O TYM SIĘ MÓWI

Szybki nowoczesny zabieg uwolni cię od okularów

CENA 5,49 ZŁ (w tym 8% VAT)

świat kobiety

7/2026 LIPIEC
www.sprawdzone.pl

WSZYSTKIE KOLORY MORZA

Najmodniejsze stylówki na lato

BEATA TADLA

Dojrzałość to moment, w którym zaczynasz być po swojej stronie

WAKACYJNE PRZEBOJE

Sukces ukryty w nadzieniu



PSYCHOLOGIA

JAK REAGOWAĆ, GDY BLISCY PODWAŻAJĄ TWOJE DECYZJE



LIPIEC POD ZNAKIEM RELAKSU

Aż 25 patentów dla domu i ogrodu



ZDROWIE

DOBRY SEN W GORĄCĄ NOC



Idealny plan na urlop

TUNEZJA ROZPIESZCZA BEZ KOŃCA

INDEKS 32186A
ISSN 1230-7920
9 771230 792607 07

Numer w sprzedaży do: 7.07.2026



NIECH ŻYJE BLASK

PERFECTA

FenomenC™

5x

WITAMINA C

GŁADSZA

PROMIENNA CERA

EFEKT

ANTI-AGING



SEKRET **FENOMENALNEJ** CERY

Lipiec 2026











Drogie Czytelniczki,

w pierwszym wakacyjnym numerze „Świata Kobiety" szukamy tego, co dodaje lekkości: dobrych emocji, czułości dla siebie i odwagi, by żyć po swojemu. Nasza okładkowa gwiazda, Beata Tadla, pięknie opowiada o serdeczności jako cennej walucie. Poza tym podpowiadamy, jak odpoczywać w mieście, zadbać latem o sen, wzrok, ciało i emocjonalną formę. Zapraszamy do kuchni pachnącej wiśniami, do ogrodu na beztroskie śniadanie na trawie i w podróż ku Wielkiemu Błękitowi! Niech to wydanie będzie zachętą do małych zachwytów, spokojnych decyzji i radości, której nie trzeba nikomu tłumaczyć. Życzę Wam cudownych wakacji!

Elżbieta Bożek
Redaktor zarządzająca

Trendy na czerwiec
4 Szczęśliwe chwile to motyle

Czas dobrych emocji
6 Tyle słońca w całym mieście

Gwiazda i jej świat
8 Beata Tadla
Uśmiecham się do życia

Moda
12 Powiew morskiej bryzy
16 Jak po sznurku...

Nasze życie
18 Zmieniłam się, i to bardzo!

Uroda
22 Stonuj z kolorem
26 Gładkie ciało na dłużej
28 Nasz test: eliksiry na końcówki
29 Wiśniowa królowa lata
30 Wypróbuj to!

Twój dom i ogród
34 Śniadanie na trawie
37 Magiczny łapacz światła
38 Kobieca sypialnia
40 Sekret przetrwania
Rośliny, które nie proszą o wodę
42 Świat zwierzaków

Zdrowie
44 Bezsenność nocy letniej
48 Sokoli wzrok po laserowej korekcji
50 Lawenda: poczuj tę moc!
52 Żyj ze sobą w harmonii
54 Wypróbuj to!

Kuchnia
56 Ukryte smaki
60 Wiśnie z czekoladą
64 Wytrawne babeczki i muffinki
66 Wypróbuj to!
67 Sałatka w roli obiadu

Psychologia
70 7 filarów emocjonalnego fitnessu
72 Życie pod dyktando? Nie ma mowy!

Czas na relaks
32 Felieton od serca
74 Kultura – polecamy w lipcu
76 Zwiedzaj z nami
Wielki Błękit, czyli wakacje w Tunezji
79 Krzyżówka
80 Kobiety legendy
82 Horoskop

Foto na okładce: Akpa
Fot.: Adobe Stock (4), House of Food, mat. prasowe, arch. prywatne

NOWE WYDANIE „ŚWIATA KOBIETY" NR 8/26 UKAŻE SIĘ już 8 lipca!

Szczęśliwe chwile to motyle



Nie przestają nas zachwycać

Wyglądają jak małe dzieła sztuki – kruche, barwne, niepowtarzalne. Gdy byłyśmy dziewczynkami, nie mogłyśmy oderwać od nich oczu. To się nie zmieniło. Motyle wciąż nas rozczulają, bo niosą obietnicę przemiany. Z gąsienicy rodzi się cudna lekkość – to przypomnienie, że kryzys bywa początkiem wzrostu, a dobre i piękne chwile w końcu nadejdą. Istnieje też pojęcie „efektu motyla", które mówi, że najmniejszy gest może zapoczątkować wielką zmianę. Jedno dobre słowo naprawdę potrafi poruszyć świat.



Witajcie w ogrodzie!

Tak jak lubisz

Motyli wzór dodaje skrzydeł każdej stylizacji. Wygląda romantycznie i kobieco na lekkich tkaninach, takich jak szyfon czy cieniutki len (bluzka Temu). Jeśli zaś chcesz dodać strojowi pazura, postaw na wyraziste motylowe akcenty np. na torbie (ciekawatorebka.pl), sandałkach (Simmi London, zalando.pl), czy okazałych kolczykach (W.KRUK).

KOCHAJĄ RÓŻ I FIOLET

Motyle najlepiej czują się w naturalnych zakątkach, gdzie rosną rozmaite kwiaty, za to nie ma chemii. Ich ulubieńcem jest budleja. W czasie kwitnienia na krzewie mogą znajdować się dziesiątki owadów! Cudnie tańczyć będą też wśród jeżówek, floksów, lawendy, szałwii i werbeny patagońskiej.







UNIEŚ SIĘ...

LEKKO JAK ZAPACH

Flakon perfum La Bomba Carolina Herrera wygląda jak motyl, który za chwilę poderwie się do lotu. Kwiatowy zapach jest natomiast radosny, słoneczny i kobiecy. Ma przypominać nam, że warto żyć po swojemu. Psiknij więc odrobinę i pozwól, by zwykły dzień nabrał lekkości, swobody, koloru.

NA SZCZĘŚCIE

ZATRZYMAĆ TO, CO CENNE

Każda ważna chwila zasługuje na tort, najlepiej taki, na którym motyle przysiadają jak małe znaki radości. Możesz zrobić je z masy cukrowej albo kupić gotowe wafelki-motylki. A później, kawałek po kawałku, celebruj z bliskimi to, co ulotne: rozmowę, śmiech i słodkie momenty, które trwają krótko, ale zostają w pamięci.

Fot.: Adobe Stock, House of Food, mat prasowe

NOWA OLIVIA PIĘKNA JAK TY!



Miesięcznik Olivia dostępny również w formie e-wydania na czytelnia.pl

NOWY NUMER OLIVII W SPRZEDAŻY OD 12 CZERWCA



Psychologia
Lato miłości – jak na nowo rozbudzić czułość w związku



Kuchnia ze smakiem
Pomysły na dania w południowym stylu



Rośliny
Światło, zieleń i dodatki, które tworzą magię po zmroku

Magazyn OLIVIA kupisz w dobrych punktach sprzedaży prasy oraz na czytelnia.pl z dostawą do domu

POLUB NAS NA WWW.FACEBOOK.COM/OLIVIA.MAGAZYN

OBSERWUJ NAS NA INSTAGRAMIE: @OLIVIA_MAGAZYN



Zmiana przyzwyczajeń

Rytm dnia latem naturalnie przesuwa aktywność na wieczór. Jeśli czujesz, że południe cię przytłacza, nie walcz z tym. Po prostu zaplanuj przyjemności na poranek i na zmierzch. Ciesz się chwilą.

TYLE SŁOŃCA *w całym mieście*

Lipiec? Wiadomo, trzeba wyjechać na urlop. A może tak zafundować sobie... półkolonie, jak w dzieciństwie? Lato w mieście ma swój urok.



MIEJSKIE RYTUAŁY

Zanim wyjdziesz z domu w lipcowe południe, przygotuj się. Zimna woda z plasterkiem cytryny w butelce. Lekki szal, który ochroni ramiona. Kapelusz albo duże okulary przeciwsłoneczne. Zaplanuj trasę w cieniu: park, arkady, podcienie, wnętrze kościoła albo muzeum, gdzie zawsze jest chłodniej. Miasto latem nagradza tych, którzy poruszają się powoli, uważnie, a nie na wyścigi.

Godziny, których nie ma zimą

Wyjdź z domu przed ósmą. Naprawdę, to wystarczy. Lipiec daje ci poranek długi i jasny, chłodniejszy niż reszta dnia, jeszcze nie zatłoczony. Ulice należą do pieszych, do rowerzystów, do tych, którzy wyszli z psem i nie spieszą się z powrotem. Idź powoli, bez słuchawek, bez listy zakupów w głowie. Popatrz, jak słońce pada na boczną ścianę kamienicy, jak zmienia kolor tynku z szarego w ciepły, niemal złoty. Zimą tej godziny po prostu nie ma. Jest tylko ciemność i pośpiech. Lipiec naturalnie daje ci ją w prezencie. Wieczór jest jej równorzędnym bratem. Kiedy upał odpuszcza i miasto wypełnia się innym rodzajem ruchu, już nie pośpiesznym, ale leniwym. To są dwie złote godziny miejskiego lata. Wystarczy, że weźmiesz sobie jedną dziennie.

Fontanna jak krynica

Woda w mieście robi coś z ciałem, czego nie da się dokładnie wyjaśnić, ale każda z nas to zna. Siadasz przy fontannie, słyszysz szum, czujesz drobiny wilgoci na twarzy. Coś dobrego się dzieje. Skąd ta ulga, spokój? Może to dźwięk, może chłód, może samo patrzenie na ruch wody, który jest nieprzewidywalny i spokojny jednocześnie.
Jeśli twoje miasto leży nad rzeką, idź tam wieczorem. Jeśli ma kąpielisko, skorzystaj, choćby raz w tygodniu. Jeśli jest tylko fontanna na skwerze, usiądź przy niej z kawą i nie rób przez kwadrans niczego innego. Nie przeglądaj telefonu. Patrz na wodę. Lato w mieście potrafi być bardzo kojące, gdy tylko dasz mu niespieszne chwile.

Port docelowy? Parkowe alejki

Codziennie przechodzisz przez pobliski park. Skracasz sobie drogę, prawie nie patrzysz, dokąd idziesz, rozmawiasz w tym czasie przez telefon, mijasz ławki, nie zatrzymujesz się. A park w lipcu czeka na to, żeby w nim po prostu być. Znajdź drzewo, które daje dobry cień. Usiądź na skwerze, zdejmij buty. Poczuj trawę pod stopami, chłodniejszą niż chodnik, lekko wilgotną nawet w upał. Kilka minut takiego uziemienia, ze stopami w zieleni, działa lepiej niż niejeden odpoczynek na leżaku. Obserwuj otoczenie, ot, tak sobie. Popatrz: mrówka, chmura, dziecko z lodami, para staruszków na ławce. Myśli zwalniają wtedy razem z tobą.

Kiedy wszystko gra

Lipiec to miesiąc, kiedy kultura wychodzi na zewnątrz. Kino na dziedzińcu, koncert na placu, spektakl pod gołym niebem, targ ze starociami przy skwerze. Większość z tego jest bezpłatna albo kosztuje prawie nic. Żadna atrakcja nie wymaga rezerwacji z rocznym wyprzedzeniem.
To jest jedna z najkrótszych możliwych wakacyjnych podróży: zmiana otoczenia bez zmiany miasta. Siedzisz wieczorem na kocu, nad głową masz gwiazdy albo latarnię, słyszysz muzykę na żywo. To wystarczy, żeby poczuć, że wyjechałaś, nawet jeśli wrócisz na noc do własnego łóżka.

Turysta we własnym mieście

Albo w cudzym, jeśli wybrałaś city break. Jedno działa w obu wypadkach: idź bez planu. Wybierz ulicę, której zwykle nie przemierzasz. Wejdź do kawiarni, którą mijałaś sto razy i nigdy się nie zatrzymałaś. Zamów coś, czego nie zamawiasz zazwyczaj. Usiądź przy oknie i po prostu patrz na ludzi. Aby zmienić perspektywę, nie musisz wsiadać do samolotu. Przestań być w trybie zadaniowym i przejdź w tryb ciekawości. Lipiec temu sprzyja. Wszystko jest wolniejsze, łagodniejsze, wakacyjne.

Tekst: Iwona Janczarek



Fot.: Adobe Stock

Uśmiecham się DO ŻYCIA

To kobieta, przy której nie wypada narzekać, marudzić. Ma w sobie szczere pokłady radości, życzliwość, energię i apetyt na życie. I choć zna różne jego odcienie, docenia je i wciąż umie się nim zachwycać.

Świat Kobiety: Jak ocenia Pani swoją formę, kondycję – stan na dziś?
Beata Tadla: Myślę, że moje ciało i umysł nigdy nie były w tak dobrej formie i w takiej harmonii jak teraz (śmiech). Codziennie o to dbam – o regularną aktywność, odpowiednią ilość odpoczynku i snu, zdrową dietę – wszystko to wspiera mój organizm i ma realny wpływ na samopoczucie. Ufam swojej rutynie i najprostszym sposobom, które pozwalają mi troszczyć się o sprawność ciała i umysłu.

ŚK: O kondycję pytam nie bez powodu. Miniony rok był dla Pani intensywny, przełomowy, wiele się wydarzyło... Otworzyła Pani wymarzone studio pilatesu. Jakie ma Pani refleksje po kilkunastu miesiącach pracy „na swoim”?
B.T.: Większość ludzi prowadząca własny biznes pewnie się ze mną zgodzi, że każdy nowy dzień bywa nieprzewidywalny, zaskakujący, niesie wyzwania i trudności. Przyznaję, że nie zawsze było łatwo i nie zawsze z górki. Popełniliśmy sporo błędów, ale na tych błędach również wiele się nauczyliśmy. Przyjmowałam to ze spokojem, cierpliwością. I ten spokój, dobra energia zawsze też do mnie wracały. Prowadząc własny biznes, trzeba znać się na wszystkim, dlatego starałam się jak najwięcej uczyć i skupiać na konkretach, np. obsłudze kasy fiskalnej, zgłębianiu systemu KSeF i innych sprawach, w których nigdy nie byłam biegła. Na pewno przez ten rok dostrzegłam i jeszcze bardziej doceniłam rzecz niematerialną, a dla mnie najcenniejszą – serdeczność i życzliwość ludzi, zarówno tych, z którymi pracuję, jak i tych, którzy korzystają z naszej oferty. To bardzo mocna, ważna waluta. Najpiękniejszą nagrodą za wszelkie trudy pracy „na swoim” są osoby, które do nas przychodzą, ich uśmiech, wdzięczność, motywacje. Klienci, którzy trenują pilates, dobrze wiedzą, z czym wiąże się ta aktywność. Są też tacy, którzy przychodzą, bo nie za bardzo wiedzą, co ze sobą zrobić – chcą się rozruszać, wziąć za siebie, schudnąć. Ale jeśli zaniedbywali swoje ciało przez lata, nie ma szans, by w ciągu miesiąca nadrobili te zaległości. Dlatego wielką satysfakcję czuję wtedy, gdy po miesiącu wracają już nie po sylwetkę, a po samopoczucie, po zdrowie, bo zrozumieli, że od tego zaczyna się proces zmian. Kiedy słyszę, że już nie boli ich kręgosłup po długim siedzeniu przy komputerze, że nie chrupią kolana po jeździe na rowerze czy nie męczą się jak dawniej na nartach, czuję radość.

ŚK: Ćwiczy Pani u siebie? Czy szefowej nie wypada? Pewnie ma Pani ważniejsze sprawy na głowie...
B.T.: Oczywiście, że ćwiczę – razem z klientkami. I zawsze jest to dla mnie ogromna przyjemność. Mam już dwa certyfikaty instruktorskie, z czasem zamierzam zrobić kolejne i być może sama kiedyś spróbuję sił jako trenerka pilatesu. Tymczasem... jeśli ktoś myśli, że jako szefowa przychodzę do pracy w eleganckim garniturze i w szpilkach, by zaszyć się na kilka godzin w swoim gabinecie, grubo się myli (śmiech). Tak jak mój mąż, syn i inni pracownicy – tak i ja obsługuję recepcję, uzupełniam zapasy ręczników i papieru toaletowego, odkurzam, sprzątam, myję lustra, przynoszę czyste szklanki ze zmywarki, wymieniam kwiaty w wazonach. Nie dzielę zadań na ważniejsze i mniej ważne, lepsze i gorsze – robię wszystko. Cieszę się, że wspólnie dbamy i rozwijamy miejsce, w którym jest dobra energia, w którym tworzy się społeczność. Bardzo mnie cieszy, że klienci nas doceniają, że oczyszczają ciało i głowę, traktując zajęcia jak terapię. Oprócz treningów nasze studio organizuje także spotkania autorskie, mamy dni wymiany ubrań, by swoim nienoszonym już rzeczom dać nowe


Beata
Tadla

życie, są degustacje zdrowego jedzenia, warsztaty serdeczności. Wkrótce organizujemy wyjazd do Juraty, gdzie wspólnie będziemy ćwiczyć na plaży, a oprócz tego uczestniczyć w spotkaniach poświęconych wystąpieniom publicznym, radzeniu sobie ze stresem, tremą. Cieszę się też ogromnie z inicjatywy, którą wymyśliłam i zrealizowałam w naszym studiu, oddając raz w tygodniu godzinę podopiecznym Fundacji Rak'n'Roll. Wygraj Życie! Trenerka prowadzi zajęcia dla osób, które zmagają się z rakiem. W bezpiecznej przestrzeni i towarzystwie kobiety i mężczyźni przywracają synergię ciału, wzmacniają je, by na co dzień czuć się lepiej. Zależało mi, by nasze studio było nie tylko miłym, kameralnym miejscem codziennych treningów, ale miało szerszą działalność, misję.

ŚK: Przed laty Pani też doświadczyła poważnych kryzysów zdrowotnych...

B.T.: Tak, mam za sobą sepsę i udar. Na szczęście udar nie spowodował poważnych konsekwencji, nie zrujnował mi zdrowia – ludzie, którzy wtedy byli blisko mnie, błyskawicznie zadzwonili po pomoc. Dziś żyję zgodnie z trzema filarami zdrowia, na nich się opieram, są wpisane w moją codzienność. Przede wszystkim zdrowo się odżywiam – moja dieta jest lekka, roślinna, nie jem mięsa. Obowiązkowy jest codzienny ruch: pilates, spacer z kijkami nordic walking, basen. Do tego dobre relacje z ludźmi, otaczanie się osobami, które kocham, lubię, które mnie wspierają, od których czerpię radość życia i mogę im ją oddawać. Moje zdrowie to plan długoterminowy – wolę przewidywać i zapobiegać, dlatego pamiętam też o regularnych wizytach u lekarza i badaniach kontrolnych. Te filary zdrowia pozwalają mi zachować samodyscyplinę. Oczywiście to nie jest żaden codzienny rygor, tylko zdrowe nawyki, świadome wybory, umiejętność wygospodarowania dla siebie czasu. Chcę dodać, że sama profilaktyka, nadawanie sprawczości celom, robienie wszystkiego, by wzmacniać swój organizm, jest uniwersalne, dostępne dla każdego z nas. Choć pamiętajmy, że to, co służy mnie, niekoniecznie będzie dobre dla kogoś innego. Tak wiele osób wpada w pułapkę obietnic, mówiąc: „kiedyś to zrobię", „niedługo zacznę"... Każdy, nawet najbardziej zapracowany człowiek, może znaleźć pół godziny dziennie choćby na spacer. Wystarczy zrobić pierwszy krok. Zapewniam, że można się zachwycić nawet najprostszą formą regularnej aktywności.

Fot.: Akpa, Forum



„Serdeczność to bardzo mocna waluta".

ŚK: Co jeszcze Panią zachwyca na co dzień? Co jest Pani radością, ale też siłą?

B.T.: Uwielbiam zachwycać się życiem – po prostu, patrzeć na ludzi, obserwować przyrodę – bociana, który ląduje na łące, bażanta, który przebiega mi drogę, zrobić zdjęcie kotu na płocie, a potem wysłać je komuś, by pozachwycał się razem ze mną. Staram się celebrować chwile, jeśli robię plany, to raczej krótkoterminowe. Coraz częściej z mężem szukamy odpoczynku z daleka od wielkomiejskiego zgiełku, tempa, smogu – teraz właśnie planujemy górskie wyprawy, wędrówki. To nasz nowy wspólny cel. Dziś potrzebuję więcej ciszy, mniej bodźców. Życie w harmonii z naturą sprawia, że jestem spokojniejsza, mniej napięta. Natomiast siłą są dla mnie ludzie. Bo ludzie otaczają mnie nieustannie, każdego dnia – zachwycam się nimi lub rozczarowuję. Uczę się od jednych i drugich m.in. jak być lepszym człowiekiem, jak budować relacje, jak dbać o własny dobrostan. Ludzie to uniwersytet naszego życia. Siłę na pewno daje mi także praca i satysfakcja, jaką z niej czerpię. Dziennikarstwo to zawód, który kocham. Czasem spotykam się z zarzutem:

„Kiedyś to pani była poważną dziennikarką”. Dziś, choć nie zajmuję się newsami, nie relacjonuję wydarzeń, chcę podkreślić, że pogram śniadaniowy, który współprowadzę, to też poważne dziennikarstwo – dotyka spraw mających wpływ na codzienność każdego z nas. Poruszane w nim wątki dotyczą m.in. zmian przepisów prawnych, spraw społecznych, zdrowia, relacji międzyludzkich. Oczywiście powygłupiamy się też, pożartujemy, poskaczemy z tematu na temat – ale to nie jest mniej angażujące, niczego sobie nie odpuszczam. Dzięki 30-letniej pracy oraz doświadczeniu, jakie zdobyłam w programach informacyjnych łatwiej mi dziś prowadzić program śniadaniowy na żywo, rozmawiać z gośćmi, a nie tylko ich odpytywać. Jestem też wdzięczna, że dzięki tej pracy spotykam tak wielu wspaniałych, wartościowych ludzi, pełnych pasji, imponujących wiedzą.

ŚK: Relacje są dla Pani bardzo ważne. A jaka jest ta najważniejsza relacja – ze sobą? W ubiegłym roku obchodziła Pani okrągłe urodziny. Czy one coś zamknęły, coś otworzyły, zmieniły?

B.T.: Zupełnie nie przywiązuję wagi do urodzin – ani jako symbolicznego, uroczystego dnia w roku, ani jako ważnej okrągłej daty na osi czasu. Nie ma to dla mnie znaczenia. Pewnie zapomniałabym o urodzinach, gdyby nie bliscy i życzenia... Nie zrobiłam nawet imprezy... Z pewnością mogę powiedzieć, że mając 50 lat, czuję się dużo lepiej ze sobą niż wtedy, gdy miałam 30. Jestem wdzięczna za to, co mam, wierzę, że wszystko, co dobre, wciąż przede mną, a z całą resztą jestem pogodzona. Kiedyś przeprowadzałam wywiad z Kasią Nosowską – powiedziała zdanie, które chciałabym jej „ukraść”: „Gdyby nie witryny sklepów i lustra, nie dostrzegłabym, że czas płynie”. A jednak płynie i zmienia nas... Natury, fizjologii nie da się oszukać, więc cieszę się każdym etapem swojego życia. Cenię swoją dojrzałość, mam zaufanie do siebie, do swoich decyzji, nie wizualizuję zagrożeń, uśmiecham się do życia.

ŚK: A czy jest coś, z czego nie jest Pani szczególnie zadowolona... Albo ma Pani jakąś słabość...

B.T.: Moją słabością jest samochód... i bałagan, jaki w nim mam. Wożę ze sobą wszystko – ubrania, buty, mnóstwo potrzebnych i mniej potrzebnych rzeczy. Niestety, nawet tak uporządkowany człowiek jak ja, gdzieś musi mieć ujście (śmiech). Mój mąż śmieje się, że wnętrze samochodu wygląda jak Punkt Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych... Dziś jednak, by już nie słuchać w domu uszczypliwości, pojechałam na myjnię, by przynajmniej z zewnątrz wyglądał dobrze...

Rozmawiała Anna Szatan

REKLAMA



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

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

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

Liście morwy - przełom!

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



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

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

Zapytaj o Zuccarin™ skandynawskiej firmy New Nordic

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

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



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

SUPLEMENT DIETY



Bluzka, Zara, 89,90 zł
kolczyki, Parfois, 44,90 zł
zegarek, Molie 109 zł
spódnica, Symbol Fashion, 319 zł
tote bag, Joom, 44,90 zł
klapki, Bershka, 109,99 zł

Krystaliczny turkus

Ta iście rajska barwa. Przywołuje na myśl dalekie, wakacyjne podróże. Jest na tyle uniwersalna, że pasuje do każdego typu urody, podkreślając zarówno jasne, jak i ciemne włosy. Przy opalonej skórze i w promieniach słońca wygląda wręcz zjawiskowo.

Rada stylistki

Turkus lubi towarzystwo beżu, pomarańczu, złamanej bieli.

POWIEW morskiej bryzy

Kolory morza to bogata paleta barw łącząca błękit i zieleń, inspirowana głębią wód oraz wakacyjnymi krajobrazami. Tegoroczne lato należy do nich!

Postaw na niebieski total look. Ma klasę!



