MAGAZYN TWORZONY PRZEZ EKSPERTÓW

tylko 5,99 zł

Nowy! świat Kobiety

9/2026 wrzesień
cena: 5,99 zł (w tym 8 % VAT)

Beż & brąz
Najmodniejsza para sezonu

Anna Dereszowska
Zmiana? Każda jest fascynująca, bo uczy nowego

Słodki finał lata
Ciasta obsypane owocami

PLUS Ekspresowe zapiekanki na duży głód

Psychologia
TERAZ WIĘCEJ STRON!

- Wymagania, które mogą popsuć związek
- Szczęście jest tutaj!
- Metoda 4-3-2-1 pomoże się uspokoić

ZDROWIE

Złe wyniki badań?
Sprawdzamy, co jest mitem

URODA

Orientalne SPA w twoim domu

ROŚLINY

ZWIEWNE TRAWY DEKORUJĄ OGRÓD

INDEKS 32186A
ISSN 1230-7920
09
9 771230 792607
Numer w sprzedaży do: 1.09.2026

eprasa.pl b21eddfba3

NoNameHotel&SPA

NoNameHotel&SPA

You choose we care...

nonamehotelspa
nonamelakes

nonamehotels.com
tel. 797 502 131

eprasa.pl b21eddfba3

2026 wrzesień

Elżbieta Bożek
redaktorka zarządzająca

Drogie Czytelniczki

Z ogromną radością oddaję w Wasze ręce odmieniony „Świat Kobiety" – magazyn tworzony z myślą o kobietach, które wiedzą, że dojrzałość to czas siły, mądrości i nowych możliwości. Przeszliśmy metamorfozę, by jeszcze lepiej odpowiadać na Wasze potrzeby. Stawiamy przede wszystkim na rzetelną wiedzę ekspertów, sprawdzone porady i tematy, które naprawdę mają znaczenie. Zaprosiliśmy do współpracy lekarzy, psychologów, specjalistów od finansów. Nowy dział finansowy pomoże spokojniej myśleć o przyszłości. Wierzę, że „Świat Kobiety" będzie dla Was wsparciem, ale też codzienną przyjemnością.
Dziękuję, że jesteście z nami.

Trendy na wrzesień
4 Chodź ze mną na wrzosowisko

Gwiazda i jej świat
6 Anna Dereszowska
Nie boję się zmian

Moda
10 Beż kocha brąz
14 Sneakersy: miejska strefa komfortu
16 Z klamrą wszystko dobrze się spina

Uroda
18 Tak mi błogo...
22 Nasz test: pod urokiem blasku
24 Nowe i ciekawe

Psychologia
28 Rozmowa z ekspertem
Wymagania, które niszczą związki
32 Psychologia w praktyce
7 kroków do spokoju: metoda 5-4-3-2-1
34 Mikrochwile szczęścia

Twój dom i ogród
36 Skusisz się na matchę?
40 Babie lato tańczy z wiatrem
48 Cudowny świat zwierzaków

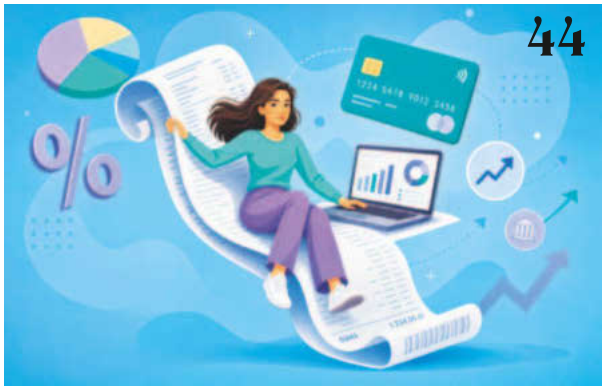
Finanse
44 Rozmowa z ekspertem
Pieniądze się liczą
46 5 sposobów na wyższą emeryturę

Zdrowie
50 Nie takie straszne, jak je malują
54 Rozmowa z ekspertem
Nie jest w porządku, mój żołądku
58 Zapytaj dr. Jacka
60 Nowe i ciekawe

Kuchnia
62 Wrzuć, zapiecz, odpocznij
68 Owocowe pożegnanie lata
72 Nowości

Czas na relaks
27 Krzyżówka
26 Felieton od serca
39 Krzyżówka
47 Krzyżówka
74 Kultura – polecamy we wrześniu
76 Madera: kolorowa niespodzianka natury
80 Kobiety legendy
82 Krzyżówka
83 Horoskop

FOT.: COTTON TRADERS, ADOBE STOCK, MAT. REDAKCYJNE/AI, HOUSE OF FOOD, ARCH. PRYWATNE
OKŁADKA: TVN/IZA GRZYBOWSKA



Nowe wydanie „Świata Kobiety" nr 10/26 ukaże się 2 września

eprasa.pl b21eddfba3

wrzesień

Na zdrowie!

• **Miód wrzosowy ma intensywny aromat i lekko gorzkawą nutę,** a dzięki galaretowatej konsystencji jest wyjątkowo wydajny. Zawiera dużo enzymów i antyoksydantów. Jedz na zimno, np. dodając do sosu winegret.

Klasa nade wszystko

• **Wrzos w modzie to subtelna siła**. Koszula (Wólczanka) łączy fioletowe akcenty z ogrodową feerią kwiatów, torebka w odcieniu wrzosu (zalando.pl) dodaje stylizacji elegancji. Piękny naszyjnik z kwiatami zatopionymi w żywicy może stać się osobistym talizmanem na nowy sezon (Instagram: Kwiat Paproci Biżuteria Hand Made).

CHODŹ ZE MNĄ NA wrzosowisko

Coś się kończy, żeby zacząć mogło się coś

Wrzesień, którego symbolem są piękne wrzosy, to miesiąc porządkowania – myśli, planów, relacji.

• Psychologowie mówią, że odcienie wrzosowe wyciszają i sprzyjają uważności. Gdy na nie patrzymy, łatwiej nam pogodzić się z tym, że coś mija i zrozumieć, że właśnie robi się miejsce na nowe. Wrzosy nie boją się chłodnych poranków. Kwitną mimo zmiany rytmu natury. I przypominają, że nawet w czasie zmian można zachować w sobie spokój.

FOT.: ADOBE STOCK (3), MAT. PRASOWE

Nie ma nudy

Makijaż w odcieniach wrzosu podkreśli zielone i piwne oczy, pięknie ożywi cerę. Jest elegancki, ale nie nudny.

• W dojrzałym wieku używaj matowych i satynowych cieni, ale nanieś też nieco połysku na środek powieki (paletka Mexmo). Pomadka w kolorze wrzosu (Kiko) doda świeżości i subtelnie odmłodzi rysy.

Cudne przez całą jesień

• **Wrzosy w ogrodzie, na balkonie czy w donicy przy wejściu odwdzięczą się długim kwitnieniem,** jeśli zapewnisz im kwaśne podłoże i słoneczne stanowisko. • Podlewaj umiarkowanie, ale regularnie (ziemia nie może całkiem przeschnąć ani stać w wodzie). • W donicach konieczny jest drenaż. • Na bieżąco usuwaj zaschnięte kwiatostany.

eprasa.pl b21eddfba3

TUNE 530 BT | PARTYBOX ENCORE 2 | GRIP

POWRÓT DO SZKOŁY
BRZMI LEPIEJ Z JBL

ODKRYJ CAŁĄ
KOLEKCJĘ JBL

eprasa.pl b21eddfba3

Anna Dereszowska

Nie boję się ZMIAN

eprasa.pl b21eddfba3

Wszechstronna, charyzmatyczna artystka, od lat zachwyca talentem, porywa sceniczną energią, łączy serca, angażując się w działania społeczne. Mówi otwarcie o ważnych sprawach. Z nami rozmawia o zmianach, które są nieodłączną częścią życia.

Świat Kobiety: ***Wrzesień to dla Pani czas nostalgii, tęsknoty za mijającym latem, czy raczej mobilizacji, nowej energii, planów?***
Anna Dereszowska: Mobilizacji. Wrzesień naturalnie wyznacza nowy rytm dnia i życia mojej rodziny – to nie tylko powrót dzieci do stałych obowiązków, nauki, ale też początek sezonu teatralnego i wielu zawodowych projektów. Przyznam, że bardzo lubię ten czas, tę ekscytację, energię, którą we mnie wyzwala. Jestem wypoczęta po wakacjach, w świetnym nastroju, gotowa do nowych wyzwań i otwarta na to, co przede mną. Oczywiście czasem nutka żalu za mijającym latem gdzieś się we mnie odzywa – zazwyczaj w ponury deszczowy dzień, pomiędzy codziennymi obowiązkami, z których każdy jest superważny.

ŚK: ***Ma Pani na nią sposób?***
AD: Tak! (śmiech) Planuję wtedy zimową wyprawę dla całej rodziny i na samą myśl o niej tak się cieszę, że to, co akurat mi doskwiera, nie wydaje się już tak przykre...

