkohol. Na pewno nie polecam kupowania produktów, bo skusiła nas reklama w telewizji, dobra cena albo rekomendacja znajomej. Każdy z nas ma inne potrzeby.

W drogeriach jest ogromna oferta past, a duży procent stanowią produkty o działaniu wybielającym. Czy warto je stosować?

Moda na biały uśmiech ma swoje dobre strony, ponieważ motywuje pacjentów do dbania o zęby. Ale trzeba jasno powiedzieć: pasta nie wybieli zębów w sensie chemicznym. Jej działanie polega głównie na ścieraniu powierzchniowych przebarwień, a jeśli połączymy to z mocnym szczotkowaniem, rośnie ryzyko nadwrażliwości i uszkodzeń. Dlatego zalecałabym raczej stosowanie ich okazjonalnie. Znacznie lepsze efekty daje profesjonalna higienizacja i – w razie potrzeby – wybielanie pod kontrolą specjalisty.

Muszę przyznać, że nie jestem wielką fanką higienizacji – czyszczenie zębów to dla mnie nieprzyjemny, często bolesny zabieg.

Niektórzy pacjenci unikają zabiegów higienizacyjnych z obawy przed bólem, zwłaszcza jeśli mają odsłonięte szyjki zębowe lub nadwrażliwość. Na szczęście w ostatnich latach bardzo wiele się zmieniło i dziś dysponujemy sprzętem oraz materiałami, które znacząco poprawiają komfort. Dla porównania: kiedyś stosowano klasyczne piaski o ziarnistości około 50 mikronów, teraz dostępne są znacznie drobniejsze – nawet około 14 mikronów. To ogromna różnica, dzięki której zabiegi są dużo delikatniejsze. Nowoczesne urządzenia oferują m.in. regulację temperatury wody, nawet do około 40°C, co znacząco zmniejsza dyskomfort. Coraz częściej stosuje się też technologie redukujące nieprzyjemne odczucia związane z dźwiękiem czy wibracjami, jak w przypadku nowoczesnych skalerów ultradźwiękowych. Niektóre urządzenia wykorzystują także bardziej zaawansowane systemy przepływu, które dodatkowo zwiększają komfort zabiegu. Jeśli ktoś obawia się bólu lub dyskomfortu, warto poszukać gabinetu pracującego według protokołu GBT, czyli Guided Biofilm Therapy. Jest to nowoczesne podejście do higienizacji, rozwijane od lat na Zachodzie, a w Polsce coraz szerzej stosowane od około dekady. Protokół ten kładzie duży nacisk na skuteczność, ale także na maksymalny komfort i bezpieczeństwo pacjenta. Obejmuje m.in. wybarwianie płytki nazębnej – co doskonale pokazuje, czy pacjent prawidłowo i dokładnie myje zęby – oraz stosowanie delikatniejszych materiałów i technik minimalizujących urazy tkanek.

Higienizacja jest zabiegiem profilaktycznym, a także powinna być standardowym elementem każdego leczenia stomatologicznego. Coraz częściej jednak pacjenci zgłaszają się na nią także profilaktycznie, z własnej inicjatywy – i to bardzo dobry trend. Świadomość w tym zakresie wyraźnie rośnie, co cieszy, bo przekłada się na lepsze dbanie o zdrowie zębów i jamy ustnej.

Higienizacja...

...to zabieg profilaktyczny w gabinecie. Dziś bywa bardziej komfortowa, specjaliści stawiają na delikatność i bezpieczeństwo.

FOT.: ARCH. PRYWATNE, ADOBE STOCK (4)

eprasa.pl bf3b61ca04

Zapytaj dr. Jacka



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

Kilka lat temu miałam wykryte zakażenie HPV, które zostało wyleczone. Czy w moim wieku, po przebytej infekcji, ma sens szczepienie przeciwko HPV?

Joanna z Elbląga

Tak, może mieć sens. Ulotki szczepionek nie podają górnej granicy wieku, kiedy mogą być stosowane, a badania nad bezpieczeństwem i skutecznością obejmują kobiety do 45 r.ż. (Silgard) i 55 r.ż. (Cervarix). HPV to nie jeden wirus, tylko grupa kilkunastu typów, szczepionka chroni przed kilkoma naraz. Przebyte zakażenie jednym typem nie uodparnia na pozostałe i to właśnie przed nimi chroni szczepionka. Decyzję warto podjąć po konsultacji z ginekologiem. W Polsce dorośli płacą za szczepionkę sami, refundacja 50 proc. na receptę dotyczy tylko preparatu 2-walentnego (Cervavix).



Mam zdiagnozowaną endometriozę. Słyszałam, że dieta może łagodzić objawy. To prawda? Co warto jeść, a czego unikać?

Ilona z Bydgoszczy

Rzeczywiście, badania obserwacyjne (np. Frontiers in Nutrition 6) wskazują, że sposób odżywiania zbliżony do diety śródziemnomorskiej może łagodzić objawy choroby. Warto jeść więcej ryb bogatych w kwasy omega-3, warzyw, owoców i roślin strączkowych, a ograniczyć czerwone i przetworzone mięso oraz tłuszcze trans, bo nasilają stan zapalny i mogą pogłębiać dolegliwości. Nabiał, wbrew popularnym poradom eliminacyjnym, w większości badań wcale nie szkodzi, a bywa nawet korzystny. Dietę warto traktować jako wsparcie leczenia.

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

Stosuję dwuskładnikową tabletkę antykoncepcyjną. Skąd będę wiedziała, że jestem po menopauzie?

Ewa z Sosnowca

Ponieważ krwawienie z odstawienia pojawia się dzięki hormonom z tabletki, niezależnie od tego, czy jajniki nadal pracują, może być problem z ustaleniem momentu przejścia menopauzy. Tabletka blokuje też wydzielanie FSH, dlatego badanie tego hormonu ma sens dopiero po kilku tygodniach bez hormonalnej antykoncepcji, wynik powyżej 20-30 j.m./l sugeruje menopauzę. Najczęściej ok. 50-55 r.ż. zaleca się zmianę antykoncepcji na metodę niehormonalną i potwierdzenie menopauzy po 12 miesiącach bez krwawienia.

FOT.: ARCH. PRYWATNE, ADOBE STOCK

eprasa.pl bf3b61ca04

ZNOWU WSTAŁAŚ

niewyspana...

… i nie wiesz, dlaczego. Nie pijesz kawy po 18., spacerujesz, jesz lekką kolację. Co się dzieje?

Budzisz się rano i czujesz się tak, jakbyś w ogóle się nie kładła. Dzieci mówią, że w nocy chrapiesz tak, że słychać u nich w pokoju. Przecież śpisz 8 godzin, kładziesz się przed północą, a czujesz się jak zombie.

To może zaskoczyć

Powodem może być bezdech senny. Mięśnie gardła rozluźniają się podczas snu, drogi oddechowe zwężają się lub zapadają, a oddech na chwilę ustaje. Spadek tlenu we krwi wywołuje krótkie wybudzenie, które napina mięśnie i przywraca oddech. Nie pamiętasz tych epizodów, ale organizm płaci zmęczeniem i bólem głowy.