Marynarka, Mohito, 159,99 zł
apaszka, Milanówek, 234 zł
pierścionki, Goldfox, 149 zł
spodnie, Mohito, 99,99 zł
torebka, TK Maxx, 149,99 zł
sandały, Zara, 129 zł

Głębia szafiru

To wyrazisty, ciemny odcień niebieskiego. Jest intrygujący i efektowny. Odnajduje się zarówno w wersji eleganckiej, jak i sportowej, dodając stylizacji wyrazistości. Uwydatnia zarówno urodę pań o porcelanowej cerze i ciemnych włosach, jak i jasnych blondynek.

Rada stylistki

Choć lepiej wygląda solo, możesz go miksować.

Niebieska laguna

Ta tonacja to klasyka gatunku. Łączy w sobie elegancję z codzienną swobodą, co czyni ją niezwykle uniwersalnym wyborem. Z jednej strony jest ponadczasowa i stonowana, z drugiej – zaskakuje świeżością i lekkością. Świetnie sprawdza się nie tylko w letnich zestawach.



Rada stylistki

Idealna do biurowych, jak i casualowych stylizacji z dżinsami.







Koszulka polo, Zara, 119 zł
okulary, Gino Rossi, 149,99 zł
pasek, La Moda, 69 zł
spodnie, Resereved, 149,99 zł
shopperka, Joom, 118,50 zł
sneakersy, Puma, 209,99 zł

Dobierz odcień, by podkreślić karnację, kolor włosów i oczu.

Fot.: TOP SECRET, mat. prasowe



Wyjątkowo pięknie rozświetla twarz i ujmuje lat!



Wielki
błękit

Ma wiele odcieni – jasne (sky blue i baby blue) przypominają spokojną taflę wody odbijającą bezchmurne niebo. Idealnie współgrają z ciemnym błękitem królewskim i chłodnymi typami urody. Taka romantyczna całość przywodzi na myśl spacer nadmorską plażą.

Rada stylistki

Doskonale komponuje się z innymi pastelami.

Sukienka, Peek&Cloppenburg, 329 zł
naszyjnik, Apart, 199 zł
kolczyki, Sadva, 219 zł
bransoletka, Sogold, 139 zł
torba, Parfois, 119,99 zł
szpilki, Stradivarius, 149 zł

JAK PO SZNURKU...

dodatki plecione z natury



BEATA SIERROŃ
redaktorka prowadząca Dział Mody, stylistka

W rolach głównych rafia i gruba bawełniana nić. Wszystko w duchu eko – to wiodący trend lata!

STYL Z DASZKIEM



W słoneczny dzień pamiętaj o nakryciu głowy, by ochronić ją przed słońcem. A jest w czym wybierać!

Z szarfą – dzięki wiązaniu daszek dopasujesz do głowy. **Reserved, 49,99 zł**



Na sportową nutę bejsbolówka, która spaja dwa style. **Seeberger, 142,95 zł**

W stylu gwiazd kolorowy kapelusz z dużym rondem. **Etsy, 189 zł**



Dwa w jednym czyli połączenie kapelusza z daszkiem. **Ochnik, 39,90 zł**





Nie tylko na działkę – kapelusik typu bucket to hit! **Zara, 99,90 zł**

WOKÓŁ TALII



Dekoracyjnym paskiem efektownie podkreślisz talię lub dodasz kształtu luźnym ubraniom typu oversize.

Dwa sznurki? Wystarczy dodać barwne koraliki i... przewiązka gotowa. **Shein, 14,99 zł**





Szeroki – idealny do luźnej tuniki lub zwiewnej sukienki. **Benetton, 109 zł**

Wyrafinowany dodatek z włókien rafii do wakacyjnego stylu. **Next, 95 zł**





Misterna robótka – ażurowy i wiązany w stylu boho. **Volev, 29 zł**

Stylowa przeplatanka – naturalny kolor pasuje do każdej stylizacji. **Unisono, 89 zł**

Fot.: arch pryw, Cotton Traders, KappAhl, Next, mat. prasowe



KOSZ I SPÓŁKA

Czyste szaleństwo faktur, dekoracji i kształtów. Możesz wybrać koszyk z rafii, trawy morskiej czy słomkowy. A może torebkę zrobioną ze sznurka?



Noś kosz! Na plażę i na ulicę. Nawet od rana wieczora. **H&M, 179,99 zł**



Siatka w stylu retro, kiedyś na zakupy, dziś jako letnia torebka. **Reserved, 59,99 zł**



Ręcznie wyplatana ze sznurka torebeczka typu nerka. **DeeZee, 99,90 zł**

Kwiat w wersji XL to romantyczna ozdoba klasycznego kosza. **Ayzeze, 139,99 zł**





Chwyć za kuferek w barwne pasy. Ożywi stonowaną stylizację. **Zara, 99,90 zł**

REKLAMA

Piękna opalenizna zaczyna się od ochrony

SPF 50

UVA + UVB + IR + HEV

Bielenda Sol D'Or

nowość

Tylko tu! ROSSMANN Moja Drogeria i na bielenda.com

SŁONECZNA LOTERIA

KUP 2 produkty Bielenda Sol D'Or za min. 50 zł

ZGŁOŚ PARAGON na www.loteriabielenda.pl

WYGRAJ wspaniałe nagrody!

500 x ZESTAW KOSMETYKÓW

100 x WALIZKA KABINOWA

10 x iPhone 17

Sprzedaż promocyjna i przyjmowanie zgłoszeń do loterii trwają od 06.05 do 29.06.2026. Szczegóły i regulamin dostępne są na stronie www.loteriabielenda.pl Wizerunek nagród jest poglądowy.

NAGRODA GŁÓWNA

5 x BON do ITAKA o wartości 20 000 zł



Cicha myszka – tak mnie postrzegano w szkole. Zawsze z boku, zawsze w cieniu.

Nowy start
Po rozwodzie zostały mi: kredyt, złamane serce oraz dwójka kochanych dzieciaków!

ZMIENIŁAM SIĘ, *i to bardzo!*

W liceum byłam cicha i nieśmiała. Zawsze trzymałam się gdzieś z boku. A Wojtek? Cóż, on był niekwestionowanym królem naszej szkoły – głośny, wesoły, zawsze w centrum uwagi. Przez lata się w nim kochałam!

Góra z górą się nie zejdzie... Tym razem spotkanie „szczytów” nastąpiło na Jarmarku Świętojańskim.
– Maryśka, to ty?! – rozległo się za moimi plecami.
Wywołana, odwróciłam się od podziwiania koszyków wiklinowych i stanęłam oko w oko z Wojtkiem.
– Nooo cześć! Tak myślałem, że to ty. Nic się nie zmieniłaś, Myszko! – Porwał mnie w objęcia i mocno uściskał.

Kiedy zobaczyłam Wojtka, moje serce po prostu oszalało

On też się nic nie zmienił. Nadal był tak samo wielki, hałaśliwy, serdeczny i... przystojny. Nawet bardziej niż w liceum. Patrzył na mnie z góry, z błyskiem w piwnych oczach i uśmiechał się radośnie. Moje serce zabiło szybciej. Kiedyś kochałam się w nim na zabój, choć absolutnie beznadziejnie, bo ja byłam cichą myszą, a on królem świata. Lubił mnie, owszem, co samo w sobie zakrawało na cud, ale traktował mnie jak siostrę i otaczał przyjacielską opieką.
– Cześć – odparłam, również uśmiechając się szeroko.
– Fajnie cię widzieć. Co roku odwiedzam jarmark, ale jakoś dotąd na ciebie nie wpadłam.
– Zarobiony jestem po uszy. Tu niedaleko pracuję, w agencji reklamowej. I właśnie wyskoczyłem coś zjeść. – Spojrzał łakomie w stronę stoiska z kaszankami z grilla. – Też się skusisz?
Bardziej niż jedzenie kusiło mnie jego towarzystwo. Z tym, że nie byłam tu sama.
– Tak, ale czekam na Renatę, gdzieś się zawieruszyła...
– A... Renatka, pamiętam! Nadal taka ostra sztuka, czy z wiekiem nieco złagodniała? – zainteresował się.
Typowe. Renata skupiała męską uwagę jak soczewka. Tu też się nic nie zmieniło. Była wysportowana, miała biust, jędrne pośladki i śmiałe poglądy. Ale chłopaków to nie odstraszało. Co ciekawe, im bardziej nimi pomiatała, tym bardziej do niej ciągnęli. Marzyło się im poskromnienie złośnicy. Ciekawe, czy Wojtkowi też.
– Jeśli pytasz, czy Renata wyszła za mąż... – przerwałam przedłużające się milczenie.

Nagle dołączyła do nas Renia i bez pardonu zaczęła opowiadać o mnie

– Niby kto? Ja? – Renata wyrosła jak spod ziemi i klepnęła kolegę w ramię. – Zwariowałeś?! Jeszcze się taki nie urodził. Cześć w ogóle! – Uścisnęli sobie ręce.
– A buziaka dasz? – Wojtek nadstawił policzek.
– Z Mysią się całuj! – prychnęła. – Pewnie wciąż czuje do ciebie miętę, choć matka dzieciom i rozwódka.
Zarumieniłam się. Renata nie uznawała tabu, jej sprawa,



Jarmark Świętojański okazał się dla naszej trójki doskonałą okazją do odnowienia dawnej znajomości.

ale czy musiała zdradzać moje nastoletnie sekrety? Poza tym nie lubiłam tego mysiego zdrobnienia.
– Masz dziecko? – Wojtek spojrzał na mnie z ciekawością. Na moment jego wzrok spoczął na moim biuście. Cóż, trochę urósł. Biodra też mi się po ciążach zaokrągliły kobieco.
– Nawet dwoje. – Uśmiechnęłam się z dumą. Zawsze, kiedy mówiłam lub choćby myślałam o swoich dzieciach, czułam się mniej myszowata. Byłam dumna, że coś w życiu osiągnęłam. – Mam syna i córkę.
– Oraz byłego męża, który alimentów nie uiszcza, za to ty spłacasz wasz wspólny kredyt – mruknęła Renata. Potem spojrzała na Wojtka i dodała: – Małżeństwo to zło. Mysia dalej by w nim tkwiła, gdyby nie ja.
– Możesz ze mnie zejść, z łaski swojej? – syknęłam. – Co Wojtka obchodzą moje...
– Obchodzi mnie wszystko, co dotyczy ciebie – przerwał mi szarmancko. – Ale chodźmy gdzieś. Pogadamy w spokoju albo – zerknął na Renatę – pospieramy się ideologicznie.
– Może być – zgodziła się łaskawie, przyjmując zaproszenie w imieniu nas obu. – Tylko nie pędź tak, dryblasie. Ja mam długie nogi, ale Mysia ledwo nadąża...
Nie obraziłam się. Renata zawsze była szczera. A ja faktycznie duża nie urosłam i nie umiałam się rozpychać. W sensie dosłownym i przenośnym. Korowody związane z rozwodem przerażały mnie. To przyjaciółka mnie namówiła, zeznawała jako świadek i w ogóle dzielnie mnie wspierała, za co będę jej dozgonnie wdzięczna.

Choć to ona najmocniej protestowała przeciwko mojemu małżeństwu na studiach, a potem jeszcze głośniej przeciw zawieszaniu studiów z powodu ciąży. Pochłonięta wspomnieniami podążałam za nimi. Wojtek i Renata parli do przodu jak buldożery. Bez trudu przebrnęliśmy przez tłum na Starym Rynku, po czym Wojtek boczną uliczką poprowadził nas do greckiej knajpy.
– To jesteśmy. Zapraszam. Świetne żeberka tu serwują.

Myślałam, że będzie miło, niestety Renata szybko się nakręciła

Mogliśmy spędzić miłe dwie godzinki, wspominając szkolne czasy, żartując, przekomarzając się przy pysznym jedzeniu, ale nie. Renata miała inną koncepcję. Jedzenie stawało mi w gardle, gdy agitowała i peroorowała niczym na wiecu wojujących feministek. Atakowała Wojtka za samą płeć; w myśl zasady, że każdy facet to wróg. Niby znałam jej poglądy nie od dziś, jednak nigdy wcześniej nie uderzyła mnie tak bardzo ich stereotypowość. Dla niej świat był czarno-biały. A gdzie szarości, mysie, przyprószone codziennością kolory, których jest najwięcej? Gdzie kompromisy? Gdzie miłość, która wszystko zmienia i sprawia, że spuszczamy z tonu? Czemu zachowywała się aż tak napastliwie? Przecież to był Wojtek – nasz kolega z klasy, serdeczny, zabawny, otwarty. Mógł się zmienić, ale nie do tego stopnia, by pasowały do niego zarzuty o męski szowinizm, dyskryminowanie kobiet czy molestowanie współpracowniczek. Skąd aż taka zawziętość? Czyżby... Wojtek kiedyś odrzucił jej względy? To możliwe. Choć równie dobrze mogła w zołzowatości osiągnąć już poziom fanatyzmu. W takim razie wolałam być myszą.


Miało być miło. Problem w tym, że już po pierwszym kęsie, Renata uderzyła w napastliwy ton.

Fot.: Adobe Stock

Spojrzałam na nich. Spierali się o rachunek, który przyniosła kelnerka. Ja nawet nie sięgnęłam do torebki. Skoro Wojtek nas zaprosił, uznałam za oczywiste, że stawia. Renata nie chciała się na to zgodzić. Przegrawszy bitwę o rachunek, posłużyła się menu, by ustalić, co i za ile wzięła. Gdy na dokładkę zamierzała wezwać kelnerkę w celu wyjaśniania wątpliwości, miałam dosyć.
– Przestań. To żenujące. Może wyjdę na staroświecką, ale lubię, gdy facet za mnie płaci, podaje mi płaszcz, otwiera drzwi i, o zgrozo, całuje mnie w rękę.
Nie! – usadziłam Renatę, gdy chciała mi przerwać.
– Dosyć już gadałaś. Aż mi się z żenady włosy skręcały. Więc teraz się zamknij. Umówmy się, że ja stawiam. Czegoś się dzisiaj nauczyłam i mogę za to zapłacić.

Choć to nie było w moim stylu, wyłożyłam kawę na ławę

Podeszłam do kelnerki i uiściłam rachunek wraz z napiwkiem. Do stolika wracałam z twardym postanowieniem skorzystania z okazji. Nawet biodrami zakołysałam na dobry początek, co Wojtek zauważył i docenił uśmiechem. Spojrzałam mu w oczy i wyłożyłam kawę na ławę. Szczerze, asertywnie, jak mnie uczyła najlepsza przyjaciółka.
– Renia nie ułatwiała nam spotkania, ale w jednym się nie myliła. Naprawdę się w tobie podkochiwałam i nadal mi się podobasz. Proponuję ci randkę. Co ty na to?
– Ja? Będę zaszczycony – zapewnił z uśmiechem.


Cieszyłam się na myśl, że znów spędzę z Wojtkiem trochę czasu.

Trochę odwagi
Zdobyłam się na coś... totalnie szalonego: zaprosiłam Wojtka na randkę!

Maria, 41 lat

Zupełnie ODMIENIONY!

Ponad **200** nowych porad i inspiracji



Nasze NOWOŚCI!

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

EKSTRA! **Reportaż – z wizytą w ogrodzie naszych czytelników**

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



Różowa
DELIKATNOŚĆ

● **Róż pudrowy** jest lekko rozmyty i idealny do muśniętej słońcem cery. Zrobisz nim cały makijaż, mniej lub bardziej nasycony, bo z nim nie przesadzisz...

● **Mat i blask** – to różany superduet. Usta oklep pudrową pomadką. Zapomnij o konturówce, bo letni makijaż za nią nie przepada. Tak uzyskasz modne usta baletnicy. Do tego nałóż kremowy róż na wystającą część policzków. Plus różana lśniąca kropla cienia w wewnętrznym kąciku oka i ewentualnie smużka, ale matowa, w zewnętrznym. Czyż nie jest stylowo?

SERGIUSZ OSMAŃSKI
dyrektor artystyczny Sephora

STONUJ *z kolorem*

Postaw na jeden odcień zgrany ze słońcem i wypróbuj nieoczywiste, makijażowe triki. Będzie modnie, monochromatycznie, wygodnie i z letnią swobodą.



W odcieniu

KRUSZCU

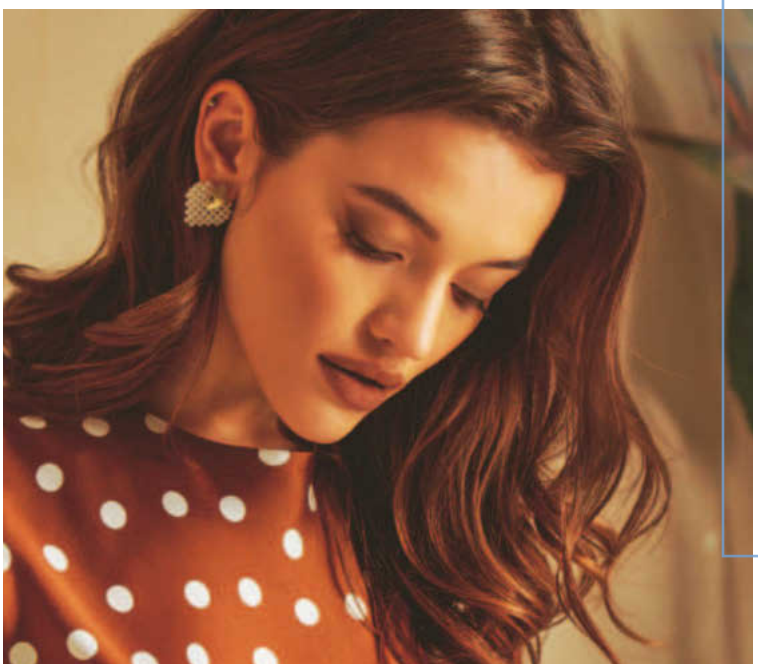
- **Złocisty makijaż** latem polubią też panie dojrzałe. Słońce roziskrza ten kolor, dzięki czemu wygląda lżej niż zimą i napina cerę.
- **Odcienie:** do jasnych pasm – platyna, wanilia; do ciemnych – złoto żółtawe, miedziane. Na usta – metaliczna pomadka, ale i bezbarwny błyszczyk w duecie ze złotym cieniem. Usta mogą być też nagie z rozświetlaczem na łuku Kupidyna. Złoty cień rozświetli wewnętrzny kącik, a nałożony wilgotnym pędzelkiem zastąpi kreskę. Jako róż – kulki ze złotem. Unikaj miksowania odcieni.

Tylko ten

BLASK

- **Nutka szklistości** sama w sobie robi efekt wow i idealnie gra z letnim światłem. Może być subtelna, a czasem w modnym stylu wet look.
- **Od transparentności** przez drobinki do blasku z poświatą koloru. Drobinki rozdrobnione, a jeśli kolor to szampan, platyna, jasne złoto idące ku przezroczystości. A kosmetyki? Za wszystkie – na powiekach, policzkach, ustach – wystarczy przezroczysty błyszczyk, czasem wymieszany np. z cieniem. Na plażę – brwi ułożone błyszczykiem z drobinkami.

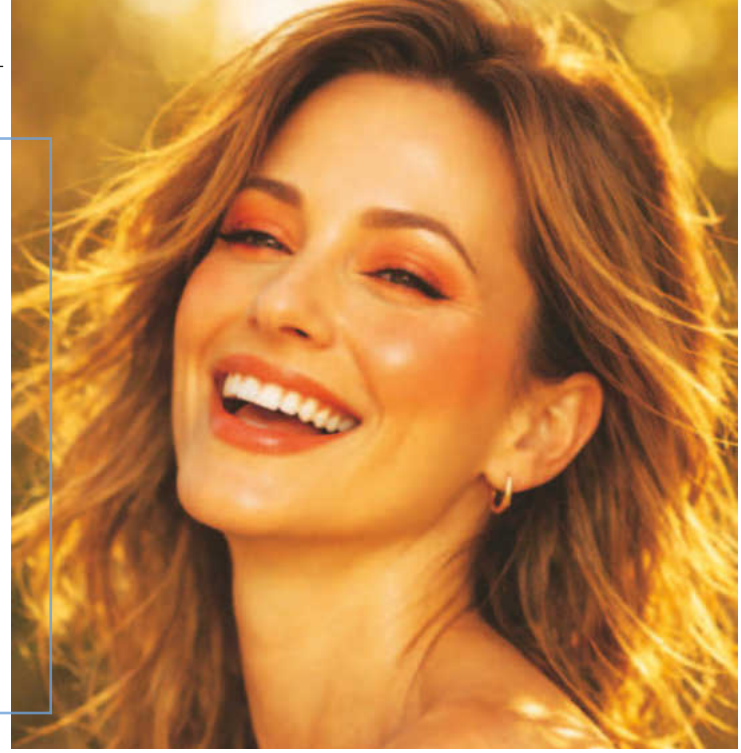




Pysznie jak…

Z CZEKOLADĄ

- **Lato kocha się w słodkościach**, a te kuszą odcieniami. Ważne tylko, by wyczarowany nimi makijaż był miękki, nie graficzny.
- **Subtelne odcienie** jak mleczna pralinka, toffi dla jasnowłosych, mocniejsze jak słony karmel, orzech dla ciemno- i rudowłosych. Usta oklep czekoladową pomadkę, bez kredki, ale otoczone świetlistym korektorem dla efektu push up. Plus muśnięcie cienia na powiece. Tusz zamień na brązowy, a róż na bronzer pod kośćmi policzkowymi. Brwi ułóż transparentnym żelem i już robi się słodko...

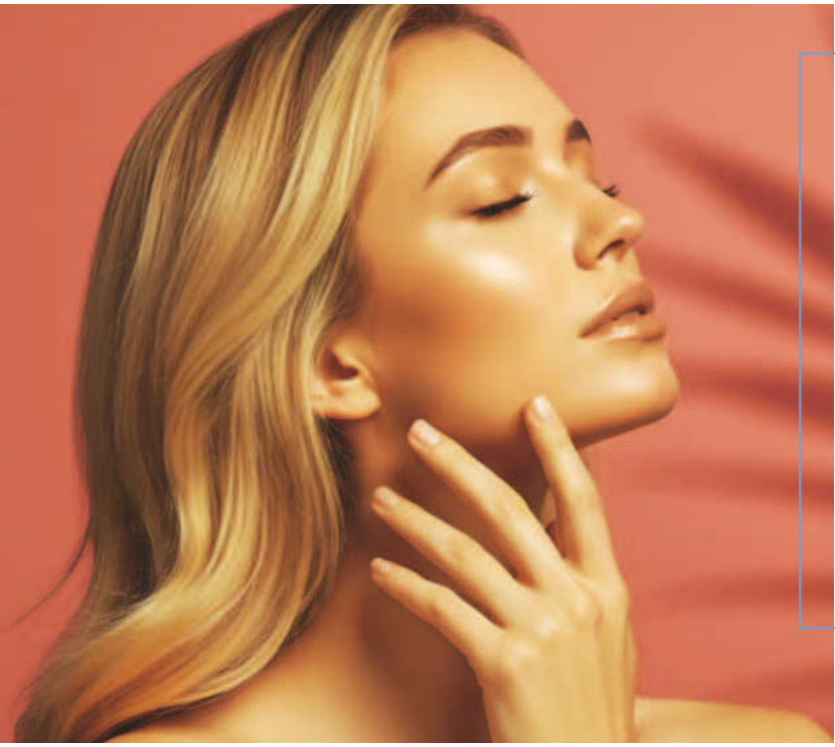


Owocowo

I SOCZYŚCIE

● **Tu króluje morela,** bo jej różowozłotawe tony lepiej pasują do lata niż brzoskwinia. I ładnie łączy się z czekoladą, złotem, różem.

● **W looku... na bogato** muśnij morelowym cieniem ponad linię załamania powieki i dodaj kreskę pod rzęsami. W wersji subtelniejszej wyczaruj obłoczek w wewnętrznym kąciku oka. Z morelowego różu stwórz liftingującą literkę V na policzkach, a usta ozdób morelowych błyszczykiem lub pomadką. Ten makijaż lubi wielowarstwowość, więc dołóż morelowej soczystości, tak jak lubisz.



Z satynową

KROPLĄ BEŻU

● **Pole do popisu** mają latem odcienie nude! Prym wiedzie tu beż. Dodaje promienności, ale nie powinien być matowy, lecz satynowy.

● **Sprawdzi się latem,** bo beże kamienne, szarawe gaszą posłoneczny rumień. Te żółtawe pasują do ciepłego kolorytu i cery, i opalenizny. Policzki podkreśl więc beżowym różem lub kulkami z takimi tonami. Można dodać ciut na skronie, środek nosa, czubek brody. Beżowym cieniem oklep powieki i zaznacz linię wody, co rozświetli oczy. Na usta nanieś np. balsam z kolorem i gotowe!

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

To się sprawdzi, to jest trendy



Kremowy róż

LEKKI I PRZYJAZNY SKÓRZE KOSMETYK WEGAŃSKI. DAJE NATURALNY PROMIENNY EFEKT. MOŻNA NIM UPIĘKSZYĆ TAKŻE USTA, FLUSH BALM, MERIT, OK. 129 ZŁ.

Rozświetlacz

JEDWABISTY KOSMETYK W KAMIENIU MA DROBNO ZMIELONE DROBINKI. DAJE ŚWIETLISTY I DŁUGOTRWAŁY BLASK, HALO GLOW SILKY POWDER HIGHLIGHTER, E.L.F., OK. 45 ZŁ.