ŚK: ***Zmiany... są wpisane w nasze życie. Akceptuje je Pani, otwiera się na nie, czy jednak się ich obawia?***
AD: Nie, absolutnie nie boję się zmian. Choć wiem, że wyjście ze strefy komfortu bywa trudne, to jednak zmiana, co zresztą potwierdza ponadczasowa myśl greckiego filozofa, jest jedyną stałą rzeczą w naszym życiu. Uważam, że zmiany są potrzebne, rozwijające i motywujące.

ŚK: ***Świat wokół nas tak szybko się zmienia...***
AD: Oboje z Danielem, moim partnerem, powtarzamy dzieciom, by odważnie, choć w swoim tempie, podążały za tymi zmianami – nie każdą z nich uda się dogonić. I to jest ok. Wtedy można otworzyć następny rozdział jakiejś historii i wciąż płynąć z prądem. Moje pokolenie widzi te zmiany bardzo wyraźnie, widzi różne perspektywy. Większość naszych rodziców, wykształconych w konkretnej dziedzinie, pracowała zazwyczaj w swoim zawodzie przez całe życie. My już żyjemy inaczej, jesteśmy bardziej elastyczni. Akceptujemy zmiany, w miarę możliwości staramy się za nimi podążać, bo rozumiemy, że dzięki temu albo uda nam się wsiąść do pociągu i pojechać tam, dokąd chcemy, albo... ten pociąg odjedzie bez nas.

ŚK: ***Co zawdzięcza Pani zmianom?***
AD: Odwagę, szacunek i akceptację dla inności, nowości. Zmiany ukształtowały we mnie szeroko pojęty styl życia, sposób bycia, postawy wobec ludzi, relacji – i w sferze osobistej, i w zawodowej. Wpłynęły na moją uważność, na codzienne reakcje – nawet na słowa, które wypowiadam, gdy z kimś rozmawiam.

ŚK: ***Jaką zmianę w swoim życiu uważa Pani za najważniejszą, najpiękniejszą...***
AD: Macierzyństwo. To dla mnie przełomowa zmiana. Otworzyło we mnie zupełnie nową przestrzeń, stało się najwspanialszą życiową rolą. Ta zmiana dotyczy mojej psychiki, mojego ciała, ale też codziennych wyborów, priorytetów oraz odległych planów, marzeń. To zmiana, która trwa, wypełnia się i jest najpiękniejszą podróżą mojego życia.

„Przestałam przeglądać się w oczach innych – szczególnie osób, których nie znam, i które nie znają mnie. To duża ulga i świadomość, że żyję w zgodzie ze sobą".

ŚK: ***Czego dzieci nauczyły Panią o samej sobie?***
AD: Okazało się, że... potrafię być bardzo cierpliwa (śmiech). Nie twierdzę, że pokłady cierpliwości są we mnie niewyczerpane, ale im jestem starsza, tym z większym spokojem, dystansem, zrozumieniem podchodzę do wielu spraw. Ogromna w tym zasługa trojga moich dzieci (śmiech).

ŚK: ***Pani zawód to też nieustające zmiany, zwroty, ćwiczenie odporności...***
AD: Szczególnie, gdy ktoś, tak jak ja, spełnia się w wielu obszarach: teatr, serial, dubbing, estrada... Praca, w której poznaję wciąż nowych ludzi, miejsca, gdzie doświadczam różnych emocji, wychodzę poza strefę komfortu – zmienia

eprasa.pl b21eddfba3

perspektywę, hartuje i… wzmaga apetyt na więcej.

ŚK: ***Zauważyłam błysk w Pani oku:) Na co ma teraz Pani apetyt?***
AD: Teraz myślę o nowych technologiach z wykorzystaniem sztucznej inteligencji. Jedni się na nią obrażają, a inni – szukają rozwiązań dla siebie, chcą rozsądnie zagospodarować to narzędzie w pracy. I ja właśnie staram się tak robić, idąc z duchem czasu. Wspiera mnie w tym mój partner, któremu jestem wdzięczna za poświęcony czas i energię – oboje szukamy przestrzeni, by jak najlepiej wykorzystać mój potencjał w dobie AI.

ŚK: ***Czego dziś najbardziej Pani pragnie – jako artystka?***
AD: Dobrego scenariusza filmowego, który pozwoliłby 45-letniej kobiecie, jaką dziś jestem, doświadczonej życiowo, z dorobkiem zawodowym, pokazać to, co mogę, co potrafię. Jako aktorka mam wiele do zaoferowania. Jestem spełniona na scenie, ale w filmie wciąż odczuwam niedosyt. Pragnieniem więc byłoby dla mnie zmierzyć się z artystycznym, filmowym wyzwaniem.

ŚK: ***A jako kobieta?***
AD: Pragnę zdrowia – to dla mnie fundamentalna wartość, najcenniejszy skarb. Poza tym mam wszystko – miłość i szczęście budowane każdego dnia z bliskimi, z którymi jestem we wspaniałym momencie życia.

ŚK: ***Jak zmieniło się Pani podejście do siebie – do słabości, ambicji, potrzeb?***
AD: Te zmiany zachodziły i nadal zachodzą powoli, na przestrzeni lat, zarówno w sferze emocjonalnej, jak i fizycznej. Z czasem stałam się bardziej tolerancyjna, delikatna. Obdarzam siebie większą czułością. Dawniej byłam zbyt wymagająca, często patrzyłam na siebie krytycznym okiem, surowo oceniałam. Dziś już tego nie robię. Wyciągam lekcje, wnioski z błędów, niepowodzeń, porażek i nie przeżywam ich, nie analizuję, nie truję się nimi. Podchodzę do życia z dystansem, z humorem, patrzę na świat optymistycznie.

ŚK: ***Ono jest przecież sinusoidą…***
AD: Czasem słońce, czasem deszcz. Nawet jeśli zdarzają się trudne doświadczenia, staram się dostrzegać w nich to, co pozytywne, widzieć jasne strony. Ale… by tak czuć, myśleć, potrzebowałam czasu, wielu przeżyć. Wszystko przyszło z wiekiem. Dziś, jako mama młodej kobiety i dwóch chłopców, obserwuję, że bycie wymagającą wobec siebie jest głęboko zakorzenione w naszej kobiecej naturze, emocjonalności, w kulturze, w jakiej żyjemy. Na pewno teraz, w dojrzałym wieku, łatwiej mi stawiać granice – zresztą uczę się tego nieustannie – z coraz lepszym efektem.

ŚK: ***A jeśli chodzi o strefę fizyczną?***
AD: Akceptuję swój wiek, dojrzałość, zmiany, które zachodzą w moim ciele. Oczywiście z rozrzewnieniem patrzę na siebie sprzed 10 lat, ale czasu przecież nie cofnę, na to nie mam wpływu. Dbam więc o siebie, o ciało, by było

Każdą wolną chwilę poświęcam dzieciom, rodzinie. Szanuję i doceniam wspólnie spędzony czas.

Tutaj można ją spotkać

- **W nowym serialu „Felicità" – już wkrótce na antenie TVP.** Aktorka tym razem wciela się w rolę przyjaciółki głównej bohaterki.

- **W kolejnym sezonie serialu „Młode gliny" w TVN** – jako komendantkę Izabelę Muszyńską.

- **W „Śnie nocy letniej"** gra Tytanię, dumną i niezależną królową elfów i wróżek. Plenerowe spektakle projektu „Szekspir pod gwiazdami" w Ogrodach Zamku Królewskiego w Warszawie odbywają się do 19.08.

FOT.: TVN/IZA GRZYBOWSKA, INSTAGRAM.COM/DERESZOWSKA (2), INSTAGRAM.COM/TELEWIZJAPOLSKA

eprasa.pl b21eddfba3

Mazury, cisza, kontakt z naturą są dla mnie najlepszym odpoczynkiem po intensywnej pracy, odskocznią od wielkomiejskiego zgiełku.

w jak najlepszej formie, bo w nim zapisana jest moja historia. Już nie katuję go jak dawniej.

ŚK: ***Co jest trudniejsze – kończyć pewne etapy czy zaczynać nowe?***
AD: Trudniej jest mi coś kończyć. Zdarza się, że nie domykam pewnych spraw – i nie wynika to ze złej woli, tylko z braku czasu, z różnych okoliczności. I te sprawy ciągną się potem za mną… A to kosztuje wiele emocji i wysiłku.

ŚK: ***Czy jest coś, co dziś potrafi Pani odpuścić, a kiedyś było nie do pomyślenia?***
AD: Tak, jako Ślązaczka, dziś już potrafię nie umyć okien (śmiech). Kiedy wracam zmęczona z pracy, nie interesuje mnie, czy mam porządek w domu, czy ubrania są poprasowane. Interesuje mnie, czy zjem posiłek z dziećmi, porozmawiam z córką, pobawię się z chłopcami kolejką. To jest na liście priorytetów.

ŚK: ***Gdy gasną światła, milkną brawa… Jakich zapachów, kolorów, dźwięków nabiera wtedy Pani życie?***
AD: Lubię gotować, piec, więc… dom pachnie ciastem ze śliwami pod kruszonką. A jeśli chodzi o dźwięki i kolory, niezawodna jest natura, która zawsze mnie koi. Gdy jedziemy na nasze ukochane Mazury, otwieram okno w salonie i patrzę na las, słucham ptaków, wiatru – o każdej porze roku ten spektakl jest inny, ale zawsze wspaniały.