Diagnoza i leczenie

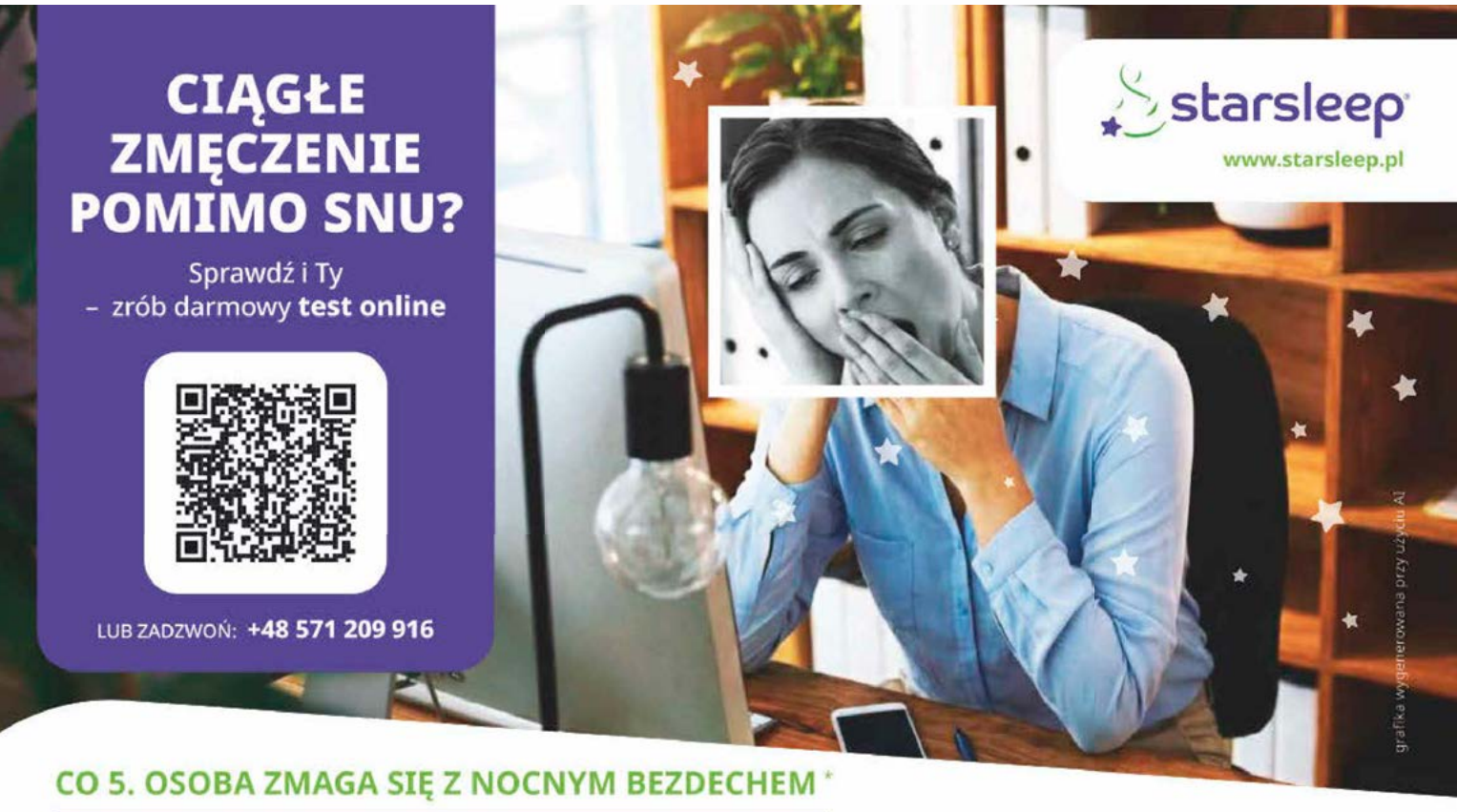
Konieczne jest badanie polisomnograficzne, które rejestruje pracę serca, poziom tlenu we krwi i ruchy oddechowe podczas snu. Wykonasz je w laboratorium snu albo w domu. Leczenie zależy od nasilenia bezdechu. Najczęściej stosuje się aparat CPAP, utrzymujący drożność dróg oddechowych dzięki stałemu nadciśnieniu powietrza. Pomaga też zmiana pozycji do spania i redukcja masy ciała.

FOT.: ADOBE STOCK



Jak to zmierzyć?
Nasilenie bezdechu określa wskaźnik AHI, czyli liczba epizodów na godzinę snu. Powyżej 5 to postać łagodna, powyżej 30 ciężka.

REKLAMA



eprasa.pl bf3b61ca04

nowe i ciekawe

Na aptecznej półce



• Suplement diety **Maculoft a** wie a ważny dla oczu cynk oraz antyoksydanty: luteinę i zeaksantynę. Wspiera prawidłowe widzenie. Cena: ok. 27 zł



• **Floradix Witamina B** to płynna witaminowa formuła przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego. Cena ok. 37 zł



• **Cukierki głogowe** firmy Reutter wzmacniają układ krążenia. Przyniosą ulgę p y b a - rzeniach jego y tmu a l e nerwowym. Cena: ok. 14 zł

• **Fat Burner** ma w składzie y b n a t e cholinę, które w połączeniu ze zdrowymi nawykami wspomagają odchudzanie. Cena: ok. 75 zł





• **Maść niedźwiedzia** wie a ekstrakty ziołowe. Stosuje się ją w celu rozgrzania okolic stawów, mięśni po wysiłku fizycznym. Cena: ok. 16 zł



Przytulaj się dla zdrowia

Wiele badań naukowych potwierdza: dotyk i bliskość mają terapeutyczną moc. Przytulanie uwalnia skumulowane w ciele napięcie. Potrafi łagodzić ból, poprawia odporność przez oddziaływanie na białe krwinki w organizmie. Dotyk może podnieść poziom oksytocyny, co przekłada się na lepszy nastrój. Przytulenie się do drugiej osoby obniża ciśnienie krwi, w efekcie czego serce jest zdrowsze. Bliskość działa też na hormon stresu – kortyzol, obniżając go. To pomaga niwelować negatywne skutki silnych emocji. Rośnie dopamina, czyli hormon przyjemności i serotonina, która działa jak antydepresant. Przytulić można partnera, dziecko, wnuczka, ale też siostrę lub przyjaciółkę. Zawsze można także przytulić się do ukochanego psa czy kota. Nie oszczędzaj na przytulaniu i bądź zdrowsza!



Jelita lubią się wyspać

Naukowcy z Chińskiej Akademii Nauk postanowili zbadać zależność między wysypianiem się a mikrobiomem jelitowym. Jedna grupa kładła się spać ok. godz. 21, a druga później. Okazało się, że osoby, które chodziły spać wcześniej, miały bardziej zróżnicowany mikrobiom jelitowy. Naukowcy wyróżnili u nich pożyteczne szczepy mikroorganizmów, jak np. Akkermansia muciniphila, które wiążą się nie tylko z dobrym stanem układu pokarmowego, ale też przekładają się na poprawę funkcji poznawczych.

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

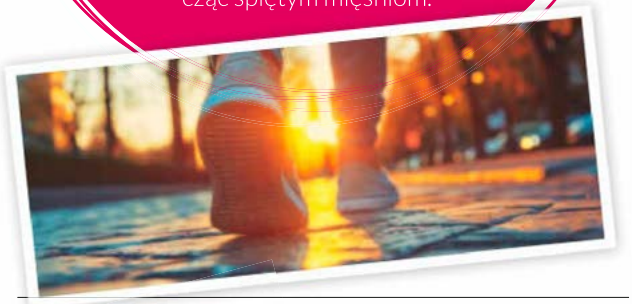
eprasa.pl bf3b61ca04

Śledź prognozy pogody

Dowiesz się, jak możesz się czuć następnego dnia. Przy wysokim ciśnieniu atmosferycznym i niskiej temperaturze powietrza wzrasta krzepliwość krwi. To pogarsza samopoczucie osób, które mają niedociśnienie. Gdy to wiesz, możesz zaplanować dzień, np. zacząć go od porannej gimnastyki i zielonej herbaty. Gdy ciśnienie spada, serce może być niedotlenione. W takie dni więcej odpoczywaj.

Rozchodź problemy

Może wydawać się zaskakujące, że ruch daje odpoczynek. Życie w stresie spina nasze mięśnie, usztywnia ciało, a nawet sprawia fizyczny ból. **Wędrówka rozluźnia, dotlenia, pomaga zbić poziom kortyzolu.** Dlatego, gdy głowisz się nad czymś i nie wiesz, jak wyjść z sytuacji, wyjdź z domu i rozchodź problem. Nawet jeśli go nie rozwiążesz, to dasz odpocząć spiętym mięśniom.





Schrup selera

Ftalidy zawarte w nim mogą pomóc w rozluźnieniu mięśni wokół naczyń krwionośnych, a to **sprzyja obniżeniu ciśnienia krwi**. Zawiera flawonoidy i polifenole, dzięki temu pomaga zmniejszać stany zapalne w organizmie. Dzięki wysokiej zawartości wody i olejkom eterycznym, seler naciowy działa moczopędnie, więc zapobiega obrzękom i wspiera zdrowie nerek.



Lekarze-roboty

Wykorzystanie robotów na sali operacyjnej nikogo nie dziwi, ale humanoidów, czyli robotów w kształcie ludzi – już tak. Magazyn „Nature" opisał ciekawy eksperyment. **Dwa humanoidalne roboty, przeprowadziły operacje chirurgiczne.** W jednym przypadku robot usunął pęcherzyk żółciowy, mając u boku asystującego mu lekarza. W drugim dwa roboty pracowały razem, bez człowieka stojącego przy stole. Pacjentami były zwierzęta. Czy to znaczy, że już wkrótce tak będzie wyglądał nasz lekarz pierwszego kontaktu?

uwaga!

Ważne dla palaczy

Od połowy października będzie można skorzystać **za darmo i bez skierowania** z nowego programu profilaktycznego raka płuc. Grupą docelową są osoby w wieku 55-74 lata z historią palenia tytoniu wynoszącą minimum 20 paczkolat (palących paczkę papierosów dziennie przez 20 lat), zarówno obecnie palących, jak i tych, które rzuciły nałóg nie dawniej niż 15 lat temu. W ramach profilaktyki będą mogły skorzystać z niskodawkowej tomografii komputerowej klatki piersiowej.

eprasa.pl bf3b61ca04

Chcesz sprawić, by szare jesienne niebo znów pojaśniało? Sięgnij po energetyczną, żółto-pomarańczową i przepyszną dynię!

