olivia

NUMER 7 lipiec 2026
cena 6,49 zł (w tym 8% VAT)

MODA
POSZŁA W KOMPLETY
Poznaj najlepsze towarzystwo dla szortów

WELLBEING
Na romans z jogą nigdy nie jest za późno: radzimy, od czego zacząć

PSYCHOLOGIA
Życzliwość to twoja siła i cenna waluta

KUCHNIA
Daleko od nudy! Pomysły na warzywa i owoce rozgrzane słońcem

ZDROWIE
Mała zmiana, a kalorie będą spalać się dużo szybciej

Leniwe lato, szczęśliwa ja!

Jak opanować sztukę nicnierobienia, zwolnić na serio, poczuć się w domu jak w kurorcie
Plus: urlop w polskiej krainie spokoju

Natasza Urbańska
Upadam, uczę się, wstaję silniejsza. Każda porażka to dla mnie paliwo. A kierunek jest zawsze jeden: w górę!

INDEKS 34245A
ISSN 1429-6950
07
9 771429 695603
Numer w sprzedaży do: 14.07.2026


LAAB
NEW SKIN
GENERATION
TWÓJ RUCH!
SKIN GAMBIT
STWÓRZ SWOJĄ STRATEGIĘ
PIELĘGNACJI
Dostępne w ofercie
ROSSMANN
Moja Drogeria
WYGŁADZANIE
ZMARSZCZEK
SPOWOLNIENIE
PROCESU STARZENIA
UJĘDRNIENIE
I WYPEŁNIENIE
S.M.A.R.T. DERMOHACKING PROGRAM

Powolutku, bez zadyszki



Elżbieta Bożek
Redaktor zarządzająca

Nie każdy odpoczynek zaczyna się na lotnisku. Czasem zaczyna się od wyłączonego telefonu, krzesła przestawionego bliżej okna, kawy wypitej bez pośpiechu. Od decyzji, że dziś nie trzeba „wykorzystać dnia" do ostatniej minuty. Wystarczy go zauważyć. Wakacje nie muszą być daleko, długo ani spektakularnie, żeby działały. Ciało i głowa często proszą o coś znacznie prostszego: mniej bodźców, mniej planów, więcej zwykłego bycia. Dlatego w tym numerze namawiamy do lata bez zadyszki. Piszemy, dlaczego mózg potrzebuje bezczynności tak samo jak snu i jak urządzić sobie urlop nawet we własnym domu. Bo odpoczynek nie jest nagrodą za dobrze wykonane obowiązki. Jest częścią życia. Rozmawiamy też z Nataszą Urbańską o sile, niezależności i spokoju, zaglądamy do relacji, które warto rozpalić na nowo, i przypominamy, że przyjemność często mieszka w najzwyklejszych chwilach. Są też: zdrowy romans ze słońcem, dobroczynna joga, śródziemnomorskie smaki, dojrzałe owoce i mazurski przepis na ciszę. Drogie Czytelniczki, życzę Wam przyjemnej lektury i lata w cudownym rytmie despacito.

WYBIERZ MAGAZYN

olivia

Z DOSTAWĄ DO DOMU



„OLIVIĘ" KUPISZ BEZ WYCHODZENIA Z DOMU!
ZAMÓW PRENUMERATĘ NA CZYTELNIA.PL

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

Spotkanie z gwiazdą

8 Natasza Urbańska
Staram się być najlepszą wersją siebie

Moda & Uroda

10 Krótko i na temat
14 Aloha! Na Hawaje bez biletu
42 Just fresh!
45 Czysta gra
48 Uroda: inspiracje i nowości
49 Kostka w podróży

Olivia Ekstra

18 Wakacje bez pośpiechu

Reportaż

24 Łączy ich szewska pasja

Wellbeing

30 **Psychologia**
Zakochaj się... na nowo
32 **Uroda**
Letni reset: rytuał pięciu zmysłów
34 **Zdrowie**
Sezonowa metamorfoza metabolizmu
36 **Forma**
Warto ćwiczyć jogę. Są na to dowody!

Psychologia

38 Cicha moc życzliwości naprawdę nas wzmacnia
40 5 rad, jak czerpać przyjemność ze zwykłych rzeczy

Zdrowie

50 Gorący roman ze słońcem
54 Mamusiu, chcę mieć swoje zwierzątko
56 Zdrowie: inspiracje i nowości

Kuchnia

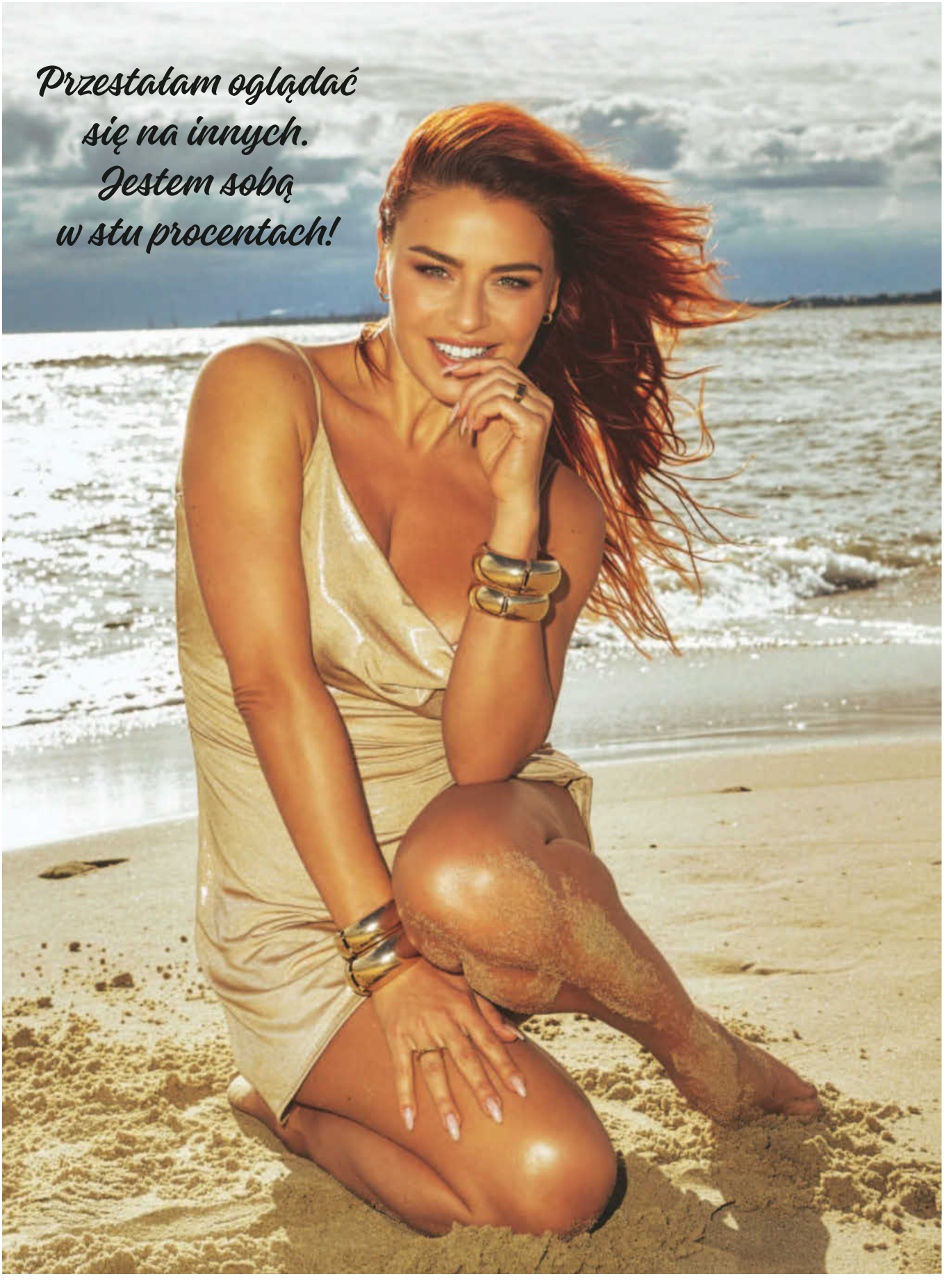
58 Śródziemnomordka opowieść
62 Ależ one dojrzałe!

Wnętrza

66 Magiczny ogród po zmierzchu
70 Poradnik domowy – lifehacki, które zmieniają codzienność

Rozrywka

28 Krzyżówka
74 Mazurski przepis na spokój
78 Krzyżówki
80 Aktualności kulturalne
82 Horoskop na lipiec


Przestałam oglądać
się na innych.
Jestem sobą
w stu procentach!

Staram się być coraz lepszą wersją siebie

Wulkan energii i humoru, pełna pasji, niezwykle utalentowana, pracowita artystka. A przy tym ciepła, serdeczna, uważna kobieta. **NATASZA URBAŃSKA** śmiało idzie po swoje! I nie patrzy już wstecz.

ROZMAWIAŁA: ANNA SZATAN

Gdzie najlepiej Pani odpoczywa, szuka ukojenia? Gdzie „doładowuje" energię przed nowymi wyzwaniami? Czy ma Pani swoje ukochane miejsce na ziemi?
NATASZA URBAŃSKA: Oczywiście! Bez takiego miejsca trudno byłoby ukoić umysł i ciało, będąc w show-biznesie (śmiech). Tym miejscem jest nasz dom, daleko za Warszawą, tam stworzyliśmy swój mały świat. Hodujemy tam zwierzątka, mamy ogród, staw. Jest całkowita cisza i brak zasięgu, czego nie znosi moja managerka (śmiech), bo znikam jej całkowicie... Często też z mężem wylatujemy na 2-3 dni w swoje ulubione ciepłe miejsca. Anonimowo. Tam ładujemy baterie. Kochamy m.in. Grecję – za jedzenie, aurę, ludzi. Zawsze tam chętnie wracamy. Na dłuższe wakacje nigdy nie mamy czasu, bo teatr, bo koncerty, projekty... Tak właśnie jest w tym roku... Przede mną pracowite lato. Zamykam się w studiu i kończę album. Mam na to przestrzeń, bo teatr ma przerwę, więc mocno skupiam się na swoim projekcie, ale gram też koncerty i jestem na planie teledysków. Ciepełko mam na miejscu, więc może dopiero, gdy nadejdzie zima, pomyślę, gdzie mogłabym się wygrzać.

A gdy ma Pani chwilę wolnego czasu – jak go lubi spędzać? Aktywnie, leniwie?
N.U.: Pół na pół. Zawsze, kiedy robimy sobie z mężem tzw. city break, dużo zwiedzamy, chodzimy po muzeach, oglądamy lokalnych artystów czy przedstawienia. Szukamy inspiracji, więc jesteśmy w ruchu. Jednak, gdy nadarza się okazja – kocham też poleżeć, łapać słońce i jeść owoce morza...

Co ostatnio sprawiło Pani radość, co Panią zachwyciło?
N.U.: Nieustannie zachwyca mnie moja córka. Wchodzi w taki dojrzały etap swojego życia, że zaczynam się bać, że niedługo mi wyfrunie. Staram się więc jak najwięcej poświęcać jej czasu i skupiać uwagę na niej. Radość sprawia mi to, że ona realizuje się w tak młodym wieku i robi to, co kocha. Niezwykła jest jej pracowitość i determinacja. A w tym wszystkim pozostaje po prostu świetną dziewczyną.

Co dziś najbardziej docenia Pani w życiowej podróży, jaką jest dla Pani macierzyństwo?
N.U.: To, że mam największą przyjaciółkę – na całe życie.

Relacje z dorastającą córką są dla Pani źródłem satysfakcji, spokoju czy czasem bywają wystawiane na próbę?
N.U: Mam nastoletnią córkę, więc z każdym rokiem rozwoju dochodzą kolejne etapy życia, z którymi Kalina musi się mierzyć. Nowe emocje, niezrozumienie świata, zetknięcie się z jego złą stroną. Wyciąganie wniosków z porażek czy świadomość, że nie wszyscy ludzie chcą dla ciebie dobrze. Staram się jej mówić, jak jest, »

« nie lukrować, ale też nie straszyć przed światem. Chcę ją uzbroić, dać narzędzia, ale resztę zrobi sama. Natomiast wbrew pozorom, to Kalina jest moim największym nauczycielem. Życzę jej, aby była szczęśliwa, jeśli chce występować na scenie, zrobię wszystko, by być dla niej wsparciem. Sama wybrała tę drogę, nikt z nas jej nie zmuszał. Ale chyba, jak to mówią, wyssała to z mlekiem matki (śmiech). Poszła na casting, jak każdy inny aktor, i starała się o rolę. Włożyła ogrom pracy w tak młodym wieku, aby o siebie zawalczyć.

A jaką ma Pani receptę na szczęście we dwoje – szczególnie w takim momencie, kiedy dziecko dorasta, za chwilę opuści dom...
N.U.: Nieustannie zaskakiwanie siebie, dbanie o wspólny czas. Nie zatracenie się w obowiązkach domowych i w pracy. Wspólne priorytety. Trzeba znaleźć czas na miłość i przypominać sobie, dlaczego się zakochaliśmy. Wzajemny szacunek to podstawa!

Czy według Pani można iść razem przez życie, spełniać się i uzupełniać, nie rezygnując przy tym z siebie samych?
N.U.: Oczywiście, jeśli tylko obie strony sobie na to pozwolą. Oddech w związku, w którym dzielicie adres i tak wiele was łączy, jest bardzo ważny. Kiedy jesteś spełniona jako kobieta, tylko wtedy jesteś w stanie oddać energię rodzinie. Trzeba o siebie dbać, nie można zapomnieć o sobie. Poza tym związek taki, jak nasz, dwojga artystów, to sztuka kompromisów – zwłaszcza pod kątem logistycznym (śmiech). Oboje nawzajem motywujemy się i napędzamy. Od lat poruszamy się w tej samej branży, to dynamiczna relacja pełna pasji do sztuki, muzyki, sinusoida przeróżnych emocji, które pokonujemy z uśmiechem.

Jest Pani kobietą, która nie ustaje w życiowym maratonie... U Pani wciąż coś się dzieje, nie ma próżni... Czym właśnie teraz zajmuje się Pani, co wypełnia Panią najbardziej?
N.U.: Obecnie stawiam na autorską muzykę, zamykam mój projekt. Wraz z cudownymi producentami: Jeremim Sikorskim, Kubą Krubskim i Leeo – robię album na swoich zasadach. Nie pod dyktando stacji radiowych czy wytwórni. Czuję dumę z tego, że jestem niezależnym artystą i zajmuję się tym, czym chcę i kiedy chcę. Oczywiście nieustannie gramy i jesteśmy w trakcie obchodów mojego 30-lecia pracy artystycznej.

Taki jubileusz to okazja do refleksji, podsumowań... Z czego jest Pani najbardziej dumna? I czy szykuje nam Pani jakąś niespodziankę...
N.U.: Sama się dziwię, kiedy to zleciało... (śmiech). Staram się nie robić bilansu strat, skupiam się na tym, co zyskałam. Wypracowałam sobie pewność siebie.



Nie gonię za trendami, nie oglądam się za siebie. Jestem dumna z mojej córki, bo jest najwspanialszym dziełem, jakie stworzyłam w życiu. Rola matki jest dla mnie kluczowa. Życie zawodowe potrafiło i nadal potrafi dać mi w kość. Nauczyłam się otrzepywać i iść dalej. Wychodzę z założenia, że po upadku jest tylko jedna droga – w górę. A niespodzianką są przede wszystkim koncerty, na które serdecznie zapraszam jeszcze w tym roku. 11 września – Stary Maneż w Gdańsku, 19 i 20 września – Teatr Polski w Szczecinie, 29 września – Jordanki w Toruniu. Koncerty to mój żywioł, nie wyobrażam sobie innych obchodów, jak zaprosić Państwa na wspólne taneczno-muzyczne megashow!

Czy musiało minąć dużo czasu, czy potrzeba było wielu życiowych doświadczeń, sukcesów, ale też kryzysów, zakrętów, by dojść do tego momentu w życiu, w którym jest Pani teraz? Rozliczenia z samą sobą są dla Pani trudne?



N.U.: Każde doświadczenie zostawia ślad i nierzadko blizny, ale to nas buduje. Najtrudniejsze chwile wzmacniają i chyba jestem tego przykładem. A sukcesy? To suma poświęceń, ciężkiej pracy nad sobą, przekraczania własnych słabości, wiary w swoje możliwości – na przekór wszystkiemu. Jestem bardzo przytomna w tym polskim show-biznesie.

Co dziś definiuje Panią jako artystkę? I czy wciąż odczuwa Pani głód wyzwań?
N.U.: Definiuje mnie moja niezależność. Jestem w momencie, kiedy dorosłam do tego, że robię dokładnie to, na co mam ochotę, co mi się podoba. Z ogromną nadzieją, że pójdą za mną słuchacze, że pokochają moją twórczość. A tworzę prosto z serca. Otaczam się ludźmi wartościowymi i jestem dumna z tego, co wspólnie robimy. A jeśli chodzi o wyzwania... Mam ciągły niedosyt i głowę pełną pomysłów. Zaplanowałam już dwa duże projekty, które oczywiście wymagają wielomiesięcznej pracy, więc nie ma nudy (śmiech) i wciąż jestem ciekawa, co czeka na mnie tuż za rogiem. Marzy mi się także mój własny musical, stworzony pod moimi skrzydłami, wyreżyserowany przeze mnie. Powiem więcej, to się dzieje!

Kto lub co najbardziej Panią inspiruje w życiu, w pracy?
N.U.: Inspiruje mnie życie. Wiem, że zabrzmi to górnolotnie, ale tak właśnie jest. Artyści z całego świata, wielkie wydarzenia, piękne krajobrazy, zachwycające rzeźby, dźwięki. Świat jest tak wielobarwny i niesamowity. Życie jest też przewrotne i nieprzewidywalne, bywa trudne. Gdyby nie upadki, gdyby nie momenty radości i smutku, nie powstawałyby piosenki.

Powiedziała Pani kiedyś: „Nie wyobrażam sobie Nataszy bez ambicji ani też... bez pokory”...
N.U.: Nauczył mnie tego teatr. Miejsce, w którym nie ma miejsca na bycie liderem, gramy w jednej drużynie. Jesteśmy jak rodzina. Nikt sobie nie podkłada kłód. Z dziewczynami z teatru pożyczamy sobie sukienki, mobilizujemy się nawzajem, spędzamy wiele godzin w garderobie, na próbach. Na scenie i poza nią. A ambicje? Bez nich nie byłabym Nataszą. Stawiam sobie cele nie tylko związane z moją praca, ale i ze zdrowiem, ciałem. Nieustannie staram się być coraz lepszą wersją siebie, z szacunku do siebie i do widza, który płaci za bilet.

Tworzę prosto z serca... Mam ciągły niedosyt i głowę pełną pomysłów

Nigdy nie ma Pani dość? Co się dzieje, gdy jednak czasem czuje Pani, że „jedzie na rezerwie” i musi podładować baterie... Czy wtedy mówi Pani: stop?
N.U.: Teatr nauczył mnie ciężkiej pracy, to nie tylko fizyczna praca, to skupienie, precyzja, emocje, prowadzenie roli od początku do końca spektaklu. Codzienne próby, musicale nie rzadko dwa razy dziennie. Zdarzyło mi się zagrać dwie „Polity” trwające po trzy godziny i jeszcze pojechać za Warszawę zagrać swój godzinny koncert. Siedem godzin na scenie non stop z szybkimi przebiórkami i tańcem... Mnie samą to dziwi, że dałam radę. Dziś już mówię: stop. Wiem, że to jest droga donikąd. Wolę jeść małymi łyżkami i stawiać na siebie. Muszę szanować swój organizm, swoje ciało, bo jest moim narzędziem pracy. Jestem w takim momencie życia, kiedy cenię sobie balans pomiędzy pracą zawodową a domem i rodziną.

Czy trudno jest być wierną sobie, autentyczną w czasach, kiedy dla wielu artystów często ważniejsze jest życie kreowane w social mediach niż to prawdziwe, realne?
N.U.: Ooo, to temat rzeka (śmiech). Faktycznie, jestem starą duszą. Kocham stare utwory, stare kino, klimat lat międzywojennych. Klasę i kobiecość, którą miały w sobie ówczesne gwiazdy. I szczerze? To mi w duszy gra! Oczywiście staram się odnajdować w tych czasach, bo wiem, że social media są niezbędne do promocji twórczości. Wychodzę jednak z założenia, że sztuka i dobre show obronią się same. Już przestałam oglądać się na innych. Jestem sobą w stu procentach!

Które z dotychczasowych wyzwań zawodowych było dla Pani najtrudniejsze i wiązało się z największym kosztem emocjonalnym lub wysiłkiem fizycznym?
N.U.: Jest to zdecydowanie musical „Polita”, napisany specjalnie dla mnie, więc i odpowiedzialność spoczywa na mnie ogromna. Gram już przeszło 14 lat rolę Poli Negri i nie miałam nigdy zastępstwa. To pewnego rodzaju sprawdzian mojej dyspozycji i kondycji. Kiedy dostałam propozycję głównej roli, nie wierzyłam, że ten ogromny zaszczyt spotkał właśnie mnie, nie sądziłam, że jestem gotowa się z tym zmierzyć. Więc tym bardziej – pracowałam jak szalona, dałam z siebie 200 procent. »





Natasza Urbańska podczas jubileuszowego koncertu „Moje 30 lat” (1) oraz unosząca się nad sceną jako Małgorzata w spektaklu Teatru Buffo „Mistrz i Małgorzata” (2).

Fot.: materiały prasowe (3), Facebook.com/StudioBuffo

« Taka propozycja to marzenie każdej aktorki. Czy poniosłam koszt? Póki jest to moją pasją, nie traktuję tego jako wydatek emocjonalny czy fizyczny.

A jakie to uczucie... fruwać nad sceną w spektaklu „Mistrz i Małgorzata”?
N.U.: Uwielbiam to. Ale proszę mi wierzyć, za każdym razem odczuwam lęk, choć już nauczyłam się go przezwyciężać. Wiem, że podpinają mnie profesjonaliści i mam do nich zaufanie! Kocham też swoją publiczność – wiem, że gdyby cokolwiek... złapałaby mnie (śmiech).

Czas płynie, ale kiedy się na Panią patrzy, wydaje się, że dla Pani ten czas się zatrzymał... Wygląda Pani fantastycznie. Co Pani robi na co dzień, by trzymać formę i czuć się dobrze ze sobą?
N.U.: Nie będę oryginalna... To jest przede wszystkim pilnowanie tego, co jem. Nie ruszam laktozy i cukru. Pieczywo okazjonalnie, a tak bardzo lubię chlebek... Staram się nie jadać na mieście, tylko własne warzywa i owoce. Nie ulegam też pokusom w trasie, bo kiedy wracamy w nocy, wszyscy z busa sięgają po hot-dogi, zapiekanki, a ja wyciągam swoje jabłuszka, rozgrzewającą herbatkę z ziół z naszej łąki – to mój must have w trasie. Poza tym dbam o higienę psychiczną. Mimo hejtu, który mnie spotkał, mam w sobie optymizm, kocham ludzi i potrafię jak nikt zarażać dobrą energią.

Inspiruje mnie życie. Wiem, że zabrzmi to górnolotnie, ale tak właśnie jest.

A przyjaźnie, relacje z ludźmi – jaką one odgrywają rolę w Pani życiu?
N.U.: Są bardzo ważne, bo wpływają na to, kim jestem. Jeśli mam przy sobie szczere, oddane osoby, mam poczucie bezpieczeństwa. Moje życie bardzo przefiltrowało ludzi, którzy byli wokół mnie. Mam swoją grupkę przyjaciół, z którą również pracuję i staramy się wykorzystywać wolny czas na wspólną zabawę. Kocham te chwile! Ale cenię też czas spędzony w naszym domu, jest dla mnie jak plaster. Lubię po prostu dobrą aurę wokół siebie.

Czy ma Pani jakieś własne słabostki, z którymi walczy? I dla przeciwwagi – co jest Pani największą siłą?
N.U.: Ostatnio walczę, aby nie używać tak często telefonu, bo faktycznie złapałam się na tym, że non stop po niego sięgałam – tak po prostu, aby przeskrolować kolejne nic nie wnoszące do mojego życia treści. Zakładałam różne aplikacje, blokady czasowe (śmiech) lub po prostu usunęłam powiadomienia. I potwierdzam, że z cichym telefonem można przeżyć (śmiech). A co jest siłą? Znów to powtórzę – moja rodzina! Bez niej mogłabym się już nie raz rozsypać. Bycie samodzielnym artystą w show-biznesie jest bezcenne, ale również bywa okrutne. Siłą i luksusem jednocześnie jest dla mnie także spokój – ten wewnętrzny i ten, który mam wokół.