REKLAMA

Ponad 30 lat na rynku!

Najlepsze dwutygodniki z historiami

W sprzedaży w każdy piątek.
Tytuły ukazują się naprzemiennie.

eprasa.pl b21eddfba3

Swobodnie i z szykiem

Brąz i beż to duet tworzący ponadczasową bazę. Kolory te kojarzą się z miękkością, naturą, domowym ciepłem i luksusem. Komponując stylizacje, pamiętaj o tej zasadzie: ciemniejszy na dole, jaśniejszy przy twarzy. Spójrz, jak beżowa koszula zestawiona z czekoladowymi spodniami świetnie podkreśla urodę.

1. Kolczyki, Sadva, 269 zł
2. koszula, H&M, 147,99 zł
3. spodnie, Reserved, 129,99 zł
4. pasek, Medicine, 99,90 zł
5. listonoszka, Ochnik, 119,90 zł
6. klapki typu mule, Ryłko, 279 zł

WAŻNE
Beż doda łagodności rysom twarzy.

Monotonny zestaw przełam wzorem!

Beż kocha brąz!

W tym sezonie moda podsuwa nam kolory, którym trudno się oprzeć. Twarzowe i z klasą – dla każdej z nas.

eprasa.pl b21eddfba3

Stylowa słodycz

Udaj się w świat ciepłych barw, takich jak mleczna czekolada, wanilia, karmel, toffi (najlepiej dobrać ich odcień do karnacji i koloru włosów). Jeśli masz jasną skórę, wybierz ciemniejsze tony, które będą pięknie kontrastować z cerą. Mieszaj te barwy do woli, a twoja stylizacja zawsze będzie udana!

WAŻNE
Unikaj zbyt wielu kontrastów!

Z nimi zbudujesz szafę na lata!

1. Korale, Reserved, 89,99 zł
2. minitrencz, Mohito, 179,99 zł
3. top, Diverse, 79,99 zł
4. spódnica, H&M, 259,99 zł
5. shopperka, HiTotes, 113 zł
6. baleriny, Vagabond, 289 zł

eprasa.pl b21eddfba3

Urok prostoty

Stylizacje w tych kolorach wyglądają drogo i naturalnie, nawet jeśli są proste w formie. Jasny, ciepły beż rozświetla ciemniejszy brąz i sprawia, że outfit wygląda świeżo, lekko i bardzo „francusko". To zestawienie idealne do pracy, na spotkania biznesowe, ale też na co dzień, jeśli cenisz spokojny, luksusowy minimalizm.

1. Okulary, Polariss, 69,90 zł
2. pierścionek, Apart, 176,30 zł
3. marynarka, & Other Stories, 350 zł
4. spodnie, H&M, 109,99 zł
5. torebka, Luigisanto, 129,99 zł
6. szpilki, Deichmann, 139,99 zł

To połączenie barw pasuje wszystkim!

WAŻNE
Postaw na wysokiej jakości materiały.

eprasa.pl b21eddfba3

Odmłodzona klasyka

Choć sprawdza się najlepiej, to wcale nie musi być nudna! Sekret tkwi między innymi w detalach. Bezkonkurencyjne beżowe sneakersy zamiast czółenek, duża torba w miejsce małej torebki na ramię czy oversizowy sweter zamiast tradycyjnego puloweru zmienią zestaw w bardziej nowoczesny i wyszukany.

1. Apaszka, Mango, 79,99 zł
2. kardigan, s.Oliver, 229,99 zł
3. bransoletki, Apart, 169 zł
4. sukienka, Reserved, 89,99 zł
5. torba, Genuine Leather, 267 zł
6. sneakersy, Adidas/CCC, 239 zł

WAŻNE
To styl więcej niż na jeden sezon.

Subtelne beże ujmą nam lat!

FOT.: COTTON TRADERS (4), MAT. PRASOWE

eprasa.pl b21eddfba3

BEATA SIEROŃ
redaktorka prowadząca
Dział Mody, stylistka

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

Zoom na detal

Sneakersy z ozdobami (klamrami, cyrkoniami czy aplikacjami) to główny punkt stylizacji. Traktuj je jak biżuterię. Zestawiaj je z bazową odzieżą o prostych krojach – unikniesz efektu przesady.

1. Patchworkowy miks ozdobnych akcentów, Sca Viola, 199,99 zł
2. Kolorowa grafika, Skechers, 289,99 zł
3. Mieniące się srebrem Lucky Step, 198,90 zł
4. Z oryginalnymi paskami, Goe, 262,99 zł
5. Z kwiatami w wersji 3D, Nike, 389 zł

Uwielbiamy sneakersy!

MIEJSKA STREFA KOMFORTU

Sportowe buty nosimy nie tylko do spodni, ale też do sukienek, spódnic czy kombinezonu. To trend dla każdej z nas!

Po prostu platforma

Modele na masywnej platformie dodadzą charakteru każdej stylizacji. Warto eksperymentować z różnymi modelami i kształtami, aby znaleźć te idealne dla siebie.

1. Metaliczne z zamszowymi akcentami, Big Star, 199,99 zł
2. Wielokolorowe z jaskrawymi sznurówkami, Venezia, 269 zł
3. Pastelowe z charakterystycznymi paskami, Adidas, 149,99 zł
4. Płócienne i antypoślizgowe, Canvas Fashion, 179 zł
5. Na platformie przypominającej koturny, Filippo, 195,90 zł

FOT.: COTTON TRADERS, ARCH. PRYWATNE, MAT. PRASOWE

eprasa.pl b21eddfba3

Wystarczy wsunąć

Tak zwane wsuwki (slip-on) to kwintesencja wygody i miejskiego luzu. Najlepiej prezentują się w zestawach eksponujących kostkę – noś je do spodni 7/8 lub podwiniętych dżinsów.

1. Sneakersy z imitacją sznurówek, Renee, 79,99 zł
2. Buty przylegają do stopy niczym skarpeta, Big Star, 79,99 zł
3. Klasyczny model z oddychającej siateczki, STQ, 209 zł
4. Inspirowane mokasynami, Adidas, 259,99 zł
5. Lekkie, cieniowane buty, Skechers, 259 zł

REKLAMA

Prawdziwe historie pisane przez życie

EKSTRA!
HISTORIE + PORADY
2 MAGAZYNY W CENIE JEDNEGO

eprasa.pl b21eddfba3

Z klamrą

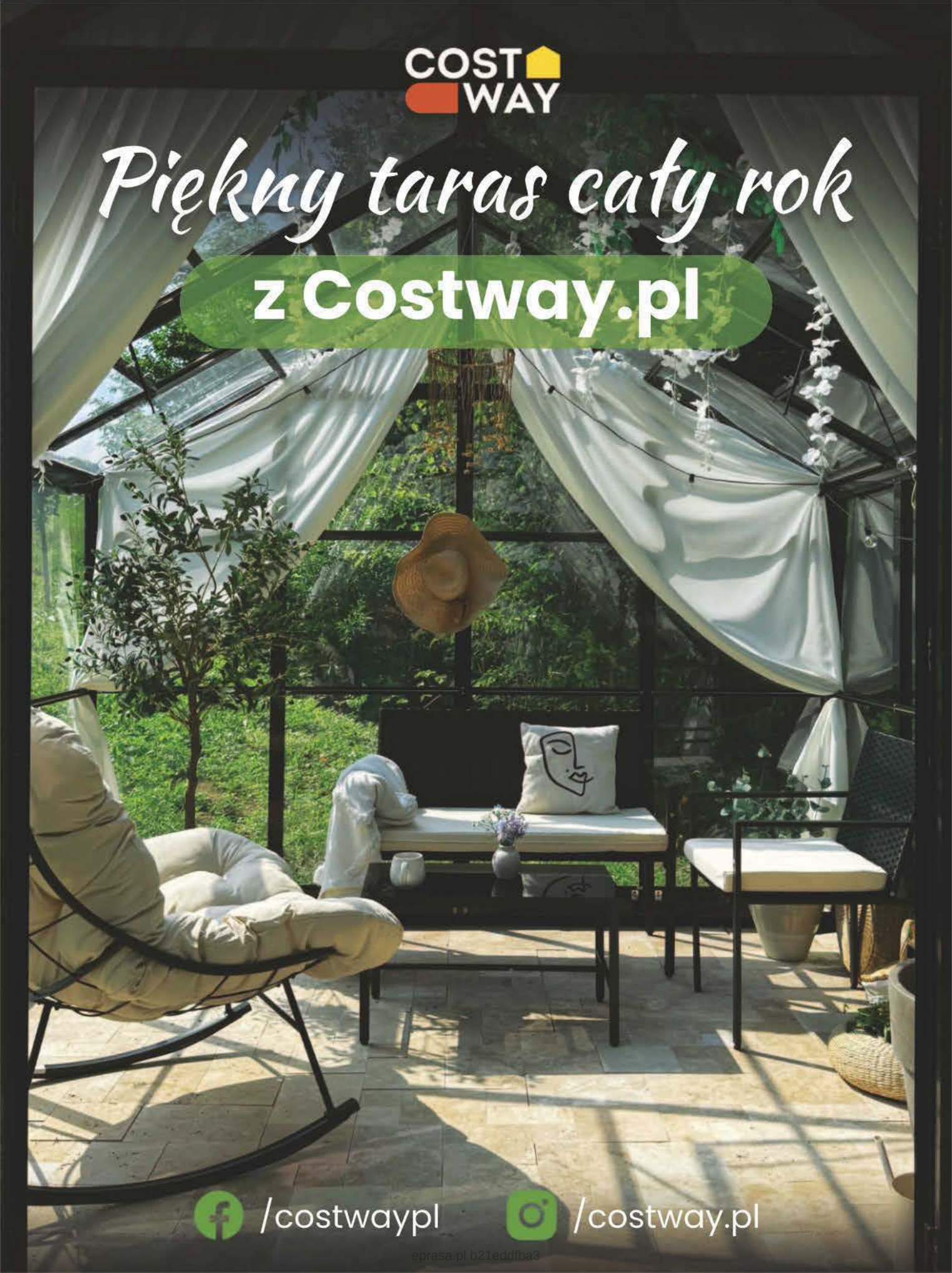
I WSZYSTKO DOBRZE SIĘ SPINA...