Jak słońce zza chmur



Dynia piżmowa z ciecierzycą

Czas przygotowania: 80 minut
Porcje: 6 **Stopień trudności:** średni

SKŁADNIKI: • 2 dynie piżmowe • 75 g czarnego lub dzikiego ryżu • 1 puszka ciecierzycy (425 ml) • sok z 1 cytryny • 3 łyżki miodu • 75 g suszonych jagód goji • curry • 1 czerwona papryczka chili • 2 łyżki oliwy • pieprz • sól

PRZYGOTOWANIE:

1. Dynie umyj i osusz. Przekrój je wzdłuż na połówki, łyżką usuń gniazda nasienne oraz trochę miąższu, tak aby powstały łódeczki do faszerowania. Ryż ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Ciecierzycę osącz na sitku. Zblenduj razem z sokiem z cytryny i miodem.

2. Jagody goji pokrój na kawałki. Chili oczyść i posiekaj drobno. Ryż odcedź. Piure z ciecierzycy wymieszaj z oliwą, ryżem, chili i połową jagód goji. Dopraw do smaku solą, pieprzem i curry.

3. Farsz nałóż do wydrążonych łódeczek, złóż połówki. Dynie obwiąż sznurkiem kuchennym. Piecz ok. 60 minut w 175°C. Wyjmij i posyp resztą jagód goji.

Delikatny miąższ

Dynia piżmowa, zwana też butternut, ma wyjątkowo smaczny i kremowy miąższ. Możesz ją faszerować, piec z ziołami albo wykorzystać jako bazę do zupy. Piure z tej dyni świetnie pasuje do spaghetti i risotto.

eprasa.pl bf3b61ca04



Jesienna tarta z boczkiem

Czas przygotowania: 45 minut
Porcje: 8 **Stopień trudności:** łatwy

SKŁADNIKI: • 1 opakowanie wytrawnego kruchego ciasta • 500 g dyni hokkaido • 400 g śmietany 22% • 8 jajek • kilka czerwonych cebulek (lub dymek ze szczypiorem) • po 80 g groszku z puszki i wędzonego boczku • sól • pieprz • suszone oregano

PRZYGOTOWANIE:

1. Piekarnik rozgrzej do temperatury 200°C. Dynię podziel na ćwiartki, obierz, wydrąż gniazda nasienne. Potem ćwiartki dyni pokrój w cienkie plasterki.

2. Oczyść czerwone cebulki (lub dymki). Ciasto rozwiń, wylep nim formę do tarty. Spód gęsto ponakłuwaj widelcem. Jajka wymieszaj w miseczce ze śmietaną, przyprawy do smaku solą, pieprzem i oregano. Boczek pokrój w kosteczkę. Groszek odcedź na sitku, dobrze osącz.

3. Na cieście rozłóż dekoracyjnie cebulki, dynię, boczek i osączony groszek Całość zalej masą jajeczno-śmietanową. Piecz 30 minut. Serwuj na gorąco.

info

Eksperyment z ciastem

Tarta będzie równie pyszna, jeśli zamiast kruchego ciasta użyjesz francuskiego. Możesz też upiec ją na spodzie z filo. Pamiętaj wówczas, aby każdy układany w formie płat dobrze posmarować stopionym masłem.

Kremowa zupa z jabłkiem

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

SKŁADNIKI: • 1 kg dyni hokkaido • po 2 jabłka i cebule • 200 ml cydru • 500 ml bulionu warzywnego • 40 g orzechów laskowych • 1/2 pęczka szczypiorku • sól • 1 cytryna • 1 łyżka oleju • pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Dynię obierz i oczyść, miąższ pokrój na kawałki. Jabłka umyj, pokrój w półplasterki, usuń gniazda nasienne. W garnku rozgrzej olej, przesmaż krótko jabłka. Skrop je sokiem z cytryny. Kilka półplasterków odłóż do dekoracji.

2. Do garnka dołóż miąższ dyni oraz obrane i posiekane cebule, przesmaż. Wlej bulion oraz cydr. Gotuj 15-20 minut. Zdejmij z ognia, zmiksuj na gładko. W razie potrzeby, dolej wody. Zupę przyprawy solą, pieprzem i sokiem z cytryny.

3. Orzechy laskowe posiekaj, upraż bez tłuszczu. Potnij drobno szczypiorek. Zupę ozdób odłożonymi jabłkami, orzechami i szczypiorkiem.



eprasa.pl bf3b01ca04





Pieczone kąski z dipem

Czas przygotowania: 35 minut **Porcje:** 6 **Stopień trudności:** łatwy

SKŁADNIKI: • 2 dynie hokkaido (po 600 g) • 1/2 cytryny • 1/2 owocu granatu • 3 łyżki oliwy • 150 ml jogurtu • 50 g pistacji • sól • pieprz • słodka mielona papryka • wędzona mielona papryka • kumin • 4-5 nasion kolendry • mięta

PRZYGOTOWANIE:

1. Dynie umyj starannie, przekrój na połówki, usuń gniazda nasienne, pokrój na ósemki. Ułóż je na blasze z papierem do pieczenia. Skrop oliwą. Oprósz solą, pieprzem, mieloną słodką i wędzoną papryką, kuminem, skórką startą z cytryny oraz utartymi w moździerzu nasionami kolendry. Piecz 25 minut w 220°C.

2. Opłucz i osusz kilka listków mięty. Zmiksuj je z jogurtem i sokiem wyciśniętym z połowy cytryny. Dip przypraw solą i pieprzem. Pistacje upraż bez tłuszczu, posiekaj. Wydrąż pestki z granatu. Upieczoną dynię posyp pistacjami i granatem, podaj z dipem.

Energetyczna szakszuka

Czas przygotowania: 35 minut
Porcje: 8 **Stopień trudności:** łatwy

SKŁADNIKI: • 500 g miąższu dyni (oczyszczonego) • 400 g siekanych pomidorów z puszki • 4 jajka • 1 duża czerwona cebula • 2 ząbki czosnku • 1 strąk chili • kilka gałązek kolendry • 2 łyżki oliwy • kumin • sól • pieprz • cukier

PRZYGOTOWANIE:

1. Dynię pokrój w kostkę. Cebulę obierz, pokrój w piórka. Czosnek przeciśnij przez praskę lub pozbaw osłonek i zetrzyj na tarce. Chili umyj, przekrój wzdłuż, oczyść z pesteczek i posiekaj.

2. Na dużej patelni rozgrzej oliwę. Wrzuć cebulę z czosnkiem, zrumień. Dodaj pokrojoną dynię oraz posiekane chili. Przyprawy całość solą, pieprzem i kuminem, chwilę smaż. Wlej 2-3 łyżki wody. Dołóż pomidory z puszki. Wymieszaj i duś 10 minut. Przypraw cukrem.

3. Łyżką zrób w masie dołeczki. Wbij w nie ostrożnie całe jajka. Oprósz je solą i pieprzem. Przykryj patelnię i duś całość, aż białka jajek się zetną. Szakszukę udekoruj listkami kolendry.

eprasa.pl bf3b61ca04



Dyniowy coleslaw z parmezanem

Czas przygotowania: 25 minut
Porcje: 6 **Stopień trudności:** łatwy

SKŁADNIKI: • 1 dynia hokkaido • 2 czerwone cebule • 1 jabłko • 200 g śmietany 22% • 4 łyżki jasnego octu balsamicznego • po 2 łyżki oleju i majonezu • 1 ząbek czosnku • 1 łyżka musztardy • 75 g tartego parmezanu • 1 sałata lodowa • natka • sól • pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Dynię przekrój, obierz, usuń gniazdo nasienne. Miąższ zetrzyj na tarce o dużych otworkach. Posyp 1 łyżeczką soli, wymieszaj i mocno ugnieć. Cebule obierz, pokrój w cienkie talarki. Jabłko zetrzyj grubo. Wymieszaj z dynią i cebulą.

2. Przygotuj sos z octu, oleju oraz soli i pieprzu do smaku. Polej surówkę, wymieszaj i odstaw na ok. 1 godzinę. Czosnek przeciśnij przez praskę. Wymieszaj śmietanę, majonez, musztardę, parmezan i czosnek. Dopraw solą i pieprzem.

3. Sałatę pokrój w paski. Dodaj do surówki razem z sosem śmietanowym. Posyp posiekaną natką.



info

Pyszna na surowo

Dynia hokkaido ma jędrny, lekko orzechowy miąższ i cienką skórkę, której zwykle nie trzeba obierać. Świetnie nadaje się więc do sałatek i surówek. Pamiętaj jedynie, aby wybierać małe sztuki bez miękkich plam.



eprasa.pl bf3b61ca0



Zapiekanka z pulpetami

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

SKŁADNIKI: • 1 dynia hokkaido (ok. 1 kg) • 1 pęczek dymki • 750 g ziemniaków • 200 g pomidorków • 1 cebula • 500 g mielonej wieprzowiny • 200 g śmietany 30% • tymianek • rozmaryn • olej • sól • pieprz • słodka papryka

PRZYGOTOWANIE:

1. Dynię przekrój na pół i usuń pestki. Połówki pokrój w łódeczki. Dymkę potnij na kawałki. Ziemniaki wyszoruj, przekrój na połówki. Wymieszaj je z dynią i 2-3 łyżkami oleju. Przypraw solą, pieprzem i papryką. Przełóż do naczynia żaroodpornego. Piecz 25 minut w 200°C.