A gdy myśli Pani o przyszłości – nawet tej niedalekiej. Na czym Pani najbardziej zależy?
N.U.: Na zdrowiu. Bo jak mamy zdrowie, to możemy wiele osiągnąć, z resztą sobie jakoś poradzę.

ZRÓB KROK
do stylowego lata

Zrób pierwszy krok w lato w wygodnych, stylowych butach, które dodadzą ci lekkości i pewności siebie. Na eobuwie.pl czekają modele, dzięki którym każdy dzień – od porannej kawy po wieczorne wyjście – będzie jak spacer po czerwonym dywanie.



Baleriny Gino Rossi
eobuwie,
299,99 zł

Espadryle Beverly Hills Polo Club
eobuwie,
139,99 zł





Klapki Gino Rossi
eobuwie,
249,99 zł

Sandały Nine West
eobuwie,
169,99 zł





Wygodne, modne buty letnie to fundament garderoby każdej kobiety, która chce wyglądać stylowo bez rezygnacji z komfortu. W tym sezonie stawiamy na naturalne materiały, miękkie wkładki i stabilne podeszwy, które pozwalają przetańczyć całą noc i swobodnie poruszać się po mieście w ciągu dnia. Sandały na niskim obcasie sprawdzą się w pracy i podczas rodzinnych uroczystości, espadryle dodadzą lekkości wakacyjnym stylizacjom, a minimalistyczne sneakersy będą idealne na aktywny weekend. Warto wybierać modele w neutralnych kolorach – beżu, karmelu czy bieli – które łatwo dopasować do letnich sukienek i lnianych garniturów. Pamiętaj, że dobrze dobrane buty podkreślają pewność siebie i są inwestycją w codzienny komfort. Lato to czas swobody – pozwól, by Twoje obuwie było jej stylowym wyrazem. Wkrocz w nie z **eobuwie.pl**

Sneakersy Reebok
eobuwie,
269,99 zł





Klapki Birkenstock
eobuwie,
539,99 zł

Klapki Nine West
eobuwie,
229,99 zł



Klapki G-star
eobuwie,
259,99 zł



Espadryle Calvin Klein
eobuwie,
489,99 zł



Krótko i na temat















Modne łowy

Zestaw w stylu safari jest gotowy na przygodę, nawet jeśli kończy się ona na... kawie z przyjaciółką.

1. **OKULARY PRZECIWSŁONECZNE** z okrągłymi, miodowymi oprawkami. Okkia, 119,99 zł
2. **AŻUROWA TOREBKA** o kształcie półksiężyca. Usha, 244 zł
3. **ZESTAW BRANSOLETEK** o różnych grubościach i z różnych materiałów. Medicine, 79,90 zł
4. **KOSZULOWA BLUZKA** z krótkim rękawem. Zara, 109 zł
5. **ELEGANCKIE SZORTY** z plecionym paskiem. Zara, 109,99 zł
6. **SKÓRZANE SANDAŁY** na ozdobnej podeszwie. Tamaris, 204 zł

Tego lata moda idzie w komplety: **SZORTY GRAJĄ PIERWSZE SKRZYPCE**, a na górze zmienia się tylko partner: raz kamizelka, raz koszula, raz lekki żakiet. Na plażę, na spacer, na wyjście – jak lubisz!





1

2

Koronkowa robota

Hafty, słomkowe dodatki i biżuteria z muszelkami… Czy już czujesz ten wakacyjny wibe?

1. **STYLOWY KAPELUSZ** ze słomy papierowej. Parfois, 119 zł
2. **BRANSOLETKA Z PRZYWIESZKAMI** w morskim klimacie. Bijou Brigitte, 44,95 zł
3. **ROMANTYCZNA BLUZKA** wiązana z przodu na kokardki. Reserved, 179 zł
4. **HAFTOWANE SZORTY** z dekoracyjną lamówką. Reserved, 159 zł
5. **KLASYCZNE KLAPKI** z miękkiej skóry. Lasocki, 119 zł
6. **DUŻA TORBA** koszyk na ramię, z dekoracyjnym sznurkiem. Faina, 244 zł

3



4



6



5



1



5



2





3



6



4

Na luzie, na boho

Czas na podróż: mieszaj etniczne wzory i fantazyjne dodatki, a twoja stylizacja będzie pełna słońca.

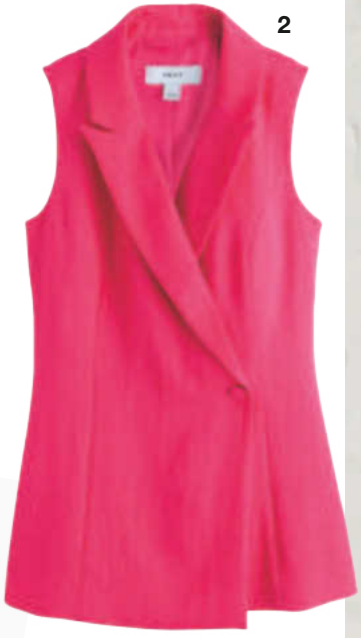
1. **EFEKTOWNE KOLCZYKI** z kryształem i ażurową zawieszką koniczynką. Lilou, 349 zł
2. **ZWIEWNA KOSZULA** z wzorami ułożonymi patchworkowo. H&M, 279,99 zł
3. **LEKKIE SPODENKI** wiązane na sznureczek w pasie. H&M, 209,99 zł
4. **KLAPKI JAPONKI**, które sama możesz zaprojektować w internetowym sklepie. Locco, od 129,90 zł
5. **TRANSPARENTNE OKULARY** przeciwsłoneczne z brązowymi szkłami, Bijou Brigitte, 79,95 zł
6. **PLECIONA TORBA** na ramię. Zara, 129 zł

Mniej znaczy WOW

Komplet z szortami udowadnia, że prostota potrafi być efektowna, zwłaszcza na letnie wyjścia.

1. **POZŁACANA BRANSOLETKA** – łańcuch, Savicki, 234 zł
2. **DŁUGA KAMIZELKA** zapinana na jeden guzik. Next, 318 zł
3. **PLISOWANE SPODNIE** z wysoką talią. Next, 208 zł
4. **KOLCZYKI FALE** inspirowane morzem, nieregularne. Sadva, 189 zł
5. **MINIMALISTYCZNA KOPERTÓWKA** na złotym łańcuszku. Zara, 179 zł
6. **LAKIEROWANE KLAPKI** na niewysokim obcasie typu kaczuszka. Mango, 159 zł


1


2


3


4


5


6



Fot.: materiały prasowe (28)



Egzotyczne kwiaty wpięte we włosy, maleńkie koliberki przycupnięte na biżuterii i słomiane dodatki z frędzlami, które tańczą przy każdym kroku – ten styl ma w sobie słońce, radość i nieskrępowany luz. Wystarczy jeden hawajski akcent, by poczuć się jak w tropikach. Dodaj go do swojej stylizacji i zwykły spacer nad jeziorem nagle stanie się niezapomnianymi wakacjami. W mieście działa to jeszcze lepiej — dodajesz detal i codzienność zaczyna mieć... smak ananasa i zapach orchidei!

Aloha! Na Hawaje bez biletu

Poczuj się jak na rajskiej plaży, gdzie tropikalna **PRZYRODA** i odważne **KOLORY** zamieniają styl w małą podróż.

Więcej luzu!

W tym stylu, im lżejsze tkaniny i swobodniejsze kroje, tym bliżej do tropikalnej energii.



Bardziej wakacyjnie już się nie da :)

1. KOLOROWY kostium kąpielowy bikini. Primark, 26 zł **2. SKÓRZANE** sandały ozdobione dużymi pomponami. H&M, 127,99 zł **3. SREBRNY** pozłacany pierścionek z kolekcji Kwiaty Nocy Cytrusy. W.Kruk, 299 zł **4. KOMPLET** spinek do włosów – barwne orchidee. Bijou Brigitte, 29,95 zł **5. ZAWIESZKA** w kształcie kolibra, z emalią i cyrkoniami. Apart, 149 zł **6. WIĄZANA** krótka koszula z nadrukiem w palmy. Only, 129,99 zł **7. SŁOMKOWY** kapelusz z dużym rondem. Parfois, 199,99 zł **8. KOMBINEZON** z elastyczną górą, na cienkich ramiączkach. Next, 253 zł **9. SATYNOWA** spódnica z kopertowym założeniem. Zara, 129 zł 1**0. PLECIONA** słomiana torebka z frędzlami, Zara, 109 zł

Fot.: Adobe Stock, materiały prasowe (10)

MAYBELLINE
NEW YORK



ULUBIONE LIP COMBO MILEY CYRUS



MOŻE TO NIE TYLKO POMADKA, TO JAK SERUM Z WYRAZISTYM KOLOREM

Pomaluj usta jak Miley Cyrus

Chcesz poczuć się jak gwiazda – teraz to proste z produktami od Maybelline New York. Konturówka Lifter Liner i Serum Lipstick to przepis na usta idealne.

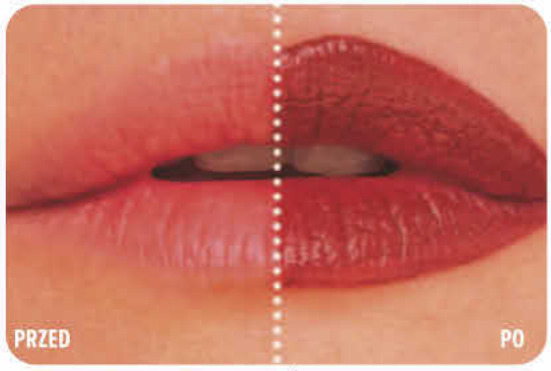


Lifter Liner 05 On It

1 KONTURÓWKA

Konturówka **Lifter Liner** od Maybelline New York przeniesie makijaż ust na wyższy level. Zacznij od obrysowania ust nieco ponad ich naturalną linią, potem namaluj delikatne kreski na najbardziej wypukłych miejscach na ustach. Kremowa wegańska formuła z kwasem hialuronowym oraz olejkiem jojoba zapewni ci uczucie nawilżenia i zagwarantuje długotrwały i intensywny kolor. Lifter Liner dostępny jest w ośmiu odcieniach, które tworzą idealne combo ze szminką. A jeśli nie masz czasu na szminkę, możesz zaapplikować konturówkę na całą powierzchnię ust.

IDEALNY MAKIJAŻ UST
zacznij od delikatnego masażu miękką szczoteczką (może być do zębów), dzięki temu pozbędziesz się suchych skórek i pomadka idealnie wyeksponuje kształt ust.



ODCIEŃ **104 MAYBEIT'S... INTENSE**



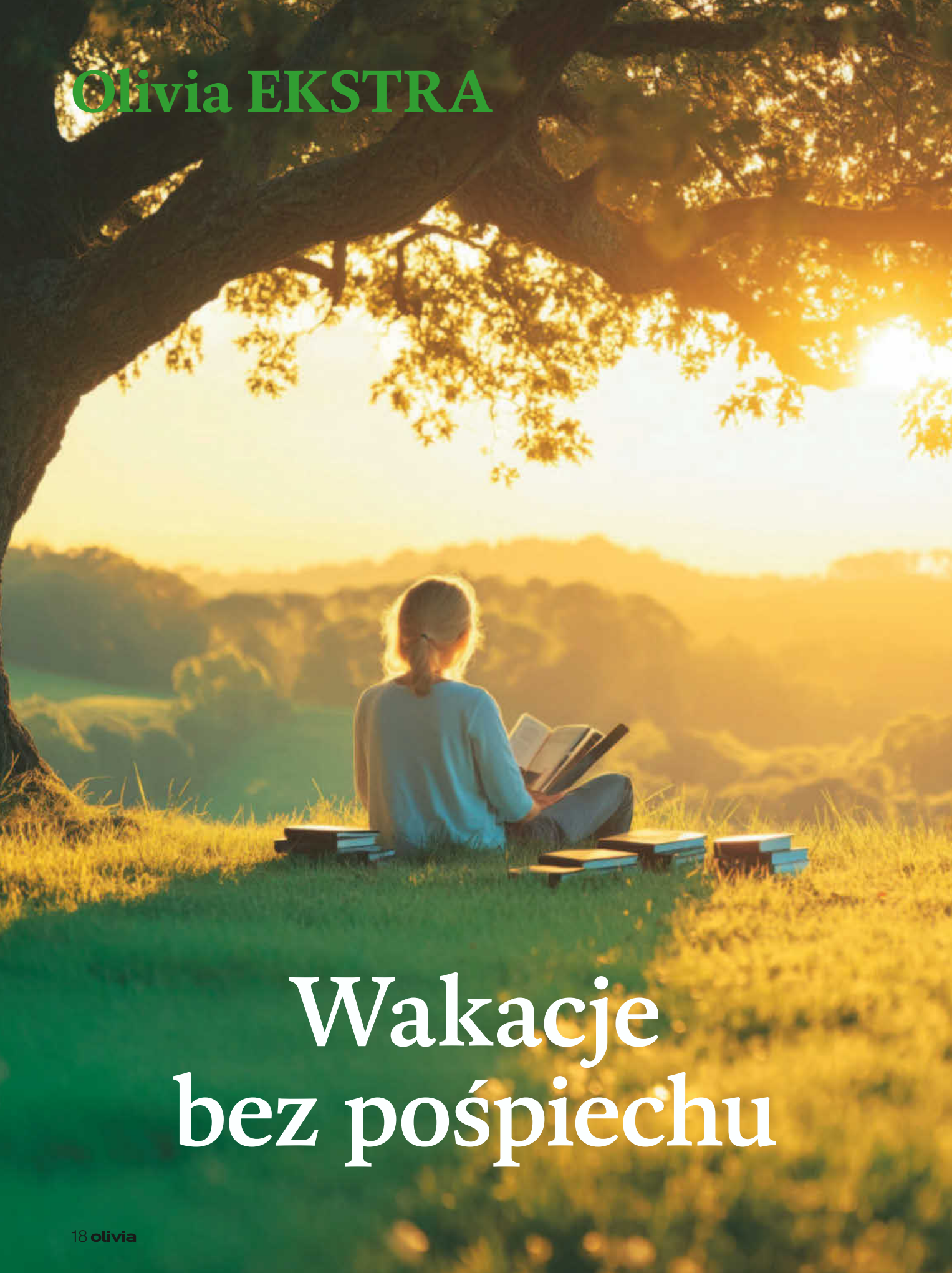
2 SZMINKA

Idealnym dopełnieniem makijażu ust będzie szminka **Maybelline Serum Lipstick**. Kolor pomadki, moc serum, precyzja linera – trzy funkcje zamknięte w jednym produkcie. Precyzyjny kształt sztyftu idealnie przylega do ust, umożliwiając łatwą i bezproblemową aplikację. Do wyboru jest osiem odcieni zarówno w satynowym, jak i matowym wykończeniu. Od subtelnych, codziennych nudziaków, które idealnie podkreślą twoją naturalną urodę, po odważne i wyraziste kolory, które dodadzą charakteru każdej stylizacji.



Maybelline Serum Lipstick 101 Upstate

Olivia EKSTRA



Wakacje bez pośpiechu

Lato nie musi być intensywne, żeby było prawdziwe. Czasem wystarczy zwolnić, zatrzymać się i pozwolić sobie **PO PROSTU BYĆ**.

Jest coś, o czym rzadko się mówi przy okazji letniego odpoczynku: twój mózg nie jest maszyną, którą można odstawić na półkę i odebrać naładowaną. On przetwarza przez cały czas — nawet kiedy śpisz, nawet kiedy siedzisz bez ruchu i patrzysz w okno. Ale jest jedna różnica między mózgiem przeciążonym a mózgiem wypoczętym: ten drugi dostał czas, żeby zrobić porządki. Kiedy jesteś ciągle zajęta — odpowiadasz, planujesz, reagujesz, przeglądasz telefon — twoja głowa nie ma kiedy przetworzyć tego, co już dostała. Emocje, które odkładałaś na później, informacje, które nawarstwiają się od tygodni, niepokoje — to wszystko czeka w kolejce. I rośnie. Prawdziwa bezczynność — nie z telefonem, nie z podcastem w tle, ale naprawdę nic — daje mózgowi przestrzeń, której potrzebuje. To wtedy rzeczy zaczynają się układać. Coś, co cię gnębiło, nagle przestaje gnębić. Pomysł, który nie chciał przyjść przy biurku, pojawia się sam podczas spaceru. To nie magia — to po prostu głowa, która w końcu miała chwilę dla siebie.

Skąd się bierze to poczucie winy?

Siedzisz na tarasie. Kawa paruje, ogród wygląda ładnie, nigdzie nie musisz iść. I właśnie wtedy pojawia się ten głos: tyle mam do zrobienia, nie mogę tak siedzieć. To nie jest twoja wina, że tak reagujesz. Przez lata — w domu, w szkole, w pracy — uczono nas, że wartość człowieka mierzy się tym, co robi. Że odpoczynek trzeba sobie zasłużyć. Że czas to zasób, który należy zagospodarować, a nie zmarnować na siedzenie bez celu. To przekonanie wchodzi głęboko i zostaje — i dlatego nawet na urlopie wielu z nas nie potrafi naprawdę wyhamować. Biegniesz dalej, tylko trochę wolniej. Zamiast pracować — sprzątasz. Zamiast odpowiadać na maile — planujesz jesień. Wracasz zmęczona i nie rozumiesz dlaczego, skoro przecież byłaś na wakacjach. A przecież odpoczynek nie jest nagrodą za ciężki dzień ani premią za dobrą robotę. Jest częścią życia — tak samo jak jedzenie i sen.

Kwadrans tworzy rytuał

Wybierz porę, która jest tylko twoja — po śniadaniu, przed południem, wieczorem w ogrodzie. Zrób coś, co lubisz: zaparz kawę albo herbatę, weź ulubiony kubek. Usiądź. Nie zabieraj ze sobą telefonu. Nie nastawiaj minutnika. Po prostu bądź w tym miejscu tak długo, jak masz ochotę. Następnego dnia zrób to samo. I tak do czasu, aż wejdzie ci w krew ten rytuał bezczynności, zaczynający się od… wzięcia kubka do ręki.



Odpoczynek nie jest nagrodą za ciężki dzień ani premią za dobrą robotę. Jest częścią życia — tak samo jak jedzenie i sen.

Jak się zatrzymać (i nie zwariować)

Na początku będzie trudno i to jest normalne — głowa przyzwyczajona do biegu nie zatrzymuje się na rozkaz. Siadasz, a ona od razu bierze się za układanie list: co kupić, komu odpisać, co ugotować na kolację w środę. Nie musisz jej tego zabraniać. Wystarczy, że nie będziesz za nią iść. Myśl sobie płynie — ty zostań. Zacznij od kwadransa. Usiądź gdzieś, gdzie ci dobrze — na tarasie, w ogrodzie, w ulubionym fotelu. Wyjrzyj przez okno. Patrz, jak kołyszą się zasłony, obserwuj kota na parapecie, słuchaj, co słychać na ulicy. Telefon odłóż, podcastu nie włączaj. Po prostu siedź.

Następnego dnia zrób to samo, ale trochę dłużej. Nie oceniaj, czy robisz to dobrze — nie ma tu żadnego dobrze ani źle. Jest tylko ta chwila i ty, która w końcu nigdzie nie biegniesz. Za tydzień zaczniesz na to czekać. Za miesiąc nie będziesz wyobrażać sobie lata bez tego.

»



Smakuj lato powolutku

Lato mija szybciej niż inne pory roku — i to nie tylko wrażenie. Psycholodzy zajmujący się percepcją czasu tłumaczą to zjawisko prosto: mózg dorosłego człowieka przetwarza znajome sytuacje automatycznie, nie zapisując ich jako odrębnych wspomnień. Dni zlewają się ze sobą, bo są do siebie podobne. Kiedy więc patrzysz wstecz na minione lato, masz w głowie zaledwie garść obrazów, nie całe tygodnie. Dziecko przeżywa lato inaczej — każdy dzień to coś nowego, co wymaga pełnego przetworzenia. Dlatego jego wakacje trwają w nieskończoność, a twoje kończą się, zanim na dobre się zaczęły. Nowe doświadczenia — nawet drobne, nawet w najbliższej okolicy — fizycznie wydłużają subiektywne poczucie czasu. Mózg ma więcej do zapisania, więc czas rozciąga się w pamięci. Odpowiedzią na szybko mijające lato nie jest zatem bieganie za większą liczbą atrakcji. Jest odwrotnie: im wolniej, im uważniej, im bardziej zmysłowo — tym więcej mózg zapamięta. Tym dłuższe będzie twoje lato.

Zwolnij, zanim się skończy

Sierpień potrafi zaskoczyć. Jeszcze niedawno był czerwiec, a tu nagle wieczory robią się krótsze i pojawia się pokusa, żeby nadrobić — więcej wycieczek, więcej spotkań, więcej wszystkiego. Jakby intensywność mogła zastąpić głębię.
Psycholodzy od lat badają umiejętność świadomego smakowania chwil i jej wpływ na nasze poczucie szczęścia. Wnioski są jednoznaczne: to nie liczba przeżytych doświadczeń decyduje o tym, czy czujemy się spełnione, lecz jakość uwagi, którą im poświęcamy. Zapach skoszonej trawy o poranku, ciepło kamiennych schodów pod stopami, smak pomidora dojrzewającego w słońcu — te rzeczy pamiętamy po latach. Nie liczbę zaliczonych atrakcji.

Smakuj, nie zaliczaj

Najlepsze letnie wspomnienia rzadko pochodzą z wielkich wydarzeń. Częściej to coś zupełnie zwykłego — popołudnie w ogrodzie, rozmowa przy winie, która ciągnęła się do późna, wieczorny spacer bez celu. Chwile, podczas których byłaś naprawdę obecna. Obecność to jedyna rzecz, której latu nie można zabrać. Możesz mieć słabą pogodę, odwołany wyjazd, nieudane wakacje. Ale jeśli nauczysz się być tu, gdzie jesteś — w tej chwili, z tą kawą, w tym świetle — lato będzie trwało dłużej, niż wskazuje kalendarz. I we wrześniu, kiedy dni znów staną się krótsze, będziesz miała co wspominać.

Mały przewodnik po letnim zwalnianiu

Rano

Zanim sięgniesz po telefon, wyjrzyj przez okno. Sprawdź, co słychać na zewnątrz — ptaki, wiatr, odgłosy ulicy. Daj sobie te kilka minut, zanim dzień nabierze tempa.

W ciągu dnia

Zjedz obiad bez ekranu. Prawdziwy obiad, przy stole, z smakowaniem każdego kęsa. Albo wyjdź na kwadrans boso na trawę — nie po to, żeby coś zrobić, tylko żeby poczuć, że jest lato.

Wieczorem

Zostań na dworze trochę dłużej niż planowałaś. Patrz, jak zapada zmrok. Nie fotografuj — zapamiętaj.



Im wolniej, im uważniej, im bardziej zmysłowo — tym więcej mózg zapamięta. Tym dłuższe będzie lato.

Spróbuj tego w te wakacje



Poranne śniadanie na świeżym powietrzu smakuje inaczej niż to samo przy kuchennym stole. Może dlatego, że przy nim nie ma pośpiechu.

Bose stopy na trawie to jeden z tych drobiazgów, które przypominają, że lato jest — i że można je po prostu poczuć.





Woda spowalnia myśli, wycisza głowę. Miłośnikom wypoczynku nad wodą szczególnie polecić można południe Austrii, a zwłaszcza urokliwą Karyntię.

Książka, cień i nikt nie dzwoni. Lato w najlepszym wydaniu nie wymaga wyjazdu ani specjalnych przygotowań.



»

REKLAMA

Nawilżaj by czuć się komfortowo po 40tce!



Zamień zwykły żel do higieny intymnej na iladian 40 +

Nawilża nawet do 24 godzin*

Chroni strefy intymne

Łagodzi podrażnienia

* Na podstawie badania aplikacyjnego Diagnostic-Test z dn. 18.06.2015r. n=30.



Urlop w domu

Wyjazd odwołany, budżet się nie domyka albo po prostu nie masz ochoty ruszać się z domu Nieważne. Wakacje można zrobić sobie u siebie — i to takie, w czasie których naprawdę odpoczywasz.