Błyszczyk w stylu wet

TO DUET ŻELU I SERUM DLA EFEKT WILGOTNYCH UST, KTÓRE NAWILŻA DO 10 GODZIN. NIE KLEI SIĘ I DAJE UCZUCIE ŚWIEŻOŚCI, GLOSSED ICY SHINE, SEPHORA, OK. 59 ZŁ.



Tekst Hanna Wojciechowska-Schwarz

NOWA!

Kobieta i życie

Teraz więcej stron!





2 MAGAZYNY W CENIE JEDNEGO!
TYLKO **5,29 zł**

NOWE RUBRYKI!

- Tego lekarz ci nie powie
- Jak zadbać o dobre relacje
- Chwila relaksu przy krzyżówkach

Miesięcznik dostępny w punktach sprzedaży prasy i urzędach pocztowych



DR MAREK WASILUK
specjalista medycyny estetycznej klinika L'experta w Warszawie

Z pomocą laserów

To one najlepiej radzą sobie z owłosieniem dla długotrwałego efektu gładkiej skóry. Wiązka lasera, dzięki melaninie, dociera do cebulki, ograniczając zdolność włosa do odrostu. Po pierwszym zabiegu znika ok. 30 proc. włosków, a zalecanych jest 8–10 zabiegów co 4–8 tygodni. Ważna jest regularność i stosowanie się do zaleceń, np. unikanie opalania przed i po zabiegu.

Gładkie ciało NA DŁUŻEJ

Lato to czas, gdy najbardziej zależy nam na skórze bez ani jednego włoska. Tak możesz się nią cieszyć z mniejszą liczbą powtórek.

SKÓRA PRZYGOTOWANA do zabiegu

Włoski będą odrastać wolniej, gdy złuszczysz skórę, też pach i bikini.

- **Dzięki peelingowi,** na oczyszczonej skórze, włoski mają szansę być usunięte u nasady, a wtedy efekt gładkości jest dłuższy. Tu wybierz łagodne peelingi do ciała, zamiast tych z solą – cukrowe, a także enzymatyczne. Przyjmuje się, że peeling z drobinkami należy zrobić dzień przed depilacją, a enzymatyczny dwie doby przed. Najwrażliwsze pachy i bikini złuszczaj dwa dni przed zabiegiem, bo tu skóra może regenerować się najdłużej. Ekspertki polecają też szczotkowanie ciała na sucho na dobę przed depilacją.

Polecamy: peelingi cukrowe:
1. Eternal Gold, Organique, ok. 70 zł; 2. Aqua Whisper, Hagi, ok. 30 zł

1



2

WARTE WYPRÓBOWANIA sprawdzone techniki

Golenie i kremy do depilacji zapewnią efekt na 3-4 dni, a wosk i pasta cukrowa – do 3-4 tygodni, pod warunkiem że zabieg zostanie wykonany prawidłowo.

- **Więcej włosków uchwycisz**, nawet tych najkrótszych, goląc je maszynką pod włos. Usuwaj je po nałożeniu pianki, żelu do golenia, a nawet odżywki do włosów. Użyj do tego... męskiego pędzla do golenia.
- **Krem do depilacji zadziała lepiej,** gdy zastosujesz go na świeżo umytą i suchą skórę. Takie kosmetyki do skóry wrażliwej zwykle nadają się też do bikini. Po ich usunięciu szpatułką, zmyj resztki gąbką, aby nie osadzały się w mieszkach włosowych.
- **Skuteczniejszy jest wosk twardy** do użycia bez pasków, bo przykleja się do niego więcej włosków. To również doskonała opcja dla skóry wrażliwej. Do wosku, i pasty cukrowej, trzeba jednak włoski zapuścić do 2-5 milimetrów, będą dokładniej wyłapane.
- **Pod włos nakładaj** pastę cukrową, a odrywaj z włosem. Wtedy zabieg jest dokładny i mniej bolesny.

Fot.: Adobe Stock (3), arch. prywatne, mat. prasowe

TO ZAPEWNI
idealny wygląd



1

2

Depilację najlepiej zrób wieczorem, bo w nocy skóra lekko puchnie i wiele włosków rano może się... pochować. Dla gładkości na dłużej odpowiednio zaopiekuj się skórą.

- **Sięgnij po kosmetyki po depilacji** z łagodzącymi np. aloesem, masłem shea. Często towarzyszą im blokery wzrostu, to składniki roślinne, np. z woskowicy, uboczka, zmniejszające aktywność mieszków włosowych. Dołączyła do nich soja, bo niektóre badania potwierdzają, że zmniejsza porost włosów i ich średnicę.
- **Dodaj regularny peeling**, ale dopiero kilka dni po zabiegu.
- **Polecamy: 1. pianka Regrowth Inhibitor, Yves Rocher, ok. 85 zł; 2. balsam Aloe Vera, Sielanka, ok. 30 zł**



DZIAŁAJ nowocześnie...

... czyli z pomocą wyspecjalizowanych przyborów, bardziej dostępnych cenowo i skuteczniejszych w użyciu.

- **Elektryczny depilator** usuwa włoski do miesiąca, ale muszą mieć długość 2-5 mm. Dłuższe trzeba najpierw zgolić i te odrastające wyrwać depilatorem. W nowych modelach głowice obracają się tak błyskawicznie, że usuwają włoski mniej bezboleśnie i dokładniej. Tu działaj pod włos po peelingu, na umytej i suchej skórze. Metoda niewskazana przy żylakach i pajączkach.
- **Z pomocą światła** działają depilatory IPL, o skuteczności porównywanej nawet do lasera w gabinecie. Na jasnej skórze i ciemnych włoskach działają najlepiej. Porcja błysków sprawia, że pomijasz minimalną liczbę włosków, a zabieg jest dokładny. Włoski muszą być zgolone dzień wcześniej! Maksymalnie można się cieszyć gładkością pół roku, a przez procedurę poprowadzi aplikacja.

REKLAMA

Wakacje
BEZ DYSKOMFORTU

Wakacyjny odpoczynek nad morzem, jeziorem czy przy basenie sprzyja relaksowi, ale warto pamiętać także o higienie intymnej.

Długie przebywanie w mokrym kostiumie kąpielowym stwarza ciepłe i wilgotne środowisko, które może sprzyjać rozwojowi drobnoustrojów i zwiększać ryzyko infekcji intymnych. Po kąpieli warto jak najszybciej przebrać się w suche ubranie oraz zadbać o codzienną, delikatną pielęgnację okolic intymnych.

Podczas urlopu dobrze jest również wybierać przewiewną odzież i nie zaniedbywać podstawowych zasad higieny, by cieszyć się latem bez nieprzyjemnych dolegliwości. Warto także pamiętać o regularnej zmianie ręczników oraz unikaniu korzystania ze wspólnych akcesoriów higienicznych. Odpowiednie nawodnienie organizmu i troska o codzienny komfort pomagają zachować dobre samopoczucie oraz wspierają zdrowie intymne przez cały okres wakacyjnego wypoczynku.



Intymny niezbędnik na wakacje

– HEXATIAB® KAPSUŁKI Z JONAMI SREBRA

Wreszcie urlop! – ale to też zmiany temperatury, kąpiele w basenie, stres, długie podróże… co sprzyja osłabieniu naturalnej bariery ochronnej pochwy.

Hexatiab® kapsułki dopochwowe to wyrób medyczny zalecany przez specjalistów w leczeniu infekcji bakteryjnych, grzybiczych i mieszanych pochwy. Kapsułki zawierają TIAB™ - kompleks z jonami srebra, który eliminuje infekcje intymne oraz aloes łagodzący stany zapalne. **Chroń swoją kobiecość i nie trać czasu na infekcje!**

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

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

ELIKSIRY NA KOŃCÓWKI

Rozdwojone spróbuj wygładzić i... skleić, nim zechcesz je obciąć. Służą do tego preparaty uniwersalne i te specjalne na końce. Nasze ulubione to...



Odbudowujący olejek w żelu na końcówki Glow Peptide
Neboa, ok. 35 zł



Olejowe serum regenerujące Trichoesthetic
Bandi, ok. 45 zł



Serum do końcówek Boost my hair
Yope, ok. 28 zł



Qultowe serum wygładzające Blond System
Joanna, ok. 20 zł



Serum silikonowe na rozdwajające się końce Hery by Berry
Sessio, ok. 17 zł



Nabłyszczające serum Argan Oil & Marula
Luxliss, ok. 55 zł

CO OBIECUJE PRODUCENT

Zapewnia gładkość, elastyczność, blask i termoochronę. Kontra puszeniu, Chroni końce przed rozdwajaniem i łamaniem.

Wzmacnia, wygładza, odżywia i końcówki, i kosmyki na całej długości. Chroni przed działaniem temperatury z urządzeń do stylizacji.

Ujarzmia rozdwojone końcówki i doskonale je chroni. Regeneruje, zapewnia połysk, a włosy układają się jak po wyjściu z salonu.

Pomysł na włosy i końce gładkie jak jedwab. Wielofunkcyjna formuła, rekomendowana dla blondynek, ale i puszących się pasm.

Zabezpiecza końcówki przed rozdwajaniem, puszeniem, uszkodzeniami mechanicznymi. Wzmacnia ich strukturę i ułatwia stylizację.

Wygładza, dodaje blasku, kontroluje puszenie. Zapewnia nawilżenie suchym włosom oraz końcówkom. Ułatwia układanie fryzury.

ZALETY KOSMETYKU

To mieszanka wzmacniających włosy peptydów, antyoksydacyjnej witaminy C i olejów roślinnych m.in. awokado.

Połączenie wielofunkcyjnych olejów poprawiających wygląd włosów m.in. arganowego, buriti, chia oraz ochronnych molekuł.

Ma 99 proc. składników pochodzenia naturalnego m.in. olej tsubaki, olej rycynowy i ekstrakt z grzyba Reishi, modnego adaptogenu.

W składzie ma m.in. odżywczy olej konopny, witaminę E, silikony wygładzające oraz naturalne olejki eteryczne, np. neroli.

Na bazie ochronnego i antyoksydacyjnego ekstraktu z borówki oraz kondycjonujących włosy ceramidów.

Miks cennych olejów. Oprócz aragnowego i marula zawiera też oleje: tsubaki, macadamia i ochronny olej abisyński.

OCENA PO ZASTOSOWANIU

Dobrze wygładza i końce, i pasma po myciu i na sucho. Nie obciąża, nie natłuszcza. Plus za mikrodrobinki. Należy go stosować oszczędnie.

Działa niczym błyskawiczna odżywka. Końce, i kosmyki, są po nim nawilżone, zdrowo wyglądają i lśnią. Smakowicie i na długo pachnie.

Dość gęste, ale dzięki pompce dobrze się je dozuje. W mig się wchłania, końce są gładkie, elastyczne, pełne życia. Przyjemny zapach.

Końce są miękkie, miłe w dotyku, wyglądają na mniej zniszczone. Nie obciąża nawet przy użyciu na całe pasma. Ładnie pachnie.

Przyjemne w użyciu. Najlepiej go rozmasować w dłoniach i przeciągnąć końce. Widocznie je skleja je, wzmacnia i szybko się wchłania.

Nutka luksusu i na końce, i całe pasma. Sprężystość, blask, odżywienie bez puszenia. Stylizacja fryzury to fraszaka, a ten zapach...

Fot.: mat. prasowe



WIŚNIOWA *królowa lata*

W wiśniowej pulpie, oleju z pestek, hydrolacie, olejku eterycznym z kwiatów kryje się moc odmładzania i relaksu. Dlatego wiśnia to teraz hit w kosmetologii.

W SŁOICZKU I NA TALERZU

Kremy, serum, toniki z dodatkiem wiśniowych składników to zwykle kosmetyki uniwersalne przyjazne wielu rodzajom skóry.

- **Dzięki witaminie C i flawonoidom** wiśniowe kosmetyki działają antiageing. Są jak tarcza antyrodnikowa oraz chronią włókna kolagenowe skóry przed degradacją.
- **Za sprawą enzymów delikatnie złuszczają** naskórek, zapewniając mu blask i witalność. A dodatek witamin i minerałów pomaga zatrzymać wodę w wierzchnich warstwach skóry. Nic dziwnego, że na lato wiśniowe kosmetyki są wręcz wymarzone.
- **Mają niski indeks glikemiczny** – to kolejna prourodowa zaleta wiśni. Są więc dobrą wakacyjną przekąska dla odchudzających się oraz wszystkich dbających o linię.

AROMAT UKOJENIA

Ciepły, słodkawy, otulający... taką woń ma wiśnia i jej kwiaty. W Japonii istnieje tradycja zwana Hanami. Gdy kwitną wiśniowe sady, mieszkańcy zbierają się pod drzewami, by delektować się zapachem, tak dla ukojenia i zmysłów, i ciała.

- **Inspirację japońskim rytuałem** odnajdziemy w kosmetykach jak z wiśniowego SPA. To balsamy, olejki do masażu, mgiełki, peelingi, żele do mycia... Łagodzą napięcie i odprężają. Ich woń wpływa na układ limbiczny, obniżając poziom kortyzolu, a stymulując wydzielanie endorfin.
- **Użyte przed snem** studzą gonitwę myśli i ułatwiają odpoczynek, stosowane o poranku zachęcają do wysiłku bez nadmiernego pobudzenia. Taki dzienny i wieczorny japoński rytuał bez dalekiej podróży...

POLECAMY kosmetyki

1. Krem rozświetlajacy do twarzy Wiśnia, Fluff, ok. 27 zł;
2. Wygładzający peeling cukrowy Cherry Bomb. Farmona, ok. 26 zł
3. Nawilżający balsam do ciała Czekolada z Wiśnią, Mokosh, ok. 80 zł



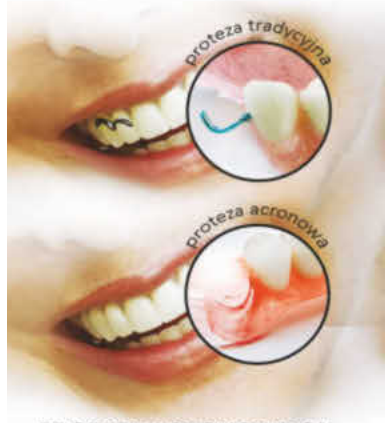
Fot.: mat.prasowe (3), Bauer Al

REKLAMA

PROTEZY ACRONOWE

ESTETYCZNE PROTEZY ZĘBOWE

W protezach acronowych tradycyjne klamry (haczyki) zastąpiono uchwytami z tworzywa, dzięki czemu proteza acronowa prawie nie odróżnia się od własnych zębów.



PROTEZY ACRONOWE SĄ:

BIOKOMPATYBILNE
Nie uczulają i nie podrażniają dziąseł co potwierdzają oficjalne badania Narodowego Instytutu Leków

SPRAWDZONE
W Polsce ponad 200 000 pacjentów używa protez acronowych.

WYTRZYMAŁE
Są bardziej odporne na złamania niż tradycyjne protezy z akrylu, co sprawia, że można wykonać protezy CIENKIE I LEKKIE

Przed wizytą u dentysty dowiedz się więcej na:

WWW.PROTEZYACRONOWE.PL

UWAGA NA PODRÓBKI!

Protezy acronowe powstają wyłącznie z polimeru o nazwie ACRON. Protezy wykonane z materiałów innych niż ACRON nie są protezami acronowymi. Przed zamówieniem protezy żądaj certyfikatu z hologramem ROKO



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

ROKO sp. z o.o. Częstochowa, ul. Bór 177, tel.: 34 369 78 21

Znalezione w drogerii



● Owocowy zapach i skuteczną pielęgnację oferuje **balsam do ciała z bioemolientami YOPE**. Natychmiast łagodzi dyskomfort, wygładza i zmiękcza skórę. Szybko się wchłania, nie pozostawia lepkiej warstwy. Ok. 38 zł

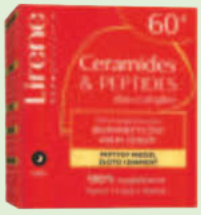


● Wegański szampon Alpist, Rossmann delikatnie oczyszcza włosy i skórę głowy. Lekka formuła i subtelny zapach pudru dla dzieci sprawiają, że codzienna pielęgnacja staje się niezwykle przyjemna. Ok. 60 zł



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

● Regenerujący **biomimetyczny krem-serum na noc Ceramides & Peptides Lirene** zawiera koktajl odmładzających składników. Przyspiesza procesy naprawcze w skórze. Ok. 35 zł



● **Krem-maska AA Technologia Wieku 5 Repair** zapewnia wielopoziomowe nawilżenie, odbudowę bariery hydrolipidowej, regenerację naskórka. Ok. 26 zł





Siwe włosy? Nie dziś!

Znasz to? Fryzura jeszcze całkiem daje radę, ale odrost zaczyna za bardzo rzucać się w oczy. Na szczęście istnieje szybki sposób, który zamaskuje problem. Korektory L'Oréal Paris Magic Retouch okazują się **skutecznym ratunkiem między farbowaniami włosów**. Spray sprawdzi się na większych powierzchniach, np. przy przedziałku, a wersja ze szczoteczką ogarnie skronie, linię włosów i pojedyncze siwe „niespodzianki". Kosmetyki nakładamy na suche włosy, chwilę czekamy i gotowe. Efekt utrzymuje się do kolejnego mycia, więc nie trzeba nanosić korektora ponownie w ciągu dnia. Dostępne są różne odcienie, od blondu po czerń. Cena: ok. 30 zł.



Chusteczka na upał

● Są takie dni, kiedy zwykły dezodorant to za mało. Upał, podróż, siłownia, stresujące spotkanie albo cały dzień poza domem – **wtedy przydaje się coś, co można wrzucić do torebki i użyć dyskretnie, bez szukania prysznica**. Chusteczki odświeżające są wygodne, bo działają szybko i nie zajmują miejsca. Dobrym przykładem jest Biotaniqe Antyperspiracyjny dezodorant w chusteczce do ciała i pod pachy. Neutralizuje nieprzyjemny zapach, daje uczucie czystości, a hydrolat z bławatka łagodzi skórę. W opakowaniu jest 20 wegańskich chusteczek. Cena: ok. 12 zł.

Niech rosną!

Gęste, ciemne brwi i rzęsy robią spojrzenie: optycznie otwierają oczy i sprawiają, że **nawet bez mocnego makijażu wyglądamy bardziej wyraziście**. Jeśli widzisz ubytki w brwiach albo rzęsy są słabsze i mniej błyszczące, możesz wypróbować duet RevitaLash® Advanced i RevitaBrow® Advanced. Kosmetyki mają BioPeptin Complex® z peptydami, biotyną, lipidami i ekstraktem z zielonej herbaty. Składniki te wzmacniają włoski, poprawiają ich elastyczność i chronią przed łamaniem. Odżywki warto nakładać regularnie – cienką warstwę na czyste rzęsy i brwi. Letni zestaw w kosmetyczce jest praktyczny także na wyjazd. Cena: 529 zł.





MĄDRA REGENERACJA

W pielęgnacji skóry dojrzałej warto stawiać na formuły, które nie tylko wygładzają, ale też **wspierają odnowę komórkową, barierę hydrolipidową i naturalny mikrobiom skóry**, czyli jej ochronną florę. Zestaw AA LAAB Dermostimulating odpowiada na te potrzeby dzięki Vegan PDRN z koreańskiego żeń-szenia, ceramidom nowej generacji, peptydom i składnikom wspierającym równowagę mikrobiomu. W serii są: krem, serum na noc, krem pod oczy i usta, maska. Cena: od 24 do 75 zł.

Fot.: Adobe Stock, mat.prasowe

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.

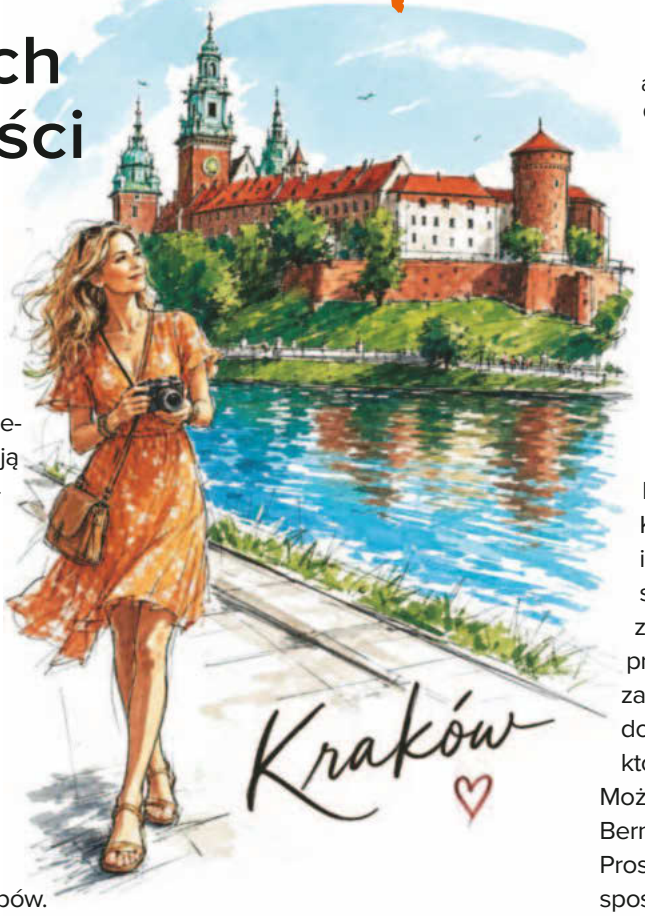
Rumalaya to prosty wybór dla tych, którzy oczekują jakości, skuteczności i naturalnego wsparcia – w jednym produkcie.



Zakamarki miejskich opowieści



AGNIESZKA KRAWCZYK
Autorka ponad trzydziestu książek. „W cztery strony szczęścia" to najnowsza powieść autorki otwierająca cykl „Klub Dobrych Przyjaciół".



Mieszkając w pięknym miejscu, w mieście, które każdego roku tłumnie odwiedzają turyści, chwalący jego magiczną atmosferę, łatwo się przyzwyczaić do niezwykłości i uroku, a tym samym przestać zachwycać tym, co nas otacza. Ja mam tak z Krakowem. Nieustannie widzę Wawel z Mostu Dębnickiego, załatwiając liczne sprawy przebiegam szybko przez Rynek Główny, bulwarami nad Wisłą chodzę do sklepów. Dlatego też postanowiłam spojrzeć na miasto innymi oczami, zgodnie z popularnym hasłem „zostałam turystką we własnym mieście". Odbyłam kilka spacerów, całkiem bez celu, jedynie po to, by na nowo poczuć atmosferę mojego miasta, zakochać się w nim jeszcze raz. Przeszłam się popularnymi turystycznymi szlakami, przypatrywałam wycieczkom, słuchałam ludzi, żeby zobaczyć, co im się najbardziej podoba. Szybko zrozumiałam, że największy urok miasta leży w jego „ukrytych miejscach", takich poza wszelkimi szlakami, z dala od popularnych atrakcji. Lubię zakamarki Krakowa – schowane w bramach starych kamienic witraże, ogródki, do których trzeba wejść z ulicy, przejścia pomiędzy domami, skwerki i nieoczywiste ścieżki.

Odkrywanie swojego miasta od tej nieznanej strony jest wspaniałym przeżyciem. Niby wszystko już w nim widziałam, a tak naprawdę – Kraków nieustannie ma przede mną jakieś tajemnice. Wiele z opisanych w książce „W cztery strony szczęścia" anegdot przytrafiło się mnie. To ja kiedyś pod Starym Teatrem, jeszcze jako studentka, ukłoniłam się Jerzemu Bińczyckiemu, bo myślałam, że to któryś z moich profesorów. Kiedy uśmiechnął się miło i odpowiedział grzecznie, zrozumiałam, że to przecież Znachor, i znam go z ekranu, a nie z sali wykładowej. Te miejsca, które opisałam w książce, są szczególnie mi bliskie i wiele z nich znajduje się poza głównymi turystycznymi trasami. Kraków ma w sobie wiele czaru, który trzeba właśnie tak odkrywać: wędrując bez planu i dając się ponosić emocjom. Może kiedyś trafią Państwo na Kopiec Krakusa wieczorem i spojrzą na miasto z jego perspektywy – widok naprawdę zapiera dech w piersiach. Albo przespacerują się na Zakrzówek, zachwycając Skałkami Twardowskiego i pięknem jeziorka, które powstało w tym miejscu. Może dotrą Państwo do Kładki Ojca Bernatka i zerkną stamtąd na Wisłę. Proszę wtedy pomyśleć, że w ten sposób zapisują Państwo historię tego miejsca, odciskając swoje piętno. Kraków wiele widział i wiele jeszcze zobaczy, ale jestem pewna, że przechowuje pamięć o każdym z nas, bo to my tworzymy opowieść o tym miejscu.

Lubię przedstawiać takie miejskie historie. Czasami mam wrażenie, że mury, kamienice i skwery szepcą je do mnie. Snuje się ta historia, do której wciąż dopisujemy kolejne rozdziały. I bardzo chciałabym, żeby każda z nich miała happy end, czyli nigdy się nie kończyła.