2. Mięso wyrób z posiekaną cebulą, solą i pieprzem. Uformuj pulpety. Smaż je 5 minut na 2 łyżkach oleju. Odłóż. Na patelnię po pulpetach wlej śmietanę, gotuj ok. 5 minut. Sos dopraw solą, pieprzem i papryką. Pulpety włóż do naczynia z warzywami. Dołóż pomidorki, dymkę i gałązki ziół, wlej sos. Dopiekaj 25 minut.

Przekąska we włoskim stylu

Czas przygotowania: 20 minut **Porcje:** 10 **Stopień trudności:** łatwy

SKŁADNIKI: • 500 g miąższu dyni bez pestek • 1 ciabatta lub bagietka • 1 ząbek czosnku • 5 łyżek oliwy • 3 łyżki soku z cytryny • 1 pęczek rukoli • 150 g miękkiego sera koziego • cukier • sól • pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Miąższ dyni pokrój w niedużą kostkę. Obierz ząbek czosnku i potnij go w cienkie plasterki. Piekarnik rozgrzej do 200°C. Ciabattę lub bagietkę przekrój wzdłuż na połówki. Ułóż je na blasze z pergaminem. Piecz 10-12 minut.

2. Na patelni rozgrzej 2 łyżki oliwy. Wrzuć dynię i czosnek. Smaż 7-8 minut, mieszając. Posyp dynię 2 łyżeczkami cukru, lekko skarmelizuj. Dopraw sokiem z cytryny solą i pieprzem.

3. Rukolę opłucz, osusz i posiekaj. Wymieszaj ją z 3 łyżkami oliwy i odrobiną soli. Pieczywo pokrój na 10 równych kawałków, posmaruj serkiem kozim. Rozłóż dynię i przyprawioną rukolę.

Zioła i przyprawy

Dania z dynią dobrze komponują się z gałką muszkatołową, cynamonem, imbirem, kuminem, mieloną kolendrą, chili, papryką w proszku, tymiankiem, rozmarynem, oregano oraz szałwią.

eprasa.pl bf3b61ca04





info

Pesto z rukoli

Podpraż na suchej patelni 2 łyżki orzechów włoskich. Zblenduj je z pęczkiem rukoli, ząbkiem czosnku, 60 ml oliwy i 30 g tartego parmezanu. Przypraw solą i pieprzem. Podaj do dyniowych grzanek, zupy lub kąsków z piekarnika.

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

REKLAMA

Cukierki pokrzywowe - Reutter

Pokrzywa, którą ceniono od pokoleń.

Cukierki Pokrzywowe Reutter to połączenie tradycji z wygodą.
W składzie mają cenny ekstrakt z pokrzywy — a nie sok.
To ziołowa klasyka w nowoczesnej, poręcznej formie: zawsze pod ręką, bez zaparzania.

Produkt wyróżniony przez Fundację Rozwoju Kardiochirurgii w Zabrzu.
Cukierki pokrzywowe Reutter to oryginały, a nie kopie!



Reutter ponad 100 lat zaufania!

Dostępne w aptekach i zielarniach.

POKRZYWA — ZIOŁOWA KLASYKA W NOWEJ ODSŁONIE

Pokrzywa towarzyszy ludziom od pokoleń i na stałe wpisała się w kulturę wielu regionów. Napar z suszonej pokrzywy to jeden z tych ziołowych smaków, po które chętnie sięgamy, zwłaszcza zimą. Nie zawsze jednak mamy czas na zaparzanie herbatki. Właśnie z myślą o wygodzie powstały Cukierki Pokrzywowe Reutter — sprawdzone i chwalone przez Klientów, zawsze pod ręką. Zawierają cenny ekstrakt z pokrzywy (a nie sok), a ich receptura to efekt ponad stuletniego doświadczenia firmy Reutter w tworzeniu markowych produktów ziołowych. Czytaj etykiety | wybieraj oryginały — dostępne w aptekach i zielarniach.

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

eprasa.pl 6f3b61ca04

Prosty przepis NA SZCZĘŚCIE



Tort z nutą cynamonu

Czas przygotowania: 75 minut
Porcje: 10 **Stopień trudności:** średni

SKŁADNIKI: • 200 g mąki • 4 łyżki kakao • 2 i 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia • 100 g cukru • 2 jajka • 2 łyżki syropu klonowego lub miodu • po 150 ml oleju i mleka • 600 g tłustego serka śmietankowego • 125 g cukru pudru • 200 g masła • 2 łyżeczki cynamonu • czekoladowe wiórki • kakao do oprószenia

PRZYGOTOWANIE:

1. Mąkę przesiej z kakao i proszkiem do pieczenia. Dodaj cukier, wymieszaj. Wbij całe jajka, wlej syrop klonowy (lub płynny miód), olej i mleko. Miksuj 1-2 minuty, aż powstanie gładkie ciasto. Spód tortownicy (śr. 20 cm) wyłóż pergaminem, nalej ciasto. Piecz 45 minut w 180°C. Wyjmij, ostudź, przekrój na 3 blaty.

2. Masło utrzyj na puch. Miksując, dodaj cukier puder i cynamon, a potem, partiami, serek. Przełóż blaty. Resztą kremu posmaruj wierzch i bok tortu. Schłodź. Oprósz kakao, ozdób czekoladą.

Jeśli istnieje kulinarny raj, to o tej porze roku z pewnością pachnie tam cynamonem, miodem, czekoladą i słodko-słonym karmelem.

eprasa.pl bf3b61ca04



Karmelowy kołacz z orzechami

Czas przygotowania: 120 minut
Porcje: 14 **Stopień trudności:** średni

SKŁADNIKI: ● 150 g gorzkiej czekolady ● 150 g + 2 łyżki masła ● 100 g brązowego cukru ● 6 jajek ● po 200 g mielonych orzechów laskowych i mąki ● 1/2 op. proszku do pieczenia ● 1 łyżeczka cynamonu ● 200 g śmietany 18% ● 8 łyżek cukru ● 5 łyżek śmietany 30% ● sól morska ● orzechy laskowe

PRZYGOTOWANIE:
1. Połącz mielone orzechy, mąkę, proszek do pieczenia, cynamon i startą czekoladę. Utrzyj 150 g masła z brązowym cukrem. Miksując, dodaj jajka, a potem suche składniki i śmietanę 18%. Przełóż ciasto do tortownicy (26 cm) z pergaminem. Piecz 40 minut w 180°C. Ostudź.
2. Skarmelizuj 6 łyżek cukru. Dodaj resztę masła i śmietanę 30%, gotuj 5 minut. Ostudź, wmieszaj szczyptę soli. Resztę cukru skarmelizuj, obtocz kilka orzechów, wyjmij. Resztę karmelu wyciągnij w cienkie nitki, ostudź. Ciasto polej sosem, ozdób orzechami i nitkami karmelu.

Zimna czekolada

Zanim przystąpisz do szykowania ciasta, włóż tabliczkę czekolady na 15 minut do zamrażalnika (lub na 30 minut do lodówki). Dzięki temu łatwo ją zetrzesz. Dobrym pomysłem jest także schłodzenie tarki.

Muffinki z kremem Lotus

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

SKŁADNIKI: ● 225 g masła ● 100 g cukru ● 7 łyżek kremu Lotus Biscoff ● 3 jajka ● 220 g mąki ● 1 łyżeczka proszku do pieczenia ● 100 ml mleka ● 250 g serka śmietankowego ● 70 g cukru pudru ● 1 cukier waniliowy ● 4 ciasteczka Lotus

PRZYGOTOWANIE:
1. Utrzyj 100 g masła z cukrem, cukrem waniliowym i 2 łyżkami kremu Lotus (ze słoiczka). Miksując, dodaj jajka, a potem, na przemian, mąkę z proszkiem do pieczenia i mleko. Blachę do muffinek z dołkami wyłóż papilotkami, nałóż ciasto. Piecz 25 minut w 180°C.
2. Serek zmiksuj z resztą masła, cukrem pudrem i 2 łyżkami kremu Lotus. Przełóż do rękawa cukierniczego, schłodź. Muffiinki ostudź, w każdej wydrąż po środku małe wgłębienie. Napełnij je resztą kremu Lotus. Wydrążony miąższ i ciasteczka Lotus pokrusz. Muffinki ozdób schłodzoną masą oraz okruszkami.



eprasa.pl bf3b61ca04







Królewska szarlotka

Czas przygotowania: 120 minut
Porcje: 14 **Stopień trudności:** średni

SKŁADNIKI: • 250 g mąki • 125 g masła • 1 jajko • 3 cukry waniliowe • 200 g cukru • 1 i 1/2 kg jabłek • 1 budyń waniliowy • 100 ml + 5 łyżek soku pomarańczowego • 100 g cukierków toffi • 200 g śmietany 18% • 5 łyżek mleka • 500 g śmietany 30% • płatki migdałowe do dekoracji

PRZYGOTOWANIE:

1. Zagnieć ciasto z mąki, masła, jajka, 1 cukru waniliowego i 125 g cukru. Wylep spód i bok tortownicy, schłodź. Odłóż 1 jabłko, resztę pokrój w kostkę. Gotuj 3 minuty ze 100 ml soku pomarańczowego i 75 g cukru. Dodaj budyń rozrobiony w reszcie soku, gotuj 2 minuty.