Przestrzeń, która mówi: jesteś na urlopie

Hotele i pensjonaty mają jedną rzecz, której w domu często brakuje: porządek. Nie ma stosów nieodebranych paczek przy drzwiach, rachunków na stole, ładowarki zwisającej z kontaktu. Jest czysto, jest pusto, jest miejsce na oddech. I właśnie to twój mózg odczytuje jako sygnał: tu możesz odpocząć. Nie musisz robić generalnych porządków. Wystarczy wybrać jedno miejsce w domu — taras, balkon, ulubiony kąt w salonie — i potraktować je inaczej niż zwykle. Zabierz stamtąd wszystko, co przypomina o pracy i obowiązkach. Zostaw tylko to, co sprawia przyjemność: dobra książka, ładny kubek, koc, który lubisz. Jedno krzesło ustawione tyłem do pokoju, przodem do ogrodu, zmienia więcej niż myślisz. Psycholodzy środowiska od lat potwierdzają to, co czujemy intuicyjnie: otoczenie fizyczne bezpośrednio wpływa na nasz nastrój i poziom kortyzolu. Przestrzeń pozbawiona bodźców kojarzących się ze stresem obniża napięcie szybciej niż jakakolwiek technika relaksacyjna.

Zapachy, światło, faktura

Kurorty nie są przypadkowe. Hotelowe lobby pachnie w określony sposób, ręczniki są miękkie, światło ciepłe i nieostre. To wszystko jest zaprojektowane tak, żebyś od progu czuła, że jesteś gdzie indziej. W domu możesz zrobić to samo, taniej i według własnego gustu. Zapal świeczkę o zapachu, który kojarzysz z wakacjami — morze, kokos, ylang-ylang. Wymień żarówkę w lampce na cieplejszą. Wyjmij z szafy ręcznik, który leżakuje na co dzień, i zawieś go w łazience. Postaw przy wannie coś, czego normalnie nie stawiasz — szklankę z wodą i miętą, gałązkę eukaliptusa.



Jedz jak na wakacjach

Na urlopie jemy inaczej — wolniej, bardziej kolorowo, z większą uwagą. Śniadanie trwa, bo nie trzeba nigdzie biec. Obiad składa się z rzeczy, na które w tygodniu nie ma czasu. Kolacja jest późna i lekka, przy otwartym oknie. Tego nie trzeba wyjeżdżać. Kup na targu warzywa i owoce, których normalnie nie kupujesz. Nakryj stół na zewnątrz, jeśli masz gdzie. Zjedz powoli, bez ekranu, bez sprawdzania telefonu między kęsami. Wakacje zaczynają się wtedy, kiedy jedzenie przestaje być tylko spożywaniem.

Fot.: Adobe Stock (9), E. Groeger





Gotowi na lato!



Letnia kolekcja OCHNIK to opowieść o stylu inspirowanym klimatem retro riviery, pełnym lekkości i swobody podróżowania. Dominują w niej naturalne materiały – len, bawełna i wiskoza, które zapewnią komfort i elegancję podczas ciepłych, wakacyjnych dni. W damskiej linii uwagę przyciągają zwiewne sukienki, lniane komplety i autorskie printy, a w męskiej – marynistyczne inspiracje, lekkie koszule oraz garnitury o subtelnej strukturze.

Całość dopełniają dodatki stworzone z myślą o letnim rytmie miasta i podróży: plecione torby, shopperki z naturalnych materiałów oraz skórzane sandały i klapki, które łączą wygodę z ponadczasowym stylem. Letnia kolekcja OCHNIK to także nowoczesne walizki, zaprojektowane z myślą o krótkich city breakach i dalekich wakacyjnych wyjazdach. Będą nie tylko praktycznym towarzyszem podróży, ale również stylowym uzupełnieniem letnich stylizacji.

www.ochnik.com





LUBIĄ TRUDNE ZADANIA i świetnie się przy tym bawią.

Łączy ich... szewska pasja

Gdy mąż zaproponował, by zamiast prowadzić restauracje naprawiali obuwie, **ANNA STOKŁOSA** pomyślała: „Czemu nie?” i nauczyła się tego rzemiosła.

AUTORKA: BEATA RAYZACHER

Ktoś, kto pierwszy raz słyszy, że mój mąż Zenon zrezygnował z prowadzenia dwóch restauracji, kręci z niedowierzaniem głową – uśmiecha się Anna Stokłosa z Bytomia. „Taki biznes zamienić na naprawę butów? To szaleństwo" – niektórzy pukają się w czoło. Ale oni są naprawdę szczęśliwi. Ludzie dzwonią do nich z całej Polski, a Anna nie ma wątpliwości, że była to jedna z najlepszych decyzji w ich życiu. Dzisiaj, patrząc na rozwijającą się pracownię i zadowolonych klientów, mówi o niej z nieskrywaną dumą.

Przypadek, a może przeznaczenie?

Ich przygoda z zanikającym rzemiosłem rozpoczęła się w 2012 r. Zenon pojechał w odwiedziny do babci Stefanii do Katowic. Wychowywał się tam do 8. roku życia.
– Chciałem naprawić sandały. A pamiętałem, że naprzeciwko szewc miał mały zakład. Byłem zaskoczony, kiedy usłyszałem, że kończy swoją działalność. Jednocześnie zmartwiłem się i... zacząłem zastanawiać nad własną pracą – wspomina Zenon.
Prowadził dwie restauracje, jedną w Tarnowskich Górach, drugą w Koszęcinie. Szło mu bardzo dobrze. Minusem był brak czasu dla najbliższych, żony i syna Igora. Anna na co dzień widziała, jak mąż jest obciążony odpowiedzialnością i jak rzadko bywa w domu.
– Wychodził bladym świtem, zdarzało się, że wracał, kiedy już spaliśmy – opowiada. – Nieraz też rozmawialiśmy, że gastronomia nie jest łatwą branżą.
Małżonkowie poznali się w 2008 r. na Cyprze, gdzie pracowali. Obojgu tam się podobało i świetnie się odnajdywali. Jednak kiedy ich synek szedł do pierwszej klasy podstawówki, zaczęli się zastanawiać nad przyszłością. Chcieli, by ich dziecko dorastało bliżej rodziny i w znanym im otoczeniu.
Rozmawiali o tym i wreszcie wspólnie zdecydowali, że wracają do ojczyzny. Do Polski przyjechał z nimi kolega z Indii. Zenon prowadził potem z nim jedną z restauracji: kebab połączony z kuchnią indyjską. Druga knajpka była w stu procentach kebabem.

A jeśli będziemy bez butów chodzić?

– Likwidacja tamtego zakładu szewskiego nie dawała mężowi spokoju. Wierzył, że z jakiejś przyczyny akurat wtedy poszedł tam z sandałami... Zastanawiał się, czy może to był znak – opowiada Anna.
Oczywiście doskonale zdawała sobie sprawę, że taka zmiana oznacza ryzyko finansowe oraz niepewność. Wiedziała również, że mąż nigdy wcześniej nie naprawiał butów. Mimo to powiedziała:
– Masz nosa do dobrych pomysłów. Zdaję się na ciebie. Chcesz zostać szewcem? Trzymam za ciebie kciuki, wierzę, że świetnie sobie poradzisz.



ANNA ZAJMUJE SIĘ renowacjami i pielęgnacją. Zenon zdobył tytuł mistrzowski.



„Chcesz zostać szewcem? Trzymam za ciebie kciuki"

Dodała mu odwagi i wreszcie Zenon postawił wszystko na jedną kartę – zrezygnował z gastronomii i odkupił zakład. Sęk w tym, że... nigdy nie naprawiał butów!
Na szczęście z pomocą dla następcy przyszedł syn poprzedniej właścicielki. Wprowadził go w tajniki rzemiosła – pokazał mu podstawy, tłumaczył techniki, odpowiadał na wszelkie pytania.
– I tak uczyłem się przez dwanaście godzin dziennie. Po około miesiącu usłyszałem, że nadaję się do samodzielnej pracy. Na początku przyjmowałem podstawowe



RODZINNE CHWILE to podstawa. Tu przed laty z synkiem Igorem.



NIE MA DLA NICH rzeczy niemożliwych. Ta walizka wróciła do świetności.

zamówienia na wymianę fleków czy zelowanie obuwia – zaznacza Zenon Stokłosa.

Każdą kolejną parę butów traktował jak przydatną lekcję. Z czasem nabrał wprawy i odwagi, by podejmować się trudniejszych zleceń.

Kiedy wydawało się, że już wszystko było na dobrej drodze, świat ogarnęła epidemia koronawirusa. Ulice opustoszały, klienci przestali przychodzić do zakładu. Kolejnym problemem była awaria studzienki kanalizacyjnej. Lokal został zalany, zniszczeniu uległa część wyposażenia i materiałów. Małżonkowie byli podłamani, groziła im plajta.

Nie zamierzali jednak łatwo składać broni: zorganizowali zrzutkę na jednej z popularnych platform. Nie chcieli jednak nic za darmo. Wpłacone pieniądze darczyńców zamieniali na bezterminowe talony do wykorzystania w salonie. Pomysł spotkał się z ogromnym pozytywnym odzewem. Wsparcie przyszło nie tylko od stałych klientów, ale też od osób, które nigdy wcześniej nie korzystały z ich usług.

– Jak widać, wiele osób chciało, abyśmy nadal dla nich naprawiali buty – wspomina wzruszony Zenon.

Trudne zlecenia? Z przyjemnością!

Ostatecznie odsprzedali zakład w Katowicach i przenieśli się do Bytomia. Nowe miejsce dawało im większe możliwości, a to nie był koniec zmian. Do zespołu dołączyła... Ania! Uczyła się cierpliwie, krok po kroku, odkrywając, że praca ze skórą wymaga precyzji i wyczucia. Zajęła się renowacjami, pielęgnacją obuwia oraz galanterii skórzanej. Częścią ekipy jest też Karolina, z wykształcenia techniczka mody. Przyszła na praktyki i została. Szyje m.in. torebki i paski skórzane, zajmuje się modą alternatywną. Oprócz naprawy obuwia szyją m.in. męskie buty skórzane na miarę, torebki, paski i inną galanterię, na miejscu dorabiają też klucze. Dali się też poznać jako mistrzowie renowacji.

Te ostatnie zlecenia bywają zaskakujące: jak choćby rekonstrukcja średniowiecznych butów czy powojennej torby lekarskiej.

– Była wyjątkową pamiątką. W zasadzie trzeba było ją naprawić w stu procentach. Musiała zostać rozebrana niemal całkowicie, aby potem zaskoczyć swoim idealnym wyglądem – mówią z dumą.

Zenon po siedmiu latach zdobył w grudniu 2024 r. oficjalny tytuł mistrza. Zdał celująco egzamin w Krakowie.

– Miałem świetne wzory do naśladowania. Moim nauczycielem był m.in. Jan Ziemba, mistrz cholewkarski, który w Bytomiu prowadził swój zakład cholewkarski i kaletniczy. Jeździłem tam z trudniejszymi zamówieniami, prowadząc salon w Katowicach – mówi.

Kiedy pan Jan po pół wieku w branży chciał zamknąć biznes, zrozumieli z Anną, że to dla nich kolejne wyzwanie i możliwość połączenia zawodów: szewca, cholewkarza i kaletnika.

Dzisiaj Stokłosowie urzędują w nowej, świeżo wyremontowanej siedzibie na ul. Jagiellońskiej 15, a pan Jan, mimo osiemdziesiątki, wciąż chętnie ich odwiedza.

– Jest kopalnią wiedzy – uśmiecha się małżeństwo

– Pracy jest mnóstwo, zdarza im się przychodzić do zakładu w niedzielę, ale szczęście na twarzach klientów, którzy odbierają idealnie wykonane zamówienie, jest bezcenne... – zapewniają Anna i Zenon.

„To był znak, że akurat wtedy poszedł tam z sandałami...”

Fot.: Archiwum prywatne Beaty Rayzacher (5)

3 OKŁADKI DO WYBORU

Twój STYL®

Najchętniej czytany luksusowy magazyn dla kobiet



Lipcowy Twój STYL dostępny także z prezentami do wyboru:
serum lub kremem do twarzy **TOŁPA**, shimmerem do ust **YOPE**, kremem regeneracyjnym do rąk **BIOTANIQE**, kosmetykami **EVELINE** do makijażu lub lakierem/odżywką do paznokci

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

Więcej informacji na

twojstyl.pl

polub nas na: **WWW.FACEBOOK.COM/TWOJSTYLPL**

obserwuj nas na Instagramie: **@TWOJSTYLPL**

Relaks z krzyżówką

wyjątkowa sztuka / czasem opada ze zdumienia
może być postronna
płac lub obecności / do wypiekania pizzy
tłoczy wodę
pora piania kogutów / sklejka
rybie jaja / po lutym
groźny składnik eternitu
pochyłość
chmielowy trunek
rower dla kobiet
relacja / jezdnia
ubielony mąką
4
kropla z oka / wyróżnia punka / szczypce
faza procesu
poetycko o łodzi
broń ułana / skarpety piłkarza
część utworu dramatycznego
ptasi przełyk
przedmorze
potrawa mięsna
6
statek żaglowy o dwóch masztach
strona monety
kwaśny płyn / kszyk
3
pokarm dla ptaków
odłam religijny
ordyniec / przy obroży
koronowana piękność
składnik mosiądzu
2
sposób powstania
kwitnie tylko raz
klawisz peceta
szara ryba w niebieskie pręgi
przytulisko, enklawa
stopień naukowy
Zygmunt na Wawelu / model opla
zagrywka kończąca set
weranda
zadbany mężczyzna
5
granat lub mango
deska z wiązaniem
uchwyt kubka / aliaż
uniżoność
obok trefla / sposobność
do mycia naczyń / przemówienie
haubica, moździerz
budowla ogrodowa
goni za modą / mięso na kotlet
drzazga / upał
8
składnik piasku / na śmieci
wyparła sierp / porcja do martena
poranna wilgoć / znój
rzadko się odzywa
kształt twarzy
zasypka osuszająca
kocie dzieci
1 cykl na sekundę
biegłość nabyta z latami praktyki
dawny radny / sugestia
szkoda moralna
na koniku z szablą
7
1
szopa, klitka
rokietta siewna



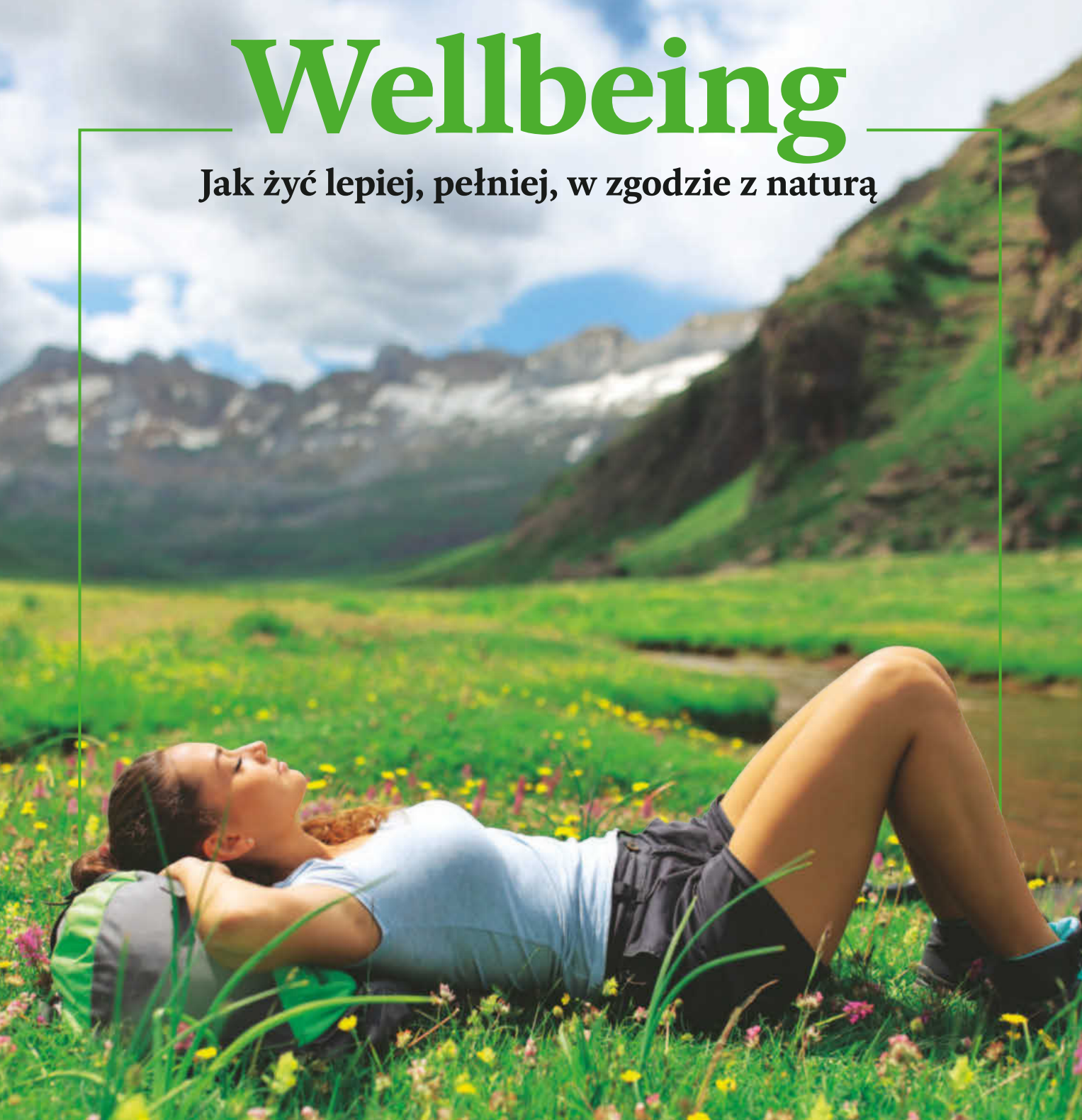
Fot.: Adobe Stock (2)

ROZWIĄZANIE

1	2	3	4	5	6	7	8

Wellbeing

Jak żyć lepiej, pełniej, w zgodzie z naturą



Fot.: Adobe Stock

W tym miesiącu

PSYCHOLOGIA
A gdyby tak gorące lato wykorzystać do rozpalenia ognia w swoim związku? Sprawdź, jak to zrobić

URODA
Wakacyjna odmiana: dużo mniej kosmetyków, więcej efektu glow

ZDROWIE
5 sposobów na szybkie podkręcenie metabolizmu – teraz będzie ci łatwiej!

FORMA
Wciąż zastanawiasz się, czy joga jest dla ciebie? Poznaj zdanie naukowców – odpowiedź przyjdzie sama



To właśnie miłość

• Prawdziwe uczucie nie musi być burzą emocji. Czasem to powrót do gestów, które kiedyś łączyły. Wystarczy dłoń wyciągnięta w stronę drugiego człowieka. Latem łatwiej wskrzesić czułość i przywiązanie.

Zakochaj się... na nowo

Lato kojarzy się z **WAKACYJNYMI ROMANSAMI**, które nie trwają dłużej niż urlop. A może nie szukać nowej miłości, tylko rozpalić dawną?

TEKST IWONA JANCZAREK

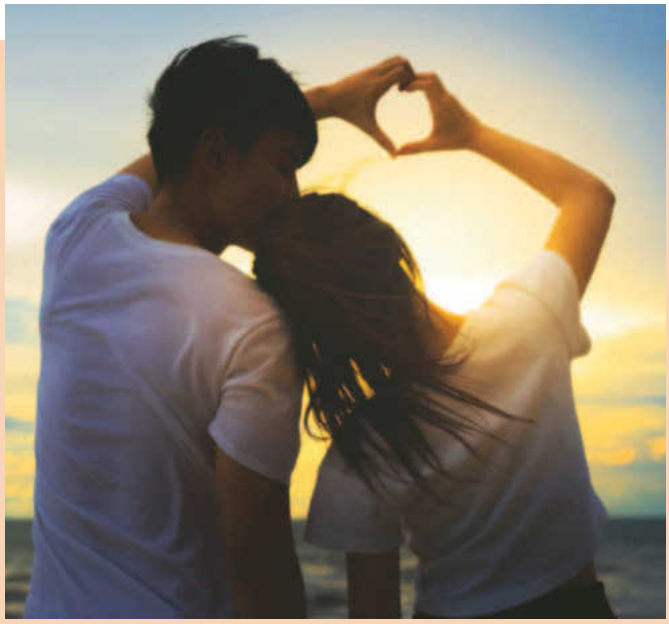
Fot.: Adobe Stock (2)

Czy serce jeszcze pamięta...

• W związku, który trwa już jakiś czas uczucie często ukrywa się pod warstwą codzienności. Patrzysz na partnera przy śniadaniu i czasem wydaje się, że zostaliście współlokatorami. Ale miłość nie znika. Tylko przybiera inną formę. Twoje ciało pamięta zapach jego skóry, sposób, w jaki porusza się po kuchni, dźwięk jego kroków na schodach. Te drobiazgi zostają zapisane głęboko, nawet gdy przestajesz je świadomie dostrzegać. Wystarczy jeden drobny gest, żeby przypomnieć sobie, dlaczego kiedyś wybrałaś właśnie tego człowieka.

Dotyk, który budzi na nowo

• Gdy odwykliśmy od fizycznej bliskości, trudno wrócić do dotyku. Ale skóra pamięta wszystko. Zacznij od prostego ćwiczenia: codziennie przytul partnera przez dziesięć sekund. Bez słów, po prostu stójcie objęci. Ciało potrzebuje czasu, by rozpoznać tę bliskość jako bezpieczną. Możesz też zacząć od mniejszych gestów. Dłoń na ramieniu, gdy przechodzisz obok. Dotknięcie ręki przy stole. Te małe sygnały mówią więcej niż słowa. Przypominają, że wciąż jesteście ze sobą, że bliskość nie musi być wielkim wydarzeniem. Może być codziennością.



Wakacyjny rytuał przywracania bliskości

• Codziennie o tej samej porze, może kiedy słońce zaczyna zachodzić, usiądźcie obok siebie, na balkonie, na plaży. Nie musicie rozmawiać. Możecie po prostu siedzieć w ciszy, dotykając się ramionami. To buduje nawyk bliskości. Ciało zacznie kojarzyć tę chwilę ze spokojem i bezpieczeństwem. Zauważysz, że sam moment siadania obok budzi w tobie ciepłe uczucia.

Cisza, która mówi więcej

• Czasem wystarczy po prostu być razem. Zaparzyć herbatę, usiąść obok siebie na kanapie i pozwolić, żeby cisza wypełniła przestrzeń między wami. Bez telewizora, bez telefonów. Tylko wy dwoje i powolny wieczór. Spróbuj codziennie poświęcić piętnaście minut na bycie razem bez rozpraszaczy. Może to być wspólny spacer, siedzenie przy oknie, patrzenie na letni deszcz – gwałtowny, ale krótki. Gdy przestaniesz wypełniać każdą ciszę gadaniem, odkryjesz, że w tej ciszy rodzi się intymność. Taka, której nie da się wymusić słowami. Ciało samo wie, jak się rozluźnić, jak znowu poczuć się blisko.

Uwierzyć po rozczarowaniu

• Gdy serce było złamane, trudno znowu je otworzyć. Myślisz: po co ryzykować, skoro może znowu zaboleć? Ale miłość w stałym związku działa inaczej. Masz doświadczenie, wiesz, czego chcesz, czego nie chcesz. Umiesz nazwać uczucia i potrzeby. Możesz zdecydować, że warto spróbować. Zacząć od jednego wieczoru we dwoje. Od jednej szczerej rozmowy, w której powiesz, czego się boisz i czego pragniesz. Gdy uczucie przychodziło i odchodziło, łatwo stracić wiarę. Ale każde rozczarowanie uczy czegoś nowego. Teraz wiesz, jakie zachowania cię ranią, a jakie gesty sprawiają, że czujesz się bezpieczna. Ta dojrzałość emocjonalna to fundament, na którym można zbudować coś trwałego, nawet jeśli wcześniej wszystko się sypało.

Zakochaj się w sobie

Trudno kochać kogoś, gdy sama siebie traktujesz bez czułości. Zacznij od małego ćwiczenia. Każdego dnia pozwól sobie na coś, co sprawi ci przyjemność. Nastaw ulubioną muzykę na cały regulator. Kwadrans poczytaj w spokoju książkę. Nie pytaj, czy na to zasługujesz. Po prostu to zrób. Gdy zaczniesz siebie traktować łagodniej, przestaniesz czekać, aż ktoś cię doceni, obdarzy czułością. Sama będziesz miała jej tyle, że starczy też dla kogoś innego. I wtedy miłość przyjdzie naturalnie. Jako przedłużenie tego ciepła, które już w sobie nosisz.