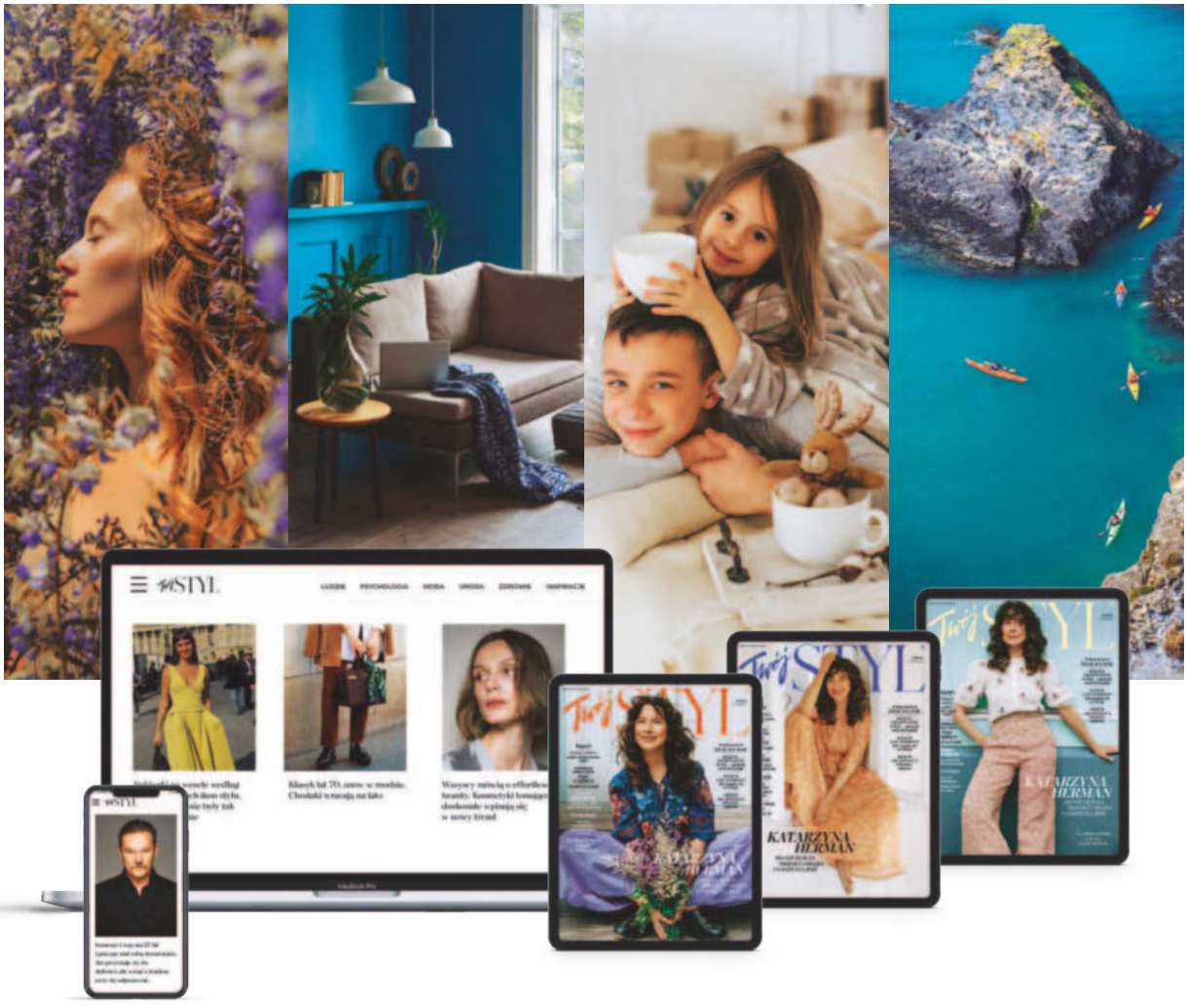
„W CZTERY STRONY SZCZĘŚCIA"
Poruszająca opowieść o złamanych sercach, przyjaźni, drugich szansach i szczęściu, które najłatwiej odnaleźć, gdy zaczynamy szukać go dla kogoś innego. Wydawnictwo Literackie.

Fot.: Julita Mync/ Wydawnictwo Literackie, mat. prasowe Wydawnictwo Literackie, Bauer AI

Twój STYL PL®

Miejsce inspirujących spotkań

MODA INSPIRACJE RELACJE PODRÓŻE



Lipcowy TWÓJ STYL już w sprzedaży!

t w o j s t y l . p l

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

Fot. 123rf, AdobeStock

POMYSŁY NA SPOTKANIA POD CHMURKĄ

Śniadanie na trawie



AGNIESZKA NAMYSŁ
REDAKTOR PROWADZĄCA PORADNIK DLA DOMU

Podsuwa różne pomysły na aranżację piknikowego przyjęcia.

Czas radości
Nie chodzi o perfekcyjną stylizację, lecz o klimat. Piknik uczy, że nie potrzeba wiele by być razem naprawdę...

Dobre jedzenie, śmiech i miło spędzony czas, który płynie wolniej. Piknik to dziś coś więcej niż tylko posiłek na powietrzu – to moment, który sprzyja byciu razem, rozmowom i celebrowaniu chwili. Warto go pięknie zaaranżować.





STOLICZKU, NAKRYJ SIĘ!

● **Estetyczne i funkcjonalne akcesoria pomogą** w organizacji. Przydadzą się pojemniki na jedzenie z wygodnym zamknięciem, torby termiczne czy chłodzące. Dzięki izolacji (np. warstwa aluminiowa i pianka) pomagają utrzymać świeżość jedzenia przez dłuższy czas. Aranżacja Søstrene Grene.

PIKNIK – RYTUAŁ BLISKOŚCI

Na luzie, bez pośpiechu i scenariusza... Wyobraź sobie niskie stoliki (lub skrzynki), wokół których leżą miękkie poduszki i koce. Jedzenie jest lekkie i do dzielenia się: przekąski, owoce, sery, kanapki, kompot lub lemoniada. Czas płynie leniwie. Nie planuj wszystkiego co do minuty. Najlepsze pikniki mają w sobie element spontaniczności: to także leżenie na kocu i patrzenie w niebo. W codziennym życiu łatwo wpadamy w tryb „obok siebie”: szybkie posiłki, telefony, obowiązki. Piknik wyciąga nas na zewnątrz i przywraca bycie razem. Warto potraktować go jak mały rytuał: wybrać wspólnie miejsce (park, ogród, łąka) i zaangażować wszystkich w przygotowania.



LEMONIADOWE LOVE

● **Dyspenser z kranikiem na lemoniadę** to sprytny i efektowny element pikniku. Sprawdza się przy większej grupie: każdy może sam nalać napój (zero chaosu z butelkami) i wygląda pięknie – owoce i zioła w środku są efektowną dekoracją. Aranżacja Loberon.



KAMERALNIE NA HAMAKU

● **Jeśli masz ogród lub działkę,** warto zaaranżować tu przyjemny kącik. Klasyczny hamak rozpięty między drzewami, niewielki stolik i rozrzucone wokół poduszki tworzą bezpieczną oazę i zachęcają do relaksu, rozmów i bycia razem. Aranżacja Bloomingville.



Klimatyczne dodatki
Warto dodać ręcznie pisane etykiety, słoiki jako wazony, itp. Niech będzie kolorowo i radośnie.

STÓŁ PYSZNOŚCI NA DZIAŁCE

Czyli rustykalne garden party! Centralnym punktem jest stół (albo nawet kilka zestawionych), a na nim domowe wypieki, sezonowe warzywa, przetwory, ciasta, sałatki, coś z grilla... Nie musi być perfekcyjnie stylizowany, wystarczy obrus w pasy, kwiaty prosto z ogródka.



LODY DLA OCHŁODY

Pomysł na piknikowy deser Foremki do lodów na patyku umożliwiają przygotowanie własnych lodów, co może być szczególnie zabawną aktywnością dla najmłodszych członków rodziny. sostrenegrene.com/pl, 13,48 zł

KĄCIK DLA DZIECI

Niewielki namiot stworzy dla nich bajkową „bazę". Wystraczy rozwiesić linę między drzewami, na niej powiesić kawałek tkaniny i naciągnąć boki. To znakomita ochrona przed słońcem i obietnica przygody! W środku: poduszki, kocyki, książeczki, może lampki na baterie. Pamietaj o jedzeniu: powinno być łatwe do złapania, kolorowe (kanapki w różnych kształtach, owoce na patyczkach).



Fot.: materiały prasowe

Nasz wybór

Miękki koc piknikowy z wodoodpornym spodem. H&M Home, 109 zł





Kolorowy zestaw naczyń dla 4 osób. IKEA, 29,99 zł

Pojemny wygodny kosz piknikowy. IKEA, 39,99 zł





W salonie lub przedpokoju
Lutro w formie okna sprawia, że wnętrze wydaje się przestronniejsze.

Trik do ogrodu
Takie lustro zawieszone na murze czy ścianie odbija piękno otaczających roślin i natury. Może też powiększyć przestrzeń w mniejszych ogrodach.



LUSTRO JAK OKNO

Magiczny łapacz światła

To nie tylko funkcjonalny element użytkowy, ale i detal, który ma niezwykłą moc. Przekonaj się sama!

Dekoracyjne lustro stylizowane na okno to detal, który robi wrażenie. Ma ozdobną ramę, a jego tafla najczęściej jest podzielona na niewielkie „kwatery", często ze szprosami, i do złudzenia przypomina prawdziwe okno.

WE WNĘTRZU

Może pełnić kilka ról jednocześnie: jest piękną dekoracją, optycznie powiększa przestrzeń, rozjaśnia pomieszczenia i dodaje im elegancji. Szczególnie dobrze sprawdzi się tam, gdzie brakuje naturalnego światła – w wąskim korytarzu, małym ciemnym salonie czy sypialni. Najlepszy efekt daje powieszenie go na odpowiedniej wysokości (takiej jak okno), np. naprzeciw zieleni, pięknej tapety czy źródła światła.



W wiejskim domu
Postawione lub zawieszone tuż nad komodą dekoruje i podkreśla rustykalny klimat aranżacji.



W sypialni
Oparte o ścianę, pomoże wyczarować kobiecy kącik. Doda charakteru i rozjaśni wnętrze.

W OGRODZIE

Lustro w formie okna świetnie działa nie tylko we wnętrzach, ale też w ogrodzie czy na balkonie. Zawieszone na murze, ogrodzeniu lub ścianie altany wygląda jak przejście do kolejnej części ogrodu, zwłaszcza gdy odbija zieleń lub ścieżkę. W małych ogródkach lub na wąskich tarasach daje wrażenie głębi – jakby ogród miał jeszcze jeden plan. Rozjaśnia zacienione zakątki, a postawione za donicami lub rabatą "podwaja" roślinność – kwiaty i liście wyglądają bujniej.

Fot.: LOBERON (3), mat. prasowe Aurora Garden



Twoja oaza
W sypialni najważniejsze są stonowane barwy, naturalne materiały i ciepłe światło.

ARANŻUJEMY WNĘTRZE Z KLIMATEM

Kobieca sypialnia

To przede wszystkim przestrzeń, która daje poczucie komfortu, spokoju i miękkości. Urządzona świadomie, staje się miejscem odpoczynku, regeneracji i codziennych rytuałów.

W ODCIENIACH RÓŻU

Ten kolor działa kojąco i sprzyja wypoczynkowi. Nie musi być jednak słodki ani przesadzony; w dobrze dobranych proporcjach wnosi do przestrzeni miękkość, światło i przytulny klimat. Często wystarczy kilka dodatków: dekoracyjne poduszki, pościel w pudrowych lub pastelowych tonach, świeca zapachowa, świeże kwiaty albo subtelna ceramika. To właśnie detale budują atmosferę i sprawiają, że sypialnia staje się miejscem, do którego chce się wracać po długim dniu. Warto postawić na róż w spokojnym wydaniu - złamany beżem, kremem lub jasnym drewnem. Dzięki temu wnętrze pozostaje lekkie, eleganckie i ponadczasowe.
Aranżacja Home & You.





DOBRZE UMEBLOWANA

Przyda się miejsce do przechowywania tekstyliów. W dużej, przestronnej sypialni sprawdzi się wygodna skrzynia na dodatkową pościel, poduszki lub koce. Można też odłożyć na nią gazety czy książkę. Solidna konstrukcja pozwala również na krótkie przycupnięcie – idealne rozwiązanie do ubierania się lub po prostu relaksu. Postaw na drewno – jego naturalna kolorystyka harmonijnie łączy się z pastelowymi kolorami kobiecej sypialni, takimi jak błękit, mięta czy róż.
Aranżacja Loberon.

Fot.: mat. prasowe



Z WYGODNĄ SZAFECZKĄ

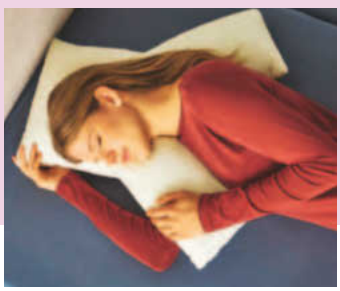
Pomieści wszystko, co jest ci potrzebne rano i przed snem. Wystarczy, że wyciągniesz do niej rękę, by znaleźć okulary, telefon, książkę, szklankę wody czy tabletki. To niezastąpiony element wygodnej kobiecej sypialni. Tu postawisz także ulubioną lampkę. Szafka z różową szufladką już na pierwszy rzut oka emanuje przytulnością i naturalnością, tworzy domową atmosferę i wniesie funkcjonalne piękno do twojego domu. Aranżacja IKEA.

TO POMOŻE CI ZASNĄĆ



● **Relaksacyjna poduszeczka na oczy, wypełniona siemieniem lnianym i aromatyczną lawendą**. Delikatnie dopasowuje się do kształtu twarzy, zapewniając subtelne obciążenie powiek i uczucie głębokiego odprężenia. Dodatek suszonej lawendy otula kojącym aromatem, który redukuje stres, napięcie i wspomaga zasypianie. Stanowi naturalną pomoc przy migrenach i bólach zatok. Podgrzana poprawi krążenie i rozluźni mięśnie wokół oczu. Lawendowe Wzgórze, 44,90 zł

● **Poduszka wielofunkcyjna – do siedzenia, leżenia, czytania, podpierania się.** Można ją kłaść pod głowę lub między nogi. Ma zdejmowaną poszewkę, która pozwala indywidualnie dopasować objętość. Tchibo, 369 zł



REKLAMA



PO CO BALKON LUB OGRÓD?

PO RELAKS

Czasy, w których balkon pełnił funkcję podręcznego magazynu, a ogród kojarzył się przede wszystkim z przydomowym warzywniakiem, dawno należą do przeszłości. Dziś są to przestrzenie, które traktujemy jako integralny element naszych mieszkań i domów. To strefa odpoczynku, spotkań z bliskimi i codziennej regeneracji. Nic więc dziwnego, że coraz większą wagę przykładamy do ich estetyki. Chcemy, by były nie tylko funkcjonalne, ale również piękne. Potwierdzają to wyniki badania zrealizowanego na zlecenie OLX. Aż 59% respondentów deklaruje, że czas na balkonie lub w ogrodzie spędza przede wszystkim z potrzeby relaksu i wyciszenia. Dla niemal połowy badanych ważny jest także kontakt z naturą (48%), a niewiele mniej osób wskazuje na komfort i wygodę (46%). Znaczenie mają również prywatność i kameralność oraz możliwość oderwania się od codziennych obowiązków. Balkon czy ogród stają się więc osobistą strefą komfortu, w której można zwolnić tempo i odzyskać równowagę. Tej zaś nie chcemy tracić nawet wówczas, kiedy urządzamy nasze zielone azyle. Dlatego też, aby zachować tę harmonię warto poszukać rozwiązań, które łączą estetykę z rozsądnym gospodarowaniem budżetem. A jak to zrobić? Rozwiązaniem, które umożliwia stworzenie oryginalnej przestrzeni są meble i akcesoria z drugiej ręki. Dzięki temu, że są tańsze można pozwolić sobie na wyższą jakość produktów i co istotne nabyć je bez ryzyka, ponieważ, platformy takie jak OLX w bezpieczny sposób łączą nas ze sprzedawcami. To łatwy sposób na znalezienie unikalnych przedmiotów, które tworzą charakter miejsca. A skoro dla 57% badanych balkon, taras lub ogród są przy sprzyjającej pogodzie atrakcyjniejszym miejscem spędzania wolnego czasu niż wiele innych form rozrywki, to warto w nie zainwestować czas potrzebny na wyszukanie prawdziwych perełek.



OLIWKA EUROPEJSKA

Symbol regionu Morza Śródziemnego i jedna z najbardziej znanych roślin odpornych na suszę. Jej małe, skórzaste liście ograniczają parowanie wody. Ma też silny, rozbudowany system korzeniowy, potrafi przetrwać długie okresy bez opadów i wysokie temperatury. W ogrodzie lub na balkonie świetnie wygląda w towarzystwie lawendy i rozmarynu. Warunek: w naszym klimacie może przemarzać, dlatego najbezpieczniej uprawiać ją w donicy, którą zimą przeniesiemy w ciepłe miejsce.

ROŚLINY, KTÓRE NIE PROSZĄ O WODĘ

Sekret przetrwania

Kolejne upalne lato? Poznaj rośliny odporne na suszę. Każda z nich poradzi sobie w trudnych warunkach dzięki ciekawym przystosowaniom: od srebrzystych, zatrzymujących wilgoć liści po głęboki i rozległy system korzeniowy.



Zachwycają formą, kolorem i zapachem nawet wtedy, gdy podlewanie jest ograniczone. Wytrwają w najbardziej suchych zakątkach ogrodu lub w doniczce – pod ręką zapominalskiej miłośniczki roślin. Ich wygląd przywodzi na myśl upalne krajobrazy południa Europy: rozgrzane słońcem zbocza, kamieniste ścieżki i ogrody pachnące ziołami...

STARZEC SKRZYDŁA ANIOŁA

Fenomen ogrodniczy ostatnich lat, ceniony za niezwykłe, srebrzystobiałe liście, które kształtem przypominają anielskie skrzydła. Senecio 'Angel Wings' popularność zawdzięcza nie tylko wspaniałemu wyglądowi, ale łatwości w uprawie oraz uniwersalności w kompozycjach ogrodowych i doniczkowych. Jego kolor pięknie kontrastuje z innymi roślinami, a skórzasta struktura liści pomaga magazynować wodę, co sprawia, że roślina świetnie radzi sobie w okresach bez opadów.

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



EUKALIPTUS

● **Egzotyczne drzewo lub krzew o aromatycznych liściach, znany głównie z Australii.** Jak radzi sobie z suszą? Gruba, woskowa warstwa liści chroni go przed utratą wody. W naszym klimacie coraz częściej uprawiany jest w pojemnikach. Eukaliptus w doniczce to jeden z najgorętszych trendów w dekoracji wnętrz i tarasów, ceniony za nowoczesny wygląd oraz kojący zapach olejków eterycznych. Hity do uprawy pojemnikowej to m.in. Eucalyptus gunnii 'Azura' lub 'Baby Blue'.



CZYŚCIEC WEŁNISTY

● **Piękna roślina, którą łatwo rozpoznać po miękkich, srebrzystych liściach przypominających w dotyku zamsz lub plusz.** Niezwykła „wełnista” powierzchnia to nie przypadek - liście pokryte kutnerem (czyli gęstą warstwą włosków) ograniczają parowanie wody i chronią przed nadmiernym nasłonecznieniem (podobne ma rogownica kutnerowata i szarotka alpejska). To dlatego czyściec tak świetnie radzi sobie w ubogiej glebie i w pełnym słońcu. Tworzy rozległe srebrzyste dywany.

POMYSŁ NA RABATĘ

● **W rolach głównych: perowskia łobodolistna i krwawnik wiązówkowaty!** Praktyczny wybór na coraz cieplejsze lata... Perowskia (rosyjska szałwia) to lekka, ażurowa roślina o srebrzystych pędach i fioletowych kwiatach, często mylona z lawendą. Jej drobne, lekko omszone liście zatrzymują wilgoć, a głęboki system korzeniowy pozwala pobierać wodę z głębszych warstw gleby i przetrwać długo bez deszczu. Najlepiej rośnie w pełnym słońcu. Z żółtym krwawnikiem, któremu także niestraszna susza, efektownie prezentuje się w nasadzeniach naturalistycznych.





Kocanka włoska

Znana jako „roślina curry” ze względu na intensywny zapach, a także pod nazwą... nieśmiertelnik.

PODLOT, NIE SIEROTA!

Trwa szczyt sezonu podlotów, czyli młodych ptaków, które opuszczają gniazda i uczą się życia poza nim. W tym czasie pod krzakami i drzewami często siedzą młode kosy, wrony czy wróble. Małe, puchate, piskliwe, **wyglądają na zagubione, obrażone na świat i bardzo potrzebujące ratunku. Tak podloty, ptasie nastolatki, uczą się życia** poza gniazdem. Jeszcze nie potrafią dobrze latać, stąd te lamenty. Ale rodzice czuwają, są w pobliżu i nadal je karmią, tylko dyskretniej. Jeśli ptak nie jest ranny, **trzeba zostawić go w spokoju.** A jeżeli otoczenie może mu zagrażać, wystarczy posadzić go na gałęzi lub krzaku. O resztę zadba natura.



Koza pamiętliwa

Ma opinię upartej i trochę szalonej, ale naukowcy coraz częściej mówią o niej – zwierzak o świetnej pamięci społecznej. **Kozy rozpoznają twarze, pamiętają dobre i złe chwile,** a do niektórych ludzi wracają chętniej niż do innych. I nie, nie przekupisz ich smakołykiem po tygodniu ignorowania. **Zaufanie budują powoli,** bo długo pamiętają stres. Może więc „kozi upór" to ostrożność?



Nie przeszkadzaj, właśnie… odbieram maile!

Dla psa węszenie jest jak poranna gazeta, osiedlowy Facebook i skrzynka mailowa w jednym. **Każdy zapach niesie wiadomość:** kto tędy szedł, czy był zestresowany, zdrowy, a może właśnie wrócił z wakacji. I dlatego pies, którego ciągle poganiamy smyczą, wraca do domu bardziej sfrustrowany niż zmęczony. **Węszenie uspokaja, daje poczucie bezpieczeństwa i poprawia psi humor.**
Czasem właśnie tego brakuje psom, które z nudów testują wytrzymałość kapci czy poduszki. **Dobrym pomysłem są maty węchowe – chowamy w nich smaczki, a pies szuka** ich nosem jak mały detektyw. Można kupić gotową albo zrobić samodzielnie ze starego ręcznika czy pasków polaru. Podwójna satysfakcja gwarantowana!

Fot.: Adobe Stock



A to ciekawe!

WYŻSZA INŻYNIERIA

Piękne skrzydła motyla to małe technologiczne arcydzieło. Mikroskopijne struktury odbijają światło i **pomagają regulować temperaturę – trochę jak naturalne panele słoneczne.** Motyle dogrzewają się słońcem, bo odpowiednia temperatura daje im siłę do lotu i działania. Nie pierwszy raz natura testuje coś od milinów lat, co my próbujemy dopiero odtwarzać.

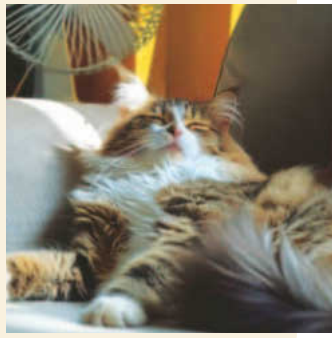
CZY OŚMIORNICA MOŻE WZRUSZYĆ?

Potrafi otworzyć słoik, rozwiązać prosty problem, a nawet zapamiętać drogę ucieczki. **Badacze obserwują też zachowania sugerujące ciekawość,** a nawet coś na kształt indywidualnych charakterów. Ale ośmiornice fascynują nie tylko naukowców. W gorszy dzień warto obejrzeć netfliksową historię **„Niezwykle szlachetne stworzenia". O ośmiornicy Marcellus,** która marzy o wolności i leczy samotne serca. Film otula jak puchaty kocyk.

Przeżyć upał

Kot w upał ma jeden cel: **poruszać się tylko, gdy trzeba.** Cała reszta to misja: „znajdź najzimniejsze miejsce w mieszkaniu" – zwykle wygrywają kafelki w łazience. Ważna jest też woda. **Kot pije po swojemu – dlatego kilka misek zwiększa szanse, że „łaskawie skorzysta".** Niektóre mruczki wolą fontannę, bo w płynącej wodzie nie ma bakterii i lepiej ją widać. W mieszkaniu warto zrobić trochę cienia. Może przydać się **wiatrak, ustawiony w oddali,** tak, by nie rozdmuchiwał kociego futerka...

A od czasu do czasu mały luksus – bulionowe lody. Wystarczy zamrozić bulion z kawałkami mięska i podawać, gdy jest naprawdę gorąco. To kocie życie...!



REKLAMA

KolagenCito – inwestycja w odbudowę organizmu



Kolagen jest jednym z najważniejszych składników w organizmie, a jego niedobór może prowadzić do różnych problemów zdrowotnych.