2. Wyłóż masę na spód z ciasta. Piecz 50-55 minut w 180°C. Ostudź w formie. Podgrzej mleko, rozpuść w nim posiekane toffi. Śmietanę 30% ubij z resztą cukru waniliowego, wymieszaj ze śmietaną 18%. Wyłóż na zimne ciasto, posmaruj też boki. Ozdób migdałami, sosem toffi i plasterkami ostatniego jabłka.

Czekoladowo-miodowe tarteletki

Czas przygotowania: 60 minut **Porcje:** 10 **Stopień trudności:** średni

SKŁADNIKI: • 125 g orzechów makadamia • po 200 g mąki i śmietany 30% • 225 g masła • 245 g cukru • 1 jajko • 100 g białej czekolady • 30 g miodu • sól • mąka i masło i do foremek

PRZYGOTOWANIE:

1. Zmiel 100 g orzechów. Zagnieć je z mąką, 125 g masła, szczyptą soli, 75 g cukru i jajkiem. Zawiń w folię, schładzaj 30 minut. Potem ciasto cienko rozwałkuj. Wytnij 10 krążków o średnicy ok. 12 cm. Piekarnik rozgrzej do temp. 180°C. Foremki do tarteletek (śr. 10 cm) posmaruj masłem, oprósz mąką i wylep ciastem. Spody gęsto ponakłuwaj, przykryj krążkami pergaminu i obciąż suchym grochem. Piecz 15-20 minut. Ostudź.

2. Czekoladę stop. Skarmelizuj 170 g cukru. Wlej śmietankę i gotuj na małym płomieniu 10 minut. Dodaj czekoladę, miód i 100 g masła, zagotuj, mieszając. Ostudź. Napełnij tarteletki, schłodź. Ozdób resztą orzechów.

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

eprasa.pl bf3b61ca04





info

Smak i aromat

Pyszny krem zrobisz też, miksując 500 g serka mascarpone ze 120 g płynnego miodu oraz 2 łyżeczkami cynamonu. Wmieszaj do niego 300 ml ubitej na sztywno śmietany 30%. Napełnij tarteletki, dobrze schłodź.

REKLAMA

Gotuj
FRościej

100% NATURALNEGO SMAKU

FRoSTA
WARZYWA NA PATELNIĘ Z KOPERKIEM I PIETRUSZKĄ

FRoSTA
ZŁOTE PALUSZKI RYBNE
OPAKOWANIE RODZINNE
15
450g

nr 1 w POLSCE*

FRoSTA
Smaczna i prosta.

eprasa.pl bf3b61ca04

W sklepach i w internecie



• Próbowałaś już Wedel Crush? Dobrze znana czekolada i dodatek chrupiącego kokosa potrafią zmienić zwykłą chwilę w małe zauroczenie. Cena: od 3 zł/25 g

• Mix owoców suszonych od Kresto to pyszna i naturalna przekąska. W składzie znalazły się rodzynki jumbo, suszona żurawina, wiśnie i miechunka. Cena: od 11,69 zł/140 g





• Kukurydza super słodka, Rolnik, jest idealna do sałatek i zup, ale zwłaszcza do oryginalnych dań inspirowanych kuchnią meksykańską. Cena: od 4 zł/425 ml

• Kiełbasa śląska z szynki, Sokołów, przygotowana została z wysokiej jakości mięsa wieprzowego. Smaczna i na ciepło, i na zimno. Cena: od 15,99 zł/500 g





• Tineco PURE ONE S30 Pro Pet to bezprzewodowy odkurzacz pionowy, który skutecznie usuwa kurz czy sierść zwierząt z podłóg i dywanów.

FOT.: MAT. PRASOWE



Nastrój się na jesień

• Zmierzch zapada zdecydowanie zbyt wcześnie, a pogoda za oknem nie rozpieszcza? **Na szczęście we wnętrzach możesz stworzyć przyjemną i ciepłą atmosferę, która sprzyja rodzinnym spotkaniom.** Zdecyduj się na modną aranżację stołu, w której dominują stonowane jesienne barwy oraz inspirowane wyprawą do lasu dodatki. O odpowiedni nastrój zadbają świece, a pyszny domowy posiłek urozmaicą wyjątkowe dyniowe dodatki. Będzie miło, przytulnie i... z pewnością bardzo smacznie. IKEA, szklana miseczka z przykrywką, 79,99 zł/19 cm

Czy wiesz że...

...kasztany są pyszne

• **Jadalne odmiany mają zupełnie inny skład niż większość orzechów.** Jest w nich dużo skrobi, przez co po upieczeniu robią się słodkie i „mączyste". Można zrobić z nich nie tylko przekąskę, ale też krem do deserów, farsz do roladek, zupę lub obiadowe piure. Aby ułatwić sobie pracę, szukaj w sklepach pakowanych próżniowo, obranych kasztanów.

hit!



Jedyny taki na rynku

• **Pasztet JEDYNY, Profi Premium, zachwyca perfekcyjnie dopracowaną recepturą,** bogatym smakiem i aksamitną strukturą. Wśród dodatków znajdziesz grzyby i aromatyczną czarnuszkę. Cena: od 6,49 zł/130 g

eprasa.pl bf3b61ca04



KolagenCito

- dobra inwestycja

Postaw na KolagenCito - wysokiej jakości kolagen i witamina C w jednym!

Świadome wybory żywieniowe podejmowane każdego dnia mają znaczenie dla jakości naszego życia. Dlatego coraz więcej osób po 25. roku życia zwraca uwagę na skład swojej diety i sięga po produkty wzbogacone w kolagen oraz witaminę C.

Inwestowanie w swoje zdrowie jest jednym z najważniejszych i najmądrzejszych wyborów, jakich możemy dokonać. Zdrowie jest bowiem nie tylko wartością samą w sobie, ale wpływa również na jakość naszego życia. Jednym z elementów mądrej troski o własny organizm jest m.in. przyjmowanie kolagenu. Kolagen jest jednym z najważniejszych składników w naszym organizmie. Obecnie produkty zawierające kolagen dostępne są w wielu postaciach – proszków, kapsułek czy płynów. Wśród nich wyróżnia się KolagenCito – żywność wzbogacona produkcji niemieckiej firmy Reutter, która od ponad 110 lat rozwija swoje doświadczenie i dba o standardy produkcji.

KolagenCito zawiera kolagen oraz witaminę C, która pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu, w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania skóry, kości, chrząstki, dziąseł oraz naczyń krwionośnych. Dodatkowo witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego oraz w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym.

Atutem KolagenCito jest także wygodna forma miękkich pastylek do ssania. Nie wymagają rozpuszczania ani popijania, dlatego można je stosować w domu, w pracy czy podczas podróży. Zalecane spożycie to ssać do trzech pastylek dziennie, co sprawia, że produkt łatwo włączyć do codziennej rutyny.

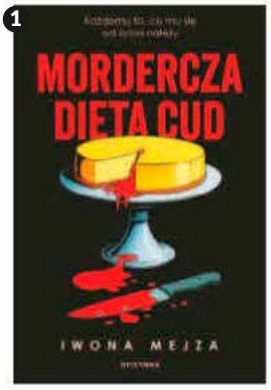
KolagenCito jest produktem w 100% oryginalnym, chronionym prawem patentowym na świecie. Wybierając go, sięgasz po produkt opracowany przez doświadczonego producenta, który doceniany jest od pokoleń. Dołącz do kobiet, które wybrały niemiecką jakość: KolagenCito. Zamów KolagenCito i podaruj organizmowi to co najlepsze.

Produkt dostępny w aptekach oraz sklepach medycznych i zielarskich.