Kojące dźwięki natury

Aksamitny dotyk

Letni reset: rytuał 5 zmysłów

Jak z pomocą zapachów, smaków i dotyku naładować baterie i podkręcić **WAKACYJNY GLOW**?

Fot.: Adobe Stock

Zapach pełen energii

To prosty i przyjemny program, który błyskawicznie poprawia nastrój i... dodaje urody.

Światło i kolor

Letni reset zacznij od porządków w łazience. Schowaj zbędne opakowania i stwórz harmonijną przestrzeń. Postaw w widocznym miejscu świeże piwonie lub bez. Barwy natury działają na mózg jak terapia antydepresyjna. Łap słońce: każdego dnia spędź minimum 10 min. w naturalnym świetle. Zrób makijaż pełen świeżości. Wykorzystaj pastelowy róż i efekt „soft glow" – skóra ma wyglądać na wypoczętą i świetlistą.

Aromaterapia

Zamień ciężkie perfumy na orzeźwiające, energetyzujące nuty: neroli, zieloną herbatę, bergamotkę. A wieczorem wykorzystaj naturalne olejki eteryczne. Kilka kropel lawendy na poduszce ułatwi głęboki, sen, z kolei rześkie cytrusy o poranku naładują cię energią.

Witalność na talerzu

Czułość dla skóry

Dotyk ma magiczną moc: potrafi leczyć ciało i duszę. Gdy skóra jest przesuszona i spragniona uwagi, podaruj jej maksimum delikatności. Poświęć 5 min. przed snem na masaż dłońmi, chłodnym rollerem lub próżniową bańką. Rozluźnisz spięte mięśnie, pobudzisz limfę i nadasz twarzy piękny owal.

Wyciszenie

Nasze uszy i przebodźcowany umysł potrzebują odpoczynku. Odpowiednie dźwięki (lub ich brak) potrafią zdziałać cuda dla urody. Stwórz swoją playlistę w klimacie „slow morning". Niech łagodne, ciepłe dźwięki towarzyszą ci podczas porannej kawy. Podaruj sobie 15 min. absolutnej ciszy. Wybierz się do lasu i wsłuchaj się w śpiew ptaków, szum wiatru i drzew. Cudownie kojący jest też szum morza!

Piękno od środka

Sięgaj po pachnące słońcem owoce, nowalijki, zioła. Zasada jest prosta: im więcej barw na talerzu, tym bogatsze spektrum antyoksydantów dostarczasz swojemu ciału do walki z wolnymi rodnikami i starzeniem się skóry.

REKLAMA

NIEBO NAD WARSZAWĄ



Nocą jest najpiękniejsze w The Roof w Crowne Plaza Warsaw – The HUB. Niepowtarzalny panoramiczny widok na miasto z selektywną muzyką, designem i autorską ofertą barową, która w tym sezonie nie tylko smakuje, ale także niesamowicie pachnie.

– The Roof to miejsce, które od lat definiuje warszawski rooftop experience – a w tym sezonie robimy krok dalej. Nowa formuła to między innymi zazieleniony taras oraz karta menu z nowatorską koncepcją perfum koktajlowych i selektywna muzyka – mówi Marcin Szymfel, Dyrektor Generalny Crowne Plaza i Holiday Inn Express Warsaw – The HUB w IHG Hotels & Resorts.



Tegoroczną premierą jest nowa koncepcja „perfum koktajlowych", w której każdy autorski koktajl posiada swój zapachowy odpowiednik. Inspiracją dla kompozycji stały się nuty perfumeryjne — od akordów drzewnych i przyprawowych po świeże cytrusy i kwiatowe aromaty. W ofercie The Roof pojawiła się także nowa karta menu z autorskimi koktajlami, które – śmiało można powiedzieć – wyznaczają kierunek nowej filozofii miksologii. Wśród nowych propozycji znalazł się między innymi koktajl „Flawless Mess" (tłum. bezbłędny bałagan) — inspirowany tym, co nieperfekcyjne i wymykające się schematom. Drink balansuje między elegancją a kontrolowanym kontrastem, nawiązując do idei, że najciekawsze rzeczy często powstają wtedy, gdy coś idzie poza planem. Nowa karta zawiera również inne autorskie propozycje rozwijające sensoryczne i eksperymentalne podejście do współczesnej miksologii. Ruszaj w noc, by odkrywać wszystkimi zmysłami Warszawę widzianą z The Roof.

THE ROOF



O tej porze roku organizm aż prosi się o więcej ruchu, świeżego powietrza i lekkiego jedzenia. Masz więcej energii, chętniej wychodzisz z domu, lepiej śpisz i naturalnie sięgasz po sezonowe produkty pełne witamin oraz błonnika. To właśnie dlatego ciepłe miesiące są najlepszym momentem, by pobudzić metabolizm. Nie potrzebujesz restrykcyjnej diety ani morderczych treningów – czasem wystarczy kilka prostych zmian: poranny spacer w słońcu, więcej wody, regularne posiłki i trochę aktywności na świeżym powietrzu. Wykorzystaj sezon, by rozruszać organizm, przyspieszyć przemianę materii.

Sezonowa metamorfoza metabolizmu

Letni przypływ energii to najlepszy moment, **BY ROZRUSZAĆ PRZEMIANĘ MATERII**.

Fot.: Adobe Stock (4)



Słoneczne przyspieszenie

Latem twój organizm działa trochę szybciej – i warto to wykorzystać. Szczególnie cenne są poranki. Wstań trochę wcześniej, otwórz okno, wyjdź na balkon albo wybierz się na krótki spacer. Już kilkanaście minut w naturalnym świetle pomaga regulować rytm dobowy, poprawia wydzielanie melatoniny wieczorem i dodaje energii na cały dzień. Dzięki temu organizm sprawniej się regeneruje. Dzień zacznij też od dużej szklanki wody z cytryną, miętą lub plasterkami ogórka. Dobre nawodnienie od rana wspiera przemianę materii, poprawia pracę jelit i pomaga organizmowi szybciej „wejść na obroty".

Czas na sen i... badania

Twój metabolizm lubi też porządny wypoczynek. Gdy śpisz za krótko, rośnie poziom kortyzolu i częściej masz ochotę na słodycze i wysokokaloryczne przekąski. To właśnie nocą organizm reguluje hormony odpowiedzialne za apetyt i spalanie kalorii. Dlatego wieczorem ogranicz też światło z telefonu i telewizora, bo zaburza wydzielanie melatoniny i pogarsza jakość snu. Uwaga! Jeśli mimo zdrowego stylu życia ciągle czujesz zmęczenie, marzniesz albo trudno ci schudnąć, zrób badania: TSH, ferrytynę i poziom witaminy D3. Czasem to właśnie niedobory albo zaburzona praca tarczycy stoją za wolniejszym metabolizmem.



Letnie turbodoładowanie

Latem dużo łatwiej jeść lekko i zdrowo, dlatego wykorzystaj sezon na świeże warzywa, owoce i aromatyczne zioła. Staraj się, by w każdym posiłku znalazła się porcja białka – dzięki niemu organizm zużywa więcej energii podczas trawienia. Świetnie sprawdzą się ryby, jajka, kefir, jogurt naturalny czy grillowany kurczak z dużą porcją sałatki. Nie bój się też przypraw. Chili, imbir, kurkuma albo pieprz cayenne pobudzają krążenie i wspierają spalanie kalorii. Kapsaicyna zawarta w chili może dodatkowo zmniejszać apetyt i ograniczać podjadanie. A jeśli masz możliwość, zjedz lunch na świeżym powietrzu – słońce działa jak naturalny zastrzyk energii.

Jedz tylko między 8.00 a 20.00. Ta prosta zmiana aktywuje spalanie tłuszczu w nocy o 34 proc.



Ruch, który pobudza spalanie

Nie musisz spędzać godzin na siłowni, żeby pobudzić metabolizm. Latem liczy się przede wszystkim regularny ruch. Wybierz to, co sprawia ci przyjemność: szybki spacer, rower, pływanie albo kilka minut ćwiczeń na trawie. Najlepsze efekty daje krótki, ale intensywny wysiłek – na przykład marsz przeplatany szybszym tempem. Taki trening pobudza spalanie jeszcze długo po zakończeniu aktywności. Intensywny wysiłek zwiększa też wrażliwość na insulinę i pomaga organizmowi lepiej wykorzystywać glukozę zamiast odkładać ją w postaci tkanki tłuszczowej.

REKLAMA





Specjaliści twierdzą, że to jedyny skuteczny sposób na choroby psychosomatyczne. Jakie jeszcze mogą być **KORZYŚCI Z PRAKTYKOWANIA JOGI**?

Warto ćwiczyć jogę Są na to dowody!

Joga od lat przestaje być kojarzona wyłącznie z egzotyczną filozofią czy ćwiczeniami dla wyjątkowo sprawnych osób. Badania pokazują, że jej regularna praktyka jest wsparciem niemal dla każdego - ćwiczyć można niezależnie od wieku i kondycji. Wystarczy kilkanaście minut kilka razy w tygodniu, by odczuć pierwsze efekty.

Działa na ciało i psychikę

Regularne ćwiczenia przynoszą efekty, które da się zmierzyć i odczuć już po miesiącu. Przez lata joga kojarzyła się z medytacją i duchowością. Dziś lekarze polecają ją pacjentkom z nadciśnieniem, przewlekłymi bólami kręgosłupa czy bezsenności. Powód? Asany jogi działają na układ nerwowy tak skutecznie, że obniża poziom hormonu stresu, kortyzolu, nawet o 25 proc. Wystarczy ćwiczyć trzy razy w tygodniu po 30-45 minut. Po dwóch tygodniach stawy stają się bardziej ruchome, mięśnie przestają być napięte. Po miesiącu poprawia się sen. Powolne ruchy połączone ze świadomym oddechem resetują układ współczulny. Dla kobiet po czterdziestce szczególnie ważne jest wzmacnianie mięśni głębokich, tych, które m.in. podtrzymują kręgosłup. Pozycje stojące właśnie je angażują.

Znajdź swój sposób

Nie musisz skręcać się w supły. Podstawowe pozycje wystarczą, by poczuć różnicę. Joga dla kobiet po czterdziestce to głównie hatha – spokojne tempo, przejrzyste instrukcje, czas na oddech między pozycjami. Są też zajęcia specjalnie zaprojektowane dla osób z problemami ze stawami – joga łagodna albo joga na krześle. Wybierając instruktora, sprawdź, czy ma ukończone szkolenie trwające minimum 200 godzin. To standard w branży. Dobry nauczyciel pokazuje modyfikacje dla różnych poziomów zaawansowania i nie zmusza do forsowania granic bólu. Ćwiczenia online mają sens, jeśli znajdujesz instruktora, który mówi zrozumiale i pokazuje warianty pozycji. Problem w tym, że nikt nie skoryguje ustawienia kręgosłupa czy ramion. Dlatego na początku warto choć kilka razy pójść na zajęcia stacjonarne. Do ćwiczeń w domu

Fot.: Adobe Stock (2)

wystarczy mata antypoślizgowa i wygodne ubranie. Pomocny jest klocek, który podkładasz pod dłonie, gdy nie sięgasz do podłogi.

Wyjazdy i warsztaty

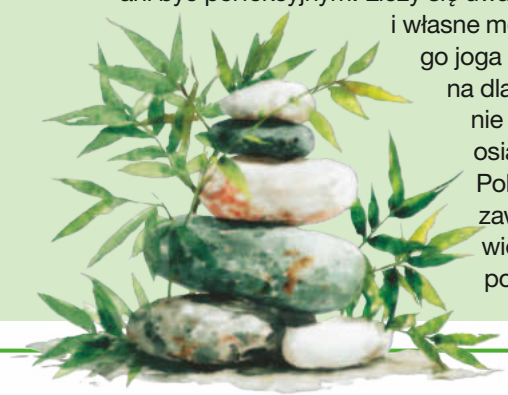
Wyjazdy jogowe to nie wakacje all inclusive. Rano budzi cię dzwonek na pierwszą sesję o siódmej, przed śniadaniem ćwiczysz godzinę, po obiedzie kolejna godzina, wieczorem relaksacja. Brzmi męcząco? Działa odwrotnie. Po trzech dniach czujesz się lżejsza, spokojniejsza, wyspana. Takie wyjazdy organizowane są dla wszystkich poziomów zaawansowania. Nawet jeśli dopiero zaczynasz, znajdziesz ofertę dla początkujących. Instruktorzy dostosowują tempo i pokazują prostsze warianty pozycji. Przewaga nad domowymi ćwiczeniami? Intensywność i brak pokus w postaci telefonu, prania czy gotowania obiadu.

Praktyczne zasady

Kilka prostych reguł sprawi, że ćwiczenia będą przyjemnością, a nie źródłem kontuzji. Nie ćwicz bezpośrednio po jedzeniu. Między posiłkiem a praktyką powinny minąć minimum dwie godziny. Na czczo też nie jest dobrze – zjedz banana lub wypij szklankę jogurtu pół godziny przed rozpoczęciem. Po ćwiczeniach poczekaj piętnaście minut, zanim coś zjesz. Jeśli masz świeżą kontuzję kręgosłupa, przechodzisz infekcję z gorączką lub miałaś niedawno zabieg operacyjny, odłóż praktykę na później. W pierwszym trymestrze ciąży też zachowaj ostrożność. Podstawowa zasada: jeśli coś boli ostro lub pulsująco, natychmiast wyjdź z pozycji. Lekkie napięcie mięśni podczas rozciągania jest normalne. Ostry ból w stawie już nie. Oddech prowadzi cię przez całą praktykę. Wdech przez nos, wydech przez nos. Postępy? Po kilku tygodniach zauważysz, że łatwiej wstajesz z krzesła.

Uważność zamiast presji

Wiele osób zaczyna ćwiczyć z myślą o lepszej sylwetce, a zostaje przy jodze dlatego, że pomaga uporządkować myśli. Na macie nie trzeba rywalizować ani być perfekcyjnym. Liczy się uważność na ciało i własne możliwości. Dlatego joga bywa tak pomocna dla osób nadmiernie skupionych na osiąganiu celów. Pokazuje, że nie zawsze trzeba robić więcej i szybciej, by poczuć satysfakcję.



REKLAMA

Najniebezpieczniejszą bronią nie jest pistolet, lecz serce, które przestało słuchać rozkazów.



NOWA POWIEŚĆ
NINY ZAWADZKIEJ!

FILIA

Cicha moc życzliwości naprawdę nas wzmacnia

Ciepłe, uważne gesty pomagają nam **LEPIEJ SOBIE RADZIĆ Z NAPIĘCIEM**, budować relacje i wzmacniać poczucie wpływu na własne życie.



Na pewno każdemu z nas nieraz zdarzyło się otrzymać od kogoś szczery uśmiech w nieoczekiwanym momencie, np. w kolejce do kasy. Albo po prostu w parku na spacerze, a nawet gdy nieudolnie cofając się, nadepnęliśmy komuś na stopę. Taka reakcja drugiej osoby zwykle od razu rozbraja sytuację. Ba! Czasem poprawia nam nastrój na długie godziny. Pokazuje, że nie jesteśmy dla siebie zagrożeniem, a realnym wsparciem! Tak właśnie działa siła życzliwości. A sposobów jej okazywanie jest wiele.

Czym jest postawa otwartości wobec innych

Według brytyjskiego psychologa Paula Gilberta, twórcy terapii skoncentrowanej na współczuciu, życzliwość jest takim działaniem na czyjąś rzecz, które wymaga od nas jakiegoś zaangażowania. Ponosimy w związku z nim własny koszt. Niektórzy życzliwość opisują również jako wyrozumiałość dla cudzych trudności, która wyraża się miłą i ciepłą postawą, a nie osądzeniem i krytykowaniem. Przykład? Gdy komuś wypada z rąk talerz w restauracji, osoba nastawiona życzliwie nie komentuje niezdarności ani nie przewraca oczami. Zamiast tego pyta, czy może pomóc, podaje serwetki albo uspoka-

Bądź dobra dla siebie i przestań się krytykować. Szybko zauważysz, że staniesz się bardziej życzliwa także dla innych.



ja sytuację samą obecnością. To drobny gest, który mówi: „Jesteś bezpieczny, nie musisz się wstydzić".

Co pokazują badania?

Większość z nas intuicyjnie wie, że w towarzystwie osób serdecznych czujemy się lepiej. Psychologia potwierdza jednak, że korzyści płyną także z samego okazywania takich postaw. Badania pokazują, że regularne drobne gesty wobec innych obniżają poziom stresu i lęku, a także zwiększają poczucie sensu.

Jak ćwiczyć serdeczność?

Z jednej strony bardzo chcemy być odbierani jako osoby miłe i serdeczne. Z drugiej jednak obawiamy się, że ktoś może wykorzystać naszą dobroduszność. Warto więc na początek zaznaczyć, że bycie osobą życzliwą nie oznacza rezygnowania z własnych potrzeb. Wręcz przeciwnie – oznacza zdrowe granice i odwagę, by mówić „nie", kiedy trzeba. Nie chodzi o naprawianie świata, altruizm i poświęcanie się. Absolutnie nie namawiamy cię do tego. Raczej chcemy pokazać, że uśmiech na co dzień i małe gesty na rzecz drugiego człowieka mają znaczenie! Czym ryzykujemy, dając je innym? Jedynie brakiem wzajemności, ale to naprawdę w bardzo małym procencie. Dlaczego? Nasze neurony lustrzane rozpoznają emocje na twarzy drugiej osoby i uruchamiają w mózgu obszary, które odpowiadają za takie same emocje. Jeśli więc uśmiechamy się do kogoś, neurony lustrzane uruchamiają podobną reakcję u drugiej osoby, sprzyjając odwzajemnieniu tego gestu. Życzliwość jest więc zaraźliwa! Warto ją praktykować! Oto proste sposoby, jak to robić na co dzień:

- Zatrzymuj się na moment, zanim zareagujesz. Krótka pauza przed odpowiedzią często wystarczy, by zamiast automatycznej, nie zawsze serdecznej reakcji wybrać spokojniejszą, łagodniejszą wersję. Ktoś wpadł na ciebie w autobusie, przeprosił, ale i tak czujesz dyskomfort? Zamiast burknąć coś pod nosem, weź głęboki oddech i spróbuj po prostu się uśmiechnąć.
- Zakładaj dobrą intencję. Bliska ci osoba jest milcząca, rozdrażniona, unika twojego wzroku i rozmowy? Spróbuj pomyśleć, że może niesie ze sobą coś trudnego, o czym nie wiesz i nie jest jeszcze gotowa na rozmowę. Wycofaj się, „nie naprawiaj" jej na siłę. Nie na tym polega życzliwość. Raczej daj jej przestrzeń na uspokojenie się.
- Zadawaj pytania zamiast dawać rady. Koleżanka skarży się, że mąż zbyt często wychodzi z kolegami. Zapytaj ją po prostu: „Jak się z tym czujesz?". Takie zdanie bywa bardziej życzliwe niż najlepsza nawet sugestia, o którą przecież nikt nie prosił.
- Ćwicz drobne gesty. Uśmiech, przepuszczenie w kolejce, krótkie „dziękuję", „proszę", „miłego dnia" - to małe rzeczy, które realnie zmieniają atmosferę.
- Mów wprost, ale łagodnie. Szczerość nie wyklucza serdeczności – można stawiać granice bez chłodu i agresji. Zamiast reagować z irytacją: „Przestań, nie mam czasu", można powiedzieć: „Teraz potrzebuję chwili ciszy, wrócimy do tego później". Granica zostaje postawiona, ale bez odrzucenia. Taka szczerość uczy, że dbanie o siebie nie musi ranić innych i sprzyja spokojniejszym, bezpieczniejszym relacjom.

Życzliwość wynika ze zrozumienia, że każdy miewa gorszy czas i potrzebuje wsparcia.

Fot.: Adobe Stock (2)



1 Zatrzymuj się na chwilę

Przyjemność potrzebuje uważności. Spróbuj codziennie poświęcić kilka minut na coś miłego, ale zrób to bez pośpiechu. Usiądź na balkonie, popatrz przez okno. Przyjrzyj się kształtom chmur, poczuj zapach powietrza. A gdy znów zaczniesz gonić, powiedz sobie: wolniej, wolniej. Im częściej będzie ci się to udawać, tym łatwiej będziesz dostrzegać małe chwile szczęścia.

5 rad, jak czerpać przyjemność ze zwykłych rzeczy

Dobra kawa, promień słońca na twarzy, woń piwonii… Szczęście rzadko kryje się w wielkich wydarzeniach. Częściej **MIESZKA W DROBIAZGACH**.



2 Budź zmysły do życia

Przyjemność mocno wiąże się ze zmysłami. Psychologowie podkreślają, że kiedy świadomie skupiamy się na zapachach, smakach czy dźwiękach, łatwiej odczuwamy spokój i radość. Dlatego jedząc, staraj się poczuć smak ulubionych potraw. Zwracaj uwagę na śpiew ptaków, ciepło słońca na skórze, zapach kawy. Otaczaj się tym, co jest przyjemne i piękne.

Czasem największą zmianą nie jest nowe życie, ale nowe spojrzenie na tę codzienność, którą już masz.

Fot.: Adobe Stock (5)



2 Ogranicz narzekanie

Mózg ma tendencję do skupiania się na problemach. Im częściej narzekamy, tym łatwiej zauważamy kolejne rzeczy, które nam przeszkadzają. To nie znaczy, że trzeba udawać, że wszystko jest idealnie. Warto jednak kierować uwagę także na to, co dobre. Wieczorem przypomnij sobie trzy małe przyjemne momenty z dnia, np. miłą rozmowę, śmiech dziecka, pyszne śniadanie.

4 Otaczaj się tym, co daje ukojenie

Wiele z nas zamyka się w myśleniu: „Najpierw wszystko zrobię, potem odpocznę.” Problem w tym, że to „potem” często nigdy nie nadchodzi. Dlatego nie czekaj na idealny moment. Kup kwiaty, obejrzyj dobry film, wyjdź na spacer już dziś, teraz. Twórz wokół siebie małe rytuały poprawiające nastrój. Ulubiona filiżanka, spokojna muzyka rano, chwila z książką na hamaku – takie drobiazgi naprawdę pomagają poczuć więcej.





5 Bądź bliżej ludzi

Jednym z największych źródeł codziennej radości są dobre relacje. Nie chodzi o wielkie spotkania czy tłum znajomych, ale o zwykłą życzliwość i poczucie bliskości. Rozmowa z przyjaciółką, wspólny spacer, telefon do siostry czy śmiech przy kawie potrafią poprawić nastrój bardziej niż niejeden „wielki plan”. Psychologowie podkreślają, że kontakt z życzliwymi ludźmi działa na psychikę jak naturalny bufor przeciw stresowi. Czasem naprawdę wystarczy być z kimś blisko.

REKLAMA





Just fresh!

Nadchodzi sezon **ULTRALEKKIEJ** pielęgnacji i fryzur, które żyją własnym rytmem. Stawiamy na soczyste kolory, świeżość, komfort i swobodny styl!

TEKST: ALEKSANDRA JAWORSKA

Pogotowie beauty

zawsze w torebce

- Upał, klimatyzacja czy długi dzień poza domem nie sprzyjają nieskazitelnemu wyglądowi. By poczuć się świeżo, wrzuć do torebki kilka drobiazgów.
- Woda termalna w wersji mini będzie twoim prywatnym, chłodzącym kompresem. Wystarczy mgiełka, by nawilżyć cerę, ukoić podrażnienia i odświeżyć makijaż.

Bibułki matujące to „must-have” dla posiadaczek cery mieszanej i tłustej, ale latem przydadzą się każdemu. A mokre chusteczki są niezastąpione do szybkiego odświeżenia dłoni, szyi czy karku.

Fot.: Adobe Stock (4), materiały prasowe (2)



Łyk wody dla cery

nawilżanie lekkie jak mgiełka

● Kluczem do świeżej, promiennej cery jest dostarczenie jej maksymalnej dawki nawodnienia za pomocą ultralekkich formuł. W tej dyscyplinie na podium są wodne kremy, orzeźwiające żele i chłodzące sorbety, które błyskawicznie wtapiają się w skórę.

● Absolutnym fundamentem letniej pielęgnacji są produkty z kwasem hialuronowym, który chroni przed utratą wilgoci. Warto też wcześniej sięgnąć po serum z niacynamidem, który wzmacnia barierę ochronną skóry i zapewnia zdrowy, wypoczęty wygląd cery nawet podczas największych upałów.