Od paska po broszkę – detal, który definiuje styl

1. MATOWA klamra do upięcia długich włosów. Empik, 8,46 zł **2. TOREBKA** pikowana z denimowej tkaniny. Next, 221 zł **3. MARYNARKA** taliowana bez kołnierza. H&M, 164,99 zł **4. SUKIENKA** bez rękawów z paskiem. Next, 376 zł **5. SPÓDNICA** o portfelowym kroju. BONPRIX, 149,99 zł **6. PASEK** do dżinsów z ozdobną klamrą. Medicine, 69,90 zł **7. BROSZKA** – klamra, z cyrkoniami. Apart, 219 zł **8. MOKASYNY** z lekko spranego dżinsu. H&M, 209,99 zł **9. SPODNIE** balonowe w drobny prążek H&M, 209,99 zł **10. BALERINY** ze sztucznego zamszu. Bershka, 109 zł **11. TOREBKA** na ramię bordowa. Parfois, 69,99 zł

FOT.: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl b21eddfba3



eprasa.pl b21eddfba3

ORIENTALNE SPA DODAJE BLASKU I TAK WSPANIALE RELAKSUJE

Tak mi błogo...

Orient zachwyca bogactwem zapachów i szlachetnymi kolorami. Przenieś się do świata, gdzie pielęgnacyjne rytuały uczą uważności i troski o siebie, a makijaż podkreśla dojrzałe piękno.

Tekst: **ALEKSANDRA JAWORSKA**

eprasa.pl b21eddfba3

Zapachy, które koją i otulają

• Tajemnica orientalnych perfum tkwi w bogatych, ciepłych nutach, które długo utrzymują się na skórze. Ich luksusowym składnikiem jest żywiczny, dymny oud. Wraz z balsamiczną ambrą czy otulającym piżmem tworzy ogniste akordy, które dopełniają często kardamon, paczula, drzewo sandałowe.

• Wybierając zapach, nie kieruj się jedynie pierwszym wrażeniem. Dopiero po kilkudziesięciu minutach wybrzmiewa serce i baza zapachu. Aby perfumy utrzymywały się jak najdłużej, aplikuj je na dobrze nawilżoną skórę.

• Woda perfumowana na bazie drzewa bursztynowego i cedru, Fakhar, Lattafa, 65 zł

• Marcepan, biały zamsz, anyż, Tulaytulah, Majda Bekkali, 595 zł (Quality Missala)

• Orientalno-owocowe nuty, Coro, Xerjoff, 985 zł (perfumeria Quality Missala)

Hammam we własnym domu

• To coś więcej niż kąpiel – to rytuał oczyszczania ciała i wyciszenia zmysłów. Choć tradycyjne łaźnie tureckie mają wielowiekową historię, ich atmosferę można odtworzyć w domu. Wystarczy ciepła kąpiel lub prysznic z czarnym mydłem, który rozgrzeje skórę, a potem peeling rękawicą kessa lub solnym scrubem. Kolejny krok to maska z glinki, a po jej zmyciu – balsam lub olejek arganowy.

• Po takim niespiesznym rytuale skóra staje się jedwabiście gładka, miękka i pełna blasku. To doskonały sposób, aby raz w tygodniu podarować sobie chwilę luksusu.

Dojrzałe włosy kochają ten rytuał

• Olejowanie to jeden z najstarszych orientalnych zabiegów, który przywraca im miękkość i blask. Raz w tygodniu nałóż na pasma parę kropel oleju arganowego, zmyj szamponem po 30 min.

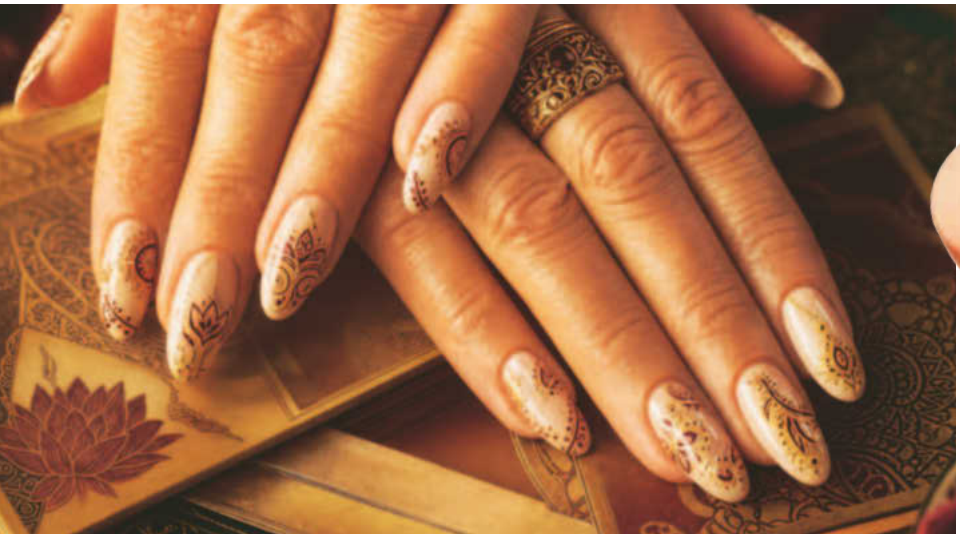
eprasa.pl b21eddfba3

ekstra

Kreska czaruje i odmładza

• Sekretem zmysłowego spojrzenia na Bliskim Wschodzie jest kajal, tradycyjny, kosmetyk w stożku, kredce lub proszku. Ty możesz użyć wygodnego eyelinera w pisaku. Czarną kreskę można zestawić z satynowymi cieniami w odcieniach cynamonu, sjeny czy zgaszonego złota. W dojrzałym wydaniu równie dobrze sprawdzi się kreska w odcieniu brązu, miedzi czy śliwki – pięknie podkreśli tęczówkę i doda spojrzeniu głębi.
• Pociągnij grubszą linię tuż przy nasadzie rzęs na górnej powiece, wyprowadzając ją delikatnie ku górze w kierunku skroni. Jeśli użyjesz kredki dobrym pomysłem będzie roztarcie granic kreski za pomocą pędzelka.

Rozświetlona cera, zmysłowe usta
• Muśnij rozświetlaczem kości policzkowe, grzbiet nosa i łuk kupidyna. To sprawi, że twarz nabierze złocistego blasku. Dopełnieniem tego makijażu będą usta w odcieniu nude lub czerwieni.



Tak jest teraz najmodniej!

• Manikiur w orientalnym stylu to balans między elegancją a odrobiną przepychu. Bazą stylizacji są szlachetne kolory, które kontrastują ze skórą, takie jak szmaragd, królewski szafir, głęboki burgund czy śliwka. Pięknie prezentują się też czerwień i beż.
• Kropką nad i są złote elementy. Mogą to być subtelne, geometryczne linie wykonane cienkim pędzelkiem, delikatna złota folia transferowa przypominająca płatki szlachetnego kruszcu, naklejki lub połyskujące drobinki zatopione w topie. Nie musisz decydować się na bogate zdobienia. Wystarczy jeden akcent – cienka linia, delikatny płatek złota, drobny ornament na jednej lub dwóch płytkach.

• Cień do powiek w kolorze różowego złota, Essence, 13 zł

• Trwały eyeliner we flamastrze, Essence, 12 zł

• Pomadka z odżywczymi olejkami, Giorgio Armani, 170 zł

• Kremowy bronzer w sztyfcie, L'Oréal Paris, 52 zł

FOT.: MAT. REDAKCYJNE/AI (5), ADOBE STOCK, MAT. PRASOWE

eprasa.pl b21eddfba3

Czas na wakacje
od obowiązków!

W sierpniu
Thermomix®
TM7 już od
186 zł
miesięcznie.

thermomix
VORWERK

Sprawdź ofertę dostępną wyłącznie u Przedstawicieli Handlowych!