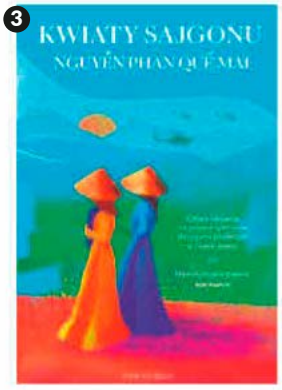
Producent: Reutter GmbH Dystrybutor: P.P.H.U. IZAKPOL ul. Dąbrowskiego 5 96-300 Żyrardów, izakpol@go2.pl

eprasa.pl bf3b61ca04

KSIĄŻKI







1. MORDERCZA DIETA CUD. Turnus odchudzający w luksusowym pensjonacie w Zawilanach nagle zmienia się w walkę o przetrwanie. Gdy pojawia się pierwszy trup, Matylda Imielska musi odkryć prawdę, zanim sama stanie się kolejną pozycją w jadłospisie. **Oficynka Cena: 45,00 zł.**

2. SPAKOBIERCY. Warmia i Mazury to nie tylko jeziora i lasy, ale też skomplikowana historia. Kto opowiedział ją najlepiej, komu dziś uwierzyć? W książce tej poświęcono uwagę najważniejszym publikacjom prozatorskim o regionie po 1989 roku. **Wydawnictwo UWM. Cena 48.30 zł.**

3. KWIATY SAJGONU. Poruszająca i trzymająca w napięciu saga rodzinna, pełna tajemnic i ukrytych traum. Opowieść o wszechogarniającej mocy przebaczenia, której akcja rozgrywa się podczas amerykańskiej wojny, a także we współczesnym Wietnamie. **Albatros. Cena 54.90 zł.**

MUZYKA

Legendy soul

To zwieńczenie 40-letniej drogi Mieczysława Szcześniaka. Do współpracy zaprosił legendarnych twórców amerykańskiej sceny muzycznej. To album o spotkaniu ludzi i kultur, o muzyce, która staje się uniwersalnym językiem porozumienia. Wzrusza, inspiruje i przypomina, że prawdziwe emocje nie znają granic. **Szukaj na: sklep.polskieradio.pl.**





Macy Gray w Polsce

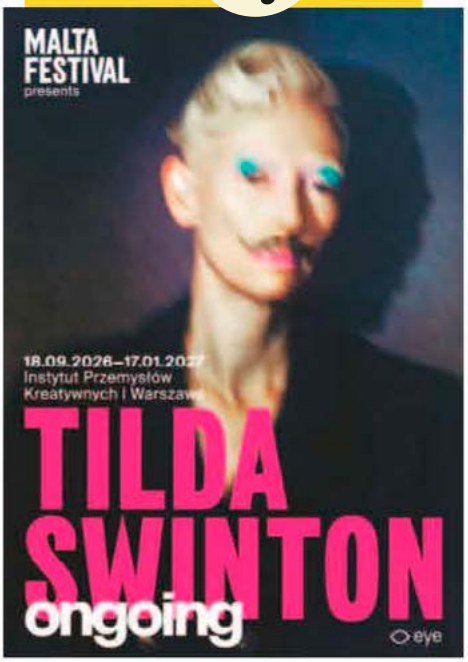
Jej głosu, który od ponad dwóch dekad definiuje współczesny soul, nie sposób pomylić z żadnym innym. Macy Gray wystąpi na czterech koncertach w Polsce. 23 listopada pojawi się w B90 w Gdańsku, a 26 w łódzkiej Wytwórni. Następnego dnia odwiedzi B17 w Poznaniu, a na koniec, 29 listopada, zaśpiewa w CK A2 we Wrocławiu. **Bilety na: livenation.pl.**

WYSTAWA

Tilda w Warszawie

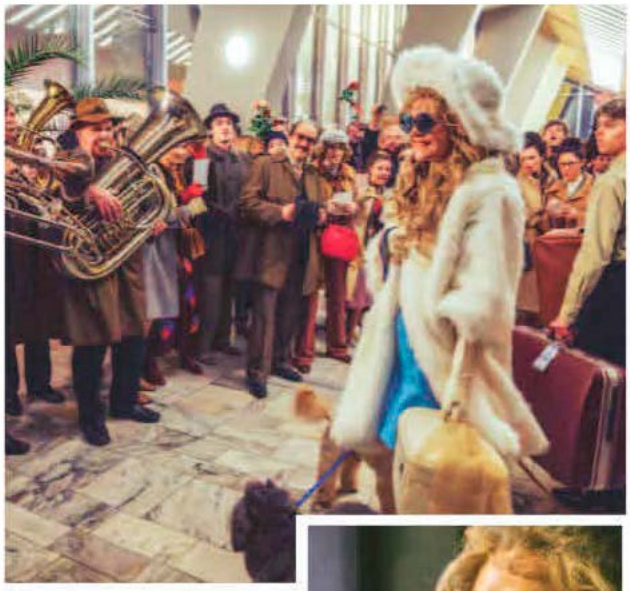
Wystawa Tildy Swinton „Ongoing" po raz pierwszy w Polsce! Od 18 września w Warszawie będzie można oglądać filmy, fotografie, kostiumy, prywatne archiwa i dzieła stworzone wspólnie z Pedro Almodóvarem, Lucą Guadagninem, Jimem Jarmuschem i innymi artystami. Nie będzie to klasyczna retrospektywa filmowej gwiazdy. Zamiast chronologii ról i listy nagród – mapa przyjaźni, artystycznych spotkań i współpracy, które przez ponad cztery dekady kształtowały twórczość aktorki. Wszystko to w przestrzeni Instytutu Przemysłów Kreatywnych przy ul. Mińskiej 65. Na tysiącu metrów kwadratowych spotkają się kino, sztuki wizualne, fotografia, moda, performance i prywatne archiwa. **Bilety na: eventim.pl**

nasz wybór



FOT.: KINO SWIAT (3), NEXT FILM, MAT. PRASOWE

eprasa.pl bf3b61ca04





Violetta Villas

Była divą polskiej estrady, ale występowała również na największych scenach Paryża i Nowego Jorku. W roli niezapomnianej polskiej gwiazdy, o słuchu absolutnym i niespotykanym głosie, autorki hitu „Do ciebie mamo" wystąpi rozchwytywana obecnie Sandra Drzymalska. Na potrzeby filmu aktorka przeszła spektakularną metamorfozę. Za jej odmieniony sceniczny wizerunek, upodabniający ją do Violetty Villas, odpowiada zespół nominowany do tegorocznych Oscarów za charakteryzację w filmie „Brzydka siostra". **Premiera w kinach 27.11.**

Nasza rewolucja



W Dniu Niepodległości poznamy historię niezwykłej, silniejszej niż strach, represje i polityczna przemoc miłości Gali i Jacka Kuroniów. W walce o wolność Polski rezygnują z prywatności, oddając mieszkanie na kwaterę opozycji – wszystko w imię lepszego jutra. Ale sami płacą za to wysoką cenę, narażają się na aresztowania i lata rozłąki, a to sprawia, że ich uczucie zostaje wystawione na próbę. W rolach głównych zobaczymy Magdalenę Popławską oraz Arkadiusza Jakubika. **Premiera w kinach 11.11.**

Przepis na święta



Ida (Zofia Jastrzębska) kocha piec ciasta i marzy o własnej cukierni. Kiedy pewnego dnia w banku poznaje przystojnego dyrektora Piotra (Piotr Stramowski), nie ma pojęcia, że ta rozmowa odmieni jej życie. Wkrótce skupiony na karierze Piotr zaczyna szukać bowiem opiekunki do swojego 10-letniego syna Nikodema. A traf chce, że dodatkowej pracy bardzo potrzebuje Ida. Obdarzona poczuciem humoru, wyjątkowo bezpośrednia młoda kobieta szybko podbija serce nie tylko Nikodema, ale również jego taty. Tylko co na to… narzeczona Piotra, Klara (Sonia Mietelica)? **Premiera w kinach 6.11.**

REKLAMA



Patroni Medialni
Partnerzy Teatru

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

eprasa.pl.bf3b61ca04

Burano

GRA W KOLORY

Na tej wyspie nie uznaje się szarości – każdy, nawet pochmurny dzień ma własną paletę barw. A wszystko zaledwie 40 minut od Wenecji.



eprasa.pl bf3b61ca04



Domy przy kanałach są żółte, różowe, niebieskie, zielone i fioletowe, a ich kolory nie układają się w żaden oczywisty wzór. Wyspa wygląda trochę tak, jakby mieszkańcy przed laty umówili się na wspólną zabawę, ale każdy dostał do ręki wiaderko z inną farbą. Dziś to te fasady przyciągają tłumy turystów. Jednak Burano nie kończy się na kolorowych zdjęciach – ma też własną tradycję koronkarską i rybacką przeszłość.

Na tęczowej wyspie

Nie ma sensu wybierać najładniejszego domu. Na Burano za każdym zakrętem pojawia się inny zestaw: turkus obok żółci, róż przy zieleni, niebieskie okiennice na czerwonej ścianie. Kolor nie jest tu dekoracją dodaną dla turystów – należy do codziennego wystroju.

Zgodnie z popularną miejscową opowiastką, intensywne barwy miały pomagać rybakom odnaleźć własny dom, gdy wracali z laguny we mgle. Dziś kolorystyczny porządek jest pilnowany: jeśli mieszkaniec chce przemalować dom, musi uzyskać zgodę i zastosować jeden z kolorów przypisanych do danej posesji. Dzięki temu nawet tak odważna mieszanina barw nie zamienia się w przypadkową układankę.