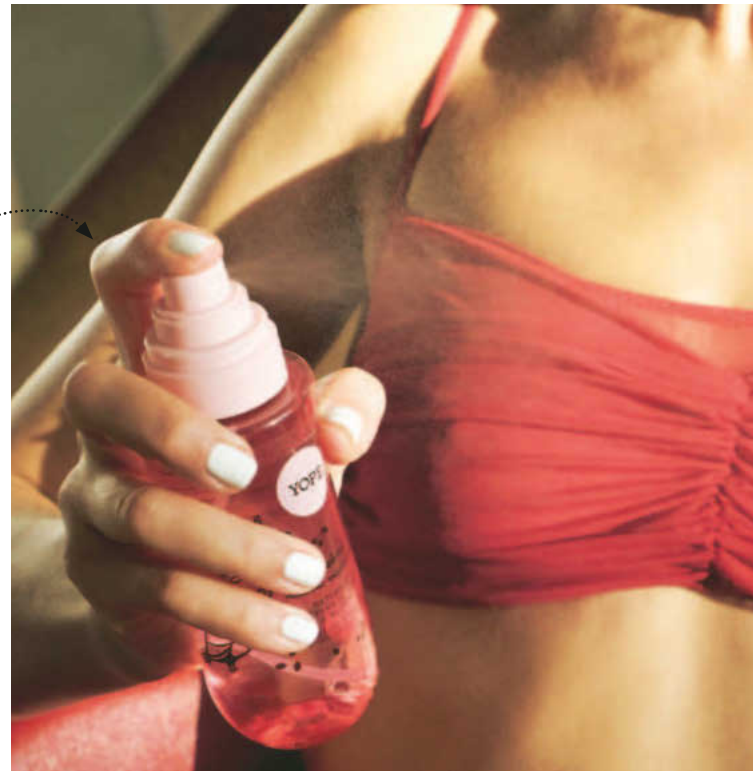


Rozwiane fale

na deptaku i w mieście

● Letnie fryzury kochają lekkość. W trendach królują miękkie fale beach waves, luźne upięcia, gładkie koki oraz nonszalanckie kitki, które wyglądają stylowo nawet w największe upały. Liczy się fryzura effortless: świeża, swobodna i łatwa do poprawienia w ciągu dnia.

● Modne są także błyszczące wykończenia i delikatna objętość, które dodają włosom wakacyjnego glow. Do stylizacji można użyć sprayu z solą morską, który tworzy efekt plażowych fal i dodaje objętości, preparatów anty-frizz lub olejków, które wygładzą końcówki.

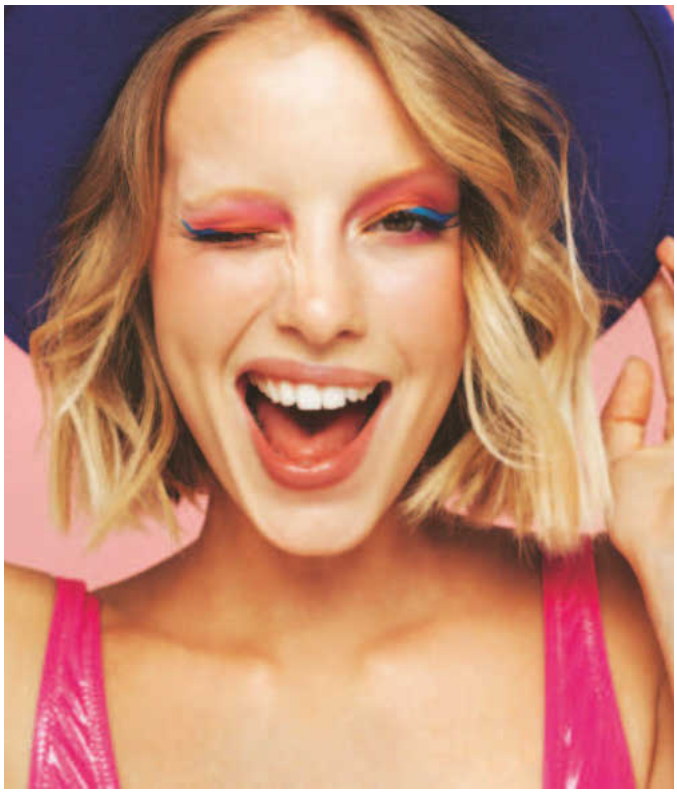


Fresh vibes

od rana do wieczora

● Zachowanie świeżości podczas upałów wymaga użycia kosmetyków o inteligentnych formułach. Komfort zapewnią nam dezodoranty z dodatkiem mikrotalku pochodzenia roślinnego, które zapewniają potrójną ochronę przed potem (np. legendarne Borotalco, które pozostawiają skórę suchą przez wiele godzin i otulają ją zapachem czystości).

● Ratunkiem dla rozgrzanej skóry będą odświeżające i nawilżające mgiełki do ciała. Latem odstawiamy ciężkie perfumy na rzecz zapachów czystych, transparentnych i energetyzujących, np. bergamotka, cytrusy.



Zastrzyk koloru

na każdą temperaturę

● Letni makijaż to triumf soczystych kolorów, które świetnie prezentują się w trwałych, żelowych konsystencjach. Zapomnij o ciężkim podkładzie, wybierz krem BB z filtrem, a na policzki, powieki, a nawet usta nałóż multifunkcyjny, żelowy róż w odcieniu fuksji lub koralu, który stapia się ze skórą, dając efekt świeżości.

● W upalne dni wodoodporne mascary są absolutnie nienegocjowalne, bo gwarantują rzęsy bez smug. Genialnym trikiem na podkręcenie letniego looku jest użycie tuszu w jaskrawym kolorze, np. turkusowym na końce rzęs.



Owocowe żelki

na plaży i w biurze

● Efekt Jelly Nails to jeden z najmodniejszych trendów na lato, inspirowany kolorowymi żelkami – półtransparentny i lekki. Charakteryzuje się „szklistym" wykończeniem, które nieco przepuszcza światło, więc kolor nie jest w pełni kryjący. Półtransparentne emalie (np. Neonail) świetnie wyglądają na krótkich paznokciach, w pastelowych odcieniach, które dodatkowo podbijają efekt „juicy".

● Trik na idealny efekt Jelly Nails? Nakładaj kolor cienkimi warstwami, dzięki temu manikiur zachowa transparentność i charakterystyczne wykończenie.

To się przyda, by wyglądać świeżo

Żel pod prysznic
Z CYTRUSAMI
ma lekką formułę i orzeźwiający zapach cytryny i bergamotki. Zapewnia skórze czystość i natychmiastowe orzeźwienie. Nie zawiera mikroplastiku. Aura, Bispol, 9 zł



Duet
DO POLICZKÓW
to matowy róż i błyszczący rozświetlacz. Ma formułę kremowo-pudrową o średnim stopniu krycia oraz wbudowane lusterko. Catrice, ok. 27 zł



Fluid
TONUJĄCY
o działaniu detoksykującym chroni skórę przed promieniowaniem UV, światłem widzialnym, promieniowaniem podczerwonym. Bioderma, ok. 62 zł



Czysta gra

Jak oczyścić cerę skutecznie, ale **BEZ TARCIA**, gdy na twarzy codziennie ląduje krem SPF, wodoodporny makijaż, pot i miejski kurz?



Rytuał clean beauty wspiera równowagę skóry, pomaga ograniczyć podrażnienia i niedoskonałości

Latem kochamy wodoodporne tusze, trwałe szminki i kremy z filtrami, które nakładamy obficie w ciągu dnia. Jednak to, co utrwala makijaż i chroni skórę na słońcu, wieczorem staje się dla niej wyzwaniem. Tradycyjny płyn micelarny często tylko rozmazuje te pancerne formuły, zamiast je usuwać.

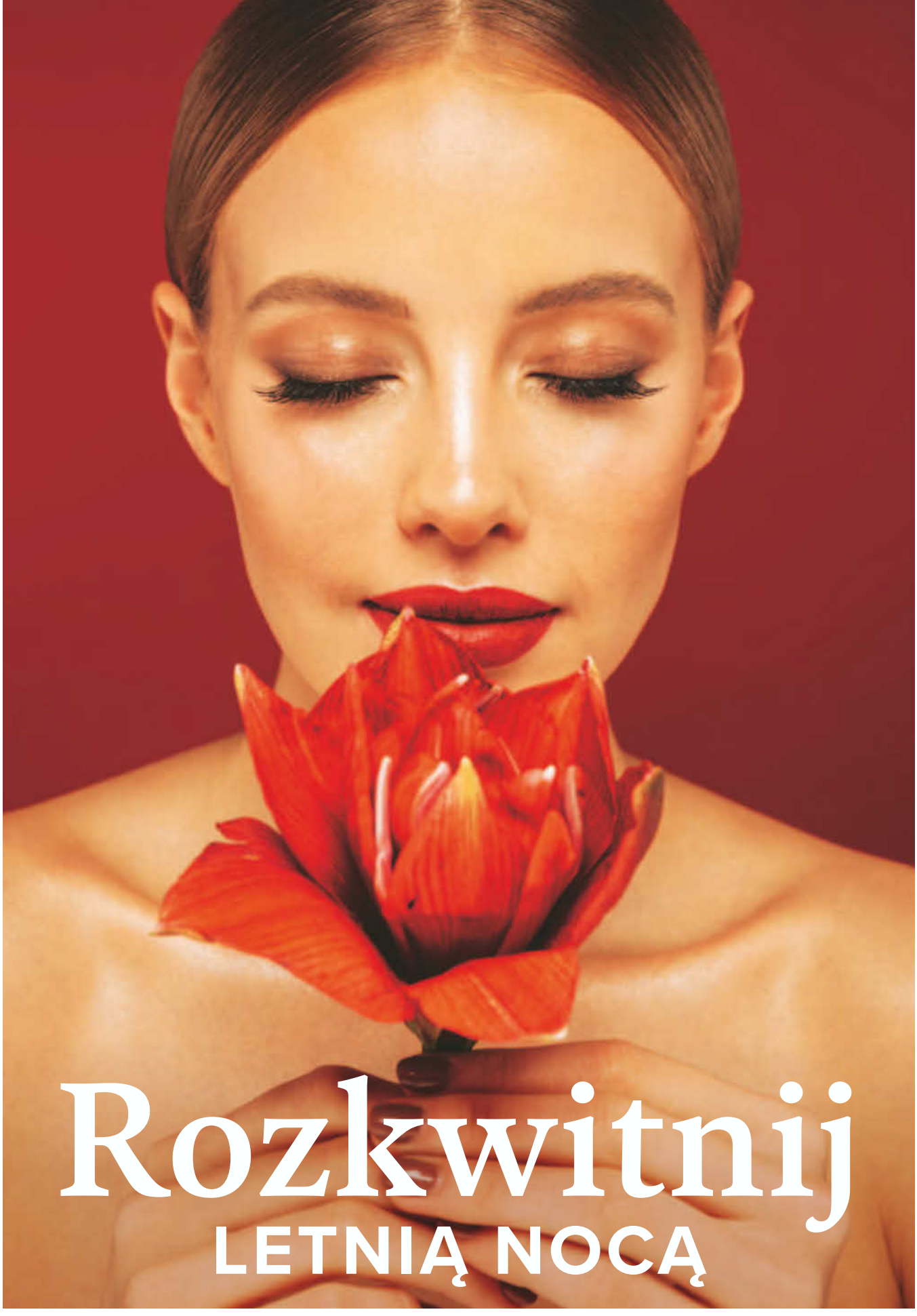
Koreańskie sekrety

Rozwiązaniem, które uratuje cerę przed letnimi niespodziankami i zapewni jej głęboki oddech, jest wieloetapowe oczyszczanie. To prosta droga do świeżej skóry, bez uczucia ściągnięcia. Metoda ta jest inspirowana koreańską pielęgnacją. Pierwszym krokiem jest olejek do demakijażu, który rozpuszcza filtry przeciwsłoneczne, sebum i makijaż bez naruszania bariery hydrolipidowej. Kolejny etap to emulgowanie olejku ciepłą wodą – wtedy zmienia się w lekką emulsję, która dokładnie oczyszcza skórę i łatwo się spłukuje. Następnie używamy delikatnego żelu myjącego, który usuwa resztki zanieczyszczeń i pozostawia cerę świeżą i miękką. Ważne jest, by omijać agresywne preparaty myjące, np. z kwasami lub innymi drażniącymi składnikami, które mogą podrażnić lub wysuszyć skórę po umyciu.

Cera czysta, jedwabista

Zabieg kończy tonik, przywracający odpowiednie pH skóry i przygotowujący ją do dalszej pielęgnacji. Taki rytuał nie tylko dokładnie oczyszcza, ale także koi podrażnienia, zmniejsza ryzyko zapychania porów, pomaga ograniczyć niedoskonałości i sprawia, że skóra lepiej wchłania składniki kremów. Takie wieczorne oczyszczanie wygładza cerę i nadaje jej zdrowy glow.

Fot.: materiały redakcyjne/AI


Rozkwitnij
LETNIĄ NOCĄ

Ciepłe noce kuszą dobrą zabawą – daj się ponieść nastrojowi: połącz letnią naturalność ze zmysłowością i rozkwitnij!



PRZED

Naturalne piękno – to doskonały wybór latem. Ale wieczorem warto zaszaleć.

DOBRE PRZYGOTOWANIE

Najpierw nałóż tonik, a nakładanie kremu połącz z masażem twarzy. Zarezerwuj na to 5 minut. Nanieś kosmetyk na skórę. Przykryj dłońmi twarz. Rozsuń je do skroni, a potem przesuń po bokach szyi do obojczyków. Dzięki temu pozbędziesz się obrzęków. Potem palcami wykonaj ruch skośny ku górze – od żuchwy, przez policzki. Czoło pogładź od środka ku skroniom. Każdy ruch powtarzaj kilka razy. Potem kropla serum rozświetlającego i gotowe.





Westman Atelier
Nawilżająca szminka z kwasem hialuronowym
259 zł



Haus Labs
Hybrydowy olejek do ust
119 zł



Sephora Collection
Superserum rozświetlające z witaminą C
99 zł



Merit
Matowy cień do powiek
129 zł



Kosas
Wydłużający tusz do rzęs z peptydami
69 zł

Produkty dostępne w sieci perfumerii **Sephora** i **na sephora.pl**

Zmysłowa naturalność

Czasami mniej znaczy więcej. Makijaż będzie delikatny, świeży i rozświetlony gdy podkład naniesiesz na twarz wiglotną gąbeczką. W powieki wklep odrobinę korektora, podkładu lub bazy pod cienie do powiek, po czym leciutko je przypudruj. Następnie na całą powiekę nałóż najjaśniejszy matowy odcień z paletki brązowych cieni. Optycznie powiększysz i rozjaśnisz w ten sposób oko. Odcień o dwa tony ciemniejszy od bazowego nabierz na pędzelek, strzepnij nadmiar. Wahadłowym ruchem masuj kość oczodołu i skórę nieco powyżej tak długo, aż oba cienie będą ładnie wymieszane, bez ostrych granic kolorów. Resztką cienia, jaka została na pędzelku, zaznacz linię dolnych rzęs. Lekko połyskujący cień w kolorze écru lub szampana nanieś punktowo (np. patyczkiem higienicznym) w wewnętrzne kąciki oczu oraz na sam środek górnej powieki. Wytuszuj rzęsy. Następnie konturówka, szminka i kropka nad i, czyli hybrydowy olejek do ust, który je powiększy i podkreśli. Makijaż wykończ odrobiną sypkiego pudru i ruszaj w letnią noc!







Inspiracje i nowości



Wilgoć dla skóry

Dwufazowa esencja w mgiełce łączy w sobie moc odżywczych olejków i nawilżającej fazy wodnej. Natychmiast przywraca skórze komfort, nawilżenie i promienny wygląd. **AA, 35 zł**



Bez niedoskonałości

Dzięki połączeniu kwasów AHA, BHA i PHA preparat skutecznie oczyszcza pory, redukuje niedoskonałości pozostawiając skórę gładką, matową i promienną. **Dermedic, 78 zł**



Cały ten blask

Dzięki płynnej wegańskiej wodzie micelarnej Douglas Essential skóra jest doskonale oczyszczona, nawilżona i promienieje pięknem. **Douglas Collection, 49 zł**



Soczyste mango na lato

Chasing Sunsets to nowy zapach z kultowej kolekcji Replica. Kompozycja przenosi nas na brazylijską plażę i odtwarza magię zachodu słońca. Wyczuwamy w niej ciepło akordu mango wzbogaconego esencją kardamonu. W tle pozostają świetlista kompozycja białych kwiatów i drzewa sandałowe. **Maison Margiela, 315 zł**

Fot.: mat.prasowe (7)

Ziołowa świeżość



Dezodorant w chusteczce z hydrolatem z bławatka skutecznie neutralizuje nieprzyjemne zapachy i pomaga zachować uczucie czystości w każdej sytuacji. **Biotaniqe, 12 zł**

Komfort dla skóry

Krem-maska zapewnia wielopoziomowe nawilżenie, odbudowę bariery hydrolipidowej, regenerację naskórka. Peptydy odbudowują kolagen i spowalniają starzenie. **AA, 26 zł**





Mocne rzęsy i brwi

Odżywka do rzęs i serum do brwi zawierają BioPeptin Complex, który chroni przed łamliwością, poprawia elastyczność, zwiększa połysk i nadaje włoskom piękniejszy wygląd. **Revitalash, 529 zł**



Letnie must-have

Kostka w podróży

To wakacyjny **GAME CHANGER:** kostki nie rozpychają się, ani nie wylewają w walizce i są eko!

Pakowanie wakacyjnej walizki nierzadko przypomina skomplikowaną grę strategiczną, a restrykcyjne limity płynów w bagażu podręcznym potrafią zrujnować misternie zaplanowaną rutynę pielęgnacyjną. Natomiast kostki nie zaliczają się do limitu płynów. Możesz spakować je do bagażu podręcznego bez konieczności przelewania produktów do miniaturowych, plastikowych buteleczek i bez obaw o odprawę bezpieczeństwa. Poza tym kostkowe szampony, odżywki, peelingi i balsamy do ciała, dezodoranty czy preparaty do demakijażu mają takie same właściwości jak ich płynne odpowiedniki. Z ich pomocą możesz wygodnie przeprowadzić codzienną rutynę pielęgnacyjną. W dodatku takie kosmetyki są bardzo łaskawe dla środowiska.

Ekologia w czystej postaci

Preparaty w kostce udowadniają, że nie musimy iść na kompromis między wygodą, świetnym działaniem na skórę i włosy, a troską o naturę. Wiadomo, że branża kosmetyczna generuje gigantyczne ilości plastikowych odpadów. Kostki rozwiązują ten problem u źródła – najczęściej pakowane są w biodegradowalny papier albo kartoniki z recyklingu. Tradycyjny szampon czy żel pod prysznic składa się w około 80 proc. z wody, zaś kosmetyki w kostce to skoncentrowana esencja składników aktywnych. A ponieważ są lżejsze i mniejsze, ich transport generuje także znacznie niższy ślad węglowy. Mimo niepozornych rozmiarów, jedna kostka szamponu zazwyczaj wystarcza na tyle samo myć, co dwie, a nawet trzy standardowe butelki produktu płynnego. To oznacza rzadsze zakupy i jeszcze mniej wyprodukowanych śmieci.

Fot.: Adobe Stock

REKLAMA

JAKOŚĆ I SKUTECZNOŚĆ W JEDNYM

Himalaya Rumalaya to żel do masażu, który łączy siłę naturalnych składników z nowoczesnymi standardami jakości, zapewniając realne wsparcie dla mięśni i stawów. Opracowana przez ekspertów Himalaya Wellness formuła bazuje na starannie dobranych ekstraktach roślinnych o potwierdzonym, powtarzalnym działaniu.

Zawartość olejku z golterii rozesłanej, ekstraktu z imbiru oraz kompozycji olejków eterycznych pomaga rozluźnić napięte mięśnie, przynosi ulgę po wysiłku i przeciążeniach oraz wspiera komfort w okolicach stawów.

Lekka, nietłusta konsystencja szybko się wchłania, dzięki czemu żel idealnie sprawdza się zarówno po aktywności fizycznej, jak i w codziennym stosowaniu przy napięciach wynikających z trybu życia.

Rumalaya to prosty wybór dla tych, którzy oczekują jakości, skuteczności i naturalnego wsparcia – w jednym produkcie.



Żel dający ulgę w bólu mięśni i stawów

Himalaya SINCE 1930



Krem z filtrem nie blokuje syntezy witaminy D. Badanie Sun-D Trial (2025) wykazało tylko nieznaczne obniżenie jej poziomu przy codziennym stosowaniu SPF.

W cieniu też można się opalić. Dociera tam 30–50 proc. promieniowania UV, odbitego od piasku, wody, jasnych budynków i chodników.

Opalenizna to naturalna reakcja obronna skóry na UV. Komórki produkują więcej melaniny, żeby chronić DNA przed uszkodzeniem.

Gorący romans ze słońcem

Ta relacja bywa namiętna, pełna upojnych chwil, czerwonych policzków – nie tylko z zawstydzenia i... łuszczącej się skóry. Potrafi też nieźle dopiec!

TEKST: IWONA JANCZAREK

Latem skóra dostaje więcej promieniowania niż przez pozostałe dziesięć miesięcy razem wzięte. Promienie UVB docierają tylko do naskórka, ale w nadmiarze potrafią go solidnie poparzyć. Promieniowanie UVA przenika głębiej, do skóry właściwej, niszczy kolagen i elastynę, postarza, wywołuje przebarwienia i przyczynia się do powstawania zmian nowotworowych. Nie zatrzymują ich ani chmury, ani szyby, ani ubranie. W lipcu promieniowanie osiąga w Polsce szczytowe natężenie. Te same promienie potrafią jednak leczyć, wzmacniać i poprawiać nastrój. Ten romans może wyjść na zdrowie, pod warunkiem że trzymasz się zasad.



Nowy filtr
Bemotrizinol, dostępny w Polsce jako Tinosorb S, chroni przed promieniami UVA i UVB, jest fotostabilny i nie wchłania się do krwiobiegu.

1 NATURALNE TERAPIE NA PLAŻY, ŁĄCE CZY W PARKU

Bez recepty i za darmo

Witamina D to substancja, którą organizm wytwarza wyłącznie pod wpływem UVB. Żaden pokarm nie zastąpi jej w całości, a suplementy, choć potrzebne w polskiej jesieni i zimie, działają inaczej niż witamina produkowana w skórze. Reguluje ona gospodarkę wapniową, wpływa na pracę serca i układu nerwowego, wzmacnia odporność i zmniejsza ryzyko demencji, cukrzycy i depresji sezonowej. Wystarczy 15 minut dziennie z odkrytymi przedramionami, twarzą i nogami. W Polsce UVB produkuje witaminę D od maja do września, w godzinach 10.00-15.00.

Większość z nas nakłada za mało kremu: nawet 4 razy mniej. Przy zbyt małej dawce ochrona spada z SPF 50 do zaledwie SPF 12.

Ciśnienie spada samo

Promieniowanie UVA uwalnia ze skóry tlenek azotu, który trafia do krwiobiegu i rozszerza naczynia, obniżając ciśnienie. Dlatego mieszkańcy krajów słonecznych rzadziej umierają na choroby serca, nawet gdy ich poziom wit. D nie jest wyższy niż u mieszkańców północy.

Turbodoładowanie szczęścia

Pod wpływem odpowiedniego natężenia światła w organizmie wytwarzane są serotonina i dopamina. To dzięki nim mamy dobry humor i więcej energii. Jednocześnie pod wpływem światła spada produkcja adrenaliny, czyli hormonu stresu.

Fototerapia

Przy łuszczycy krótkie kąpiele słoneczne, 10–15 minut bez filtrów, po konsultacji z dermatologiem, zmniejszają objawy u 90 proc. chorych. Witamina D spowalnia przyspieszone namnażanie komórek naskórka, które jest istotą tej choroby. Podobnie reaguje skóra atopowa: w letnie dni organizm wytwarza mniej histaminy, a swędzenie i zaczerwienienia ustępują.

2 POŁUDNIOWY STYL ŻYCIA NA PÓŁNOCY EUROPY

Wyjdź rano, wróć po południu

W lipcu między godz. 11.00 a 15.00 promieniowanie w Polsce osiąga szczytowe natężenie. Najlepiej wyjść rano, między 9.00 a 11.00, na 15–20 minut z odkrytą twarzą i przedramionami. Po 16.00 można wrócić do ogrodu lub na plażę.