Przykład reprezentatywny: kredyt 6669 zł, 36 rat po 185,25 zł, RRSO 0%, stopa oprocentowania stała 0%, całkowita kwota do zapłaty 6669 zł, całkowity koszt kredytu 0 zł. Decyzja o przyznaniu kredytu zależy od pozytywnej oceny zdolności kredytowej klienta.

eprasa.pl b21eddfba3

Pod urokiem blasku

Po wakacjach skóra ciała bardzo go polubi, zwłaszcza gdy wygląda naturalnie. A taki efekt zapewnią balsamy oraz olejki z drobinkami, tak lekkimi jak pyłek. Wszystkie doskonałe, a my doceniamy...

Suchy olejek Huile Prodigieuse Or Nuxe, ok. 110 zł

Wygładzający balsam Eternal Gold Organiqe, ok. 70 zł

Olejek Amande Sublime L'Occitane, ok. 160 zł

Rozświetlacz Gocche Magiche Collistar, ok. 150 zł

Rozświetlający balsam do ciała Your Kaya, ok. 45 zł

CO OBIECUJE PRODUCENT

Legendarny kosmetyk pielęgnacyjny w wersji z perłowymi drobinkami oraz w roll-onie. Eliksir do ciała, włosów, twarzy.

Wyjątkowy eliksir, który pielęgnuje, ale i zdobi ciało, nadając mu promienny blask oraz jedwabistą gładkość.

To połączenie pielęgnacji, nawilżenia, subtelnego rozświetlenia skóry dzięki dodatkowi złocistych drobinek.

Miks mikroperełek oraz delikatnych złotych pigmentów, który nadaje skórze promienny wygląd. Z włoskim vibe.

Duet pielęgnacji i lekkiego, rozświetlającego wykończenia. Nadaje ciału bardziej świeży, gładki i zadbany wygląd.

ZALETY KOSMETYKU

Ma 98 proc. składników pochodzenie naturalnego: 7 olejów, m.in. z ogórecznika, makadamia. Wegański.

Z drobinkami złota i ekstraktami roślinnymi, które pielęgnują skórę. Plus opalizujące drobinki miki dla większego efektu.

Bazą są: olejek migdałowy i mleczko migdałowe. Ma 98 proc. składników pochodzenia naturalnego, wegański.

Ze składnikami nawilżającymi. Plus ekstrakt z włoskiej pomarańczy o działaniu rozświetlającym i przeciwutleniającym. Wegański.

Z 94 proc. składników pochodzenia naturalnego np. olejami: bawełnianym i migdałowym. Plus mika ładnie odbijająca światło.

OCENA PO ZASTOSOWANIU

Pachnie uroczo i tak wakacyjnie. Zostawia satynową poświatę i uczucie zaopiekowania. Wygodny oraz wydajny.

Ładnie pachnie, skóra jest po użyciu przyjemnie miękka, dyskretnie rozświetlona. Nie klei się i od razu można założyć ubranie.

Do zakochania! Skóra pachnie migdałami, jest miła w dotyku, dyskretnie rozświetlona. Najlepiej go używać po odrobince.

Aksamitna emulsja. Blask, i to na długo, z mikrodrobinkami, których jest mnóstwo. Skóra wygląda ponętnie, jak po urlopie.

Obłędnie pachnie pomarańczami. Otula elegancką poświatą, która działa jak odżywka dla skóry. Ciało się nim szybko nasyca.

FOT.: MAT. PRASOWE

eprasa.pl b21eddfba3

Superprodukt Świat Kobiety 2026

20 lat

inspiracji, odkryć i wspólnego wybierania tego, co najlepsze! Jubileuszowa, 20. edycja konkursu Superprodukt „Świata Kobiety” to wyjątkowy moment w historii naszego plebiscytu. Od dwóch dekad jurorki oraz czytelniczki magazynu z zaangażowaniem testują, oceniają i nagradzają produkty, które wyróżniają się jakością, innowacyjnością i realnie odpowiadają na potrzeby kobiet. To właśnie ich głos – ekspercki i konsumencki zarazem – sprawia, że znak Superprodukt stał się synonimem zaufania i rekomendacji.

ZAPRASZAMY

producentów i dystrybutorów nowości rynkowych do udziału w konkursie

Superprodukt „Świata Kobiety”

Konkurs organizuje Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp.j., wydawca miesięcznika „Świat Kobiety”.

W konkursie może wziąć udział każda firma produkująca lub dystrybuująca produkty, które weszły na polski rynek od 1 października 2025 roku.

Produkty będą oceniane w następujących kategoriach:

• KOSMETYKI • ŻYWNOŚĆ • BEZ RECEPTY
• ARTYKUŁY HIGIENICZNE • DOM • PRODUKTY DLA DZIECI
• MODA I STYL • HOBBY • SAMOCHÓD KOBIECY
• SUPERPRODUKT CZYTELNICZEK ŚWIATA KOBIETY

Szczegółowe zasady przystąpienia do konkursu znajdują się w regulaminie dostępnym na stronie www.regulaminy.pl
Więcej informacji można otrzymać pod adresem:
superprodukt@swiatkobiety.bauer.pl

Ostateczny termin składania zgłoszeń wraz z produktami upływa 30 września 2026 roku.

Jury konkursu

Grażyna Wolszczak
aktorka

Małgorzata Ostrowska-Królikowska
aktorka

Katarzyna Dowbor
dziennikarka

Marta Manowska
dziennikarka

Joanna Chatizow
kosmetolog, dziennikarka

Monika Bobowska
redaktor zarządzająca Centralna Redakcja Czasopism Poradnikowych

Natalia Ruszkowska-Tabor
blogerka kulinarna, psycholożka dziecięca

Aleksandra Lorkowska
wydawca w Wydawnictwie Bauer

Elżbieta Bożek
przewodnicząca jury, redaktor zarządzająca „Światem Kobiety”

FOT.: ADOBE STOCK, ARCH. PRYWATNE (2), MAT. REDAKCYJNE (7)

eprasa.pl b21eddfba3

nowe i ciekawe

Znalezione w drogerii

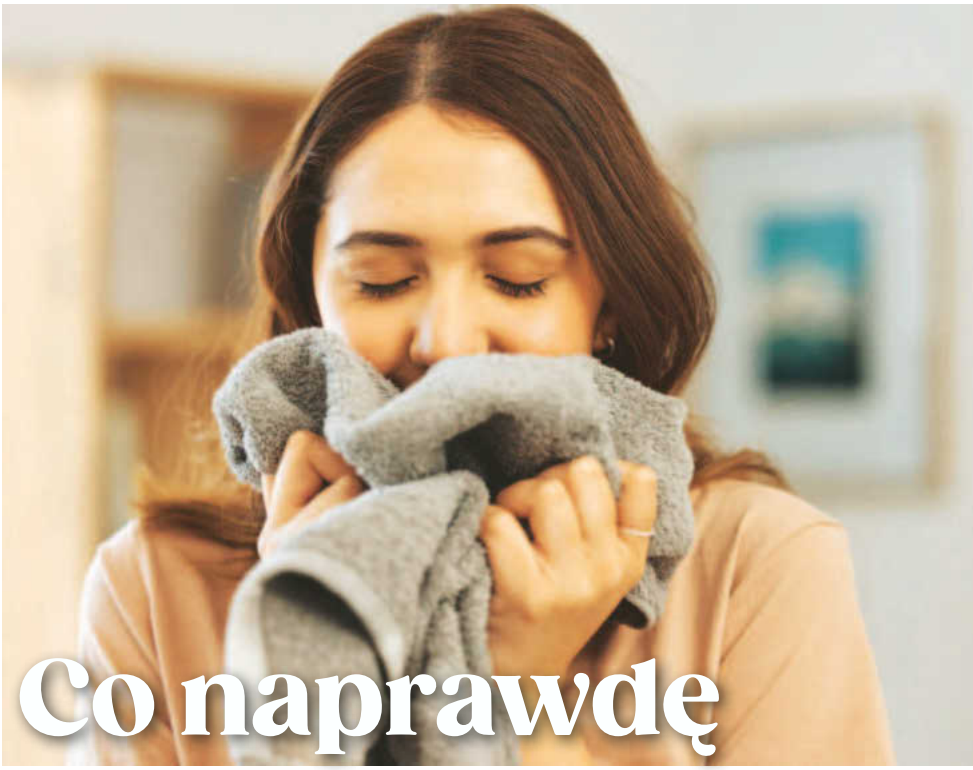
• Ujędrniające serum Kimoco nałożone pod krem wygładza zmarszczki, poprawia elastyczność skóry, mocno nawilża oraz skutecznie odbudowuje barierę hydrolipidową. Ok. 68 zł

• Dezodorant w formie chusteczek Biotaniqe działa łagodząco i kojąco na skórę. Zawiera hydrolat z bławatka. Idealny do torebki. Ok. 12 zł

• Nawilżający tonik Dermiedic sprawdzi się w przypadku cery wrażliwej, suchej i bardzo suchej. Działa odświeżająco, świetnie przygotowuje skórę na składniki kremu. Ok. 27 zł

• Łagodna pianka do kąpieli Yasumi SPA Moment of Silence odświeża oraz nawilża skórę, a dodatkowo ma relaksujący, bardzo kobiecy zapach. Ok. 35 zł

• Maska do włosów farbowanych Joanna intensywnie odżywia, wygładza i przedłuża trwałość koloru. Zawiera keratynę roślinną oraz filtr UV. Ok. 16 zł



Co naprawdę lubi skóra?