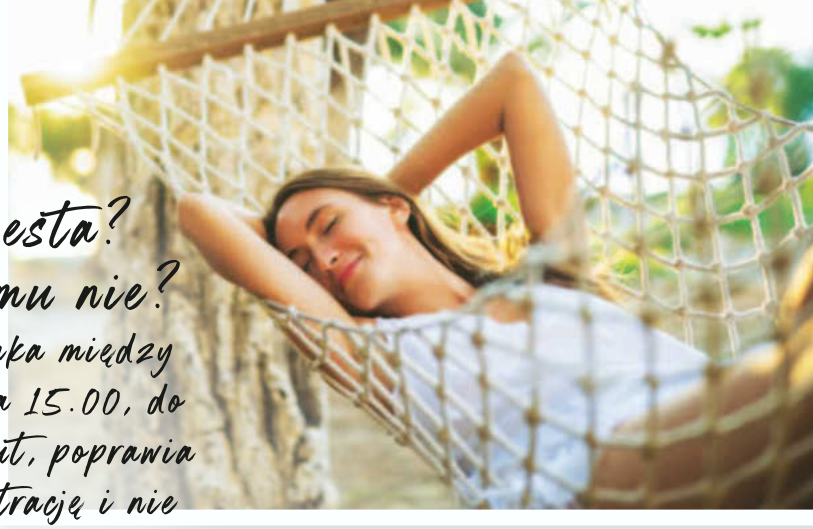
KolagenCito – dobry wybór!
Starzejąc się, zmagamy się z rozstępami, cellulitem, zmarszczkami, opadającymi powiekami i policzkami, doskwierają kolana, łokcie, biodra, łydki, mięśnie, złamane kości. Pojawiają się kłopoty z kręgosłupem, karkiem, a włosy oraz paznokcie tracą blask. Aby starać się złagodzić skutki starzenia, można systematycznie wspierać się, stosując kolagen. Powinien być on wysokiej jakości, jak KolagenCito marki Reutter, mającej ponad 100 lat doświadczenia w produkcji dobroczynnych produktów.
Doskonały KolagenCito zawiera aż 400 mg wysokogatunkowego kolagenu w każdej pastylce, a także odpowiednią ilość witaminy C, która wspiera proces odbudowy włókien kolagenowych. KolagenCito to doskonały eliksir młodości i znakomity pomysł na prezent. To czempion wśród kolagenów! Jest w wygodnej formie podania, bez rozpuszczania, zawsze pod ręką – pastylki miękkie (3 dziennie).
KolagenCito jest chroniony prawem patentowym na świecie.
Kupisz w aptekach i sklepach zielarskich w korzystnej cenie ok. 43 zł.



lek. med.
KATARZYNA BUKOL-KRAWCZYK
internistka, specjalistka medycyny rodzinnej
Grupa LUX MED

Bezsenność nocy letniej

Kiedy jest gorąco, źle się śpi. Zwłaszcza wtedy, gdy dni są długie, pełne wrażeń, zakończone późną kolacją, a świt... wstaje wcześnie. Podpowiadamy, jak warto sobie pomóc.



Wszyscy to kochamy! Długie, słoneczne, ciepłe dni, wieczory na tarasie. Latem chce się korzystać z życia. Jest jednak jedno „ale”: kiedyś trzeba się wyspać. A to wcale nie jest takie proste. Upalne noce, nagrzane ściany, które jeszcze o północy oddają ciepło. Świta bardzo wcześnie, przed 5.00. Zanim zapieje kogut, zanim zatrąbi pierwszy autobus, twój mózg już odbiera sygnał: nastał nowy dzień, a ty dopiero teraz byś sobie pospała... Melatonina, która powinna jeszcze pracować, zaczyna opadać. Czy da się latem spać krótko, ale dobrze? Sprawdź!

Sjesta? Czemu nie? Drzemka między 13.00 a 15.00, do 20 minut, poprawia koncentrację i nie zakłóca nocnego odpoczynku.

Musisz to wziąć na chłodno. Na dobranoc

Lodowaty prysznic nie pomoże

Chłodny, ale nie bardzo zimny (o temperaturze 33-35°C), wzięty 60-90 minut przed snem, obniża temperaturę głębokich tkanek i daje mózgowi sygnał, że czas na odpoczynek. Po wyjściu z wody posmaruj ciało balsamem z kilkoma kroplami olejku miętowego, efekt chłodzenia utrzyma się przez kilkadziesiąt minut. Możesz też przygotować chłodzącą mgiełkę: do butelki z atomizerem wlej przegotowaną wodę, dodaj 5 kropli olejku lawendowego i 3 krople miętowego. Przed snem spryskaj taką mgiełką twarz, dekolt i nadgarstki.

Kwestia metryki

Kobiety w wieku 45-60 lat w upały śpią gorzej. Układ termoregulacji pracuje słabiej, wahania hormonów nasilają nocne wybudzenia.

Od stóp do głów

Zanurz stopy na 2-3 minuty w misce z chłodną wodą tuż przed snem. Szybko obniżysz temperaturę rdzenia ciała. Poduszka powinna być chłodna, obracaj ją na drugą stronę lub kup wkładkę żelową. Trzymaj ją w ciągu dnia w szafie, z dala od słońca.

Pościel ma znaczenie

Bawełna satynowa nagrzewa się i trzyma ciepło. Len naturalny oddycha, odprowadza wilgoć i jest chłodniejszy w dotyku nawet o 3-4°C. Jeśli nie chcesz zmieniać całej pościeli, zacznij od poszewki na poduszkę. Różnicę poczujesz pierwszej nocy. Jasne kolory pościeli lepiej odbijają światło wpadające przez okno o świcie i nie nagrzewają się tak bardzo w ciągu dnia.

Sypialnia jak jaskinia

Optymalna temperatura w sypialni to 18-20°C. Wietrz pokój po zachodzie słońca, gdy powietrze na zewnątrz jest chłodniejsze niż w środku. W dzień trzymaj rolety zaciemniające opuszczone, ściany mniej się nagrzeją, a wieczorem oddadzą znacznie mniej ciepła.

Słoneczko, zaczekaj jeszcze chwilkę...

Rolety albo maska

W lipcu w Polsce słońce wschodzi między 4.20 a 4.40. Rolety zaciemniające to inwestycja zwracająca się pierwszej nocy. Nawet słabe światło o świcie wyciąga mózg z fazy głębokiej, skracając sen o 45-60 minut, nie zawsze budząc cię całkowicie, ale pozbawiając odpoczynku. Jeśli nie możesz zmienić rolet, kup maskę na oczy z miękkiej, oddychającej tkaniny. Ważne, żeby przylegała szczelnie po bokach.

Kortyzol o wschodzie

Poranne światło uruchamia wydzielanie kortyzolu, który mobilizuje organizm do działania. To potrzebny mechanizm, ale nie o 4.30, gdy chcesz jeszcze spać 2 godziny. Zaciemniona sypialnia przesuwa ten sygnał na godzinę, gdy faktycznie chcesz wstać. Zegar biologiczny daje się kalibrować, potrzebuje do tego ciemności w nocy i jasnego światła rano, w momencie wybranym przez ciebie, nie przez słońce. Ekspozycja na mocne światło zaraz po wstaniu, choćby 10 minut przy otwartym oknie, przyspiesza przestawienie zegara na właściwą godzinę.

Na wakacjach całkiem jak we własnym domu



Nowe miejsce, stary rytuał

Wieczorny ceremoniał działa jak kotwica dla mózgu niezależnie od miejsca. Jeśli w domu czytasz 15 minut przed zaśnięciem, rób to samo w hotelu. Mózg rozpoznaje sekwencję czynności, nie otoczenie.

Ważny rytm

Na wakacjach kusi, żeby chodzić spać, kiedy się chce. Zegar biologiczny potrzebuje jednak kotwicy. Wstawaj codziennie o tej samej porze, nawet po krótszej nocy. To szybciej ustabilizuje rytm niż odsypianie do południa, które tylko wydłuża problem. Jeśli zasnęłaś późno, wstań o zwykłej godzinie, następnej nocy zaśniesz wcześniej.

Lekka kolacja
Pełny żołądek podnosi temperaturę ciała. Dlatego ostatni mały posiłek najlepiej jest zjeść trzy godziny przed snem.

Znajomy zapach w obcym łóżku

Zmiana łóżka, nowe zapachy, inny poziom hałasu i jedna półkula mózgowa zostaje w stanie czuwania. To tzw. efekt pierwszej nocy, ewolucyjny mechanizm ochronny działający w nieznanym miejscu. Najprostszy sposób na jego osłabienie: zabierz ze sobą własną poszewkę na poduszkę. Znajomy zapach zmniejsza czujność mózgu i skraca czas zasypiania.

Gorączka weekendowych nocy



Odpoczywaj i dobrze się baw

WAKACYJNE weekendy są dłuższe i więcej się dzieje. Korzystamy z uroków lata, nadrabiamy czas i chętnie spotykamy się ze znajomymi. Długie rozmowy na tarasie, aż po świt, doskonałe jedzenie, grillowanie to nasz sport narodowy, drinki, których nie liczymy. Śmiech, emocje, tańce i śpiewy. Kto by porzucił dobre towarzystwo i szedł spać o 22.00? Zdecydowanie wakacyjne imprezowanie nie sprzyja wysypianiu się. I musimy ponieść konsekwencje zarwanych nocy. Ale... można się postarać, by nieco lepiej spać po imprezie.

Trzymaj się prostych zasad

STARAJ się nie przejadać, bo nie zaśniesz. Przed snem wypij 2 szkl. wody. Alkohol odwadnia i sprawia, że sen jest płytki. Jeśli jesteś rozemocjonowana, nie kładź się od razu. Mózg potrzebuje czasu, by przełączyć się na tryb snu. Daj sobie 20 min: usiądź, pooddychaj. Następnego dnia wstań o zwykłej porze. Odsypianie przesuwa problem na kolejną noc.

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

Teraz najpiękniejsze historie *o miłości!* kupisz co miesiąc!



Aż **84** strony poruszających historii

Już w sprzedaży !

SOKOLI WZROK *po laserowej korekcji*

Wady wzroku mogą się z wiekiem pogłębiać, pojawiają się choroby, takie jak zaćma czy jaskra. Bezpieczny i prosty zabieg rozwiąże te problemy.





Nasz ekspert

LEK. MED. MAGDALENA KORWIN
specjalista chorób oczu, okuloplastyk, lekarz medycyny estetycznej „Korwin-Medica”
Praktyka Lekarska Samodzielny Publiczny Kliniczny Szpital Okulistyczny w Warszawie

Bez niego nie ma nowoczesnej okulistyki

Jest jak wielofunkcyjny szwajcarski scyzoryk, jeden instrument, dziesiątki zastosowań. Okuliści mają do dyspozycji co najmniej kilka rodzajów laserów: femtosekundowy jest używany przy operacjach zaćmy i przeszczepach rogówki, neodymowy leczy jaskrę i popularne „muszki" w ciele szklistym, argonowy służy do leczenia zmian na siatkówce u chorych na cukrzycę i przy zwyrodnieniu plamki żółtej. Do korekcji wad wzroku, czyli pozbycia się okularów lub soczewek na co dzień, używa się przede wszystkim lasera excimerowego i femtosekundowego, w różnych kombinacjach.

Wady wzroku. Co laser potrafi?

Laser koryguje krótkowzroczność do 10 dioptrii, dalekowzroczność do 6 dioptrii i astygmatyzm do 6 dioptrii. Warunek podstawowy, by zakwalifikować się do zabiegu? Wada musi być stabilna przez co najmniej rok przed zabiegiem. Grubość rogówki też ma znaczenie. Jeśli jest zbyt mała, lekarz może zaproponować inną metodę korekcji.

Kwalifikacja do zabiegu zajmuje ok. 2 godzin i obejmuje m.in. topografię rogówki, pomiar jej grubości, ocenę ciśnienia w oku i badanie dna oka po rozszerzeniu źrenicy. To na jej podstawie lekarz decyduje, która metoda będzie najlepsza i czy zabieg jest w ogóle możliwy. Warto na tej wizycie zapytać wprost: ile dioptrii zostanie po zabiegu i czy do pewnych czynności, np. do czytania, nadal będą potrzebne okulary. Rekomenduje się zrezygnowanie z soczewek kontaktowych przed wizytą kwalifikacyjną. Miękkich nie należy nosić 7 dni przed; miękkich torycznych – 14 dni przed; twardych – miesiąc przed kwalifikacją.

Kilkanaście minut i gotowe

Sam zabieg trwa ok. 15-20 minut, choć laser pracuje przez zaledwie kilkadziesiąt sekund. Znieczulenie podaje się w kroplach, zabieg jest bezbolesny. Leżysz na specjalnym fotelu, powieki są unieruchomione niewielką rozwórką, abyś nie mrugała w trakcie pracy lasera.

Fot.: anatolir, Pavlo Syvak/stock.adobe.com (2), arch. prywatne

Przez cały czas lekarz informuje o kolejnych etapach. Widzisz migające światło, słyszysz delikatne kliknięcia urządzenia. Bezpośrednio po zabiegu wzrok jest zamglony, oczy pieką i łzawią – to normalna reakcja, mija w ciągu kilku godzin. Do domu wracasz sama, ale nie prowadź auta, zorganizuj wcześniej transport.

Po zabiegu liczą się pierwsze tygodnie

Pierwsza wizyta kontrolna jest następnego dnia. Lekarz sprawdza gojenie się rogówki i przepisuje krople: antybiotyk, steryd i sztuczne łzy bez konserwantów. Stosuj je zgodnie z zaleceniami, nawet jeśli oczy wyglądają dobrze. Przez 2 tygodnie nie maluj oczu, tusz do rzęs i eyeliner to ryzyko infekcji. Twarz myj najlepiej płatkami kosmetycznymi. Basen, morze i sauna są zakazane przez ok. miesiąc, sporty kontaktowe przez 2-3 miesiące. jedno żelazne zalecenie, o którym często się zapomina: nie pocieraj oczu, nawet po tygodniach od zabiegu, bo rogówka goi się długo.
Widzenie stabilizuje się stopniowo. Po SMILE i FemtoLASIK wyraźna poprawa jest zazwyczaj widoczna już następnego dnia, po PRK trwa to 7-10 dni. Pełna stabilizacja zajmuje zwykle 3 miesiące, w niektórych przypadkach do 6.

Kiedy wzrok się pogarsza z powodu wieku

Presbiopia, czyli starczowzroczność, to nie wada wzroku w klasycznym sensie: soczewka oka traci z wiekiem elastyczność i przestaje ostro ustawiać obrazy z bliska. Standardowa korekcja laserowa tego nie zmienia. Są jednak metody dedykowane osobom po 45. roku życia, np. PresbyLASIK i Presbyond. Polegają na uformowaniu różnych stref ostrości w rogówce tak, żeby jedno oko lepiej widziało z daleka, drugie z bliska, a mózg łączył oba obrazy. Zakwalifikowanie się do takich zabiegów nie jest proste i nie każda rogówka nadaje się do tego rodzaju modelowania. Dlatego okuliści dojrzałym pacjentkom coraz częściej proponują RLE, czyli refrakcyjną wymianę soczewki. Naturalna soczewka zostaje zastąpiona sztuczną, multifokalną, która daje ostre widzenie z każdej odległości bez okularów. Zabieg jest podobny do operacji zaćmy i kosztuje ok. 7 tys. zł za jedno oko. Nie jest refundowany.

Po korekcji laserowej okulary przeciwsłoneczne z filtrem UV400 są obowiązkowe przez 3-6 miesięcy.



Tekst: Iwona Janczarek

REKLAMA

Kerafortin
Keratyna 150 mg
BUDULEC STRUKTURY WŁOSÓW
Preparat dla gęstych, grubych i mocnych włosów. Zauważalnie wpływa na wzrost nowych włosów tzw. baby hair[1].
+27% GRUBSZE włosy[1]
+19% WIĘCEJ włosów[1]
NOWOŚĆ!
Tabletki z keratyną.
BUDULEC STRUKTURY WŁOSÓW
+19% więcej włosów*
Kerafortin
Keratyna 150 mg
plan 1 miesięczny
100%
Maksymalny profil keratynowy
WSZYSTKIE 18 AMINOKWASÓW
*Na podstawie badań aparaturowych, które potwierdziły po 84 dniach wzrost gęstości włosów o średnio 19% oraz średnio o 27% wzrost grubości włosów oraz badań użytkowych, które potwierdziły pojawienie się „baby hair" u 73% użytkowników. Wyciąg ze skrzypu polnego wspomaga wzrost i wzmocnienie włosów.
suplement diety
Aflofarm Farmacja Polska Sp. z o. o.



Lawenda

POCZUJ TĘ MOC!

Może zastąpić niemal całą apteczkę. Warto wiedzieć, jak ją wykorzystać.

Co może lawenda?

Lawenda zawdzięcza działanie lecznicze linalolowi i octanowi linalilu. Te dwa związki stanowią ok. 60 proc. składu olejku eterycznego. Linalol hamuje przekaźnictwo bodźców bólowych w układzie nerwowym, octan linalilu rozluźnia mięśnie i obniża kortyzol. Razem działają przeciwzapalnie, znieczulająco i antyseptycznie. Suszone kwiaty nadają się do herbat, kąpieli, okładów, peelingów i gotowania. Olejek z apteki ma najwyższe stężenie substancji aktywnych.

Pomoc z ogródka

Nie każda lawenda przetrwa polską zimę. Mrozoodporna jest lawenda wąskolistna, dorasta do 60 cm, kwitnie od czerwca do sierpnia. Równie wytrzymała lawendyna ma intensywniejszy zapach. Lawenda francuska nadaje się wyłącznie do doniczek.



Inhalacje na zatoki

Do miski z 1 litrem wody ok. 70°C dodaj 3 krople olejku lawendowego i 3 krople eukaliptusowego. Nakryj głowę ręcznikiem, wdychaj parę przez nos przez 10 minut. Udrożnia zatoki, nawilża błony śluzowe.



MGIEŁKA NA BÓL GŁOWY

Do buteleczki z atomizerem wlej 100 ml wody destylowanej, 20 kropli olejku lawendowego, 10 kropli olejku z drzewa herbacianego i łyżeczkę spirytusu. Spryskaj skronie i kark.



Przyprawa na lepsze trawienie

Łyżeczkę suszonych kwiatów dodaj do marynaty do grilla (na 500 g kurczaka). Letnią lemoniadę: do 1 litra zimnej wody dodaj sok z 2 cytryn, 2 łyżki miodu i 2 łyżeczki suszonych kwiatów, odstaw na godzinę. Olejki eteryczne działają rozkurczowo i łagodzą wzdęcia.



Peeling oczyszczający

Zmieszaj 3 łyżki grubej soli morskiej, 2 łyżki oleju kokosowego i 10 kropli olejku lawendowego. Masuj okrężnymi ruchami 2 minuty. Sól usuwa martwy naskórek, olej nawilża, lawenda działa antybakteryjnie. Stosuj raz w tygodniu wieczorem.

Fot.: Adobe Stock



Herbatka na nerwy

Łyżeczkę suszonych kwiatów zalej 200 ml wody o temp. ok. 90°C. Przykryj spodkiem, zaparzaj 7 minut, przecedź. Dodaj pół łyżeczki miodu. Pij codziennie wieczorem, co najmniej pół godziny przed snem. Linalol obniża kortyzol i koi nerwy po stresującym dniu.

Olejek kojący

2 krople olejku lawendowego wymieszaj z łyżeczką ciepłego oleju migdałowego. Nanieś na wacik, umieść przy wejściu do ucha zewnętrznego. Trzymaj 15 minut. Linalol łagodzi ból i stan zapalny. Stosuj wyłącznie przy łagodnym bólu, bez gorączki i wycieku.





KĄPIEL ROZLUŹNIAJĄCA

Do wanny z wodą 37–39°C wsyp szklankę soli epsom (siarczan magnezu, dostępny w aptece), dodaj 10 kropli olejku lawendowego i łyżkę miodu. Zanurz się na 20 minut. Uzupełnia magnez, obniża ciśnienie i rozluźnia mięśnie.

Spray odstraszający owady



Owady nie znoszą zapachu lawendy. Do buteleczki z atomizerem wlej 50 ml wody, dodaj 10 kropli olejku lawendowego i 5 kropli eukaliptusowego. Mieszaj przed każdym użyciem. Spray pachnie przyjemnie, ale komary i meszki skuteczniej odstraszy repelent z DEET lub ikarydyną. DEET działa najsilniej, ikarydyna jest łagodniejsza dla skóry, lecz równie skuteczna i nie niszczy tworzyw sztucznych ani tkanin. Nadaje się dla dzieci powyżej 2. roku życia.

REKLAMA





BIOHACKING HORMONALNY

Żyj ze sobą w harmonii

Ciągle czujesz się zmęczona, brakuje ci energii, masz wahania nastroju, szwankuje ci pamięć, przybierasz na wadze? Powodem może być brak równowagi hormonalnej. Sprawdź, jak ją przywrócić.

ZARZĄDZAJ STRESEM

Zaburza on pracę hormonów i utrudnia regenerację, dlatego warto codziennie znaleźć chwilę na wyciszenie.

● Miej kontakt z naturą. Znajdź każdego dnia 30 minut na spacer do lasu, wyjście do parku, na łąkę zielony skwerek, nad rzekę itp. Kontakt z naturą doskonale odstresowuje i przywraca równowagę hormonalną.

● Korzystaj z metod relaksacyjnych. Kiedy czujesz, że potrzebujesz odpoczynku, wyciszenia, wykorzystaj proste techniki, jak spokojne oddychanie przeponą, skupianie się na rozluźnieniu części ciała.

● Przytulaj się. Do bliskich, do zwierząt, do samej siebie, obejmując się czule rękami. Podczas przytulania wydziela się oksytocyna – hormon miłości. Dzięki niej obniża się stres, ciśnienie krwi, buduje poczucie bezpieczeństwa, organizm się uspokaja.

UWAŻAJ NA DIETĘ

To, co jesz i o jakiej porze sięgasz po posiłki, ma ogromny wpływ na poziom energii, nastrój oraz pracę hormonów.

● Jedz więcej rano, mniej wieczorem. Ta zasada jest zgodna z rytmem dobowym, co najlepiej służy równowadze organizmu. W pierwszej połowie dnia organizm najlepiej przetwarza cukry oraz tłuszcze. Właśnie dlatego powinien otrzymywać więcej kalorii.

● Przed południem jedz więc posiłki bogate w białko i tłuszcze, a na kolację lekkostrawne potrawy, bez cukru.

● Codziennie miej na talerzu pełnowartościowe białko. Jedz jajka, ryby, mięso drobiowe, nabiał oraz rośliny strączkowe, jak soczewica, ciecierzyca, soja itp. Białko jest głównym budulcem hormonów.

● Łącz w jednym posiłku węglowodany, błonnik i tłuszcz. Dzięki temu zachowasz stabilny poziom cukru we krwi. Np. do owsianki (węglowodany + błonnik) dodaj ziarno siemienia (tłuszcz), z pieczywem pełnoziarnistym (węglowodany + błonnik) zjedz awokado (tłuszcz).



Fot. Adobe Stock

ELIMINUJ TOKSYNY

Równowagę hormonalną mogą zaburzać substancje chemiczne obecne w otoczeniu.

● Plastik. Nie przechowuj jedzenia w plastikowych pojemnikach, używaj szklanych czy metalowych naczyń. Nie gotuj ryżu czy kaszy w foliowych woreczkach. Napojów w plastikowych butelkach nie trzymaj na słońcu.



● Kosmetyki, detergenty. Czytaj ich etykiety. Unikaj tych zawierających ftalany – ftalan dietylu (DEP), ftalan dimetylu (DMP). Mogą mieć je np. wody toaletowe, odświeżacze powietrza, lakiery do paznokci itp. Wystrzegaj się też kosmetyków z parabenami. Najlepiej korzystaj z kosmetyków naturalnych lub domowych.

● Przetworzona żywność. Może być zanieczyszczona toksynami. Kupuj jedzenie w sprawdzonych miejscach. Unikaj dań gotowych.

DBAJ O DOBOWY RYTM

Organizm lubi przewidywalność, dlatego stały rytm dnia pomaga mu utrzymać prawidłową pracę hormonów.

● Staraj się nie skracać czasu snu. 8-9 godzin to podstawa. Pilnuj rutyny – kładź się i wstawaj o tej samej porze. Zbyt krótki sen oznacza większy poziom hormonów stresu, co zaburza właściwe działanie hormonów głodu i skutkuje większym apetytem.

● Dostarczaj sobie naturalnego światła. Wystarczy 15-20 minut porannego słońca, by nastawić wewnętrzny zegar i lepiej funkcjonować w ciągu dnia.

● Nie używaj smartfona czy komputera po przebudzeniu oraz wieczorem, przed położeniem się spać (1-2 godziny). Niebieskie światło emitowane z tych urządzeń zaburza rytm dobowy, hamuje produkcję hormonu snu – melatoniny i zwiększa poziom hormonu stresu.

REKLAMA

Kolagenowa pielęgnacja anti-ageing, oparta o najlepsze, sprawdzone składniki aktywne. Bardzo bogate i odżywcze formuły, przeznaczone do każdego typu cery, także wrażliwej.

SORAYA
COLLAGEN EXPERT



Nawilżenie i rewitalizacja cery

Poprawa jędrności i elastyczności skóry, wygładzenie zmarszczek

Odbudowa i regeneracja bariery hydrolipidowej

sprawdź

KOSMETYKI DOSTĘPNE WYŁĄCZNIE W SIECI SKLEPÓW Biedronka

Na aptecznej półce



● **KolagenCito** firmy Reutter dostarcza najwyższej jakości kolagen niezbędny dla zdrowie stawów i kości. **Cena: ok. 32 zł**

● **Mediprolac** to suplement wskazany do stosowania w celu uzupełnienia diety o bakterie probiotyczne. **Cena: ok. 10 zł**





● **Zuccarin** to szwedzki suplement z wyciągiem z morwy białej pomagający utrzymać w cukier w normie. **Cena: ok. 66 zł**

● Suplement diety **Septilin** to ajurwedyjski preparat wzmacniający naturalne mechanizmy obronne organizmu. **Cena: ok. 43 zł**





● **Kombucha** gruszkowa z Manufaktury Rodziny Sadowskich to zdrowy napój na bazie zielonej herbaty. **Cena: ok. 30 zł**



Kiedy musisz zarwać noc

Każdy czasem musi nadgonić jakieś zaległości i popracować nocą albo ma ochotę balować do białego rana. Naukowcy sprawdzili, jak najmniej szkodliwie dla zdrowia to zrobić. Jeśli już nadejdzie konieczność poświęcenia snu na nadrobienie zaległości czy dokończenie ważnego projektu, to lepiej wybrać opcję jednej całkowicie nieprzespanej nocy. Po pierwsze, skutki jednorazowo zarwanej nocki można zniwelować zazwyczaj w ciągu jednej lub dwóch nocy regeneracyjnych, natomiast wyjście z wielodniowego długu sennego jest procesem znacznie żmudniejszym, wymagającym często wielu dni stabilnego i pełnowymiarowego odpoczynku.