Chroń głowę i oczy

Szerokie rondo chroni twarz, szyję i dekolt przed sumą promieniowania, które zbiera się przez całe lato. Okulary z filtrem UV400 chronią siatkówkę: promienie UVA docierają przez rogówkę i mogą przyspieszać zwyrodnienie plamki żółtej. Kupuj je u optyka lub w sklepie sportowym, tylko z oznaczeniem UV400 albo CE.

Nawadniaj się z głową

Szklankę wody wypijaj co godzinę, a nie dopiero gdy poczujesz pragnienie. Odwodniona skóra jest bardziej podatna na oparzenia słoneczne i gorzej znosi ciepło. Do wody dodaj sok warzywny w proporcji jedna trzecia soku, dwie trzecie wody. Warzywny dostarcza potasu, który wspiera pracę serca. Do bilansu wodnego wliczają się też soczyste warzywa i owoce.

»



«

3 SZTUKA CZYTANIA ETYKIET ZAWSZE NA CZASIE

SPF i spółka

SPF określa poziom ochrony przed UVB, czyli promieniowaniem powodującym oparzenia. Przed UVA, które przenika przez chmury i szkło, chroni filtr, oznaczony symbolem UVA w kółku lub PA+++. Większość kremów zawiera także filtry IR (chronią przed promieniowaniem podczerwonym, które przegrzewa skórę) i tlenki żelaza blokujące światło niebieskie (m.in. nasila starzenie i przebarwienia).

Likopen z pomidorów neutralizuje wolne rodniki powstające pod wpływem UV. W przetworzonych pomidorach jest go więcej niż w surowych.

Chemiczne czy mineralne

To kwestia gustu. Filtry mineralne, tlenek cynku i dwutlenek tytanu, są bezpieczne dla skóry wrażliwej i atopowej, ale łatwo się ścierają i zostawiają biały nalot. Filtry chemiczne lepiej trzymają się skóry, ale wymagają nałożenia 20–30 minut przed wyjściem.

Prawidłowa aplikacja

Na twarz i szyję potrzeba 2,5 ml kremów, czyli pasek długości 2 palców. Na całe ciało ok. 30 ml, tyle ile mieści się w zagłębieniu dłoni. Aplikację powtarzaj co 2–3 godziny i zawsze po kąpieli. Pamiętaj o uszach, stopach i dłoniach: nagrzewają się przez cały dzień, a rzadko je smarujemy.



KIEDY ZOSTAĆ W CIENIU

Leczysz się, nie tylko przewlekle
Bierzesz leki? Sprawdź ulotkę pod kątem reakcji fototoksycznej lub fotoalergicznej. Dotyczy to antybiotyków, niesteroidowych leków przeciwbólowych, preparatów hormonalnych i nasercowych. Podobnie działa dziurawiec. Pod wpływem promieniowania może powodować trwałe przebarwienia.

Historia schorzeń dermatologicznych
Jeśli masz wiele pieprzyków, w rodzinie zdarzały się zachorowania na czerniaka, cierpisz na trądzik różowaty lub rozszerzone naczynka, słońce może ci zaszkodzić.

W ciąży
Wysokie temperatury mogą wywoływać skurcze macicy, a UVA nasila przebarwienia na twarzy i szyi. Unikaj słońca między 11.00 a 15.00.

Fot.: Adobe Stock (4), archiwum prywatne

SREBRO
wraca do łask

Srebro od wieków wykorzystywano w medycynie ze względu na jego właściwości antybakteryjne. Dziś preparaty z nanosrebrem ponownie zyskują popularność – nie tylko wspierają leczenie infekcji intymnych, ale także pomagają zapobiegać ich nawrotom.



Przeciw bakteriom i grzybom

Preparaty zawierające srebro działają na bakterie, wirusy i grzyby, także te oporne na antybiotyki. Dzięki temu mogą wspierać leczenie infekcji intymnych o różnym podłożu. Wiele z nich dostępnych jest bez recepty, jednak jeśli objawy nie ustępują po kilku dniach, konieczna jest konsultacja z lekarzem.

Profilaktycznie

Nanosrebro tworzy na błonie śluzowej ochronną warstwę, która utrudnia rozwój drobnoustrojów. Dlatego część kobiet stosuje preparaty profilaktycznie – np. po miesiączce lub w okresach obniżonej odporności – by zmniejszyć ryzyko nawrotu infekcji.

Po kuracji

Eksperci podkreślają, że po zakończeniu leczenia warto zadbać o odpowiednią higienę i przewiewną, bawełnianą bieliznę. Przez kilkanaście dni należy też obserwować organizm i reagować na pierwsze sygnały, takie jak świąd czy zmiana wydzieliny.

Promocja

REKLAMA



Wyprzedzamy skutecznością

Kapsułki dopochwowe z jonami srebra na każdy rodzaj infekcji intymnej

bakteryjnej | grzybiczej | wirusowej

Rekomendowane przez specjalistów
Siła jonów srebra

Producent: NTC S.r.l., Włochy
Podmiot prowadzący reklamę: HEXANOVA Sp. z o.o., ul. Brukowa 36, 05-092 Łomianki.
HEX/05/2026

Hexanova

* Mariusz Zimmer, Hubert Huras, Paweł Kamiński, Agata Karowicz-Bilińska, Krzysztof Drews, Tomasz Fuchs, Michał Pomorski. Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników – zastosowanie antyseptyków w przypadkach nieswoistych stanów zapalnych pochwy. Ginekologia i Perinatologia Praktyczna 2020 tom 5, nr 2, strony 90–97.

To jest wyrób medyczny.
Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

Mamusiu... chcę mieć swoje zwierzątko!

Zgodzić się czy nie... Zwierzę w domu to tylko kłopot? Czy jednak **KORZYŚCI PRZEWAŻAJĄ**?



Pies, kot, królik, chomik, a może żółw? Kiedy dziecko po raz pierwszy pyta, czy może mieć swoje zwierzątko, w oczach ma taką nadzieję, że niejednemu rodzicowi serce mięknie. Zanim jednak w domu pojawi się nowy lokator, warto wiedzieć, co jego obecność naprawdę daje dziecku.

Tego nie nauczy żaden podręcznik

Dzieci wychowujące się ze zwierzęciem uczą się odpowiedzialności w sposób, który trudno zastąpić. Pies wymaga spaceru o stałej porze, niezależnie od tego, czy dziecku chce się wychodzić, czy nie. Kot domaga się karmienia, gdy jest głodny, nie wtedy, gdy akurat skończyła się ulubiona bajka. Regularna opieka nad innym stworzeniem buduje w dziecku nawyk myślenia o potrzebach innych. To fundament empatii.

Kontakt ze zwierzęciem uczy też rozumienia emocji bez słów. Dziecko szyb-

Ile dobrego może wnieść w życie dziecka obecność istoty, która kocha bezwarunkowo!

ko zauważa, że pies merdający ogonem jest zadowolony, a jeż zwinięty w kulkę woli spokój. Czytanie mowy ciała zwierzęcia ćwiczy uważność i wrażliwość, które przydają się potem w relacjach z innymi ludźmi.

Emocje, które trudno przecenić

Dla wielu dzieci zwierzę jest pierwszym powiernikiem. Sześciolatek, który właśnie pokłócił się z kolegą w przedszkolu, przytuli kota i opowie mu o wszystkim. Pies wysłucha bez oceniania, bez rad i bez porównywania do starszego brata. Ta bezwarunkowa akceptacja ze strony zwierzęcia ma wartość terapeutyczną, co potwierdzają badania.

W rodzinach, w których rodzice dużo pracują, obecność zwierzęcia zmniejsza napięcie, stres, tęsknotę i daje dziecku poczucie, że ktoś na nie czeka. Opiekowanie się słabszym stworzeniem wzmacnia też poczucie własnej wartości: dziecko wie, że jest dla kogoś ważne, niezbędne.

Ogromne korzyści i niewielkie ryzyko

A co ze zdrowiem? Dzieci wychowywane ze zwierzętami mają mniejsze ryzyko alergii i astmy w późniejszym życiu, bo wczesna ekspozycja na sierść i drobnoustroje uczy układ odpornościowy tolerancji. Regularne spacery z psem to dla dziecka więcej ruchu na świeżym powietrzu, co przekłada się na lepszy sen i kondycję.

Zadrapań i ugryzień nie da się uniknąć, gdy w domu jest zwierzak. Przytrafiają, bo np. dziecko nie zawsze odczytuje sygnały ostrzegawcze zwierzęcia. Nawet łagodny kot może podrapać, gdy jest zmęczony zabawą, nawet spokojny pies może ugryźć, gdy zostanie nagle wyrwany ze snu lub doprowadzony do bólu. Rany po ugryzieniu psa lub zadrapaniu kota wymagają natychmiastowego przemycia wodą z mydłem przez ok. 5-10 minut, a następnie dezynfekcji. Każde zadrapanie czy ugryzienie wymaga jednak skonsultowania z lekarzem, bo bakterie w jamie ustnej zwierząt i pod ich pazurami mogą wywołać poważne zakażenia.



Jak przygotować dziecko i rodzinę

Wiek dziecka ma znaczenie. Pediatrzy zazwyczaj odradzają wprowadzanie do domu psa lub kota, gdy dziecko ma mniej niż 3 lata, bo maluchy nie rozumieją jeszcze, że zwierzę może się bać lub odczuwać ból. Dla dzieci w wieku 5-8 lat dobrym pierwszym zwierzęciem bywa królik lub świnka morska: kontakt fizyczny jest możliwy, a opieka nie wymaga codziennych wyjść na zewnątrz.

Rozmowa przed pojawieniem się zwierzęcia w domu jest tak samo ważna jak późniejsza opieka weterynaryjna. Dziecko powinno poznać zasady: nie szarp, nie ściskaj zbyt mocno, daj spokój, gdy zwierzę odchodzi. Warto też wyraźnie ustalić, kto w rodzinie odpowiada za konkretne zadania, żeby opieka nie spadła wyłącznie na dorosłych, po pierwszych tygodniach entuzjazmu.

Fot.: Adobe Stock (3)

REKLAMA



Inspiracje i nowości

Znalezione w aptece



● **Ovulomed® max** wspiera prawidłowe funkcje rozrodcze, reguluje aktywność hormonalną. **Cena ok. 60 zł**



● **Mediprolac** to suplement uzupełniający dietę o bakterie probiotyczne. **Cena: ok. 10 zł**



● **Zuccarin** to szwedzki suplement pomagający utrzymać w normie poziom cukru. **Cena: ok. 66 zł**



● **Septilin** to ajurwedyjski preparat wzmacniający naturalną odporność organizmu. **Cena: ok 43 zł**



● **Masażer oczu SKG ES500** to naturalny sposób na zredukowanie cieni pod oczami i poprawę komfortu po nieprzespanej nocy.



Letnie SOS dla oczu

Ostre słońce, kąpiel w słonej wodzie czy długa podróż samolotem – wakacyjne przygody nie są przyjazne dla twoich oczu. Dlatego pamiętaj, by do walizki zapakować okulary przeciwsłoneczne (promienie UVA i UVB mogą wywołać zapalenie spojówek, uszkodzenie rogówki czy przyspieszyć rozwój zaćmy) oraz krople do oczu, tzw. sztuczne łzy. Aplikuj po kropli do każdego oka tak często, jak to konieczne.

Śpij spokojnie, komar nie siada

Urządzenie elektryczne przeciw komarom Mugga przez 45 nocy chroni przed komarami, meszkami i innymi insektami. Wymienne wkłady sprawiają, że możesz z niego korzystać przez cały sezon. Substancja chroniąca przed atakami insektów jest bezzapachowa, dzięki temu nie zakłóca komfortu snu.

Super hit



Fot.: Adobe Stock (5), materiały prasowe (6)



Perliczka cię obroni

To nie żart – te ptaki uwielbiają zjadać dorosłe kleszcze. Z eksperymentu przeprowadzonego na trawnikach w Long Island wynika, że tam, gdzie wypuszczono perliczki, liczba kleszczy została zredukowana od 80 do nawet 100 procent. Może potrzebujesz ozdobnego ptaka w ogrodzie?

Zanim połkniesz tabletkę



Męczy cię ból głowy? Zanim zażyjesz lek przeciwbólowy, sięgnij po ciśnieniomierz, bo ta dolegliwość to charakterystyczny objaw wysokiego ciśnienia. Wbrew powszechnemu przekonaniu nadciśnienie nie dotyczy ludzi starszych, coraz więcej młodych też ma z nim kłopoty.

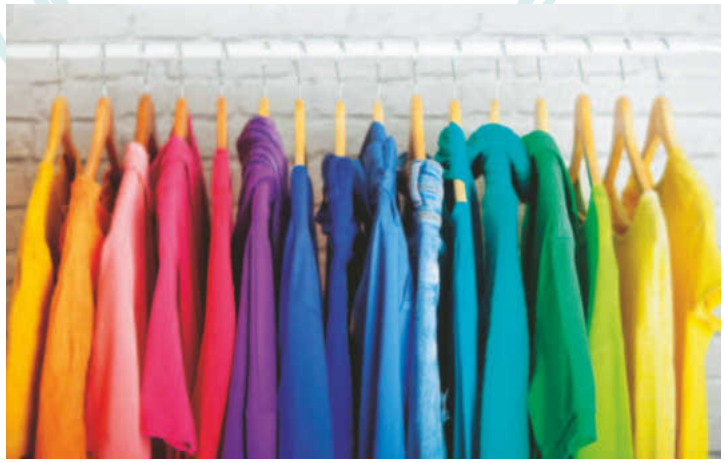
Kolagen to za mało

Żeby organizm mógł produkować kolagen, potrzebuje konkretnych składników – i to regularnie. Najważniejsza jest witamina C, bez której synteza kolagenu praktycznie nie zachodzi. Równie istotne są białko, cynk, miedź i zdrowe tłuszcze. Jeśli dieta jest uboga, nawet najlepszy suplement nie nadrobi braków. To trochę jak próba budowy domu bez materiałów – samo „dostarczanie cegieł" nie wystarczy, jeśli brakuje zaprawy i narzędzi.



Barwne życie

Koloroterapia ma ogromną moc! Ubierając się rano, wybierz z szafy coś w nasyconych, energetycznych kolorach: czerwonym, pomarańczowym, żółtym. Psychologowie udowodnili, że jaskrawe, wesołe kolory pobudzają mózg do pracy, zwiększają koncentrację, sprzyjają rozwiązywaniu problemów.



REKLAMA

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

EUPHRASIA® HYALO PURE



NOWOŚĆ!

nexon pharma

KROPLE DO OCZU
BEZ KONSERWANTÓW

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

PRZYJAZNE SOCZEWKOM KONTAKTOWYM

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



Śródziemnomorska opowieść

Warzywa dojrzewające w słońcu **KUSZĄ AROMATEM** i zachęcają do ucztowania w południowym stylu.

Sałatka z indykiem i gnocchi

Czas przygotowania: **35 minut**
Porcje: **4** Stopień trudności: **średni**

SKŁADNIKI: **• 1 ząbek czosnku • po 3 gałązki tymianku i bazylii • po 300 g cukinii i papryki • 3 łyżki oliwy • pieprz • 2 pomidory • 2 łyżki octu balsamicznego • cukier • 400 g gnocchi • 4 sznycle z indyka • sól • 1 łyżeczka masła • 35 g rukoli**

PRZYGOTOWANIE:

1. Czosnek obierz, posiekaj, połącz z listkami tymianku. Cukinię umyj, przekrój wzdłuż i potnij na plasterki. Paprykę oczyść, potnij w paski. Warzywa wymieszaj z ziołowym czosnkiem i łyżką oliwy, przypraw. Pomidory umyj, pokrój, połącz z octem balsamicznym i szczyptą cukru.
2. Kluseczki smaż 4 minuty na maśle. Na tej samej patelni usmaż przygotowane warzywa. Mięso posyp solą i pieprzem. Usmaż na pozostałej oliwie po ok. 2 minuty z każdej strony.
3. Gnocchi połącz z warzywami, rukolą i pomidorowym dressingiem. Ułóż na półmisku ze sznyclami. Posyp listkami bazylii.



Pomidory faszerowane pastą serowo-ziołową

Czas przygotowania: **35 minut**
Porcje: **4** Stopień trudności: **średni**

SKŁADNIKI: **• 4 pomidory bawole serca • po 1/2 pęczka bazylii i natki pietruszki • 6 łyżek oliwy • po 50 g parmezanu i orzeszków piniowych • sól • pieprz • 2 łyżki masła • 125 g chleba wiejskiego • 2 dymki • po 75 g serka śmietankowego i fety • 1 łyżeczka startej skórki z cytryny • 1 łyżka octu z białego wina**

PRZYGOTOWANIE:

1. Pomidory umyj, zetnij wierzchy i wydrąż. Środki połącz z natką, bazylią, 4 łyżkami oliwy, orzeszkami, parmezanem. Zmiksuj. Przypraw.
2. Chleb pokrój w kostkę, zrumień na maśle. Dymki posiekaj, fetę pokrusz. Połącz z serkiem śmietankowym, skórką cytrynową i octem, dopraw. Napełnij wydrążone pomidory tym farszem i przykryj odciętymi wcześniej wierzchami. Ustaw na tacce do grillowania. Skrop pozostałą oliwą i grilluj pod przykryciem około 15 minut. Tuż przed podaniem polej bazyliowo-pietruszkowym pesto.



Hiszpański chłodnik

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

SKŁADNIKI: **• 1 kg pomidorów • 2 kromki chleba • 250 ml bulionu warzywnego • 1 słoik pieczonej papryki • 2 ząbki czosnku • 2-3 łyżki octu jabłkowego • 2 cebule dymki • 200 g sprawionych krewetek • oliwa • sól • pieprz • cukier • dodatkowo 1 papryczka jalapeños**

PRZYGOTOWANIE:

1. Chleb namocz w zimnej wodzie. Pomidory umyj, sparz, zdejmij z nich skórkę i pokrój drobno. Papryki osącz z zalewy, pokrój. Cebule drobno posiekaj. Czosnek przeciśnij przez praskę. Bulion podgrzej.
2. Do blendera wrzuć namoczone pieczywo, pomidory, paprykę, 1 cebulę i czosnek. Dolej bulion, ocet jabłkowy. Wszystko zmiksuj na gładko. Dopraw solą, pieprzem, cukrem i oliwą.
3. Krewetki usmaż na oliwie. Papryczkę posiekaj. Zupę podawaj z krewetkami, odrobiną cebulki i pikantnej papryczki.

Bakłażany z jagnięciną

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

SKŁADNIKI: **• 2 bakłażany • 3 łyżki oliwy • sól • pieprz • 1 cebula • 5 gałązek natki • 2 łyżki koncentratu pomidorowego • po 1/2 łyżeczki mielonego kuminu, papryki i cynamonu • 250 g mielonej jagnięciny • 15 g orzeszków piniowych • pestek z 1/2 granatu**

PRZYGOTOWANIE:

1. Bakłażany przetnij wzdłuż. Posmaruj 2 łyżkami oliwy. Oprósz solą i pieprzem. Ułóż na blasze z pergaminem. Piecz 20 minut w 225°C.
2. Natkę pokrój. Koncentrat połącz z 2 łyżkami wody. Cebulę obierz, posiekaj, zeszklij z przyprawami na łyżce oliwy. Smaż kilka minut, dołóż mięso, natkę, koncentrat z wodą i orzeszki. Smaż jeszcze 6 minut. Wymieszaj z miąższem granatu. Przypraw solą i pieprzem.
3. Mięsną masę rozłóż na połówkach bakłażana. Zmniejsz temperaturę w piekarniku do 200°C. Piecz jeszcze 8-10 minut.



Fot.: Adobe Stock (5), House of Food (5)



Chrupiąca cukinia

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

SKŁADNIKI: **• po 1 cebuli i ząbku czosnku • 5 łyżek oleju • 150 ml bulionu • 1 puszka krojonych pomidorów • sól • pieprz • 4 łyżki jasnego octu balsamicznego • 1 główka endywii • 3 cukinie • 2 jajka • 5 łyżek mąki • 100 g bułki tartej • 400 g makaronu, np. orecchiette • 3 łyżki masła klarowanego**

PRZYGOTOWANIE:

1. Cebule i czosnek obierz, posiekaj, zeszklij na 2 łyżkach oleju. Dodaj umyte, ew. obrane, pomidory i bulion, przypraw. Gotuj 20 minut.
2. Endywię oczyść, porwij na kawałki. Połącz ocet z resztą oleju, dopraw, polej sałatę. Cukinie pokrój w grubsze plastry, posól. Obtocz ją w mące, potem w roztrzepanych jajkach, a na koniec w bułce tartej. Usmaż na maśle.
3. Makaron ugotuj wg przepisu. Wymieszaj z sosem pomidorowym i podawaj razem z chrupiącą cukinią oraz przygotowaną endywią.

REKLAMA





NASZE **ULUBIONE PRZEPISY** MIESIĄCA

Ależ one dojrzałe!

Lato ma smak soczystych **owoców**. Zamknij ich świeżość w słodkościach, które pachną słońcem.



Tarta z malinami

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

SKŁADNIKI: **• po 125 g masła, mąki pszennej i cukru • 3 jajka • 50 g mąki ziemniaczanej • 1 pomarańcza • 3 łyżki likieru pomarańczowego • 400 g malin • 250 g mascarpone • 3 łyżki cukru pudru • 200 g mielonego twarogu**

PRZYGOTOWANIE:

1. Masło utrzyj ze 125 g cukru. Cały czas miksując, dodaj jajka oraz obie mąki z proszkiem do pieczenia. Ciasto przełóż do formy na tartę (o śr. 26 cm). Piecz 20 minut w 200°C.
2. Pomarańczę przekrój, wyciśnij z niej sok i wymieszaj z likierem pomarańczowym. Maliny opłucz, osącz. Mascarpone wymieszaj z cukrem pudrem. Dodaj 3 łyżki soku i likieru oraz twaróg.
3. Spód ułóż na paterze, skrop resztą soku i likieru. Posmaruj kremem. Maliny rozłóż na wierzchu, lekko wciskając je w krem. Przygotowane ciasto wstaw do lodówki na 10-15 minut, aby krem delikatnie stężał.

Morelowiec z ciasta filo

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

SKŁADNIKI: **• 1 op. ciasta filo (300 g) • 500 g moreli • 200 g wiśni • 100 g masła • 3 łyżki miodu • 2-3 łyżki wiórków kokosowych • listki mięty**

PRZYGOTOWANIE:

1. Masło stop, przestudź. Morele opłucz, przekrój na połówki. Wyjmij pestki. Potem owoce pokrój na cząstki. Umyte wiśnie wydryluj.
2. Prostokątną formę wyłóż pergaminem. Rozwiń ciasto filo. Ostrożnie oddzielaj jego płaty (uważaj, by surowe ciasto nie wyschło, bo będzie się kruszyć). W razie potrzeby przytnij płaty na wielkość formy do pieczenia.
3. Pierwszy płat ułóż w formie (brzegi mogą wystawać). Posmaruj masłem. Nałóż kolejny i znów posmaruj masłem. Postępuj tak, aż zużyjesz wszystkie płaty. Rozłóż owoce. Polej je miodem i posyp wiórkami kokosowymi. Piecz 25 minut w 190°C. Tartę ostudź, ozdób miętą.



Deser z wiśniami

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

SKŁADNIKI: **• 4 łyżki brązowego cukru • 400 g wiśni • 1 łyżka mąki ziemniaczanej • 2 cytryny • 200 g śmietany 12% • 250 g mascarpone • 2 łyżki limoncello • 100 g cukru • 4 gałązki melisy cytrynowej**

PRZYGOTOWANIE:

1. Brązowy cukier stop na jasny karmel. Wiśnie wydryluj, gotuj 6 minut. Mąkę ziemniaczaną wymieszaj z 2-3 łyżkami wody, następnie wlej do gotujących się wiśni. Całość gotuj jeszcze minutę, ciągle mieszając. Odstaw do wystudzenia.
2. Cytryny sparz, skórkę jednej z nich obierz zesterem. Owoce przekrój na pół i wyciśnij sok. Śmietanę, mascarpone, sok z cytryny, limoncello oraz cukier przełóż do miski. Ubijaj mikserem przez 3 minuty, aż masa stanie się puszysta i kremowa. Krem przełóż do szklanek, na nim rozłóż masę wiśniową. Na wierzchu deseru ułóż dekoracyjnie skórkę cytrynową oraz listki melisy.