Znam, lubię i nie zmieniam od lat... Zwykle tak właśnie odpowiadamy pytane o sposób, w jaki oczyszczamy wieczorem twarz. Rzadko zastanawiamy się, czy służy on naszej skórze.

• Tymczasem kosmetolodzy polecają do demakijażu masełka! W przeciwieństwie do mleczek stosowanych bez użycia wody, masełka nie pozostawiają ciężkiej, trudnej do usunięcia warstwy. Są też delikatniejsze od płynów micelarnych, które wymagają użycia wacików. Najlepszy kosmetyk do demakijażu to ten, który można spłukać wodą – a masełko w tej roli jest mistrzem! Rozpuszcza makijaż, filtry SPF i zanieczyszczenia.

• Wystarczy niewielką ilość produktu rozprowadzić na suchej skórze i wymasować twarz (masełko zmieni się w olejek). Potem należy spłukać go letnią wodą i osuszyć ręcznikiem.

Opadające policzki? Rozluźnij powięź!

W masażu odmładzającym twarz skupiamy się na policzkach i szyi, zapominając o kluczowych miejscach: linii włosów i okolicy uszu. To tam powięź „przykleja" skórę do tkanek, skraca czoło, obciąża policzki, deformując owal. Aby ją odczepić, zrób masaż na sucho, czyli bez olejku.

• Masażer (np. Douglas) prowadź wzdłuż ucha, przez skronie, ku górze i w głąb owłosionej skóry. Powtórz po 10 razy na każdą stronę. • Płytkę gua sha ustaw płasko i wykonuj krótkie, unoszące ruchy od brwi do linii włosów (rób tak przez ok. 2 minuty).

eprasa.pl b21eddfba3

Grawitacja pod kontrolą

Nowa linia kosmetyków Anti Gravity Bandi pomaga odzyskać jędrność i wyraźniejszy owal twarzy. Dzięki kompleksowi z czerwonej algi, peptydom, kwasowi hialuronowemu i krzemowi skóra staje się bardziej napięta, nawilżona i wygładzona, a bruzdy mniej widoczne.

Lekko i efektownie

Granica między pielęgnacją a makijażem coraz bardziej się zaciera. Trend skinimalizmu wchodzi na nowy poziom.

● Kremowo-żelowy fluid Bielenda Goodies to nowa generacja kosmetyków hybrydowych, które łączą makijaż z pielęgnacją. Fluid ma lekką, żelową formułę, zawiera nawilżająco-wygładzający sok z wiśni i ochronne adaptogeny. Wyrównuje koloryt skóry, dając satynowe, świetliste wykończenie. Ok. 35 zł/40 ml

Olejek do zadań wyjątkowo trudnych

Jak co roku, historia się powtarza – wróciłaś z urlopu opalona, wypoczęta i pełna energii, ale twoje włosy tego już by nie powiedziały. Szorstkie i matowe wyraźnie potrzebują wsparcia.

● Pomocny może okazać się Elseve Magiczna Moc Olejków od L'Oréal Paris. To eliksir, który intensywnie odżywia i wygładza włosy, przywraca im miękkość i elastyczność. Stosuj go jak serum na umyte włosy. Ok. 32 zł/100 ml.

FOT.: ADOBE STOCK (2), MAT PRASOWE

nasz wybór

Laminacja naprawi paznokcie

Coraz więcej z nas postanawia uwolnić się od hybrydy, dając paznokciom szansę na regenerację. W nowym trendzie „Healthy Nails Look" liczy się naturalność i zdrowy wygląd.

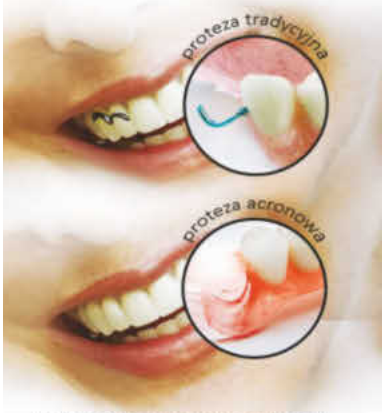
● Dlatego warto postawić na laminację – nowy zabieg u manikiurzystek, który wzmacnia i odbudowuje paznokcie od środka, nadając im elastyczność oraz naturalny blask bez koloru. Zabieg polega na wprowadzeniu w głąb płytki preparatów z proteinami i składnikami mineralnymi, które uzupełniają mikroubytki. Następnie powierzchnia zostaje wygładzona i zabezpieczona warstwą ochronną. Laminacja kosztuje ok. 130 zł

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

eprasa.pl b21eddfba3

Historie
PISANE LATAMI

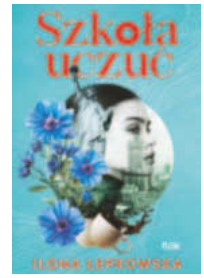
ILONA ŁEPKOWSKA
Scenarzystka i producentka filmowa, twórczyni najpopularniejszych polskich seriali i hitów kinowych. Autorka powieści „Pani mnie z kimś pomyliła" „Idealna rodzina" i „Szkoła uczuć".

Syn mojej serdecznej przyjaciółki, dziś czterdziestoośmiolatek poznał swoją żonę... w pierwszej klasie szkoły podstawowej. Któregoś dnia przyszedł do domu i z cała powagą oznajmił, że gdy będzie dorosły, to ożeni się z Izą. Od tej pory stali się nierozłączni. Dziś są bardzo zgodnym małżeństwem, mają dwóch synów i chyba nigdy się poważnie nie pokłócili. Niejeden raz zastanawiałam się, czy to niezwykły prezent od losu, cudowny przypadek, rzadko spotykany zbieg okoliczności pozwolił dwójce doskonale pasujących do siebie ludzi spotkać się tak wcześnie? Ale pewnie poza szansą na spotkanie swojej „drugiej połówki" ten życzliwy los dał im jeszcze w darze charaktery, które pomogły im przetrwać w zgodzie wszystkie kłopoty, wątpliwości i wahania, które musiały przecież zdarzyć się przez tyle lat na ich wspólnej drodze.

Bywa też inaczej. Można mieć fajnego kolegę z przedszkola, ale nigdy przez wiele lat przy kolejnych spotkaniach w rodzinnej miejscowości nie widzieć w nim nikogo innego, niż towarzysza dziecinnych zabaw. A potem, po wielu latach, spotykają się w Warszawie piękna, znana aktorka i wykształcony na jednej z najlepszych uczelni świata finansista i… wieloletnie koleżeństwo przeradza się w przyjaźń, a potem w miłość. Jest ślub, są dwaj synowie i wspólne życie. Ale też na pewno niełatwe codzienne godzenie odmiennych temperamentów, zupełnie różnych karier zawodowych i środowisk. Czy wspólne korzenie, miejsce urodzenia, tradycja, w której oboje wyrośli mogły w tym pomóc?

Może być i tak, jak mnie się to zdarzyło – jest starszy o sześć lat chłopak, którego poznałam, gdy miałam 5 lat i wraz z rodziną sprowadziliśmy się do kamienicy, w której i on mieszkał. Oczywiście nie zwracał wtedy na mnie uwagi, byłam dla niego, nastolatka już, dzieciakiem. Potem nasze drogi przecięły się nieoczekiwanie na egzaminach do Studium Scenariuszowego. On był żonaty, ja zamężna. Po latach spotkaliśmy się znowu – on był wdowcem, a ja po rozwodzie. Gdy postanowiliśmy zamieszkać razem, mijało właśnie 50 lat naszej znajomości. Weszliśmy w związek jako starzy znajomi, z bagażem oddzielnie spędzonego życia, ale i wiarą w to, że mamy szanse na szczęście, bo znamy się od tak dawna. Wspólne dzieciństwo i młodość to często mocny fundament, na którym da się zbudować trwałą miłość. Ale, rzecz jasna, to nie wystarczy. Trzeba jeszcze dać temu uczuciu szansę codzienną pracą nad związkiem...