W centrum wyspy warto zobaczyć kościół San Martino i jego charakterystyczną, wyraźnie przechyloną dzwonnicę. Burano stoi na podmokłym, niestabilnym gruncie, dlatego wieża od lat odchyla się od pionu. Tuż obok znajduje się Piazza Baldassare Galuppi, jedyny plac na wyspie, nazwany na cześć urodzonego tutaj XVIII-wiecznego kompozytora (by ten plac mógł powstać, zakopano jeden kanał i połączono w ten sposób dwie dzielnice!).

Koronkowe cuda

Kolor przyciąga wzrok, ale przez stulecia to koronka budowała sławę wyspy. Od XVI wieku koronczarki z Burano wykonywały misterną koronkę cenioną w całej Europie. Powstawały z niej kołnierzyki, mankiety, chusteczki, ozdobne parasolki i elementy garderoby. Dla kobiet z wyspy rzemiosło było także ważnym źródłem utrzymania rodzin. Dziś w sklepikach można znaleźć zarówno współczesne wyroby, jak



Wyspa Burano jest niewielka i otoczone laguną, a między jej wyspowymi fragmentami prowadzą mosty i kanały.

eprasa.pl bf3b61ca04





1. Kolorowe domy stoją tu przy wąskich kanałach, tworząc charakterystyczny układ uliczek i nabrzeży. 2. Wszystko musi tu do siebie pasować – nawet kwiaty podkreślają intensywne odcienie fasad domów. 3. Tutejsze ciasteczka warto maczać w kawie – świetnie smakują.



i pamiątki inspirowane dawnymi wzorami. Delikatna chusteczka, koronkowy kołnierzyk czy serwetka mają w sobie coś z dawnej kobiecej elegancji – i są znacznie ciekawszą pamiątką niż kolejny drobiazg kupiony w pośpiechu. Nie zawsze pochodzący od lokalnych twórców. Można też kupić kruche, maślane ciasteczka, występujące tu w dwóch wersjach: w kształcie oponki („bussolà") lub litery S („essi") i zabrać ze sobą na dalszy spacer. Do drewnianego mostu, który łączy Burano z inną wyspą weneckiej laguny – sielską, zieloną Mazzorbo. Są tu winnice, ogrody i średniowieczny kościół św. Katarzyny. Chwila oddechu od soczystych kolorów Burano.

Po południu tęczowa wyspa wyraźnie się zmienia. Odpływają jednodniowi goście, a między kolorowymi domkami pojawiają się sznury z praniem – Burano znów może odetchnąć codziennością. Bo przecież ta włoska wyspa ma własne życie. Zwyczajne, choć tak kolorowe.

ważne

Na kilka godzin czy cały dzień? Na Burano spokojnie wystarczy pół dnia – wyspa jest niewielka. Warto jednak zostawić sobie czas na lunch, zdjęcia i zaglądanie do sklepików z koronkami. Wycieczkę można połączyć z odwiedzeniem pobliskiego Murano, które słynie z produkcji szkła, lub wyspy Mazzorbo.
Działa tu kilka kameralnych pensjonatów i apartamentów. Nocleg pozwala zobaczyć wyspę w zupełnie innym momencie dnia – gdy znikają grupy turystów.
Jak się dostać?
Najwygodniej przypłynąć „vaporetto" (tramwajem wodnym) – połączenia z Wenecją kursują regularnie, a sama podróż jest częścią wycieczki. Częstotliwość rejsów zależy od pory dnia i sezonu.

Ach, te koronki!

W Museo del Merletto można zobaczyć, jak z delikatnych nici powstawały misterne wzory, które rozsławiły Burano. W kolekcji są zarówno historyczne koronki, jak i prace pokazujące rozwój tej sztuki – od tradycyjnych wzorów po współczesne realizacje.



FOT.: ADOBE STOCK

eprasa.pl bf3b61ca04



HOROSKOP

Listopad 2026

Skorpion
23.10 – 21.11

Zamyka się stary rozdział. Poczujesz, że nie musisz już dźwigać cudzych emocji ani udowadniać swojej siły. Dobry czas na wybaczenie – także sobie. W pracy możesz wyjść z cienia i poprosić o to, co ci się należy. W miłości wróci magnetyzm, ale wybierzesz głębię, nie grę. Zaufaj intuicji: podpowie ci, komu naprawdę warto otworzyć drzwi.

STRZELEC 22.11 – 21.12

Coś w tobie dojrzeje: przestaniesz gonić tylko za wrażeniami, a zaczniesz szukać sensu. Czas na decyzję, którą odkładałaś „na potem". W pracy nowa propozycja, ale sprawdź warunki. W relacjach wybierz konsekwencję – da ci lekkość.

KOZIOROŻEC 22.12 – 19.01

To czas „mądrzej i ciszej", a nie „więcej i mocniej". Zaczniesz analizować, co jest warte twojej energii. W pracy rozmowa o warunkach lub nowym podziale obowiązków – tym razem to ty dyktujesz zasady. W domu pojawi się potrzeba bliskości.

WODNIK 20.01 – 18.02

Zrobisz porządek w relacjach: zostaną ci, przy których nie musisz nic udawać. W pracy pojawi się nowy kierunek albo temat, który brzmi ryzykownie, ale daje rozwój. Nie wszystko ogłaszaj od razu – najpierw dopracuj plan.

RYBY 19.02 – 20.03

Pojawi się klarowność, na którą czekałaś. Coś, co było mgłą, stanie się proste: wiesz, czego chcesz i czego nie chcesz już dłużej. W pracy liczyć się będzie konsekwencja. W relacjach możliwe domknięcie historii, która cię osłabiała.

BARAN 21.03 – 19.04

Zmienisz tempo: zamiast ataku – strategia. Zauważysz, że prawdziwa siła to nie szybki start, tylko wytrwałość. W pracy możesz dostać zadanie, które daje prestiż, ale wymaga taktu. W domu zapadnie ważna decyzja i wróci namiętność.

BYK 20.04 – 20.05

Zmiana dotknie najbliższych relacji: ktoś zacznie mówić wprost, a ty przestaniesz zgadywać. Dobry czas na decyzje i uporządkowanie finansów tak, by poczuć realną stabilność. W pracy nie bój się pokazać kompetencji – zasługujesz na docenienie.

BLIŹNIĘTA 21.05 – 20.06

Planów będzie dużo, ale ty wybierzesz jedną rzecz i doprowadzisz ją do końca. W pracy możliwa zmiana układu sił: ktoś przestanie decydować za ciebie. Zadbaj o priorytety i ciszę między bodźcami. W relacjach rozmowa o granicach – bez żartów.

RAK 21.06 – 22.07

Twoja wrażliwość stanie się kompasem, nie ciężarem. Zobaczysz, gdzie dajesz za dużo. W domu możliwe nowe zasady: porządkujące, nie surowe. W pracy pojawi się temat, który wymaga odwagi – powiedz „tak" lub „nie" bez tłumaczeń.

LEW 23.07 – 22.08

Zamiast biegać za aplauzem, wybierzesz spokój. Ludzie zaczną liczyć się z twoim zdaniem, ale ty nie będziesz już potrzebować potwierdzeń. W pracy postaw granicę sprawie, która zjada czas. W miłości ktoś okaże ci czułość czynem, nie opowieścią.

PANNA 23.08 – 22.09

Zaskakujący luz: nie dlatego, że mniej się dzieje, tylko dlatego, że przestaniesz wszystko poprawiać. W pracy zmieni się sposób działania na bardziej zespołowy. W relacjach odpuścisz drobne pretensje i zobaczysz większy obraz.

WAGA 23.09 – 22.10

Wybierzesz to, co naprawdę jest twoje. Mniej będzie „miłych zaproszeń", więcej czasu na ciszę i rozmowy z sensem. W pracy skończą się ustępstwa, które zostawiały żal. W miłości rośnie potrzeba bezpieczeństwa. Zbudujesz ją spokojem.

FOT.: MAT. REDAKCYJNE/AI

eprasa.pl bf3b61ca04

Na dworze zimno, ponuro... Ale 28. listopada będziemy świętować uroczy Dzień Pocałunku. Niech rozpali serca, niech zrobi się zmysłowo!



Gorące filmowe pocałunki



Romantyczna scena wszech czasów? Słynny pocałunek z filmu „Zakochany kundel" z 1955 r. – elegancka cocker-spanielka Lady oraz bezpański kundel Tramp podczas kolacji nad talerzem spaghetti w restauracji Tony'ego.

Trudno oprzeć się pokusie... i nie przypomnieć ekranowych hitów, w których pocałunki bohaterów rozpalały naszą wyobraźnię. Przywołajmy te historie raz jeszcze.