Fot.: 123RF/Picsel, Adobe Stock, House of Food (4)





Sernik z borówkami

Czas przygotowania: **65 minut** Porcje: **12** Stopień trudności: **średni**

SKŁADNIKI: **• 500 g mielonego twarogu • 250 g gęstej kwaśnej śmietany • skórka z 1 cytryny • 250 g borówek • 170 g cukru • 100 ml soku jabłkowego • 2 łyżeczki mąki ziemniaczanej • 75 g masła • 3 jajka • 30 g mąki pszennej • 2 łyżki kaszy manny • 1 budyń waniliowy • 1 łyżeczka proszku do pieczenia**

PRZYGOTOWANIE:

1. Zagotuj 200 g borówek z 20 g cukru i sokiem jabłkowym. Zagęść mąką ziemniaczaną z odrobiną wody. Krótko zmiksuj, wystudź.
2. Utrzyj masło z 150 g cukru. Wbij jajka, miksując. Dołóż twaróg, śmietanę i skórkę z cytryny. Wymieszaj mąkę pszenną, kaszę mannę, proszek budyniowy i do pieczenia, wsyp do masy serowej.
3. Keksówkę wyłóż pergaminem. Nałóż do niej na przemian masę serową i borówkową. Piecz 20 minut w 180°C. Zmniejsz temp. do 160°C i piecz 25 minut. Udekoruj borówkami.

Torcik porzeczkowy

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

SKŁADNIKI: **• 5 jajek • 300 g cukru • 2 cukry waniliowe • sól • 100 g mąki • 2 łyżeczki proszku do pieczenia • 100 g płatków migdałowych • 400 g czerwonych porzeczek • 300 g śmietany 30% • 250 g mascarpone • 55 g cukru pudru • tłuszcz do formy**

PRZYGOTOWANIE:

1. Rozbij 4 jajka, oddziel żółtka od białek. Białka ubij z 200 g cukru. Żółtka utrzyj z całym jajkiem, szczyptą soli, 100 g cukru i 1 cukrem waniliowym. Dodaj mąkę i proszek, wymieszaj. Dwie tortownice (26 cm) posmaruj tłuszczem. Na spodzie każdej rozsmaruj 1/2 ciasta. Przykryj 1/2 masy bezowej i posyp płatkami migdałowymi. Piecz 25 minut w 180°C. Wystudź.

2. Porzeczki oderwij od gałązek. Śmietanę ubij z mascarpone, 50 g cukru pudru i drugim cukrem waniliowym. Wmieszaj porzeczki. Przełóż blaty. Posyp pozostałym cukrem pudrem.



REKLAMA

SERTOP TYCHY

Muffiny
z serem i jagodami

Składniki

- 260 g mąki pszennej
- 160 g cukru
- ½ torebki proszku do pieczenia
- szczypta soli
- 2 jajka
- 60 ml oleju roślinnego
- 100 g sera topionego Gouda SERTOP
- 40 ml mleka
- 200 g jagód

Przygotowanie

Rozgrzej piekarnik do 180°C (góra–dół) i przygotuj formę na muffiny, wykładając ją papilotkami lub lekko natłuszczając. W misce wymieszaj mąkę, cukier, proszek do pieczenia i sól. W osobnym naczyniu roztrzep jajka, dodaj olej, mleko oraz serek topiony Gouda i wymieszaj do uzyskania gładkiej masy. Połącz składniki mokre z suchymi, mieszając krótko, tylko do połączenia. Delikatnie wmieszaj jagody.

Ciasto rozłóż do foremek do około ¾ wysokości i piecz 20–25 minut, aż muffinki się zarumienią, a patyczek będzie suchy. Ostudź na kratce, a przed podaniem opcjonalnie udekoruj ćwiartkami cytryny i jagodami.

POLECA
Julien Secher

GOUDA SER TOPIONY 150 g

Smacznego!

Więcej inspirujących przepisów znajdziesz na
sertopnatalerzu.pl

Magiczny ogród po zmroku

Gdy zapada **ZMIERZCH**, otoczenie domu może być skąpane w blasku i zapachu. Hasło na taki wieczór brzmi: **LET'S GO OUTSIDE**.



Rozświetlony wieczór

• **By korzystać** z ogrodu po zmroku, konieczne jest odpowiednie oświetlenie. Najlepiej nastrojowe, które rozprasza mrok, ale nie razi. Sprawdzą się girlandy rozciągnięte między drzewami i punktowe, eleganckie lampiony.



Alternatywny płomień

• **Susza sprawia,** że coraz rzadziej stawiamy na prawdziwy płomień. Palenisko z drewnem może zyskać drugie życie, jeśli umieścisz w nim łańcuch świetlny (np. z IKEA).



Instagramowy look

• **Prostym w** wykonaniu, a niezwykle efektownym sposobem na wyjątkowy vibe w nocnym ogrodzie jest wybranie tyko jednego punktu, który będzie atrakcyjnie oświetlony. Popatrz, jak świetnie wygląda pień drzewa owinięty świetlnym łańcuchem!



Uczta po zmierzchu

• **Wieczorne biesiadowanie** i długie pogaduchy – tylko przy różnorodnych latarenkach i lampionach. Mogą różnić się kształtem i wielkością, jeśli świece będą utrzymane w tym samym kolorze – to daje efekt elegancji. Podobną kolorystyczną konsekwencję zachowaj przy zastawie stołowej i tekstyliach (np. serwetkach).

Solary: know-how

• Kupujesz multum lampek solarnych (ich wybór przecież oszałamia), wbijasz w ziemię i... jest wspaniale.

Przez pierwsze tygodnie jesteś zachwycona, potem zapał opada – lampki świecą coraz słabiej. Zanim pobiegniesz po kolejne zastanów się, czy przypadkiem nie zaniedbałaś tych obecnych. Przede wszystkim, światło musi padać na nie przez ok. 6 godzin dziennie. Może są zatem zbyt zacienione? Warto pamiętać także o tym, że panele fotowoltaiczne potrzebują wycierania z kurzu, by dały z siebie wszystko po zmroku w ogrodzie.

»





Punktowe światełka

• **Na małym** balkonie brakuje miejsca na dodatkowe oświetlenie? Postaw na lampki solarne (np. z JYSK) ze szpikulcem, które możesz wbić w donice lub skrzynkę z roślinami. Najlepiej sprawdzają się modele z regulowaną wysokością.

Ogródek za oknem

• **Zapadający zmierzch** nie będzie sygnałem do końca wypoczynku na balkonie, jeśli w twoim otoczeniu znajdą się rośliny kwitnące na biało, rozświetlające wieczór. Sprawdzą się: bakopa, werbena, begonia, niecierpek.



Dla Nocnych Marków

• **Istnieje wiele** odmian roślin, które pachną dopiero po zmroku. Wśród nich jest tytoń ozdobny, który wraz z zapadaniem nocy uwalnia perfumeryjny zapach ze swoich kielichów. Ta roślina lubi miejsca słoneczne, ale toleruje także półcień.

Fot.: Adobe Stock (8), materiały prasowe/ IKEA, Jysk



Jasny wilec

• **Duże kwiaty** wilca białego uwalniają swój zapach, gdy słońce znika za horyzontem. Aby wilec obficie kwitł, musi się wygrzewać w słońcu, w miejscu osłoniętym od wiatrów, w żyznej ziemi. To pnącze szybko rośnie, więc zapewnij mu podporę.

Ważne drobiazgi

• Do nocnego ogrodu i na balkon warto wprowadzić akcenty, które zwielokrotnią blask.

Jednym z najlepszych jest lustro (najlepiej hartowane), ustawione w pobliżu źródeł światła. Tafla odbije ich światło. Dobrze jest zwrócić uwagę, żeby lutro w ciągu dnia nie odbijało słońca w kierunku roślin, które niekoniecznie to lubią. Dekoracyjnym akcentem są także kryształy, które możesz podwieszać pod sufitem loggii lub na drzewach. Nie zapomnij też o tym, że światło księżyca może być odbijane w… oczku wodnym.

Księżycowy ogród to idealne miejsce na długie, letnie wieczory. Dzięki niemu wypoczynek zdaje się nie mieć końca – no, chyba, że będzie to zbyt szybki... poranek.



Niepozorny wiciokrzew

• **Za dnia:** przeciętne pnącze. Za to nocą: źródło wspaniałego, intensywnego zapachu z nutami wanilii i miodu. Mówi się, że pachnie mocniej niż jaśmin. Do odmian szczególnie pachnących należy "Serotina", łatwa w uprawie.



Five o'clock

• **Dziwaczek jalapa** to roślina, która czeka do podwieczorku, żeby się rozwinąć. Stąd jego angielska nazwa: "five o'clock flower". Wieczorem pachnie intensywnie, słodko, z nutą wanilii i cytrusów, i trwa w pełnej krasie całą noc, aż do wschodu słońca. Potem zamyka się znowu. Do następnego wieczora!

Lifehacki, które zmieniają codzienność

Mobilny stolik ze skrzynki

Szukasz pomysłu na tani, drewniany stolik, który z łatwością przestawisz w dowolne miejsce? **Drewnianą skrzynkę (nową lub z odzysku) oczyść i dokładnie wyszlifuj.** Następnie zabezpiecz drewno olejem lub bejcą w wybranym kolorze. **Wnętrze skrzynki pomaluj farbą akrylową do drewna lub farbą kredową** w kolorze pasującym do wnętrza. **Chłodny błękit jest bardzo na czasie.** Jeśli używasz farby kredowej, po wyschnięciu zabezpiecz powierzchnię lakierem lub woskiem. **Na koniec zamontuj kółka,** przykręcając je wkrętarką lub śrubokrętem.





Nie bierz na siebie zbyt wiele. Skup się na jednym zadaniu, np. myciu okien.

PORZĄDEK, KTÓRY USPOKOJA

Czy porządki muszą być przykrym obowiązkiem? Japońska filozofia pokazuje, że mogą stać się chwilą uważności i sposobem na wyciszenie.

Małe rytuały, duży efekt

- Jedno zadanie naraz. Zamiast robić wszystko jednocześnie, skup się na jednej czynności: wytarciu blatu w kuchni czy uporządkowaniu szuflady. Dokończ ją i dopiero przejdź dalej. Takie działanie daje poczucie kontroli i szybciej przynosi widoczny efekt.
- Sprzątaj uważnie. Zwróć uwagę na detale: ciepło wody, zapach środka czystości... Brzmi banalnie, ale właśnie to zamienia sprzątanie w krótką praktykę wyciszenia.
- Postaw na rytuał. Wybierz stałą porę dnia i poświęć 15 minut na drobne porządki. Regularność działa kojąco i ogranicza męczące, generalne porządki.
- Pozbywaj się nadmiaru. Ten codzienny kwadrans to idealny moment, by oddać czy schować rzeczy, które tylko zajmują miejsce. Porządek w domu naprawdę robi przestrzeń… także w głowie.
- Trzymaj się zasad: sprzątaj „od góry do dołu” i odkładaj rzeczy na swoje stałe miejsce. Dzięki temu łatwiej utrzymasz porządek na co dzień.

Fot.: Adobe Stock (3), HVB Interior



Ogród pełen motyli

Widok motyli unoszących się nad kwiatami to czysta przyjemność. Są nie tylko piękne, ale też pożyteczne – zapylają rośliny, wspierając tworzenie owoców i nasion. **Jeśli chcesz zaprosić je do swojego ogrodu, sadź kwiaty w odcieniach różu i fioletu:** budleję Dawida, jeżówki, lawendę, floksy, szałwię czy werbenę. Motyle chętnie odwiedzają także rozchodniki, pysznogłówki i dalie o niepełnych kwiatach. Warto zawiesić drewniany domek dla motyli, wypełniony korą, liśćmi i szyszkami – najlepiej 1–2 m nad ziemią, w słonecznym, osłoniętym miejscu. A potem wystarczy już tylko usiąść i rozkoszować się ulotnym widokiem.

Napraw ścianę po kołkach

Przemeblowanie, zmiana dekoracji... Często w ścianie zostają nieestetyczne otwory. Jeśli kołek wystaje, złap go kombinerkami i delikatnie wyciągnij. Gdy siedzi głębiej, wkręć lekko korkociąg ze skrzydełkami (uważaj, by nie wkręcić go za głęboko), a następnie wyjmij razem z kołkiem. Powstały otwór wypełnij masą szpachlową, wyrównaj powierzchnię i po wyschnięciu przeszlifuj drobnym papierem ściernym. **Supertrik:** przed nałożeniem masy usuń pył z otworu i lekko zwilż jego wnętrze – szpachla lepiej się zwiąże. Na koniec zamaluj miejsce farbą.

Truskawki na ostro? Właśnie tak!

Świetnie odnajdują się nie tylko na słodko, ale i w pikantnym wydaniu, np. jako aromatyczna salsa. Taki dodatek doskonale pasuje do dań z grilla czy pieczonych mięs. Wystarczy pokroić owoce w drobną kostkę, połączyć z posiekaną papryczką chili oraz świeżymi ziołami – bazylią, miętą i odrobiną rozmarynu. Całość skropić octem balsamicznym, doprawić solą, pieprzem oraz szczyptą cukru lub miodu.



»

REKLAMA

Prosty przepis na CODZIENNY URLOP



Widzisz ogród - myślisz relaks? Widzisz balkon - myślisz popołudniowy odpoczynek? Jeśli tak, to należysz do tej połowy populacji Polaków, dla których balkon czy ogród to miejsce codziennego wypoczynku. Co więcej badania OLX pokazują też, że to sposób regeneracji sił i odzyskiwania energii częstszy niż jazda na rowerze czy spędzanie czasu w domu. Skoro więc jest to miejsce magiczne, które ma tak wyjątkową moc, warto zadbać o to, aby łączyło w sobie funkcję praktyczną i estetyczną. W końcu nic nie działa na nas lepiej niż wygoda w otoczeniu piękna.

A jeśli dodamy do tego fakt, że może to być nasz mały, codzienny urlop bez konieczności wyjeżdżania z domu i ponoszenia dodatkowych kosztów, otrzymujemy prosty przepis na lepszy nastrój każdego dnia.

Jak stworzyć taki prywatny azyl? Okazuje się, że wcale nie trzeba dysponować dużym budżetem. Stylowe i oryginalne urządzenie balkonu czy ogrodu jest możliwe nawet przy ograniczonych wydatkach. Dlatego też coraz więcej osób poszukuje niepowtarzalnych dodatków, które nadadzą przestrzeni charakteru, a jednocześnie pozwolą działać w duchu oszczędności i ponownego wykorzystania przedmiotów. Miejscem, w którym można znaleźć te oryginalne elementy wyposażenia balkonu i ogrodu, jest między innymi OLX. Wśród tysięcy ogłoszeń dostępne są używane i atrakcyjne meble ogrodowe, donice, lampiony, skrzynie, hamaki czy dekoracje. To rozwiązanie, umożliwiające zakup jakościowych przedmiotów w atrakcyjnej cenie, a równocześnie niepowtarzalna okazja do tego, aby zaaranżować przestrzeń w unikalny i niepowtarzalny sposób. Dzięki temu ogród czy balkon nabiorą oryginalnego charakteru i staną się miejscem, do którego będzie się chciało wracać każdego dnia.

Lifehacki, które zmieniają codzienność

HORTENSJE W DONICACH

Nie tylko pelargonie i petunie zdobią balkon. Hortensje również dobrze rosną w donicach, a ich bujne kwiaty robią ogromne wrażenie. To dobry sposób uprawy szczególnie wrażliwych hortensji ogrodowych, które w gruncie nie zawsze dobrze sobie radzą.

Jak sadzić hortensje?

Krzewy te dość szybko się rozrastają, więc zaopatrz się w szerokie, stabilne donice. Na dnie warto ułożyć warstwę drenażu z keramzytu. Do sadzenia użyj żyznego, przepuszczalnego podłoża o lekko kwaśnym odczynie. Najwygodniej sięgnąć po gotowe podłoże do hortensji z dodatkiem nawozu startowego.

Czego potrzebują?

Hortensje w donicach wymagają regularnego podlewania – podłoże powinno być stale lekko wilgotne. W czasie upałów może być konieczne podlewanie nawet codziennie. Raz w tygodniu warto dodać do wody nawóz do roślin kwitnących (lub pomidorów, bogaty w potas), który wspiera obfite kwitnienie. Roślina najlepiej rośnie w półcieniu. Zimą donice należy przenieść do chłodnego i jasnego pomieszczenia.



Dom i kuchnia



● **Spokonej nocy!** Urządzenie elektryczne **Mugga**, 49 zł z wkładem na 45 nocy roztacza bezzapachową aktywną substancję, która chroni przed komarami i meszkami.



● **Pralinowa chwila przyjemności.** Lody Pralinowe **Grycan** zachwycają głębokim, harmonijnie zbalansowanym smakiem i aksamitną konsystencją. Kompozycja czekolady oraz orzecha laskowego, wzbogacona delikatną nutą karmelu, przywodzi na myśl klasyczną pralinkę – elegancką, pełną smaku i stworzoną do celebrowania małych przyjemności.



● **Karafka filtrująca Auaphor.** To rozwiązanie łączy w sobie funkcję eleganckiej karafki oraz praktycznego dzbanka filtrującego. Skutecznie filtruje wodę z chloru i metali ciężkich, poprawiając jej smak i zapach, a przy tym prezentuje się stylowo. Idealnie komponuje się z zastawą podczas rodzinnego grilla czy spotkania z przyjaciółmi.



Aby powiesić obrazek prosto...

Użyj taśmy malarskiej. Przyklej ją z tyłu ramy i zaznacz ołówkiem miejsca mocowania. Odklej taśmę, przyłóż ją do ściany w miejscu wiercenia i wypoziomuj. Wbij gwoździe w zaznaczonych punktach. Aby trafić w zawieszkę z tyłu ramy, użyj widelca – zawieś obraz na jego ząbkach, a potem wysuń widelec. Obraz wskoczy na miejsce. Nie chcesz robić dziur w ścianie? **Sięgnij po samoprzylepne taśmy montażowe typu rzep.** Udźwigną do 5 kg i nie zniszczą ściany (najlepiej trzymają na gładkich powierzchniach, takich jak pomalowane ściany,

Fot.: Adobe Stock (4), mat.prasowe (3)

Oliwa do lodówki? Lepiej nie!

Oliwę z oliwek przechowuj w ciemnej szafce, z dala od kuchenki i słońca. Światło i ciepło przyspieszają jej jełczenie, dlatego zawsze szczelnie zakręcaj butelkę. Optymalna temperatura przechowywania oliwy z oliwek to pomiędzy 15 a 20°C. Najlepsze są opakowania z ciemnego szkła lub metalu. Lodówka nie jest potrzebna – oliwa może w niej zmętnieć, ale po ogrzaniu znów stanie się klarowna.





Sposób na uciskające buty

Nowe buty potrafią zepsuć nawet najlepszy dzień – szczególnie latem, gdy spędzamy w nich całe godziny. Zanim wyjdziesz w nich na dłużej, rozchodź je w domu przez 1–2 godziny, najlepiej w grubszej skarpetce. Jeśli wiesz już, gdzie pojawia się ucisk, możesz **natrzeć te miejsca wewnątrz buta szarym mydłem** – to zmniejsza tarcie. Cienka warstwa wazeliny na skórę stóp stworzy dodatkową barierę ochronną. W newralgicznych punktach świetnie sprawdzają się żelowe lub silikonowe wkładki i zapiętki, które amortyzują nacisk i pomagają uniknąć pęcherzy. Kupisz je w aptekach i sklepach obuwniczych.

REKLAMA



CZEKOLADA, ORZECHY, KARMEL

Trzy nuty, które zawsze brzmią dobrze

Są smaki, które współgrają ze sobą perfekcyjnie. Czekolada, orzechy i karmel to jedno z tych połączeń – naturalne, otulające i po prostu przyjemne. Każda nuta wnosi coś innego, tworząc spójną całość, która nigdy się nie nudzi.

Lody Pralinowe Grycan to wyjątkowo elegancka harmonia tych smaków. Wyraźnie wyczuwalna czekolada spotyka się tu z nutą prażonych orzechów laskowych i delikatną słodyczą karmelu, tworząc kremową, aksamitną kompozycję. To smak inspirowany klasycznymi pralinami – głęboki i dopracowany w każdym detalu.

Mazurski przepis na spokój

Wystarczy poranny **SZMER TRZCIN**, **ŚLAD ŻAGLA I TAFLA JEZIORA**, która odbija niebo z fotograficzną precyzją, by zniknąć z radarów codzienności.

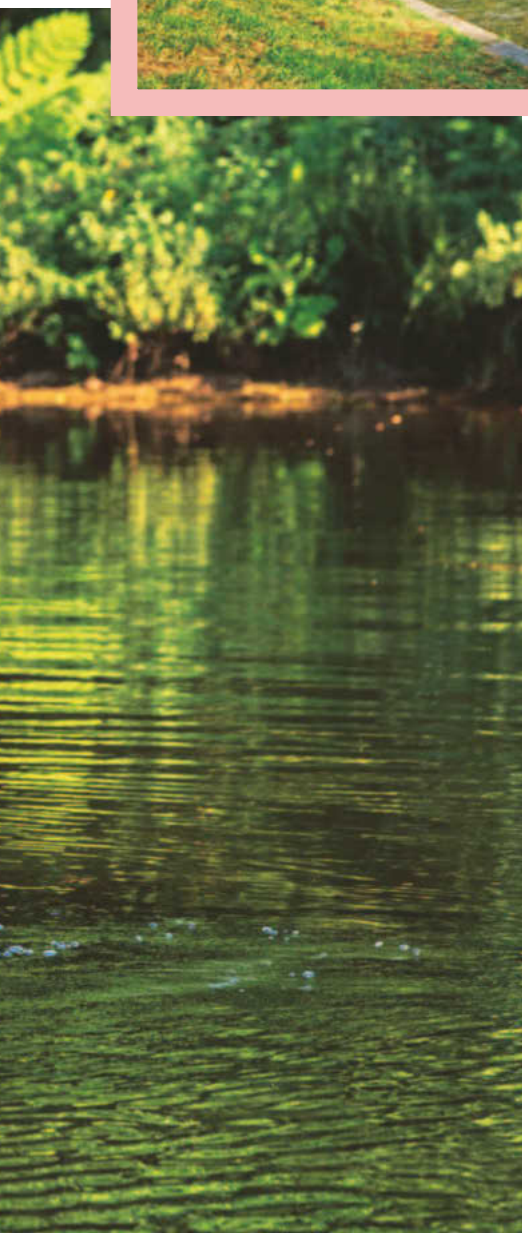
TEKST: AGNIESZKA BARTNIKOWSKA



RELAKS NA WODZIE to duża przyjemność. Mazurskie miejscowości oferują wynajem łódek i jachtów, ale można też po prostu wybrać się w krótki zorganizowany rejs.



GIŻYCKO ZACHWYCA, choć w sezonie jest tu wielu turystów. Wakacyjne życie toczy się głównie przy promenadzie obok portu. W innych miejscach jest spokojniej.



Mazury kojarzą się z jeziorami, ale nie pozwalają zamknąć się w jednym obrazie. To region kontrastów. Tu żeglarska przygoda spotyka się z ciszą dzikich zatok, a wakacyjny luz z odkrywaniem miejsc o niepowtarzalnym charakterze. Mazurskie miejscowości nie imponują wielkością – ich siłą jest atmosfera. Drewniane pomosty, niewielkie porty, tawerny i widok żagli na horyzoncie sprawiają, że nawet krótki postój staje się częścią wakacyjnej przygody. Na jej szlaku czekają modne Mikołajki, rodzinne Giżycko, Ryn z zamkiem czy spokojne Węgorzewo. Ale warto odkrywać także te najmniejsze, napotkane gdzieś po drodze. To w nich mieszka autentyczny urok regionu, który pozwala poznać smak mazurskiego lata.