„Szkoła uczuć"
Marta i Adam po latach od dramatycznego rozstania spotykają się ponownie. Czy młodzieńcze uczucie ma szansę się odrodzić? Pełna wzruszeń i emocji opowieść o miłości, bolesnej stracie i pogodzeniu się z przeszłością. Wydawnictwo FLOW

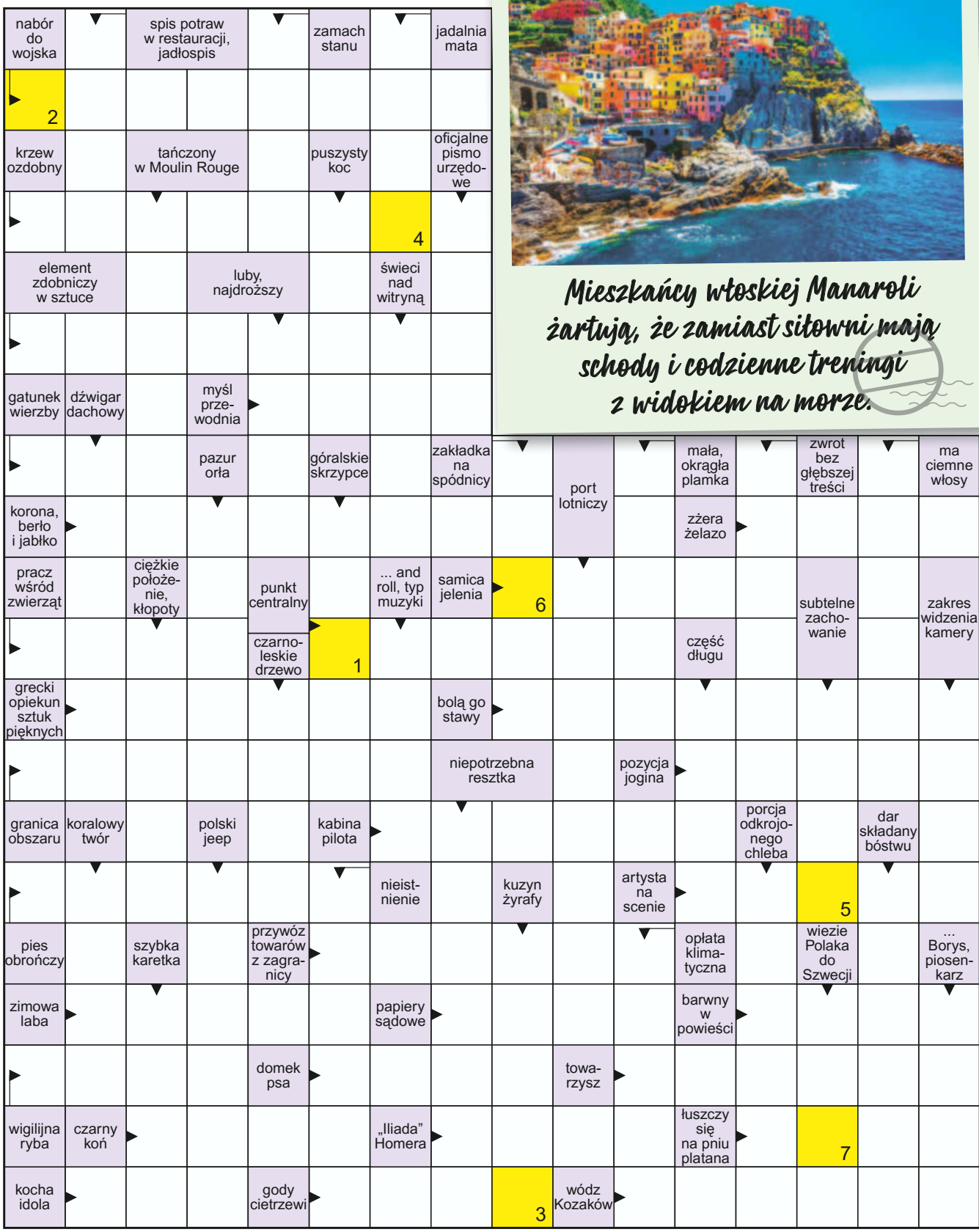


FOT.: BARTEK BARCZYK, ADOBE STOCK, MAT. PRASOWE WYDAWNICTWO FLOW

eprasa.pl b21eddfba3

Twój czas

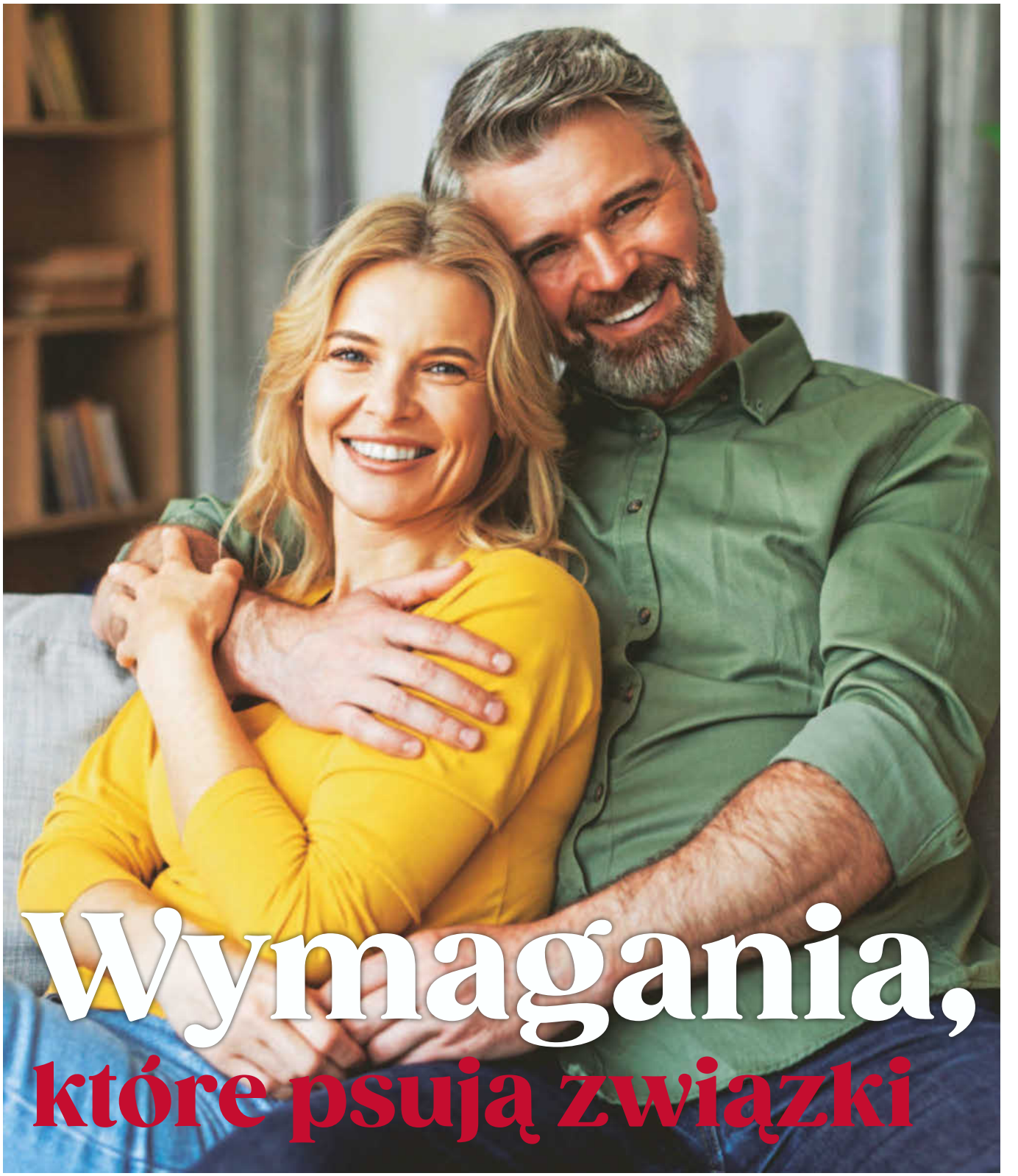
Mieszkańcy włoskiej Manaroli żartują, że zamiast siłowni mają schody i codzienne treningi z widokiem na morze.



1	2	3	4	5	6	7

FOT.: ADOBE STOCK

eprasa.pl b21eddfba3



Wymagania, które psują związki

Są rzeczy, o które nigdy nie powinnyśmy prosić w związku – chyba że chcemy, by się skończył. Niektóre żądania wywołują urazę, frustrację, poczucie, że partner nas nie zna i się z nami nie liczy.

Rozmawiała: Magdalena Jankowska

eprasa.pl b21eddfba3

ŚWIAT KOBIETY: ***Jeden z psychologów powiedział mi kiedyś, że kobiety na początku związku wymagają za mało, a z czasem za dużo.***

JAGODA BZOWY: To bardzo prawdziwe. Gdy zawiązujemy relację, mamy po pierwsze skłonność do idealizowania partnera, a po drugie nie chcemy wyjść na osoby wymagające. A nuż go urażę, a nuż go zrażę. Milczymy o tym, co nas uwiera, jesteśmy ostrożne w komunikacji. Z czasem tę ostrożność tracimy.

To źle?

Nie do końca. Powiem od razu: to dobrze, że mamy wymagania. Warto mieć standardy, wiedzieć, czego oczekujemy od życia, od związku oraz czego nie chcemy, z czym jest nam źle. To nadaje kierunek relacji. Z mojego doświadczenia wynika, że problemem nie jest to, że mamy wymagania, tylko to, że nie umiemy komunikować ich w życzliwy sposób. Czasem właśnie dlatego, że robimy to z opóźnieniem, po latach przemilczeń. Kiedy już zaczynamy mówić, to one przybierają formę pretensji, krytyki, a często porównań z innymi. Z tym ostatnim spotykam się często w gabinecie: kobiety opowiadają partnerowi, jakie szczęście ma ich koleżanka, bo ma takiego supermęża, który kupuje jej kwiaty, funduje zabiegi, wyjazdy do spa. Nie robią tego, by umniejszyć własnego partnera, lecz by go zmobilizować, ale to nie działa. Przeciwnie, partner w tych porównaniach słyszy: dlaczego nie robisz tego, co inni, tamci są lepsi od ciebie. Czuje się niewystarczający i niedoceniany. A przecież za tą sytuacją kryje się proste, naturalne wymaganie – okazuj mi uczucia, pokaż czasem, że o mnie myślisz, że jestem dla ciebie ważna. Jednak tego nie komunikujemy, tylko uciekamy się do sztuczek, które rzadko są skuteczne.