Czas na relaks

● Marzysz o masażu? Dziewięć głowic pulsująco-wibrujących pracuje, byś ty mogła się relaksować. Masażer karku SKG G7 Pro-Fold ma aż 5 trybów masażu i 6 poziomów pulsacji. Jest wielozadaniowy: jednocześnie ugniata i pulsuje, wykorzystuje prądy TENS i EMS, terapię światłem czerwonym oraz ciepły kompres. Cztery poziomy wibracji i ogrzewanie światłem czerwonym przynoszą ulgę nawet po najbardziej obciążających czynnościach takich jak trening, dźwiganie (np. wakacyjnych bagaży) czy wielogodzinna praca przy biurku. Podaruj sobie pełne rozluźnienie!



SŁODKA SKARBNICA ZDROWIA



Choć wszystkie miody mają dobroczynne działanie, to za najzdrowszy uchodzi miód manuka z Nowej Zelandii. Zawiera ok. 200 różnych rodzajów naturalnych substancji! Jedną z nich jest methylglyoxal (MGO) o wyjątkowych właściwościach antybakteryjnych. Tradycyjne miody posiadają do 10 mg MGO na 1 kilogram, a w miodzie manuka to stężenie jest od 10 do 50 razy wyższe.

Na to pomoże

- Wrzody żołądka u osób będących nosicielami bakterii H. pylori. Łyżeczka miodu manuka dziennie (na czczo) pomoże pozbyć się z żołądka szkodliwych drobnoustrojów. Wieczorem do szklanki letniej wody dodaj łyżeczkę miodu. Wypij rano. Kuracja powinna trwać ok. 3 tygodni. Po 4-tygodniowej przerwie, możesz ją powtórzyć.
- Rany i oparzenia – dzięki swoim antybakteryjnym właściwościom miód manuka przyśpiesza gojenie drobnych ranek, wystarczy je umyć bieżącą wodą i nałożyć na skaleczenie cienką warstwę miodu. Miodem można smarować spierzchnięte usta.
- Najnowsze badania naukowe udowodniły, że miód manuka doskonale sprawdza się przy chorobie refluksowej przełyku.
- Działa niczym antybiotyk. Wystarczy rozpuścić łyżeczkę miodu w pół szklanki letniej wody i pić 3 razy dziennie 30 minut przed jedzeniem. Pomaga uporać się z grypą i przyspiesza leczenie półpaśca.
- W czasie tzw. grypy jelitowej zrobić napój nawadniający z miodem manuka: do litra letniej wody dodaj łyżkę miodu. Pij małymi łyczkami.

Uwaga! Kupując miód Manuka nie daj się nabrać na podróbki i wybieraj produkt z certyfikatem.

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

REKLAMA

Mānuka Health
NEW ZEALAND

Dołącz do świata Mānuka Health.

Nie każdy miód jest taki sam.
W Mānuka Health łączymy wiedzę z pasją do natury, aby zagwarantować Ci oryginalny produkt z wysoką zawartością MGO™. Nasze wieloletnie doświadczenie to Twoja pewność, że wybierasz to, co najlepsze.



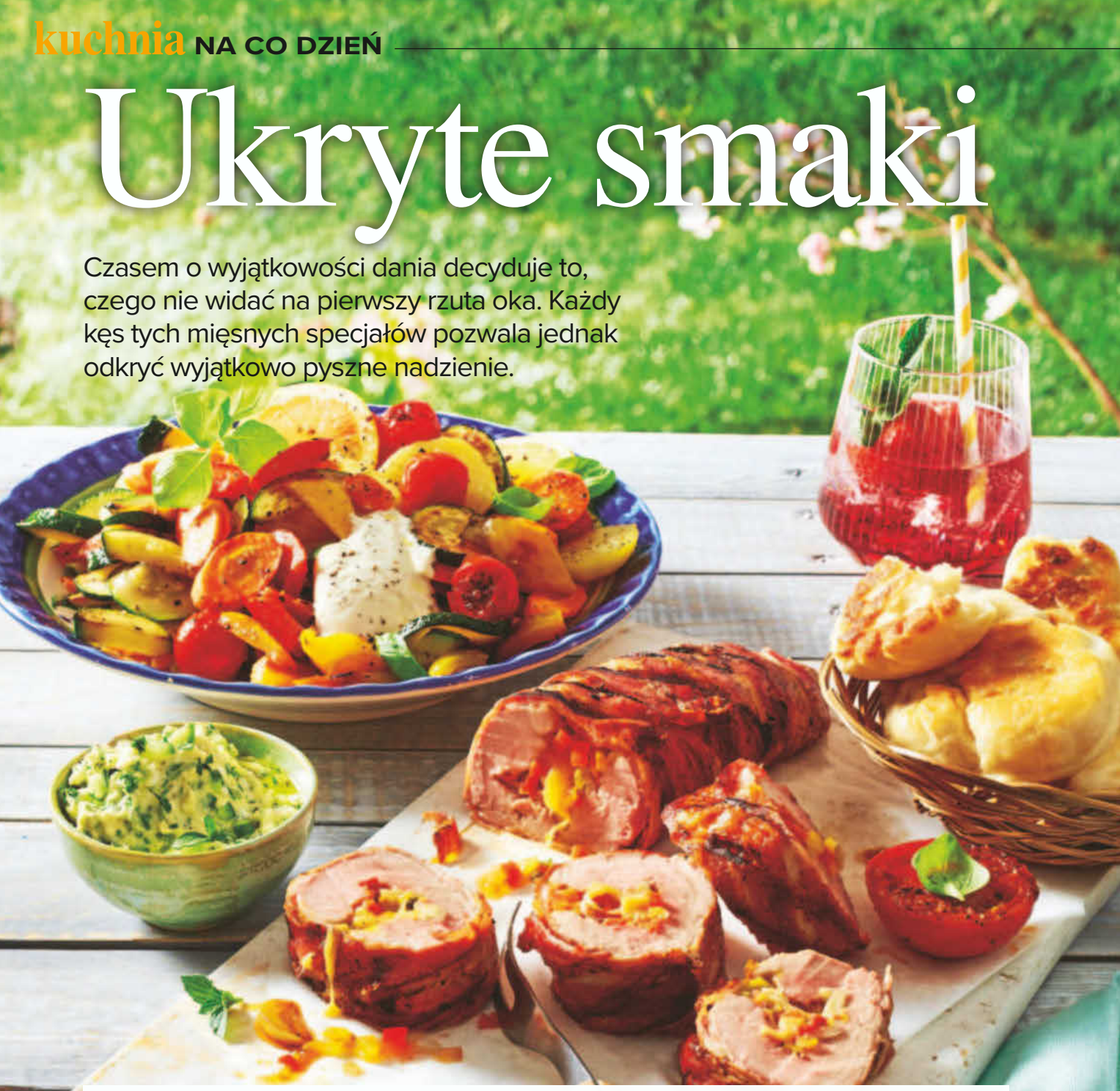
-20% Kupon rabatowy: 2SK26

Oferta jednorazowa ważna do 30.06.2026.
Nie łączy się z innymi promocjami, zniżkami ani akcjami specjalnymi. Aby skorzystać, wpisz kod w koszyku podczas finalizacji zamówienia na stronie:
WWW.MIODYMANUKA.PL
lub podaj go telefonicznie: +48 22 266 84 99

Twoja codzienna łyżeczka natury prosto z Nowej Zelandii. Zacznij dzień od tego, co najlepsze.

Ukryte smaki

Czasem o wyjątkowości dania decyduje to, czego nie widać na pierwszy rzuta oka. Każdy kęs tych mięsnych specjałów pozwala jednak odkryć wyjątkowo pyszne nadzienie.



POLĘDWICZKA Z PAPRYKĄ

Czas przygotowania: **75 minut** Porcje: **4** Stopień trudności: **średni**

SKŁADNIKI: ● **1 duża polędwiczka wieprzowa (400 g)** ● **1/2 strąka czerwonej lub żółtej papryki** ● **2 łyżki oliwy** ● **1 strąk zielonej lub czerwonej papryczki chili** ● **3 ząbki czosnku** ● **40 g startego sera cheddar** ● **10 plastrów wędzonego boczku** ● **sól** ● **pieprz** ● **kumin**

PRZYGOTOWANIE:

1. Oczyszczoną połówkę papryki pokrój w kosteczkę. Chili drobno posiekaj. Czosnek obierz, każdy ząbek przekrój wzdłuż na pół. Wrzuć na patelnię z rozgrzaną oliwą i usmaż na jasnozłoty kolor.

2. Wymieszaj paprykę, chili, czosnek i cheddar. Farsz przypraw kuminem, solą i pieprzem. Mięso opłucz, osusz, a potem natnij wzdłuż, tworząc kieszeń (nie przecinaj końców). Napełnij ją farszem.

3. Polędwiczkę z farszem owiń ciasno plasterkami boczku. Ułóż na ruszcie i grilluj, obracając, ok. 8 minut. Zamknij pokrywę grilla. Piecz jeszcze 20 minut. Pokrój w plastry.



KIESZONKI Z BAZYLIĄ I FETĄ

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

SKŁADNIKI: **• 1 pęczek bazylii • 75 g suszonych pomidorów z oliwy • po 200 g fety i mozzarelli • 4 filety z kurczaka • 1 ząbek czosnku • 1 cebula • 500 g pomidorków • 4 łyżki oleju • 2 łyżki cukru • 3 łyżki octu balsamicznego • sól • pieprz • dymka**

PRZYGOTOWANIE:

1. Oberwij listki bazylii. Fetę i mozzarellę rozdrobnij. W każdym filecie natnij głęboką kieszonkę. Napełnij ją suszonymi pomidorami, serami i bazylią. Brzegi zepnij wykałaczkami. Na patelni rozgrzej 2 łyżki oleju. Smaż mięso, obracając, 3-4 minuty. Przypraw solą i pieprzem, przełóż do piekarnika. Piecz 25 minut w 200°C.

2. Czosnek i cebulę obierz, posiekaj, zeszklij na reszcie oleju. Posyp cukrem i lekko skarmelizuj. Dodaj przekrojone na pół pomidorki i ocet, gotuj 5 minut. Przypraw solą i pieprzem. Do sosu włóż mięso. Duś 5 minut. Posyp pokrojoną dymką i resztą bazylii.



WIEPRZOWE FRYKADELKI Z NIESPODZIANKĄ

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

SKŁADNIKI: **• 750 g mielonej szynki • 800 g fasolki szparagowej • 100 g boczku • 200 g śmietany 30% • 2 cebule • 75 g mozzarelli • 50 g goudy • 6 łyżek octu jabłkowego • 8 łyżek oleju • 1 jajko • 30 g bułki tartej • musztarda • sól • pieprz • cukier**

PRZYGOTOWANIE:

1. Fasolkę oczyść, gotuj z solą 15 minut, odlej. Wymieszaj z 1 posiekaną cebulą. Ocet połącz z 6 łyżkami oleju, przypraw solą, pieprzem i cukrem. Polej fasolkę.

2. Drugą cebulę posiekaj i zeszklij na 1 łyżce oleju. Sery pokrój w kostkę. Mięso wyrób z jajkiem, bułką tartą, 1 łyżką musztardy oraz solą i pieprzem do smaku. Formuj kotleciki. Powciskaj w nie po porcji serów.

3. Boczek wysmaż na reszcie oleju, ułóż na fasolce. Na tłuszcz włóż kotleciki. Smaż 10 minut. Wyjmij. Sos połącz ze śmietaną, przypraw. Podaj do mięsa z fasolką.

TYMIANKOWE UDZIKI Z PIECZARKAMI

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

SKŁADNIKI: **• 1 kg ziemniaków • 8 udzików kurczaka • 2 cebule • 10 gałązek tymianku • 4 duże pieczarki • 40 g tartej mozzarelli • 200 ml bulionu • mąka • olej • sól • pieprz**

PRZYGOTOWANIE:

1. Ziemniaki oskrob, pokrój w kostkę. Cebule obierz i posiekaj. Pieczarki grubo zetrzyj. Udziki osusz. Podważ skórkę, zaczynając od szerszego końca. Ostrożnie wsuwaj palce między skórkę a mięso. Zrób kieszonki.

2. Na patelni rozgrzej 1 łyżkę oleju, zeszklij połowę cebuli. Dołóż pieczarki i smaż 5 minut. Przypraw połową listków tymianku, solą i pieprzem. Farsz ostudź, połącz z mozzarellą. Napełnij kieszonki. Mięso oprósz solą, pieprzem i mąką, obsmaż w brytfance na 3 łyżkach oleju. Wyjmij. Na tłuszczu ze smażenia zeszklij resztę cebuli. Dołóż ziemniaki, smaż 5 minut. Włóż udziki. Dodaj bulion i resztę tymianku. Przykryj i duś 30 minut.



KARKÓWKA FASZEROWANA SZNYCLAMI Z INDYKA

Czas przygotowania: **110 minut**
Porcje: **4** Stopień trudności: **średni**

SKŁADNIKI: **• 4 plastry karkówki (po 175 g) • 4 sznycle z indyka (po 100 g) • 4 cebule • 4 pomidory • 4 łyżki przyprawy do gyrosa • 3 ząbki czosnku • 1 i 1/2 łyżki koncentratu pomidorowego • 900 ml bulionu • 3 gałązki rozmarynu • oliwa • sól • pieprz • cukier**

PRZYGOTOWANIE:

1. Karkówkę rozbij, posyp połową przyprawy do gyrosa. Na każdym plastrze ułóż po 1 sznyclu z indyka. Posyp resztą przyprawy, obłóż 2 pokrojonymi w piórka cebulami. Zwiń. Roladki obwiąż sznurkiem. Obsmaż w rondlu na oliwie, wyjmij. Pomidory sparz, obierz i posiekaj.

2. Pozostałe cebule i czosnek pokrój w kostkę, zrumień na tłuszczu po smażeniu mięsa. Dodaj pomidory, koncentrat i bulion, wymieszaj. Sos zagotuj, przypraw solą, pieprzem i cukrem. Włóż roladki i rozmaryn. Gotuj ok. 90 minut. Podaj np. z pieczonymi warzywami.

SCHAB ROLOWANY Z CHEDDAREM I SZYNKĄ

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

SKŁADNIKI: **• 1 kg schabu bez kości • 100 g masła • po 8 plasterków cheddara i szynki dojrzewającej • 2 łyżki oleju • 1 pęczek natki • po 50 g bułki tartej, startego parmezanu i mielonych migdałów • 1 żółtko • sól • pieprz • mielona papryka wędzona**

PRZYGOTOWANIE:

1. Mięso rozetnij ostrym nożem na duży płat, rozbij. Oprósz solą, pieprzem i papryką. Na płacie ułóż ser i szynkę. Zwiń i obwiąż sznurkiem kuchennym.

2. Połącz miękkie masło z migdałami, parmezanem, bułką tartą, posiekaną natką, żółtkiem oraz szczyptą soli i pieprzu. Kruszonkę schłodź. W brytfance rozgrzej olej. Obsmaż roladę ze wszystkich stron, ok. 8 minut. Wstaw do piekarnika, piecz ok. 50 minut w 180°C. Wyjmij, usuń sznurek. Na wierzchu rolady rozłóż kruszonkę, włącz funkcję grill i piecz jeszcze 8-10 minut.



Fot.: House of Food

REKLAMA

Pierwszorzędny dezodorant!
Super Deo jest niewielki, ale ma ogromną moc!

Firma Reutter poleca doskonały dezodorant z krystalicznej skały.
Wystarcza aż na rok. Bezzapachowy, dla Pań i Panów.
Skutecznie eliminuje przykry zapach potu.

Uwaga! – Nie zostawia plam!
Testowany dermatologicznie.

Super Deo to wypróbowany oryginalny dezodorant!



DOSTĘPNY W APTEKACH I SKLEPACH MED.-ZIEL.

Cena: ok. 19 zł

Firma REUTTER GmbH/ Niemcy



Wiśnie z czekoladą

Soczyste i lekko cierpkie owoce nie mogły wymarzyć sobie lepszego towarzystwa, a my... pyszniejszego letniego deseru.



TORCIK Z BITĄ ŚMIETANĄ

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

SKŁADNIKI: **• 1 kg wiśni • 150 g gorzkiej czekolady • 125 g masła • 4 jajka • 125 g + 6 łyżek cukru • 150 g mąki • 2 łyżeczki proszku do pieczenia • 150 ml nektaru wiśniowego • 1 kisiel wiśniowy • 200 g śmietany 30% • czekoladowe wiórki**

PRZYGOTOWANIE:

1. Czekoladę posiekaj i stop razem z masłem. Jajka ubij ze 125 g cukru. Wmieszaj masę czekoladową, a potem mąkę z proszkiem. Spód tortownicy (26 cm) wyłóż pergaminem, nałóż ciasto. Piecz 30 minut w 180°C.

2. Wiśnie umyj, wydryluj. Włóż do rondelka. Dodaj 100 ml nektaru oraz 5 łyżek cukru, gotuj 4 minuty. Kisiel rozmieszaj w reszcie nektaru, wlej do wiśni. Gotuj 1 minutę. Masę rozłóż na cieście. Schładzaj godzinę.

3. Śmietanę ubij na sztywno z resztą cukru, przełóż do rękawa cukierniczego. Wyciśnij dekoracyjnie na zastudzoną masę z wiśniami. Gotowy torcik posyp wiórkami czekoladowymi.



JOGURTOWA KRAJANKA

Czas przygotowania: **40 minut** Porcje: **12** Stopień trudności: **średni**

SKŁADNIKI: **• 750 g wiśni • 200 g czekoladowych ciastek • 100 g masła • 500 ml nektaru wiśniowego • 25 g mąki ziemniaczanej • 140 g cukru • 5 łyżeczek żelatyny • po 500 g śmietany 30% oraz jogurtu greckiego • 1 galaretka wiśniowa**

PRZYGOTOWANIE:

1. Ciastka zmiel i wymieszaj ze stopionym masłem. Wylep spód formy (20 x 30 cm). Wiśnie wydryluj. Mąkę wymieszaj z 50 ml nektaru. Zagotuj 200 ml nektaru z 60 g cukru. Zagęść mieszanką mąki. Wsyp wiśnie i gotuj 1 minutę. Masę ostudź.

2. Żelatynę rozpuść w kilku łyżkach wody. Jogurt wymieszaj z resztą cukru. Dodaj żelatynę, schłodź. Gdy jogurt zacznie tężeć, wmieszaj do niego ubitą śmietanę. Wyłóż na czekoladowy spód. Dodaj masę wiśniową i delikatnie przemieszaj. Wierzch wyrównaj. Schładzaj 1 godzinę.

3. Galaretkę rozpuść w reszcie nektaru, ostudź. Rozprowadź na kremie. Schładzaj przez noc.

TARTA SEROWA BEZ PIECZENIA

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

SKŁADNIKI: **• 200 g czekoladowych ciastek • 120 g masła • 80 g gorzkiej czekolady • 250 g mielonego twarogu • 80 g cukru • 1 jajko • 60 g śmietany 12% • 300 g wiśni • 2 łyżeczki mąki ziemniaczanej • 150 g śmietany 30% • 1 cukier waniliowy**

PRZYGOTOWANIE:

1. Ciastka pokrusz. Masło stop, wymieszaj z okruszkami. Masą wylep spód i boki formy (10 x 35 cm). Wstaw na 30 minut do lodówki.

2. Czekoladę stop. Twaróg utrzyj z 30 g cukru, jajkiem i śmietaną 12%. Dodaj płynną czekoladę. Masę wymieszaj i wyłóż na spód. Schłodź.

3. Wiśnie opłucz i wydryluj. Włóż je do rondelka razem z resztą cukru i 2 łyżkami wody. Podgrzej, a potem odlej trochę soku. Połącz go z mąką i dodaj do wiśni. Zagotuj, wystudź. Śmietanę 30% ubij z cukrem waniliowym. Rozsmaruj na masie czekoladowej. Podawaj z wiśniowym sosem.

Fot.: House of Food





PRZEKŁADANIEC Z BIAŁĄ CZEKOLADĄ

Czas przygotowania: **70 minut**
Porcje: **12** Stopień trudności: **średni**

SKŁADNIKI: **• 500 g wiśni • 3 jajka • 100 g cukru • 75 g mąki pszennej • 50 g mąki ziemniaczanej • 300 ml śmietany 36% • 270 g białej czekolady • 300 g mascarpone • 1 cukier waniliowy • 2 łyżeczki proszku do pieczenia**

PRZYGOTOWANIE:

1. Śmietanę mocno podgrzej, zdejmij z kuchenki. Wrzuć połamaną na małe kawałki białą czekoladę i, mieszając, rozpuść. Schłodź przez noc.

2. Następnego dnia jajka ubij z cukrem i cukrem waniliowym na puszystą masę. Obie mąki przesiej z proszkiem. Dodaj do masy jajecznej, wymieszaj. Spód tortownicy (26 cm) przykryj pergaminem, wlej ciasto. Piecz w 180°C przez 25-30 minut.

3. Wiśnie umyj i wydryluj. Czekoladową śmietanę wyjmij z lodówki. Dodaj mascarpone, zmiksuj na krem. Odłóż 1/4, a do reszty dodaj wiśnie. Biszkopt przekrój na 2 blaty, przełóż kremem z owocami. Posmaruj resztą kremu, dowolnie ozdób.

MUFFINKI Z MASCARPONE PYSZNIE NADZIANE

Czas przygotowania: **45 minut**
Porcje: **12** Stopień trudności: **średni**

SKŁADNIKI: **• 300 g wiśni • 3 jajka • 75 g cukru • 500 g serka mascarpone • 250 g chudego twarogu • 100 g gorzkiej czekolady • 100 g śmietany 30% • 1 cukier waniliowy • 1 łyżka mąki ziemniaczanej**

PRZYGOTOWANIE:

1. Wiśnie umyj, 200 g wydryluj. Jajka, cukier i cukier waniliowy ubijaj 5 minut mikserem. Dodaj mascarpone, twaróg i mąkę ziemniaczaną, jeszcze chwilę miksuj na niskich obrotach. Wmieszaj wydrylowane wiśnie.

2. Piekarnik rozgrzej do temperatury 180°C. Foremki na muffinki wyłóż papilotkami i napełnij przygotowaną masą. Piecz ok. 25 minut. Wyjmij i ostudź.

3. Czekoladę połam na kawałki. Śmietanę mocno podgrzej. Rozpuść w niej czekoladę. Poczekaj, aż lekko stężeje. Zanurzaj w niej pozostałe wiśnie. Ozdób muffinki. Polej resztą czekoladowej śmietany. Odłóż do zastudzenia.



REKLAMA

MOJE WŁOSY BYŁY CIENKIE!

Nareszcie mam gęste włosy!

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



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

WYSYP NOWYCH WŁOSKÓW

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

WARTO BYŁO CZEKAĆ!

Edyta postanowiła wypróbować **Hair Volume** na sobie. Choć jako fryzjerka zna wiele produktów, nigdy nie stosowała tego typu suplementu. *„Przez pierwsze dni myślałam, że na mnie to nie działa. Ale po około czterech miesiącach zobaczyłam to samo, co u mojej klientki – nowe włosy! Ich ilość praktycznie się podwoiła."*

Dziś Edyta poleca **Hair Volume** wszystkim swoim klientkom, które marzą o pełniejszej fryzurze. *„Widzę rezultaty u siebie i u nich. Dlatego polecam Hair Volume z pełnym przekonaniem."*

KLINICZNIE PRZEBADANY SUPLEMENT DIETY NA WŁOSY

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



★★★★★

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

Zapytaj o Hair Volume skandynawskiej firmy New Nordic

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

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



THICKER HAIR
CLINICALLY PROVEN TABLET
BEAUTIFUL HAIR

NEW NORDIC

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

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

WYTRAWNE babeczki i muffinki

Na letnią wycieczkę, przyjęcie pod chmurką lub leniwe wakacyjne śniadanie. Takie małe, a cieszy!



Z SZYNKĄ, GROSZKIEM I CHRZANEM

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

SKŁADNIKI: **• 120 g mrożonego zielonego groszku • 100 g szynki gotowanej • 200 g mąki • 1 opakowanie proszku do pieczenia • 3 jajka • 100 ml mleka • 100 ml oliwy • 175 g serka śmietankowego • 2 łyżeczki chrzanu ze słoiczka • sól • oliwa i mąka do formy**

PRZYGOTOWANIE:

1. Groszek bez rozmrażania wrzuć do posolonego wrzątku i gotuj ok. 5 minut. Wyjmij, przelej na sitku zimną wodą i dobrze osącz. Szynkę pokrój w niedużą kosteczkę.
2. Mąkę przesiej razem z proszkiem do pieczenia. Dodaj 3 jajka, mleko oraz 100 ml oliwy, wymieszaj mikserem. Dołóż serek śmietankowy i chrzan oraz groszek i szynkę. Całość wymieszaj. Przypraw do smaku solą.
3. Foremkę na muffinki z 12 wgłębieniami posmaruj oliwą i oprósz mąką. Do dołeczków nałóż ciasto. Wstaw do piekarnika rozgrzanego do temp. 200°C. Muffinki piecz ok. 40 minut. Lekko przestudź w formie.