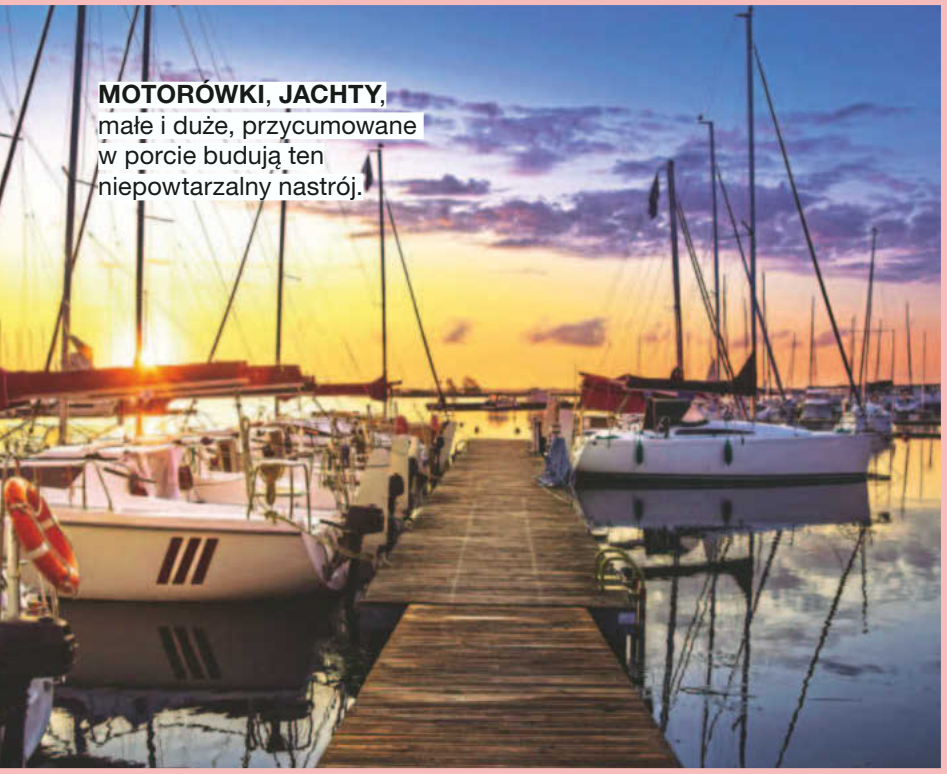
Wiatr w żaglach, głowa w chmurach

Trudno wyobrazić sobie Mazury bez żagli. To właśnie z pokładu łodzi najlepiej widać skalę tutejszego krajobrazu – rozległe jeziora połączone kanałami, zielone brzegi i niewielkie przystanie, które kuszą, by na chwilę przybić do lądu. Nie trzeba być doświadczonym żeglarzem. Coraz więcej marin oferuje czarter jachtów z obsługą lub krótkie szkolenia dla początkujących. Rejs po jeziorach to nie tylko sport czy sposób przemieszczania się. To doświadczenie, które angażuje wszystkie zmysły.

Żeglarskie serce regionu bije między Mikołajkami a Giżyckiem. To tutaj znajdują się najbardziej znane akweny Krainy Wielkich Jezior – Śniardwy, Niegocin czy Kisajno. Każdy ma własny charakter. Śniardwy imponują przestrzenią i potrafią przypominać małe morze, podczas gdy bardziej kameralne jeziora pozwalają odnaleźć spokojne zatoki ukryte wśród trzcin.

Rejs przez mazurskie kanały jest osobną przygodą. Wąskie przejścia między jeziorami prowadzą przez krajobrazy, które zmieniają się jak kadry filmu. Raz po obu stronach pojawia się ściana lasu, innym razem niewielkie wsie i sta-

»



MOTORÓWKI, JACHTY, małe i duże, przycumowane w porcie budują ten niepowtarzalny nastrój.

re pomosty, pamiętające kilka pokoleń żeglarzy.
Wieczorem życie zwalnia. W marinach w Mikołajkach, Rynie czy Sztynorcie spotykają się doświadczeni żeglarze i ci, którzy właśnie zakochują się w żeglowaniu. Zachód słońca nad wodą staje się spektaklem, którego nie trzeba rezerwować z wyprzedzeniem.

Na kajakowym szlaku wielkich odkryć

Szczególne miejsce zajmuje rzeka Krutynia, uznawana za jeden z najpiękniejszych szlaków kajakowych Europy. Płynąc jej spokojnym nurtem, można odnieść wrażenie, że czas zatrzymał się kilkadziesiąt lat temu. Woda jest tak przejrzysta, że miejscami widać dno, a kajak sunie między szuwarami i lasami niczym przez naturalny zielony korytarz. Równie urzekające bywają mniej oczywiste trasy. Rzeka Sapina w okolicach Kruklanek prowadzi przez dzikie jeziora i tereny, gdzie łatwiej spotkać czaplę niż tłum turystów. Z kolei szlaki wokół Jeziora Nidzkiego pokazują bardziej spokojne, niemal kontemplacyjne oblicze Mazur. Wielu turystów uważa, że można je odkryć właśnie dopiero w kajaku.
Nad wodą krążą błękitne i szmaragdowe ważki, w trzcinach coś co chwila szeleści, na nadrzecznej łące spokojnie pasą się konie lub krowy, zupełnie niewzruszone obecnością przepływających turystów.
To podróżowanie w najprostszej postaci. Tu krajobraz zmienia się z każdym zakrętem rzeki.

Mazury przypominają, że czasem trzeba pozwolić sobie na bezczynność. Usiąść na pomoście, posłuchać żab – tak można zobaczyć więcej.

Mazury najmocniej pachną... trawą

Wystarczy oddalić się kilka kilometrów od brzegu jeziora, by odkryć zupełnie inne oblicze regionu. Latem pachnie rozgrzaną słońcem trawą, żywicą i polnymi kwiatami. Przy drogach falują łąki usiane makami, chabrami i rumiankami, a między nimi prowadzą wąskie ścieżki. Idealne, by ruszyć przed siebie, na przykład na rowerze. Trasy rowerowe prowadzą przez lasy, wzdłuż jezior i przez niewielkie wsie. Szczególnie malowniczy jest odcinek Mazurskiej Pętli Rowerowej między Mikołajkami a Ruciane-Nidą. Droga biegnie wśród sosnowych lasów Puszczy Piskiej, odsłaniając widoki na jeziora i zatoki ukryte między drzewami.

Przy wtórze rozrechotanych żab

W szuwarach trwa nieustanny koncert. Słychać głośne śpiewy żab, trzepot skrzydeł wodnych ptaków i szelest trzcin poruszanych przez wiatr. Czasem na powierzchni jeziora pojawia się rodzina łabędzi, czasem między roślinami przemknie perkoz lub czapla. Wszystko rozgrywa się tuż obok, ale tylko dla tych, którzy potrafią zwolnić i dostroić się do rytmu miejsca.
Ten świat nie walczy o uwagę, a mimo to przyciąga ją skuteczniej niż niejeden ekran. Dlatego tak chętnie wracamy tu każdego lata. Po spokój. Po przestrzeń. Po kilka dni wyznaczanych przez słońce, przyrodę i wiatr.

Fot.: Adobe Stock (8)



DOBRY RELAKS to taki, który daje radość. Czasem wystarczy zanurzyć nogi w jeziorze.



SPŁYWY KAJAKOWE to okazja, by przyjrzeć się Mazurom z innej strony. To prawdziwe spotkanie z naturą.



SIELSKIE WIDOKI to mazurska specjalność! W regionie jest wiele stadnin, w których można uczyć się jeździć konno lub po prostu podziwiać te piękne zwierzęta.

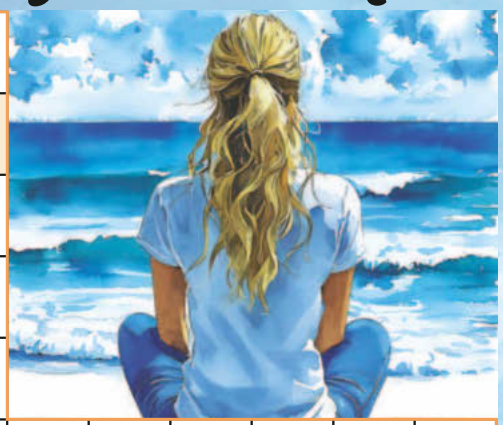


MAZURSKI KRAJOBRAZ to nie tylko jeziora. To też pagórkowate pola, teraz ozdobione makami, chabrami, rumiankami…



TU OBUDZI NAS plusk wody. Domków tuż przy wodzie czy nawet na wodzie jest coraz więcej!

Relaks z krzyżówką



urządzenia sanitarne		wrodzony talent / obozowy dozorca		hutniczy stop / wędrowny zespół artystów / nowelista		leśna droga		pod stopami jogina							
									7						
szybka karetka / model Fiata			3			tęczowy kamień		trójkątny kawałek drewna							
			pogłoska / oszustwo				8								
boleń / ptasie gody					zagrywka w tenisie		miarowy krok żołnierza		tytoń do kichania						
królewskie krzesło		miękka tkanina / haracz								właśnie się przez sieć	sto arów		gatunek klonu		sport Igi Świątek
				z niej garnitury / z szybą											
odtwórca roli						odgłos w górach		nad okiem / bywa drażliwy					... parkowania		waga drogich kamieni
styl bycia bufona	szybki start		zbiórka datków / arktyczny ptak				4			mały, składany nożyk					
					zamiast gotówki / szybki galop					wytyczona droga / kobieta z klasą					
miejsce rzymskich igrzysk		więzienie w zamku / scena boksera					urodzajna gleba / ssak z Andów					stoisko handlowe		poczucie własnej wartości	
				chęć / owoc łopianu	1				sklepienie łukowe / złudzenie						
obok nadziei i miłości						z neutronami / rzeka lub choroba					rożny to korner / kusa spódnica		5		
okulary ochronne	osąd, pogląd		stare żelastwo / awiator					rodzicielka / japońskie auto					naczynie na owoce		zażalenie
					w kalendarzu / kleryk					zastój / prestiżowa grupa					
całodzienne wyżywienie		bagienna mgła / klatka filmowa					znak, wróżba / krewny żurawia					słodki cukru		akompaniament	
			6	żona lorda					element boazerii						
podobny do strusia						łopaty łosia					miara krawca				
				atrybut kowala					z niego sernik						
średni rozmiar / lasso						deseczka tynkarza					surowa dla recydywisty		2		

Fot.: Adobe Stock (3)

ROZWIĄZANIE

1	2	3	4	5	6	7	8



kosmiczny wahadłowiec / brokuł lub sałata			panczena na nodze		gruby wafel		tatarska niewola / wątpliwości natury moralnej			blacha praczki					
				6			duży pokój								
rosyjski czajnik	osłania żarówkę		ogłada		przesyła dane / obca sybarycie				7	prze-szkoda					
		5				2	miara papieru / tnący owad								
czarny koń		głos Ładysza / „zdrowy" grzyb				obok koguta					poruszana szyją / aluminium			oparcie / po pachy	
				stożkowa zatyczka					nie-mądre zachowa-nie						1
istnienie / niemiec-kie auto					4	natchnie-nie poety					odmiana jabłoni				
				hałda				8	ekscen-tryk						
„krzepka" jarzyna		3				dobrze czuje się w wodzie					główna w kościele				

ROZWIĄZANIE

1	2	3	4	5	6	7	8

ADRES REDAKCJI
04-035 Warszawa, ul. Motorowa 1,
tel.: (22) 51 70 137

olivia

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), Kinga Różycka-Kościuk, Agnieszka Bałszan, Hanna Fronczak, Barbara Tuleja

TRENDY
Ilona Zawistowska (planer), Katarzyna Bokuniewicz, Ewa Hawrylik, Iwona Jakubowska-Hertz, Monika Kondela (koordynatorzy), Katarzyna Gawęda-Białostocka, Magdalena Lipka-Kozanka, Anna Mietelska, Hanna Wojciechowska-Schwarz, Małgorzata Krośnicka, Ewa Adamiak

PRAWO I PODRÓŻE
Paweł Zapała (planer), Elżbieta Wichrowska (koordynator), Aleksandra Adamiak, Agnieszka Bartnikowska, 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 70 480

PREZES ZARZĄDU
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

PRENUMERATA REDAKCYJNA, KRAJOWA I ZAGRANICZNA:
67 210 86 05, http://czytelnia.pl
e-mail: prenumerata@bauer.pl

DRUK
Drukarnia Bauer Print Wykroty, ul. Wyzwolenia 54, 59-730 Nowogrodziec

DRUK OKŁADKI
P/mint Sp. z o.o. ul. Pułtuska 120, 07-200 Wyszków

Wydawnictwo jest członkiem Izby Wydawców Prasy. Wydawca czasopisma „Olivia" 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 „Olivia" dozwolone są wyłącznie za uprzednią pisemną zgodą Wydawnictwa Bauer.
Wszelkie skargi, reklamacje i pytania dotyczące publikowanych reklam należy kierować na adres: reklama@buer.pl

PBC

Kulturalny lipiec

KSIĄŻKI



1. DZIEWCZYNA W MGŁY. Wyspa Man, rok 1938. Mila ma wziąć udział w wyścigu samochodowym. Jednak to nie walka na trasie okażą się dla niej największym wyzwaniem. **Rebis. Cena 49,90 zł.**

2. AŻ DO RZEKI. Autorka bestsellerów dzieli się historią swojej miłości. Poznajemy bolesną prawdę o człowieku i uzależnieniach, a także spojrzenie na proces uzdrawiania i godzenia się ze stratą. **Rebis. 59,99 zł.**

3. JEDNO MAŁE KŁAMSTWO. Niezwykle zabawna, pełna wnikliwych obserwacji opowieść o dwóch siostrach, Peyton i Skye, ich idealnym życiu… i idealnych kłamstwach. Czy którakolwiek z sióstr przetrwa starcie z bezlitosną prawdą? **Albatros, 49.90 zł.**

4. LATO W CHACIE POD STARYM ŚWIERKIEM. Jagoda próbuje poskładać świat z rozsypanych kawałków. Chce stworzyć bezpieczną przystań dla siebie i dziecka. Lecz przeszłość nie przestaje pukać do drzwi. **Skarpa Warszawska 54.90 zł.**

5. DRZAZGA. Bogdan zakochuje się po czterdziestce. Kiedy już myśli, że trafił do nieba, znajduje swoją dziewczynę martwą. Anita właśnie wchodziła w politykę. Czy komuś się naraziła? **Oficynka 45,00 zł**

Fot.: Materiały prasowe (9)

PERSONALIA



Lauren Weisberger

Jej „Diabeł ubiera się u Prady" okazał się hitem. Teraz Lauren Weisberger powraca z nową powieścią. „Jedno małe kłamstwo" (patrz wyżej) to historia sióstr, które zawsze były sobie bliskie, ale życie każdej z nich potoczyło się w zupełnie innym kierunku. Sama Lauren też ma siostrę.

– Zawsze chciałam napisać powieść o szczerej siostrzanej relacji, więzi tak ciasnej, że wręcz brutalnej, a także o matczynej miłości, która nie zawaha się, by pójść o krok za daleko, oraz o niebywałej mocy obydwu tych uczuć. Tak powstała dowcipna satyra społeczna, opowieść o cenie sukcesu i wszechobecnej presji bycia doskonałą. Książka, z którą łatwo się utożsamić i która sprawia ogromną frajdę! – mówi autorka.

WYDARZENIE

GWIAZDY NAD BAŁTYKIEM

● 29. Festiwal Gwiazd w Międzyzdrojach, który odbędzie się w dniach 2-5 lipca, zapowiada się jako jedno z najważniejszych wydarzeń kulturalnych w tym roku. Jak zapewnia dyrektor artystyczny festiwalu Olaf Lubaszenko, w programie znajdą się najlepsze spektakle, wyjątkowe koncerty, spotkania z publicznością, czytanie bajek dla najmłodszych oraz oczywiście tradycyjna, wyczekiwana przez wszystkich Gala Odciśnięcia Dłoni na Alei Gwiazd. W tym roku zrobi to rekordowa liczba artystów: Katarzyna Grochola, Irena Santor, Piotr Głowacki, Rafał Zawierucha, Robert Janowski, Jan Holoubek, Olga Bołądź, Wojciech Gąssowski oraz Marcin Daniec. Tego wieczoru odbędzie się także koncert „Filmowe Lato Miłości", z udziałem wielu twórców.



TEATR

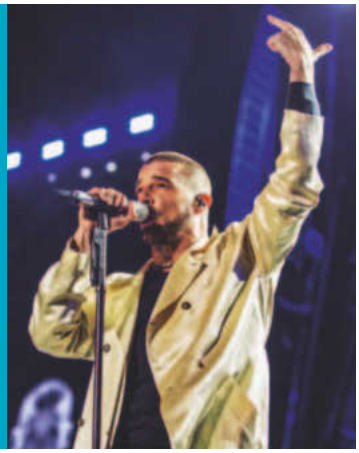


SZEKSPIR POD GWIAZDAMI

● Letnie święto teatru, zmysłów i wyobraźni porwie nas wprost do Ogrodów Zamku Królewskiego w Warszawie. Łagodny zmierzch i rozgwieżdżone niebo staną się integralną częścią teatralnego doświadczenia. Już w lipcu 2026 roku odbędzie się premiera „Snu nocy letniej", najbardziej romantycznej komedii Williama Szekspira. **Bilety na: szekspirpodgwiazdami.pl**

RICKY W POLSCE!

● To wyjątkowe wydarzenie będzie okazją, by doświadczyć talentu artysty, który już od trzech dekad wyznacza standardy światowego popu i latynoskiego brzmienia. Występ w TAURON Arenie Kraków 2 lipca zapowiada się jako jedno z najważniejszych muzycznych wydarzeń tegorocznego sezonu. **Bilety na: livenation.pl**



REKLAMA



Horoskop

BARAN 21.03 – 19.04
Odwagi! Plany podróżnicze, które odkładałaś na bliżej nieokreślone jutro, teraz mają szansę się ziścić. Wszystkie znaki na ziemi i niebie mówią, że potrzebujesz zresetować głowę i odetchnąć pełną piersią. Nie zasłaniaj się brakiem towarzystwa czy funduszy. Chcieć to móc!

BYK 20.04 – 20.05
Umiesz liczyć? Licz na siebie. To dość okrutne stwierdzenie, ale jakże prawdziwe w twoim przypadku. Wszyscy zajęci swoimi sprawami nie zauważają, że potrzebujesz wsparcia. Ale ze wszystkim dasz sobie radę! Przecież jesteś uparta! To rok twoich wygranych.

BLIŹNIĘTA 21.05 – 20.06
Przesłanie dla ciebie to umiar i prostota. Nie kupuj ponad miarę! Nie planuj podróży, na które cię nie stać, i nie rzucaj się na „świetne" okazje. To nie czas na zmianę lokum. Pośpiech zwłaszcza teraz jest złym doradcą! Skup się teraz na małych przyjemnościach.

LEW 23.07 – 22.08
Choć to lipiec, nie w głowie ci będą błogi relaks i wyjazdy wakacyjne. Na pierwszy plan wysuną się sprawy zawodowe. Nowy projekt czy szansa na przejście do innej firmy sprawią, że pochłonie cię praca. Nie szkodzi – dopniesz swego i poczujesz, że możesz wszystko.

PANNA 23.08 – 22.09
Będziesz analizować swoje kompetencje, kwestionować atrakcyjność. Kompletnie bez sensu! Na szczęście ten stan nie potrwa długo. W gorszych chwilach przypomnij sobie, że masz wszystko, co potrzebne, by świetnie radzić sobie w każdej sferze życia.



Rak 21.06 – 22.07

Nic cię teraz nie powstrzyma! Będzie rozpierać cię energia, nie zabraknie ci też motywacji do działania. A jeśli dodać do tego twoją charyzmę, nic dziwnego, że osiągniesz każdy cel – nieważne, czy będzie to awans w pracy czy przebiegnięcie maratonu.

WAGA 23.09 – 22.10
Może myślisz, że nie masz już przestrzeni na nowe przyjaźnie? To błąd! W najbliższym czasie spotkasz naprawdę fantastycznych ludzi, którzy wniosą do twojego życia mnóstwo radości. I co ważne, najprawdopodobniej już w nim zostaną. Warto zadbać o te nowe, cenne relacje.

SKORPION 23.10 – 21.11
W sprawach zawodowych napięcie. Oszczędzaj się więc i przyznaj sobie taryfę ulgową. Uważaj na kogoś, kto otacza cię adoracją, ale nie ma poważnych zamiarów. To dobry kompan rozrywek, ale gdy będzie potrzebna pomoc, okaże się, że akurat coś mu wypadło.

STRZELEC 22.11 – 21.12
Działania, które podejmiesz, mogą zaowocować znacznym przypływem gotówki. Wykorzystaj każdą nadarzającą się okazję. Nie będzie jednak czasu na zastanawianie się nad nią w domowym zaciszu. Pamiętaj, dobra decyzja to nie tylko decyzja trafna, ale też i szybka.

KOZIOROŻEC 22.12 – 19.01
Chciałabyś, żeby w końcu się zaczęło, ale... wciąż pozostajesz w stanie zawieszenia pomiędzy starym a nowym. Gwiazdy mówią, że ten okres oczekiwania może potrwać dłuższą chwilę. Nie ma jednak powodów do obaw! Twoim planom nic (ani nikt) nie zagraża!

WODNIK 20.01 – 18.02
W pracy nie przesadzaj z ambicjami i nie bierz wszystkiego na siebie. Nie dręcz też partnera podejrzeniami, bo zdezorientowany ucieknie w popłochu. Już niedługo gwiazdy ześlą ci swe łaski, więc czekają was niezapomniane, ekscytujące chwile. Trzeba teraz zwolnić obroty.

RYBY 19.02 – 20.03
W pracy stabilizacja, w życiu prywatnym szczęście. By pasmo sukcesów trwało, słuchaj swojej intuicji i bądź tak samo uważna na innych jak dotychczas. Twoją najważniejszą cechą jest empatia. Niech pomaganie będzie twoją przepustką do dalszych sukcesów.

Fot.: arch.123RF/Picsel

Lifting organizmu kolagenem!

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

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

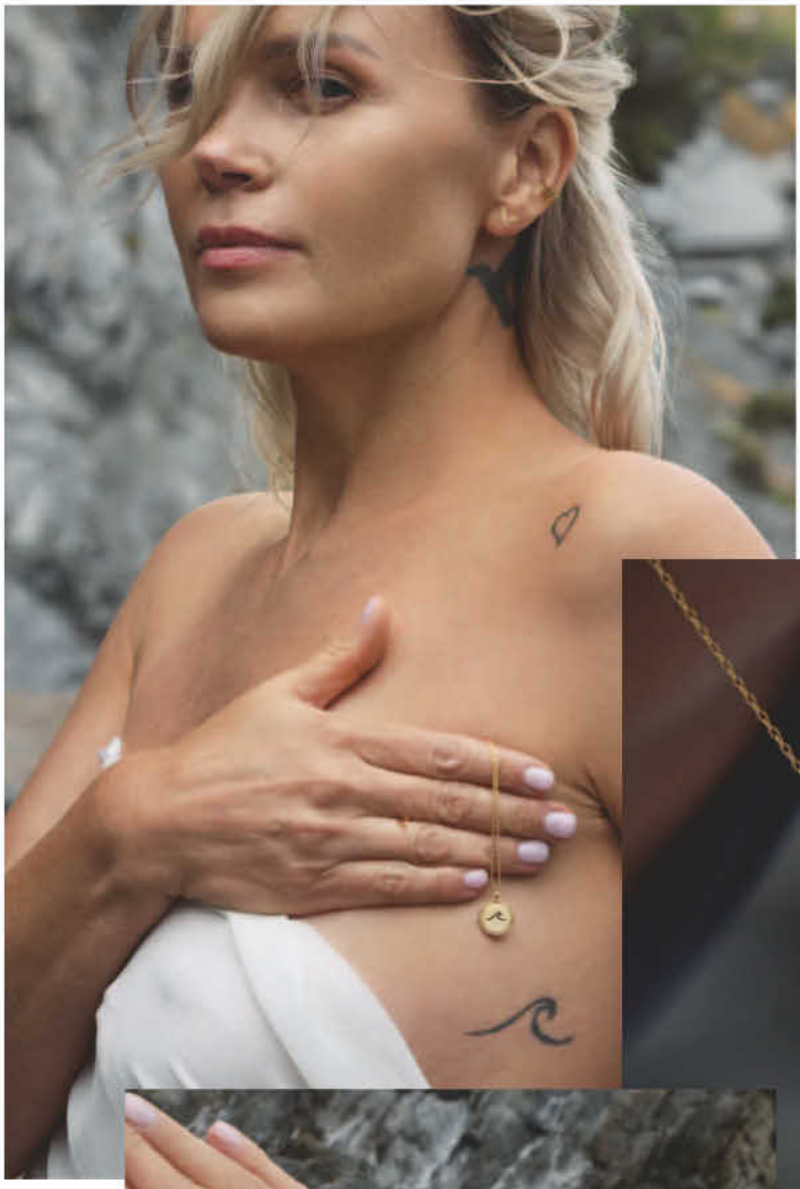
KOLAGEN A ODPORNOŚĆ

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

KolagenCito - NA MEDAL!

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









SADVA

X

Aga Kołaczyńska

ŻYCIE TO PODRÓŻ
w swoim żywiole

Ambasadorska kolekcja biżuterii dostępna w salonach i na sadva.pl