Dirty Dancing

Patrick Swayze jako Johnny i Jennifer Grey w roli Frances „Baby" Houseman uwiedli widzów od pierwszych scen. Zmysłowy taniec posłużył w filmie jako metafora wolności, przełamywania barier społecznych, dorastania. A taneczne love story bohaterów mimo upływu lat nie straciło mocy. Ścieżka dźwiękowa z piosenką „(I've Had) The Time of My Life" jest uważana za jedną z najbardziej romantycznych, a finałowa scena taneczna przeszła do historii kina. Jennifer Grey panicznie bała się tego skoku i stanowczo odmawiała trenowania go na planie. Kultowe podnoszenie zostało wykonane przed kamerami tylko raz i bez wcześniejszej próby. Aktorka zaufała tanecznemu doświadczeniu swojego filmowego partnera, a ich perfekcyjne, pierwsze podejście oglądamy w filmie. Swayze zmagał się wtedy z bolesną kontuzją kolana, co czyniło ten wyczyn jeszcze bardziej wymagającym. Efekt? Wzbudza podziw. I ten pocałunek na końcu...

Titanic

Historia Jacka i Rose (w tych rolach Leonardo DiCaprio i Kate Winslet) to fikcyjna opowieść, której tłem są autentyczne wydarzenia związane z katastrofą liniowca w kwietniu 1912 r. Ikoniczną sceną w filmie jest pocałunek na dziobie statku na tle zachodzącego słońca, kiedy Rose wypowiada słynne zdanie: „I'm flying!". Choć na ekranie moment ten wygląda niezwykle romantycznie, kulisy jego powstawania były dla aktorów dużym wyzwaniem. Zamiast kameralnej, zmysłowej atmosfery, na planie panowały lekki chaos i rozbawienie. Leonardo DiCaprio nieustająco żartował, śmiał się, co sprawiało, że reżyser musiał wielokrotnie powta-

FOT.: TVP, EAST NEWS (2), SCREEN/YOUTUBE.COM (2)

eprasa.pl bf3b61ca04



(1) Dirty Dancing 1987 r.; (2) Titanic 1997 r.; (3) Pamiętnik 2004 r.; (4) Zmierzch 2008 r.

rzać ujęcia. Kate Winslet wspominała, że między dublami sama poprawiała charakteryzację swoją i filmowego partnera za pomocą pędzli i gąbek ukrytych w warstwach sukni. Romantycznym scenom nie pomagała też stylizacja aktorki – ciasno zasznurowany gorset niemal uniemożliwiał jej swobodne oddychanie.

Pamiętnik

Magię film ten zawdzięcza pięknej, wzruszającej historii młodych kochanków – Allie (Rachel McAdams) i Noaha (Ryan Gosling). Poznajemy ją z perspektywy starszego mężczyzny (Duke'a), który w domu opieki czyta pamiętnik kobiecie cierpiącej na chorobę Alzheimera. Zapiski stają się wehikułem czasu i jedynym mostem łączącym przeszłość i teraźniejszość – czytanie wspomnień na krótkie chwile przywraca pamięć. Choć chemia na ekranie między Ryanem Goslingiem a Rachel McAdams jest uznawana za jedną z najsilniejszych w historii kina romantycznego, aktorzy na początku zdjęć nie darzyli się sympatią. Aktor w pewnym momencie żądał nawet usunięcia swojej partnerki z planu i zastąpienia jej inną aktorką, ponieważ nie mógł z nią wytrzymać. Reżyser nakłonił oboje do oczyszczenia atmosfery podczas sesji terapeutycznej. Skutek był taki, że oboje nie tylko dokończyli film, sugestywnie wcielając się w kochanków, ale też zostali parą w życiu prywatnym. Ich słynny deszczowy pocałunek, który odtworzyli na gali MTV Movie Awards, wygrywając w kategorii Best Kiss, przeszedł do historii.

Zmierzch

Kristen Stewart i Robert Pattinson wystąpili w ekranizacji wampirzej sagi „Zmierzch" i od razu rozpalili ogień, wywołując euforię wśród widzów. Aktorska para, która zakochała się w sobie na planie filmowym, czterokrotnie zdobyła nagrodę MTV Movie Awards za najlepszy ekranowy pocałunek. Kiedy odbierali statuetki złotego popcornu, publiczność za każdym razem czekała na powtórkę filmowej sceny. W 2009 r., gdy wygrali po raz pierwszy, niemal się pocałowali. Rok później on próbował skraść jej pocałunek, ale ona się broniła. W 2011 r. Robert zamiast Kristen pocałował Taylora Lautnera, filmowego konkurenta o względy Belli. W 2012 r., kiedy ich związek przechodził kryzys, Pattinson nie pojawił się na gali, więc Stewart objęła ramionami samą siebie.

„Pocałuj mnie. Pocałuj mnie tak, jakby to był ostatni raz."

cytat z filmu Casablanca

Opracowała Anna Szatan

Świat Kobiety

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

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

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

HUB ROZRYWKA I TV
Redaktor zarządzająca: Anita Nawrocka

HUB REPORTAŻ I STORY
Redaktor zarządzająca: Agnieszka Walczak

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

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

Bauer Media Group

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

Zarząd
Prezes Tomasz Namysł
Członkowie Zarządu Andrzej Choynowski, Marek Lasota

Publishing Management/ Dyrektor Pionu Wydawniczego Marek Lasota

Publisher/ Wydawca Aleksandra Lorkowska

Dyrektor Biura Reklamy Izabela Sarnecka

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

Kierownik Segmentu Pism Kobiecych Monika Borek 728-493-497

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

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

Dyrektor Produkcji Piotr Orełko

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

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

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

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

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

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

PBC

eprasa.pl bf3b61ca04

Twój czas

... głów, rekruter
hotelowy hol
doniosły akt
wrodzony talent
głowa byka
12 miesięcy
archaik
okolone rzęsami
stawiał piece
7
unijna waluta
kolisty plac
pracuje w hotelu
ocios
znak, wróżba
puszysty strzęp
turecka potrawa
szata księdza
6
na nim żaluzje
wyrób tytoniowy
grany przed meczem
futerał na pióro
z niej olej
niesiona przez kelnera
rozsądek, rozum
skondensowane lub w proszku
utrzymanie
po jesieni
stragan
farma
pieniądze
2
dogasa w popielniczce
gaduła
roślinny alkaloid
duża papuga
lodowy szpikulec
formalne „nie”
rodzina, ród
1
sklejka
mały duszek
trójwymiarowość dźwięku
ryżowy trunek
czczony przedmiot
w nim woda dla bydła
zaciąg, rekrutacja
zaraza morowa
rybi filet
kromka, pajda
może użądlić
np. zwodzony
chroni głowę
posada
pochyłość
dyskrecja
nad pasem
zbrojny atak
początek kariery
sprężyste cukierki
4
broń na palcach
w suplementach diety
5
karciany dzwonek
rozmiar arkusza papieru
długa spódnica
makler
3
arabika lub robusta
sterta



W Górach Stołowych natura zrobiła labirynt bez instrukcji: idziesz szczelinami, a skały udają zwierzęta, jakby bawiły się w „zgadnij, co widzisz”.

1	2	3	4	5	6	7

FOT.: ADOBE STOCK

eprasa.pl bf3b61ca04

TeleKamery

TELE TYGODNIA 2026



Zapraszamy do głosowania na telekamery.pl w dniach 14 września – 9 października 2026

ABY PRZEJŚĆ BEZPOŚREDNIO NA STRONĘ Z GŁOSOWANIEM ZESKANUJ KOD QR:

AKTORKA

Barbara Bursztynowicz
Paulina Gałązka
Katarzyna Herman
Anna Karczmarczyk
Joanna Kulig
Magdalena Różczka
Anna Maria Sieklucka
Agata Turkot
Justyna Wasilewska
Zofia Zborowska-Wrona

AKTOR

Ireneusz Czop
Piotr Cyrwus
Konrad Eleryk
Tomasz Kot
Maciej Musiał
Filip Pławiak
Piotr Polak
Michał Sikorski
Borys Szyc
Tomasz Ziętek

SERIAL

Czarna śmierć
Drelich
Heweliusz
Młode gliny
Ołowiane dzieci
Piekło kobiet
Przepis na zbrodnię
Szpital św. Anny
The Office PL 5
Zajazd. Będzie się działo

Weź udział w Plebiscycie. Czekają nagrody!













WYDARZENIE WSPÓŁTWORZĄ

SPONSORZY

SPONSOR STATUETEK

PARTNERZY PLEBISCYTU I GALI

PARTNERZY MEDIALNI

Regulamin głosowania jest dostępny na stronie www.telekamery.pl oraz w siedzibie Organizatora. Każdy numer telefonu bierze udział tylko raz w losowaniu nagród. Zwycięzca jest zobowiązany do zapłacenia 10% podatku od nagrody, której wartość przekracza 2000 zł. Zdjęcia nagród są poglądowe.

prasa.pl b8b61ca04

ROSSMANN

Moje 15 minut?

Kiedy nawet nie wiem, że zamykam oczy



eprasa.pl bf3b61ca04