Fot.: House of Food (3)

FRANCUSKIE Z FETĄ I SZPINAKIEM

Czas przygotowania: **65 minut**
Porcje: **6** Stopień trudności: **łatwy**

SKŁADNIKI: **• 1 opakowanie (270 g) ciasta francuskiego • 200 g szpinaku • 100 g fety • 2 jajka • 100 g śmietany 30% • 100 ml mleka • 50 g orzeszków piniowych • 4 gałązki koperku • 1 łyżka oleju • sól • pieprz • tłuszcz i mąka do foremek**

PRZYGOTOWANIE:

1. Ciasto rozwiń, wytnij z niego 6 kółek o średnicy 13-15 cm. Foremki do babeczek lub muffinek posmaruj tłuszczem, oprósz mąką i wylep ciastem. Wstaw na 15 minut do lodówki. Na patelni rozgrzej olej. Włóż 3/4 szpinaku, smaż 2 minuty. Przypraw go solą i pieprzem do smaku.

2. Do spodów z ciasta nałóż szpinak. Jajka wymieszaj z mlekiem i śmietaną. Dodaj posiekany koperek i pokruszoną fetę. Przypraw pieprzem. Porcje masy wylej na szpinak. Posyp orzeszkami. Babeczki wstaw do piekarnika rozgrzanego do 175°C. Piecz 35 minut. Ozdób resztą szpinaku.





MAKARONOWE Z BOCZKIEM

Czas przygotowania: **65 minut**
Porcje: **6** Stopień trudności: **łatwy**

SKŁADNIKI: **• ok. 300 g ugotowanego makaronu spaghetti • 100 g gotowanego chudego boczku • 100 g sera żółtego • 3 jajka • olej • gałka muszkatołowa • sól • pieprz • kilka gałązek natki • rukola**

PRZYGOTOWANIE:

1. Natkę opłucz, osusz. Oderwij listki od gałązek i posiekaj je. Boczek pokrój w kostkę, wysmaż na rumiano na łyżce oleju. Ser żółty drobno zetrzyj. Jajka rozmąć w większej misce. Dodaj do nich posiekaną natkę, boczek, ser oraz ugotowany makaron. Przypraw całość solą, pieprzem i gałką muszkatołową, dokładnie wymieszaj.

2. Przygotuj blachę do muffinek z 6 dołkami (lub 6 foremek do babeczek). Dołki lub foremki posmaruj olejem i napełnij przygotowaną masą. Wyrównaj wierzch. Wstaw do piekarnika rozgrzanego do temp. 200°C. Piecz 25-30 minut. Gorące babeczki podawaj na listkach rukoli.



Lato przez cały rok

Kwiatowy motyw we wnętrzach nie traci na popularności. Eteryczne i kobiece dekory pojawiły się na składającej się z 16 elementów zastawie stołowej z linii Blom. Jest ona dostępna w sklepach marki Agata (www.agatameble.pl).



SŁONECZNY DODATEK

Mango w kawałkach, Kresto, wprowadzi trochę egzotyki do codziennego menu. **Złociste liofilizowane owoce idealnie sprawdzą się w porannym musli**, ale równie dobrze jako składnik sałatek, odżywczych smoothie czy domowych wypieków lub... po prostu na przekąskę. Cena od 7,79 zł/15 g.

NOWY WYMIAR PRZYJEMNOŚCI

Lody Pralinowe Grycan to elegancka kompozycja o głębokim smaku i aksamitnej konsystencji. **Połączenie czekolady i orzecha laskowego przełamane subtelną nutą karmelu** tworzy deser inspirowany klasyczną pralinką. Cena od 26 zł/1,1 l





DOMOWA LEMONIADA

Cytryna lemoniadowa, Herbapol – orzeźwiający syrop na gorące chwile. Jeśli planujesz letnie spotkanie, cytrusowy syrop, dzbanek zimnej wody i świeże owoce lub zioła wystarczą, by stworzyć przepyszny napój. Cena od 6,79 zł/400 ml

Czy wiesz...

CO TO JEST AFFOGATO?

Espresso Affogato to włoski deser kawowy. Jego nazwa pochodzi od słowa affogare (utopić, zatopić). Przepis zaś jest banalnie prosty. Wystarczy zaparzyć filiżankę pysznego i mocnego espresso, a następnie włożyć do niego kulkę waniliowych lodów. W upalne dni kawę warto wcześniej schłodzić. Włosi robią to, wrzucając kostki lodu.

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

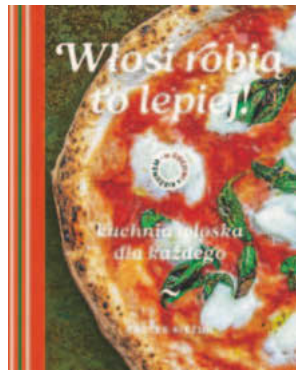
Smaczny i zdrowy rytuał

Zielona herbata liściasta z kawałkami opuncji, Big-Active, tworzy napar o wyjątkowym smaku. To także propozycja dla tych, którzy z parzenia herbaty czynią rytuał. Cena od 6,49 zł/100 g



ITALIA OD KUCHNI

„Włosi robią to lepiej! Kuchnia włoska dla każdego" to nowa książka Bartka Kieżuna, znanego i lubianego kulinarnego mistrza oraz podróżnika. Zebrał on w niej **50 przepisów na najlepsze potrawy z różnych regionów Italii.** Wyd. Buchmann. Cena od 40 zł



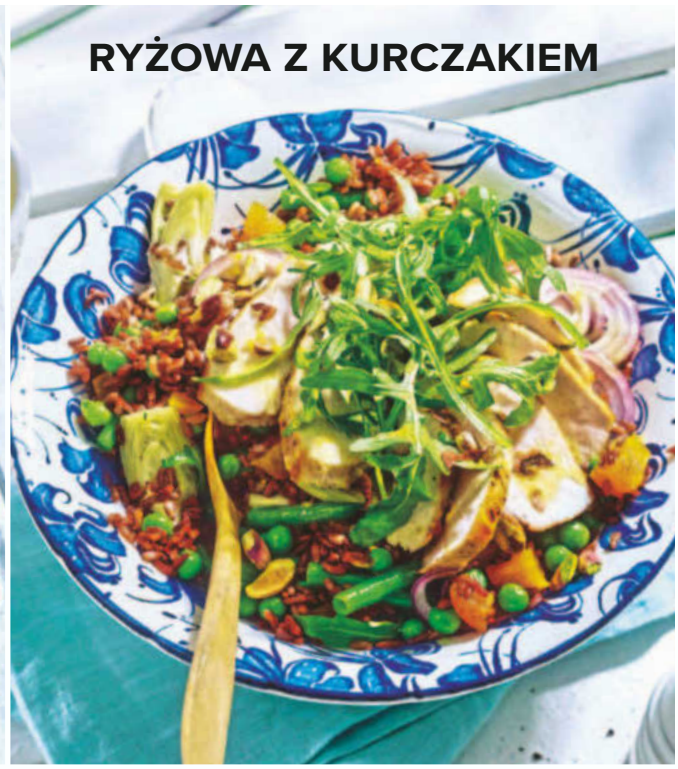
Sałatka w roli obiadu

W letnie dni nie trzeba wiele, by zaspokoić głód. Talerz gorącej zupy czy mięso z ziemniakami z powodzeniem zastąpi sycąca sałatka.

KREWETKOWA Z POMARAŃCZĄ



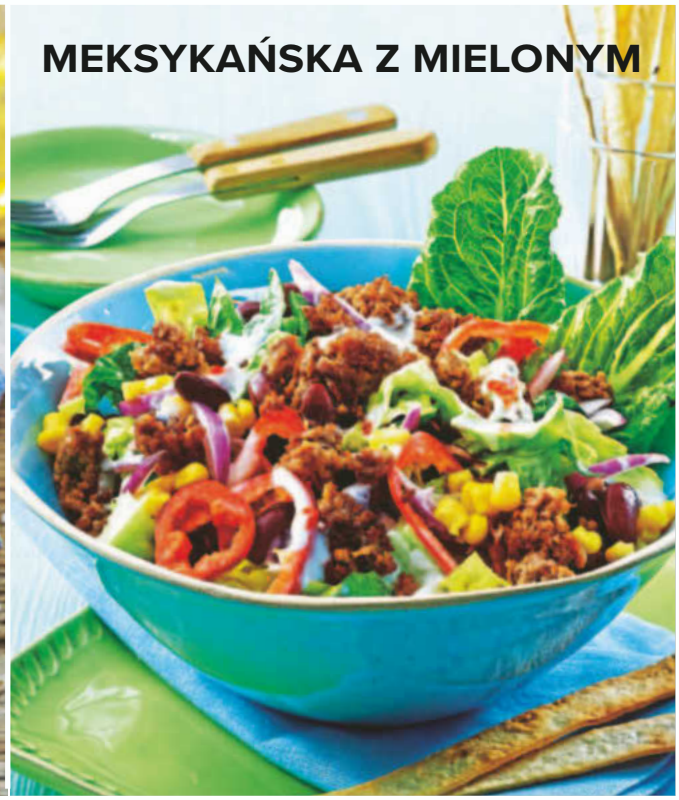
RYŻOWA Z KURCZAKIEM



GRILLOWA ZE STEKAMI



MEKSYKAŃSKA Z MIELONYM



Fot.: 123RF/Picsel

Sałatka w roli obiadu

Ryżowa z kurczakiem



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

SKŁADNIKI: ● **200 g czerwonego ryżu** ● **po 100 g fasolki szparagowej, mrożonego groszku i rukoli** ● **400 g filetów z kurczaka** ● **1 czerwona cebula** ● **1 słoiczek (314 ml) serc karczochów** ● **po 70 g suszonych moreli i pistacji** ● **6 łyżek oleju** ● **sól** ● **pieprz** ● **sok z 1 cytryny** ● **po 1 łyżeczce musztardy i miodu**

PRZYGOTOWANIE:

1. Ryż ugotuj wg przepisu. Fasolkę oczyść, pokrój, gotuj 8 minut w posolonym wrzątku. Odcedź. Karczochy osącz. Cebulę obierz, pokrój w plasterki. Morele i pistacje posiekaj. Groszek gotuj 5 minut w wodzie z solą. Odcedź. Mięso smaż 10 minut na 2 łyżkach oleju. Przypraw i pokrój w plasterki.
2. Sok cytrynowy utrzyj z miodem i musztardą. Dodaj resztę oleju oraz sól i pieprz do smaku. Ubij sos. Ryż wymieszaj z fasolką, groszkiem, cebulą, morelami, pistacjami i karczochami. Polej sosem. Obłóż rukolą i kurczakiem.

Krewetkowa z pomarańczą



Czas przygotowania: 30 minut
Porcje: 2 Stopień trudności: łatwy

SKŁADNIKI: ● **300 g sprawionych mrożonych krewetek** ● **po 1 główce radicchio i endywii** ● **po 2 czerwone cebule i pomarańcze** ● **8 łyżek oliwy** ● **3 łyżki białego octu winnego** ● **1 łyżka musztardy** ● **sól** ● **pieprz**

PRZYGOTOWANIE:

1. Krewetki rozmroź w pokojowej temperaturze. Liście sałaty radicchio oraz endywii opłucz, dokładnie osusz, a potem porwij na mniejsze kawałki. Cebule obierz, przekrój wzdłuż, a następnie każdą połówkę cebuli pokrój w plasterki. Pomarańcze obierz, dokładnie usuń białą wewnętrzną warstwę. Miąższ pokrój w cienkie plasterki.
2. Na patelni rozgrzej 2 łyżki oliwy. Wrzuć osuszone krewetki. Oprósz je solą i pieprzem. Usmaż na złoty kolor. Ocet utrzyj z musztardą. Dolej resztę oliwy. Dodaj sól i pieprz do smaku. Ubij gęsty sos. Na półmisku rozłóż listki sałat, usmażone krewetki, cebulę i plasterki pomarańczy.

Meksykańska z mielonym



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

SKŁADNIKI: ● **250 g mielonej wołowiny** ● **2 papryki** ● **po 250 g sałaty rzymskiej i jogurtu** ● **kumin** ● **1 chili** ● **po 1/2 puszki kukurydzy i czerwonej fasoli** ● **1 tortilla** ● **olej** ● **1 czerwona cebula** ● **4 łyżki soku z cytryny** ● **sól** ● **pieprz** ● **cukier**

PRZYGOTOWANIE:

1. Mięso usmaż na rumiano na łyżce oleju. Przypraw do smaku solą, pieprzem i kuminem. Tortillę potnij w paski, ułóż na blasze wyłożonej pergaminem. Piecz 5 minut w 200°C.
2. Cebulę obierz, posiekaj. Papryki umyj, osusz, usuń środki z nasionkami, pokrój w krążki. Sałatę potnij w paseczki (kilka listków odłóż). Jogurt wymieszaj z sokiem z cytryny. Dodaj posiekane chili oraz sól i cukier do smaku.
3. Przestudzone mięso połącz z sosem, osączoną kukurydzą i fasolą oraz pokrojonymi warzywami. Udekoruj odłożonymi listkami sałaty. Podaj z upieczoną tortillą.

Grillowa ze stekami



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

SKŁADNIKI: ● **2 steki wołowe** ● **300 g kuskusu** ● **300 ml bulionu** ● **1 ogórek** ● **6 małych kolorowych papryczek** ● **300 g jogurtu** ● **6 łyżek oleju** ● **2 łyżeczki papryki słodkiej** ● **80 g rukoli** ● **po 1 łyżeczce chili, czosnku w proszku i cukru** ● **sól** ● **pieprz** ● **1/2 cytryny** ● **2 łyżki prażonych ziaren słonecznika**

PRZYGOTOWANIE:

1. Kuskus zalej wrzącym bulionem, przykryj i odstaw na ok. 10 minut. Ogórek umyj, drobno pokrój. Przygotuj marynatę z 1 łyżki oleju, czosnku, słodkiej papryki, chili, cukru oraz 1 łyżeczki soli i pieprzu. Natrzyj steki. Ułóż je na ruszcie z papryczkami. Grilluj 10-15 minut. Mięso pokrój w paski.
2. Jogurt połącz z 1 łyżką oleju oraz skórką i sokiem z cytryny. Przypraw solą i pieprzem. Kuskus wymieszaj z resztą oleju, słonecznikiem, rukolą, ogórkiem i papryczkami. Przyprawy. Obłóż mięsem. Podawaj z sosem jogurtowym.

WYDANIE SPECJALNE MAGAZYNU „KOBIETA I ŻYCIE”

Z przepiśników naszych mam i babć



AŻ 90 PRZEPISÓW NA:

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

Dostępne w dobrych punktach sprzedaży prasy i na czytelnia.pl

7 filarów EMOCJONALNEGO FITNESSU

Zdaniem ekspertów Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego są doskonałym sposobem na lepsze rozumienie siebie, poprawienie nastroju. Mają chronić przed nadmiarem silnych emocji, stresu.



Dbasz o ciało: badania, ruch, dieta. A psychika? Często schodzi na drugi plan. Dr Emily Anhalt, psycholożka kliniczna i współzałożycielka Coa, pierwszej „siłowni dla zdrowia psychicznego" w USA, postanowiła sprawdzić, jak wygląda człowiek w dobrej kondycji emocjonalnej. Z tej analizy wyłoniło się 7 cech, umiejętności, które można trenować.

Wiesz o sobie mniej niż myślisz

● **SAMOŚWIADOMOŚĆ** to fundament. Tasha Eurich, psycholożka z Uniwersytetu Michigan, przez 5 lat badała prawie 5000 osób. Wynik był zaskakujący: 95 proc. ludzi uważa się za osoby samoświadome, a faktycznie taką zdolność ma zaledwie 10-15 proc. z nich. Samoświadomość to rozumienie, co wywołuje w tobie konkretne emocje, jak wpływają one na otoczenie i czy twoje reakcje są naprawdę twoje. Ćwiczenie: codziennie zadaj sobie pytanie: „Co dzisiaj naprawdę poczułam?" i nie poprzestawaj na pierwszej odpowiedzi.

Wstań, idź dalej

● **REZYLIENCJA,** składowa odporności psychicznej, oznacza, że wracasz do równowagi po tym, jak coś cię dotknie. Richard Tedeschi i Lawrence Calhoun z Uniwersytetu Karoliny Północnej opisali jeszcze ciekawsze zjawisko: wzrost potraumatyczny, czyli sytuację, gdy wychodzisz z kryzysu silniejsza i z głębszym rozumieniem życia. Rezyliencja rośnie, gdy zatrzymujesz się przy pozytywnych doświadczeniach. Zapisz wieczorem 3 rzeczy, które poszły dobrze.

Pierwsze ćwiczenie emocjonalne

Dr Emily Anhalt proponuje na start tzw. plik samooceny, czyli miejsce (notes, folder w telefonie), gdzie zapisujesz pozytywne opinie o sobie od innych, dosłownie. W chwilach zwątpienia wracasz do niego zamiast do spirali samokrytyki.

Nie musisz czuć tego, co czują inni

● **EMPATIA** to zdolność rozumienia perspektywy innej osoby, nie obowiązek dźwigania jej ciężaru. Badacze z Harvard T.H. Chan School of Public Health potwierdzili, że regularne angażowanie się w relacje oparte na życzliwości i uważności na innych obniża poziom kortyzolu, zmniejsza odczuwanie bólu fizycznego i wiąże się z niż-

Fot.: Adobe Stock (2)



Psychika i ciało w parze

Kondycja emocjonalna przekłada się na zdrowie fizyczne przez konkretne mechanizmy. Przewlekły stres podwyższa poziom kortyzolu, który z czasem nasila stany zapalne w organizmie, osłabia układ odpornościowy i zwiększa ryzyko chorób sercowo-naczyniowych. Regularna praca nad emocjami obniża reaktywność układu nerwowego, co dosłownie zmniejsza obciążenie ciała.

szą śmiertelnością. Odróżniaj rozumienie i współodczuwanie. Pytaj: „Co czujesz i czego potrzebujesz?" zamiast automatycznie tonąć razem z rozmówcą.

Marnowanie czasu na przyjemności

● **ZABAWA** jest tak samo niezbędna jak sen. Psychiatra dr Stuart Brown, założyciel National Institute for Play, stwierdził, że dorośli, którzy regularnie bawią się, czyli robią coś spontanicznego, bez celu, doświadczają mniej stresu i lepiej radzą sobie z trudnymi sytuacjami. Dla jednej osoby zabawą będzie uprawa ogródka, dla innej szydełkowanie. Zadanie: baw się codziennie, co najmniej pół godziny.

Pytania, które otwierają głowę

● **CIEKAWOŚĆ** w rozumieniu emocjonalnego fitnessu to dążenie do rozwoju. Badania opublikowane w 2025 roku w „Scientific Reports" wykazały, że ciekawość u osób w wieku 50-78 lat silnie koreluje z tzw. rezerwami poznawczymi, czyli zasobami, które chronią mózg przed demencją. Im więcej uczysz się nowych rzeczy ze

Mózg pozostaje plastyczny przez całe życie. Emocjonalnych umiejętności można się uczyć w wieku 50, 60 i więcej.

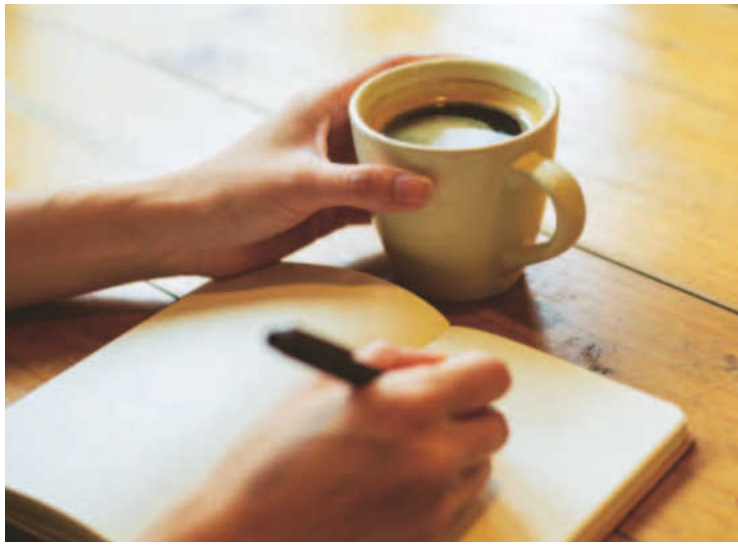
szczerego zainteresowania, nie z obowiązku, tym mózg jest lepiej chroniony. Ćwiczenie: słuchaj podcastów lub codziennie wybieraj inną trasę spacerów.

Powiedz, zanim wybuchniesz

● **KOMUNIKACJA** jako filar zdrowia psychicznego polega na umiejętności nazwania swoich emocji i potrzeb. Pomocne jest rozróżnienie: „Jestem zdenerwowana" – to opis uczucia, „Potrzebuję, żebyś mnie teraz wysłuchał bez komentarza" – to nazwanie potrzeby. Pary, w których partnerzy potrafią pozytywnie reagować na dobre wiadomości drugiej strony, mają trwalsze i bardziej satysfakcjonujące związki. Zadanie: co najmniej 2 razy dziennie nazwij to, czego potrzebujesz.

Zostań z tym, co niewygodne

● **MINDFULNESS**, czyli umiejętność czucia się komfortowo w niekomfortowej sytuacji. Kiedy pojawia się lęk, smutek lub irytacja, mamy odruch, by uciec, zagłuszyć, zapomnieć. Uważność uczy czegoś odwrotnego: że emocja jest stanem, który mija, nie zagrożeniem, które cię definiuje. Emocjonalnie sprawna osoba nie pyta: „Dlaczego znowu tak czuję?", lecz: „Co ta emocja próbuje mi powiedzieć?". Praktykuj to.





Nie musisz tłumaczyć swojego szczęścia. Dorosłość to prawo do własnych wyborów.

Życie pod dyktando?

NIE MA MOWY!

Dorosłe dzieci, partner, rodzina wiedzą lepiej? Podważają twoje wybory? Nie pozwól, by układali ci życie. Masz prawo decydować o sobie – szczególnie teraz, po pięćdziesiątce, gdy możesz mieć więcej wolności niż kiedykolwiek.



Słyszysz od bliskich komentarze w stylu: „Naprawdę chcesz wyjechać sama?”, „Po co ci teraz nowy związek?”, „Szkoda pieniędzy na takie zachcianki”? Czasem takie opinie wypowiadane są z troski, ale bywają też próbą kontrolowania naszych osobistych wyborów. Traktowania nas protekcjonalnie. Niestety, wiele z nas z biegiem lat łatwiej wchodzi w rolę osoby, która wszystkim ustępuje, tłumaczy się i dla świętego spokoju rezygnuje z własnych potrzeb. Chcemy cię od tego odwieść. Pamiętaj że, dojrzałość powinna oznaczać większą wolność, a nie życie pod cudze dyktando!

„Chcą dobrze” – ale czy na pewno?

Dorosła córka martwi się, że mama „da się oszukać” nowemu partnerowi. Syn uważa, że samotny wyjazd to zły pomysł. Siostra krytykuje wydatki na hobby, kosmetyczkę albo kurs językowy. Oczywiście czasem stoi za tym prawdziwa troska. Problem zaczyna się, gdy opinia bliskich zamienia się w nacisk, ocenianie albo wzbudzanie poczucia winy. My, kobiety około pięćdziesięcioletnie, łatwo poddajemy się takim sugestiom. Byłyśmy bowiem wychowywane do poświęcania się innym. Miałyśmy być rozsądne, skromne, rodzinne i „nie sprawiać nikomu problemów”. Dlatego wiele z nas automatycznie uznaje potrzeby innych za ważniejsze od własnych. Tak jednak nie powinno być. Kiedy, jeśli nie teraz możemy w końcu zacząć decydować o sobie w sposób całkowicie autonomiczny?

Dlaczego cudza krytyka tak boli?

Kiedy słyszymy: „Na twoim miejscu zrobiłabym inaczej”, łatwo poczuć się jak mała dziewczynka, którą ktoś strofuje. Szczególnie, gdy krytyka pochodzi od dzieci, przyjaciółki albo partnera. W takich sytuacjach uruchamiają się emocje: lęk przed odrzuceniem, poczucie winy albo obawa, że naprawdę postępujemy nierozsądnie. W efekcie zaczynamy się tłumaczyć, wycofywać lub rezygnować z planów. Wiele z nas po krytycznym komentarzu bliskich zaczyna wątpić w swoje decyzje. Nowa fryzura okazuje się „niepotrzebną fanaberią”, wyjazd z przyjaciółkami „stratą pieniędzy”, a randka po latach samotności „niepoważnym pomysłem”. Nawet jeśli początkowo coś sprawiało nam radość, pod wpływem ocen innych staje się już mniej kuszące. Zamiast cieszyć się zmianą, zaczynamy zastanawiać się, czy rzeczywiście „nie przesadzamy”.

Masz prawo do własnych wyborów

Czas odzyskać przestrzeń dla siebie. Dzieci są już dorosłe, obowiązków bywa mniej, to dobry moment na odkładane latami marzenia. Naturalne, że chcesz próbować nowych rzeczy, zmienić styl życia albo zainwestować w siebie. I wcale nie musisz nikogo prosić o zgodę na nową relację, podróże, czy wydawanie pieniędzy na własne potrzeby. Oczywiście bliscy mogą mieć swoje zdanie. Ale ty nie musisz się mu poddawać.

Jak stawiać granice bez awantur?

Martwisz się, że asertywność zniszczy delikatne relacje rodzinne? Stawiaj granice spokojnie i z szacunkiem. Zamiast: „Wtrącasz się w moje życie!”, powiedz: „Rozumiem, że się martwisz, ale tę decyzję chcę podjąć sama.” To komunikat spokojny, a jednocześnie stanowczy. Nie musisz tłumaczyć się z każdego wydatku czy planu. Im więcej wyjaśnień dajesz, tym łatwiej innym wejść w rolę sędziów twojego życia. Warto też pamiętać, że bliscy często potrzebują czasu, by zaakceptować zmianę. Jeśli przez lata byłaś osobą, która zawsze ustępowała, twoja nowa stanowczość może ich zaskoczyć.

Święty spokój to kiepski pomysł

Ciągłe podporządkowywanie się innym prowadzi do frustracji, smutku i poczucia, że życie przecieka przez palce. Wiele kobiet dopiero po latach zauważa, jak często rezygnowały z siebie: z odpoczynku, z przyjemności, z marzeń czy miłości dla, tak zwanego, świętego spokoju. Odwagi! Może właśnie teraz jest najlepszy moment na odzyskanie własnego głosu! I nie chodzi o bunt przeciw rodzinie, ale o zdrową równowagę. Możesz kochać bliskich i jednocześnie żyć po swojemu. Twoje życie nie jest projektem do zatwierdzenia przez innych.

Fot.: Adobe Stock

Jak reagować, gdy bliscy podważają twoje decyzje?

Gdy bliscy krytykują nasze wybory, łatwo stracić pewność siebie i zacząć działać wbrew sobie. Warto wtedy pamiętać o kilku zasadach, które pomagają zachować spokój i własne granice.

- Nie tłumacz się nadmiernie. Im więcej się usprawiedliwiasz, tym bardziej oddajesz innym prawo do oceniania cię.
- Mów konkretnie. Zamiast wdawać się w kłótnie, używaj krótkich komunikatów: „Rozumiem twoje zdanie, ale zdecydowałam inaczej”.
- Nie podejmuj decyzji pod presją. Jeśli czujesz nacisk, daj sobie czas. Emocje są złym doradcą.
- Nie rezygnuj od razu z tego, co daje ci radość. Czasem pierwszy krytyczny komentarz wystarczy, by porzucić swoje plany. Warto jednak sprawdzić, czy naprawdę czegoś nie chcesz, czy tylko boisz się cudzej opinii.





Streaming

Elle

● Mija 25 lat od kiedy Elle Woods (Reese Witherspoon), po bolesnym rozstaniu z chłopakiem, zawojowała Harvard, stając się jedną z najsłynniejszych blondynek na świecie. Po latach aktorka, wcielająca się w rolę miłośniczki różu i piesków chihuahua, stanęła po drugiej stronie kamery. W pierwszym sezonie serialu, który jest prequelem filmu „Legalna blondynka" z 2001 roku, cofamy się bowiem do czasów liceum, gdy marząca o idealnym życiu Elle stawiała pierwsze kroki w dorosłym świecie. W rolę młodszej Woods wciela się Lexi Minetree. **Premiera serialu 1.07 w Prime Video.**

Domek na prerii



● Kiedy w połowie lat 70. wyemitowano pierwszy odcinek serialu o rodzinie Ingallsów, nikt nie przypuszczał, że produkcja zyska miano kultowej. Po 43 latach od jej zakończenia, serial doczekał się remake'u i jeszcze przed premierą zapowiedziano, że powstaną co najmniej dwa sezony. W nowej wersji w Charlesa Ingallsa, którego przed laty grał Michael Landon, wciela się Luke Bracey, a w Caroline Ingalls – Crosby Fitzgerald. **Premiera serialu 9.07 w Netflix.**

Lucky



● Anya-Taylor-Joy jako genialna oszustka Lucky Anderson. Kiedy słynąca z wielomilionowych napadów młoda kobieta zamierza przejść na przestępczą emeryturę i stać się przykładną obywatelką, przeszłość znów się o nią upomina. Tym razem, niestety, nie wszystko idzie zgodnie z planem i Lucky zaczyna ścigać już nie tylko FBI, ale również rywalizujący z nią boss grupy przestępczej. Czy Lucky uda się odzyskać wolność i zacząć wszystko od nowa? **Premiera serialu 15.07 w Apple TV.**

Kino

Drugie życie



● Życie Marii Ángeles (Carmen Maura) od blisko pół wieku związane jest z marokańskim Tangerem. Kiedy więc pewnego dnia kobieta zostaje zmuszona do opuszczenia domu, trudno jej się z tym pogodzić. Z czasem jednak to, co wydaje się pożegnaniem, staje się nowym początkiem. María Ángeles poznaje nie tylko nowych przyjaciół, ale niespodziewanie odnajduje też miłość. **Już w kinach.**

Koncert

Ricky Martin w Polsce!

● To wyjątkowe wydarzenie będzie okazją, by spotkać artystę, który od trzech dekad wyznacza standardy światowego popu i latynoskiego brzmienia. Występ w TAURON Arenie Kraków 2 lipca będzie kolejnym przystankiem na mapie wydarzeń i zapowiada się jako jedno z najważniejszych muzycznych wydarzeń. **Bilety na: livenation.pl**



Książki

1. RÓŻA. Opowieść o miłości, która nie powinna się wydarzyć. W 1943 roku Tadeusz zostaje wywieziony na roboty przymusowe. Trafia do szkółki róż, gdzie pracuje u niemieckich właścicieli. **Filia. Cena 52,99 zł.**

2. DRZAZGA. Bogdan, nauczyciel i wieczny singiel, zakochuje się po czterdziestce. Kiedy już myśli, że trafił do nieba, znajduje dziewczynę martwą. Anita właśnie wchodziła w politykę. Czy zginęła, bo naraziła się komuś w trakcie kampanii wyborczej? **Oficynka 45,00 zł.**

3. TIMEBOXING. Skuteczna odpowiedź na przytłoczenie, problemy z koncentracją, przeciążenie decyzyjne i chaos współczesnego życia. Świadomy wybór, gdzie i kiedy kierujesz swoją energię. Poznaj zasady tej kluczowej metody. **Insignis. Cena 49,99 zł.**



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.

Fot. mat. prasowe

REKLAMA



WIELKI BŁĘKIT

Czyli wakacje w Tunezji

Afrykański kraj kusi magią Orientu i otwiera przed nami wrota do zupełnie innego świata, a na pewno – do przygody i rajskiego relaksu.



NIEBIESKO-BIAŁE MIASTO to Sidi Bou Said w północnej Tunezji. Urocze, zachwyca małomiasteczkowym klimatem.



TUNEZJA SŁYNIE z długich, piaszczystych plaż z łagodnym zejściem do morza. Można wylegiwać się pod słomianym parasolem, kąpać w morzu i spacerować bez wyznaczonego celu.



BŁOGI RELAKS na rajskiej plaży z widokiem na błękitne morze – cudowna chwila dla siebie.

W powietrzu czuć mieszankę zapachów: słodkiego jaśminu, przypraw i rześkiej morskiej bryzy, a pustynne krajobrazy spotykają się z błękitem Morza Śródziemnego. Tunezja to kraj pełen kontrastów, obiecujący wyjątkowy wypoczynek. Tu poranki witają szumem fal, ciepły piasek otula stopy, a promienie słońca zapraszają do chwili tylko dla siebie. Codzienny pośpiech rozpływa się gdzieś na horyzoncie.

Ślady przeszłości

Spacer po tunezyjskiej medynie (starym mieście) to podróż w czasie. Tę w Tunisie, stolicy kraju, wpisano na listę UNESCO. Labirynt wąskich uliczek, kramy pełne kolorowych tkanin, pachnących przypraw usypanych w kopczyki i ręcznie wykonanych dywanów tworzą niepowtarzalny klimat. Uwagę przyciągają zdobione mozaikami drzwi domów. Nie trzeba być miłośnikiem historii, by Kartagina zrobiła duże wrażenie. Starożytne ruiny przypominają o dawnej potędze fenickiego miasta. Blisko stąd do Sidi Bou Said, białego miasteczka z niebieskimi okiennicami, położonego na klifie z widokiem na lazurową zatokę. To miejsce idealne, by usiąść z filiżanką miętowej herbaty z orzeszkami piniowymi (wspaniale orzeźwia!) i podziwiać zachód słońca.

W filmowym kadrze

Tunezja to również pustynne krajobrazy, które przenoszą wprost na plan filmów science fiction. W oko-

licach Douz, znanego jako „brama Sahary", można dosiąść wielbłąda i ruszyć na przejażdżkę po złocistych wydmach. Piasek pod stopami i wszechogarniająca cisza pustyni to doświadczenie, którego nie da się zapomnieć. Podobnie jak widoku starożytnych ruin spichlerzy, czyli ksarów (Ksar Ouled Soltane), które niegdyś służyły do przechowywania zboża i zapasów – to w Tatawin, niewielkim mieście w południowej Tunezji. Charakterystyczne gliniane konstrukcje o łukowych kształtach przypominają scenografię z innego świata – nic dziwnego, że zainspirowały twórców „Gwiezdnych wojen" do nazwania jednej z planet Tatooine. Spacerując między nimi, łatwo poczuć się jak w galaktyce kultowej sagi.

Na koniec trzeba zafundować sobie ucztę smaków. Brik to chrupiący, smażony pierożek, wypełniony słonym farszem z tuńczyka, cebuli i kaparów oraz płynnym żółtkiem, które miesza się z resztą składników. Harissa, pikantna pasta z chilli i czosnku, doda ognia każdemu posiłkowi, a ciastka z daktylami i miodem (makroud) osłodzą niejedną chwilę. I taka też jest Tunezja: najpierw zaskakuje intensywnością, potem rozgrzewa emocjami, by na końcu zostawić słodki smak wspomnień.

Agnieszka Bartnikowska



KUCHNIA TUNEZYJSKA słynie z wyrazistych, pikantnych i aromatycznych przypraw. Na targach można kupić harrisę, kurkumę czy kmin – zapach przypraw niesie się wśród straganów.

KSAR OULED SOLTANE niedaleko tunezyjskiego miasteczka Tatawin to starożytny spichlerz. W pobliżu znajduje się wiele miejsc, w których kręcono „Gwiezdne wojny".

Fot. Adobe Stock

Panoramka

zakazany temat / zapach w butelce
lennik
ciąg strzałów / loteryjna wygrana
melorecytuje
zasłaniane firaną / kubański taniec
zapał, werwa / słodki alkohol
umowa z PZU

w ręku murarza / głowa byka
tradycyjny grecki ser
butik

3
rywal jelcza / miniona moda
mały fortepian

wydechowa w aucie
bogini zwycięstwa
wyborczy z urną

7

leśna droga
najlepsi / młot do pali
pobieżny opis
przerost tarczycy
rudy nalot na żelazie

strumień światła reflektora



Czerwona Planeta

6

strona monety
tatarskie wojsko
turecka potrawa
pływalnia
wielkie drzwi

gazuje wodę
nielot jak owoc
wróżba, przepowiednia
czasem trudno się jej oprzeć
... Kulesza, aktorka
pieprzojad

wrzątek / igiełka dentystyczna / ziąb, chłód
uchwyt na tokarce
ojciec
w stroju Adama / walenie w drzwi
koniec dnia pracy
miętowa do zębów

8

szczyt rozwoju

tłuszcz w butelce

2

blaszana na mleko

rewia mody
element upiększający
godność osobista / sojusznik
przyjęcie / kapłan w zborze
hodowla roślin
sklepienie łukowe

choroba zakaźna / kryształ
łaźnia fińska / zwyczaj, nałóg

pierwotny teren
w kopercie / rozpoznawczy
imię Seniuk / ... podatkowa
dźwięk z krtani
posada w firmie

u boku męża
malowane szminką

5

Hellen

1
strój Szkota
przelew na konto

slogan, frazes / zdarzenie
rocznica ślubu
ważka lub trzmiel

4

pies gończy
likwidacja klasztoru

1	2	3	4	5	6	7	8

Fot.: Adobe Stock

NIE ZAPOMNIAŁA, ŻE BYŁA DZIECKIEM

Wanda Chotomska

Uwielbiała twórczość Makuszyńskiego, Brzechwy i Tuwima, których literackie tradycje kontynuowała.





Od chwili nadania pierwszego Orderu Uśmiechu, dzieci nagrodziły nim blisko 900 osób z ponad 40 krajów świata.

Zapewne większość z nas zapamiętała z czasów dzieciństwa fragment wiersza: „Gdyby tygrysy jadły irysy, toby na świecie nie było źle, bo każdy tygrys irysy by gryzł, a mięsa wcale nie". Jego autorka, przed laty, w jednym z wywiadów, powiedziała: „Mnie łatwo jest tworzyć dla dzieci, bo (...) nie zapomniałam, że byłam dzieckiem. Dorośli najczęściej o tym zapominają, a ja myślę dzieckiem, potrafię się cieszyć jak dziecko, szybciej mówię, niż myślę – zupełnie jak dziecko. Dlatego potrafię sobie wyobrazić moich bohaterów, ich reakcje".

Magia słów i rymów

Wanda Chotomska (1929-2017) była jedną z najpopularniejszych poetek piszących dla najmłodszych. Stworzyła kilkaset utworów, wśród których znajdują się nie tylko wiersze, ale też opowiadania, scenariusze filmów, sztuk teatralnych i bajek muzycznych, audycje radiowe i telewizyjne. Pierwszy tomik wierszy dla dzieci zatytułowany „Tere-fere" wydała w 1958 roku. Zawierał trzydzieści krótkich, zabawnych utworów, m.in.: „Zgaduj-zgadula", „Gąska i kurka", „Pięć supełków". – Tak się szczęśliwie złożyło, że jego recenzentem był pan Jan Brzechwa. W prywatnym liście napisał mi wówczas, że dzięki mojej książce udało mu się połączyć przyjemność czytelnika z obowiązkami recenzenta. Nie każdemu się przytrafia taki piękny debiut – wspominała poetka po latach na antenie Polskiego Radia. Niezapomniane utwory, które



Po latach pacynki oraz zachowane oryginały scenariuszy odcinków Wanda Chotomska przekazała do Muzeum Dobranocek w Rzeszowie.

z czułością przywołujemy w pamięci i czytamy kolejnym pokoleniom dzieci to także: „Tadek-Niejadek", „Kaczka-tłumaczka", „Czarna krowa w kropki bordo", „Dziury w serze", „Kurczę blade", „Dziesięć bałwanków". Każdy ma swój ulubiony...

Kultowa wieczorynka

Największą sławę przyniosła Wandzie Chotomskiej dobranocka „Jacek i Agatka", którą w latach 1962–1973 emitowała Telewizja Polska. – Miał to być program z pacynkami, którym głosu użyczyła pani Zofia Raciborska – wspominała poetka. Początkowo dzieci nie miały imion, były po prostu bratem i siostrą. Imiona, które wkrótce otrzymały, szybko stały się popularne – rodzice chętnie nadawali je swoim dzieciom. Na Jacka i Agatkę zapanował istny szał. Podobizny bohaterów pojawiały się m.in.: na zabawkach, znaczkach i kartkach pocztowych, bombkach choinkowych, kosmetykach, czekoladzie, w cukierni Blikle można było kupić ciastka – Jacka i Agatkę, a postać inspirowana bohaterką wieczorynki, czyli dziewczynka z lizakiem, widnieje na znaku drogowym T-27.

Wyjątkowy medal

Dzięki inicjatywie Wandy Chotomskiej w 1968 roku powstał słynny Order Uśmiechu – międzynarodowa nagroda przyznawana za działania przynoszące dzieciom radość. Pomysł ten podsunął pisarce jeden z małych pacjentów, którego poznała podczas wizyty w szpitalu w podwarszawskim Konstancinie. Gdy rozmawiali o przygodach bohaterów popularnej dobranocki, jeden z chłopców wspomniał, że chętnie przyznałby medal właśnie Jackowi. Wkrótce narodziła się idea Orderu Uśmiechu, by dzieci mogły nadawać swoje odznaczenia dorosłym. Wanda Chotomska była jedną z pierwszych laureatek nagrody – otrzymała ją w 1969 roku. Grzegorz Kasdepke, autor literatury dziecięcej i młodzieżowej, który przyjaźnił się i współpracował z Wandą Chotomską, powiedział kiedyś: „Szwedzi mają Astrid Lindgren, Finowie Tove Jansson, a Polacy – Wandę Chotomską. Naprawdę nie wyszliśmy na tym źle".

Opracowała Anna Szatan

Na podstawie materiałów: „Wanda Chotomska. Była Tuwimem, Brzechwą i Makuszyńskim w spódnicy" polskieradio24.pl; encyklopediateatru.pl

Fot.: Adobe Stock (2), AKPA, Krzysztof Wojciechowski / Forum, Tomasz Urbanek / East News, ZYGMUNT JANUSZEWSKI / TVP / East News, arch. redakcji

Świat Kobiety

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

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

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

HUB ROZRYWKA I TV
Redaktor zarządzająca: Anita Nawrocka

HUB REPORTAŻ I STORY
Redaktor zarządzająca: Agnieszka Walczak

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

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

Bauer Media Group

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

Zarząd
Prezes Tomasz Namysł
Członkowie Zarządu Andrzej Choynowski, Marek Lasota

Publishing Management/ Dyrektor Pionu Wydawniczego Marek Lasota

Publisher/ Wydawca Aleksandra Lorkowska

Dyrektor Biura Reklamy Izabela Sarnecka

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

Kierownik Segmentu Pism Kobiecych Monika Borek 728-493-497

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

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

Dyrektor Produkcji Piotr Orełko

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

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

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

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

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

HOROSKOP

BARAN 21.03 – 19.04

Najbliższe tygodnie to sinusoida. Z jednej strony motywacja będzie popychać cię do działania w pracy, z drugiej – sprawy rodzinne będą wymagały poświęcenia im znacznie większej uwagi. Postaraj się więc zachować równowagę.

BYK 20.04 – 20.05

Zapowiada się dobra passa. Z powodzeniem możesz oczekiwać na uznanie w pracy. Przed tobą ciekawe wyzwania, w których będziesz miała możliwość wykazania się i udowodnisz, że w tym, co robisz, nie masz sobie równych.

BLIŹNIĘTA 21.05 – 20.06

Wyśmienita pogoda zainspiruje cię do podjęcia się nowych wyzwań. Pod koniec miesiąca będziesz musiała stawić czoła pewnemu problemowi natury finansowej, ale spryt i przebiegłość pozwolą ci szybko go rozwiązać.

LEW 23.07 – 22.08

Niewykluczona ekscytująca przygoda, chociaż warto zachować rozwagę. W domu i w pracy czas skończyć z prokrastynacją, przez którą wciąż coś ci umyka. Wykonując zadania na czas, zwiększysz poczucie własnej wartości.

PANNA 23.08 – 22.09

Będziesz się cieszyć powodzeniem i w pracy, i w miłości. Wrodzona ambicja w połączeniu z urokiem osobistym uczynią cię kobietą sukcesu. Celebruj swoje osiągnięcia, nie zważając na zazdrosnych rywali. Zdystansuj się od plotek.



Rak
21.06 – 22.07

Pasmo lipcowych powodzeń wróży piękne i niezapomniane lato. Dużą dawkę siły i odwagi będziesz mogła wykorzystać w kilku dziedzinach życia. Warto podjąć ryzyko, gdyż gwiazdy zwiastują dochodowe rezultaty. To też czas na cudowne romantyczne uniesienia.

WAGA 23.09 – 22.10

Jeśli teraz zatroszczysz się o siebie, długo nie znajdziesz powodów do narzekania. Zadbaj o swój komfort, naucz się stawiać granice i ćwicz asertywność. Te umiejętności szczególnie pomogą ci w utrzymaniu zdrowych i trwałych relacji.

SKORPION 23.10 – 21.11

Przed tobą miesiąc pozytywnych wydarzeń. Będziesz emanowała wyjątkową energią, która poprawi twoje samopoczucie i popchnie do działania. Siły witalne dobrze przekuć w coś korzystnego zarówno dla duszy, jak i ciała.

STRZELEC 22.11 – 21.12

Przyziemne sprawy ciągną cię w dół? Nie wahaj się prosić o pomoc. Z pomocą partnera bądź przyjaciółki szybko zażegnasz kryzys i zaczniesz cieszyć się latem. Zadbaj o relację z naturą. Pogodne dni wykorzystaj na spacery.

KOZIOROŻEC 22.12 – 19.01

Zazwyczaj rozważnego i opanowanego Koziorożca czeka niełatwe wyzwanie. Gwiazdy nie podpowiadają, czego dotyczy, ale wskazują, by iść za głosem serca. Aby zachować balans w chwilowym chaosie, oddaj się swojej pasji.

WODNIK 20.01 – 18.02

Gwiazdy podpowiadają, że lipiec to idealny czas, aby domknąć wszelkie projekty i złapać oddech. Będziesz miała chwilę, aby się wyciszyć i odpocząć od codziennych obowiązków. Na niepokojące cię sprawy spojrzysz z dystansem.

RYBY 19.02 – 20.03

Układ planet zwiastuje, że refleksje będą nieco zakłócać wakacyjną beztroskę. Nie obwiniaj się za rzeczy, na które nie miałaś wpływu. Choć bywasz sentymentalna, wyciągnij z rozważań lekcje na przyszłość i powróć do „tu i teraz”.

Fot.: Arch./123RF/Picsel

NOWE WYDANIE PORADNIKA 50+ JUŻ W KIOSKACH!

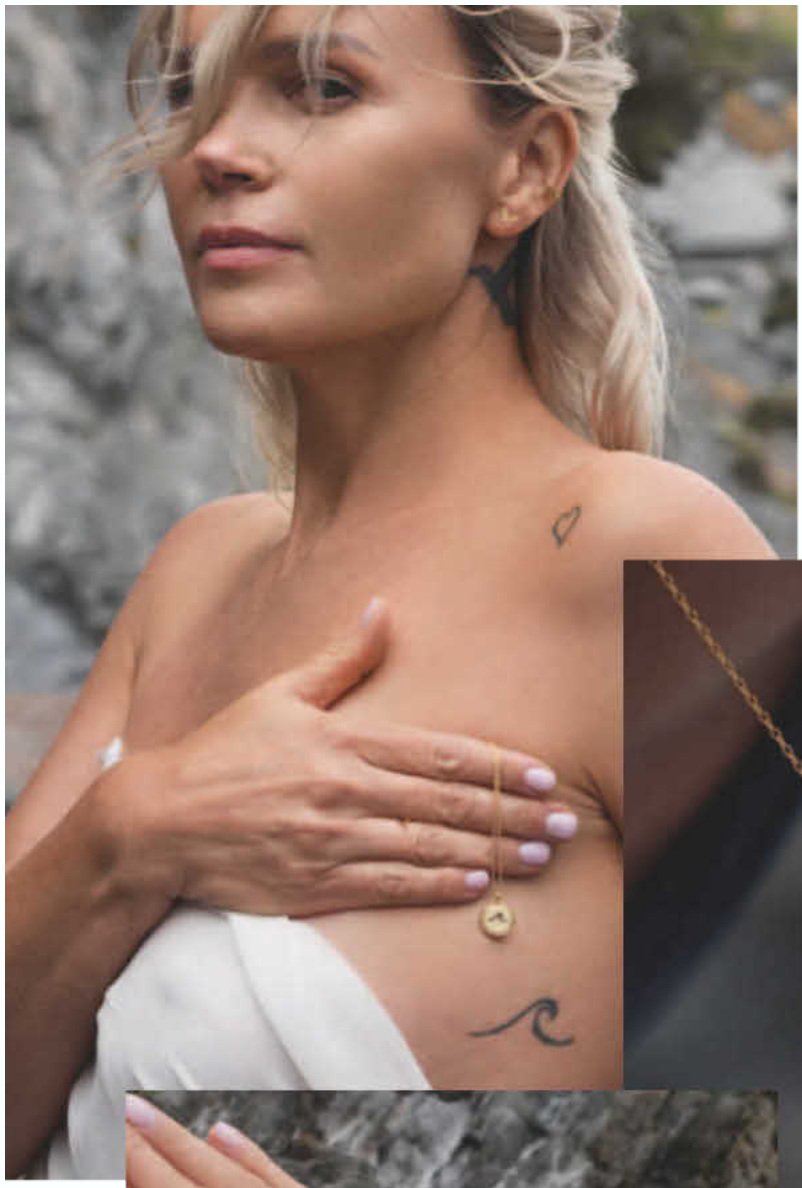


W KAŻDYM NUMERZE

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

EXTRA! MEDYCZNE ODKRYCIA, DZIĘKI KTÓRYM MOŻNA POCZUĆ SIĘ LEPIEJ

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









SADVA

X

Aga Kołaczyńska

ŻYCIE TO PODRÓŻ
w swoim żywiole

Ambasadorska kolekcja biżuterii dostępna w salonach i na sadva.pl