Czyli to komunikacja, a nie liczba wymagań jest problemem? A krytykuje się dziś kobiety, że jesteśmy roszczeniowe.

Tak to wygląda na pierwszy rzut oka, ale co jest pod spodem? Przychodzi do mnie para i mężczyzna prawie od drzwi mówi: „Jej nic nie pasuje, cały czas tylko wymagania, pretensje". Co takiego powiedziała panu ostatnio? „Powinieneś bardziej się starać, dlaczego ty nigdy nie trzymasz się listy zakupów, nie mógłbyś choć raz kupić tego, o co prosiłam?" Od razu słychać, co jest problemem – wszystkie komunikaty zaczynają się od TY. Powinieneś, musisz, nie możesz. Zawsze TY. Ta napierająca, nieżyczliwa forma sprawiała, że mężczyzna czuł się nieustannie atakowany i nieakceptowany. A o jakie wymaganie chodziło? O skrupulatność w zakupach. Czasem chodzi o sprzątanie po sobie ubrań albo wstawianie naczyń do zmywarki. Drobne rzeczy, ale jeśli z ich powodu formułujemy zarzuty i wymówki, atmosfera robi się trudna do zniesienia. Dobrze wyartykułowane wymagania są związkowi potrzebne. Mówmy o sobie: czego pragniemy, czego nam potrzeba, co nas uwiera. Kiedy po sobie nie sprzątasz, czuję się, jakbym była bardziej opiekunką niż partnerką. Proszę, to dla mnie ważne, żebyś wrzucał brudną bieliznę do pralki. To dla mnie wiele znaczy, że dzwonisz i pytasz, w czym mógłbyś pomóc. Dziękuję, że kiedy jestem zmęczona, robisz kolację. Bardzo tego potrzebuję od ciebie. Ta nasza roszczeniowość wynika z niewyartykułowanych potrzeb, z odrealnionego pragnienia, żeby partner się domyślił, czytał w myślach.

JAGODA BZOWY

Psycholożka, certyfikowana psychoterapeutka poznawczo-behawioralna, seksuolożka. Specjalizuje się w terapii par i problemów interpersonalnych.

WYMAGANIA W KAŻDYM ZWIĄZKU SĄ POTRZEBNE. Ale to różnica, czy stawiamy je życzliwie, czy żądamy z pretensją.

Ale jest chyba także taki rodzaj wymagań, który płynie z przekonania, że my lepiej wiemy, co jest dobre dla związku.

Dobrze, czyli po mojemu – tak. To się często zdarza, gdy uznajemy, że w rodzinie, z której pochodzimy, było lepiej niż w rodzinie partnera. Robimy założenie, że lepszy jest nasz wzorzec niż negocjacje. Co tu negocjować, w mojej rodzinie były prawdziwe święta, wielkie rodzinne wakacje, generalne porządki co piątek, mama wszystkim kierowała, zero dyskusji. I u nas będzie tak samo, bo tak jest dobrze. A u ciebie, sam wiesz, było słabo. I partner się na to godzi, bo do pewnego stopnia podziwia tę dobrą rodzinę. Ale też coraz bardziej czuje, że nie ma nic do gadania, że jest w relacji jak gość z gotowym scenariuszem. Brakuje mu tego, żeby brano pod uwagę jego zdanie, żeby tworzyli coś wspólnego. Znałam taką parę, w końcu stanęło na ostrzu noża i on powiedział: „Wybieraj. Ja albo twoja rodzina".

Takie ultimatum to chyba bardzo destrukcyjne wymaganie.

Możesz wygrać, ale związek przegra. W sensie emocjonalnym za ultimatum kryje się desperacja i lęk, że nie jestem ważn(a)y dla partnera(ki). To jest wołanie o dowód

eprasa.pl b21eddfba3

miłości, próba przetestowania drugiej strony: z czego dla mnie zrezygnuje? Ale z drugiej strony ultimatum pokazuje znowu problem z komunikacją. Bo nie umiem powiedzieć: „Słuchaj, czuję się pominięty(a), chciał(a)bym, żebyśmy wspólnie podejmowali decyzje. Rozumiem, że rodzice są dla ciebie ważni, ale to ze mną tworzysz związek. Chcę, żebyśmy razem zbudowali rodzinę, weź pod uwagę moje potrzeby i wymagania".

Znam kobietę, która postawiła warunek: „ja albo twoi koledzy".

Ja też znam z gabinetu podobną historię – pod wpływem tej presji partner ograniczył kontakty z kolegami, ale czuł się sfrustrowany, przyparty do muru. Czuł urazę, że musi wybierać. Zaczął się wycofywać z relacji i spotykać z kolegami po cichu. Bo te kontakty były dla niego ważne. Zawsze pamiętajmy, że równie dobrze partner mógłby nie znosić naszej przyjaciółki. Jak zareagujemy, gdy nazwie ją głupią i doda, że ma na nas zły wpływ? Oczywiście będziemy oburzone. A gdyby kazał nam wybierać? Stawianie ultimatum prawie zawsze zostawia zadrę. Nikt nie lubi być przymuszany, zgoda w takich sytuacjach jest zwykle czasowa, pozorna. Podporządkuję się, ale potem zbuntuję. Będę milczeć, zdradzę, oddalę się. Zamiast wywierać presję, lepiej się dowiedzieć: skoro to takie nieciekawe typy, czemu on lubi ich towarzystwo? „Słuchaj, martwię się, bo jak się z nimi spotykasz, zawsze pijecie. Ja ich nie lubię, nie mam do nich zaufania. Nie chcę cię ograniczać, ale chciałabym zrozumieć, czego u nich szukasz?"

STAWIAJĄC ULTIMATUM, MOŻESZ WYGRAĆ, ALE ZWIĄZEK PRZEGRA. Za ultimatum zwykle stoją desperacja i lęk, a nie prawdziwa rozmowa o potrzebach.

Czy istnieją wymagania, które psują związek zawsze, bez względu na sposób ich komunikowania?

Tak, czasem żądamy od bliskich czegoś, co zaszkodzi każdej relacji. Pamiętam pacjentkę, która oczekiwała, że partner ją uszczęśliwi. Kiedy miała kiepski dzień, coś jej nie wyszło – chciała, żeby on regulował jej emocje, był tabletką na jej problemy. To się oczywiście nie udawało, więc wybuchała: „To przez ciebie się tak czuję!". Związek się rozpadł, trafiła do mnie na terapię. Niestety, nikt oprócz nas samych nie sprawi, że będziemy się dobrze czuć w swojej skórze. Wchodząc w relację, trzeba się zastanowić, na jakiej zasadzie chcę ją budować, do czego jest mi potrzebna druga osoba i co ja jej oferuję od siebie. Bo jeśli chcę, żeby ktoś był cały dla mnie i poprawiał mój nastrój, co z potrzebami partnera? Często zapominamy, że w relacji działamy jako MY, jedna i druga osoba liczy się tak samo.

A co z pragnieniem: róbmy wszystko razem, zawsze we dwoje?

Stoi za nim często lęk przed opuszczeniem. W lęku nie czujemy, że tym wymaganiem zabieramy tlen innej osobie. Czasem włącza się jeszcze mechanizm kontroli: muszę cię mieć na oku, wtedy czuję się bezpiecznie. A większość z nas potrzebuje chwili dla siebie, przestrzeni, gdzie można złapać oddech od partnera, spotkać się z innymi, mieć własne sprawy. Te potrzeby będą wchodziły w kolizję z lękiem przed porzuceniem. W jednej z par, które poznałam, lęk kobiety objawiał się tak, że chciała spotykać się codziennie. Nawet gdy on nie chciał, gdy był zmęczony, mówiła: „Przy mnie odpoczniesz, przyjadę do ciebie". Potem pojawiła się zazdrość o inne osoby, z którymi lubił spędzać czas. Nie zamieszkali razem, on zamknął się na tę relację, zaczął jej unikać. I nie chodziło o to, że nie był zakochany. Po prostu nie mógł złapać oddechu, czuł się kontrolowany, zdominowany. Choć muszę dodać, że znam pary, które się w tym „bądźmy zawsze razem" odnalazły. Pamiętam małżeństwo z tej samej branży, łączyły ich tematy związane z pracą, mieli też wspólne wartości związane ze zdrowym stylem życia. Wystarczała im taka dawka odrębności, że każde z nich czytało książkę w swoim fotelu. Chcieli być zawsze razem obydwoje.

Słyszałam, że jednym z bardzo niszczących wymagań jest: „Zmień się, bądź inny(a)". Dlaczego to jest tak szkodliwe?

Tu istotne jest, czy wymaganie dotyczy czyjegoś zachowania, czy natury człowieka. „Słuchaj, chciałabym, żebyś mył po sobie wannę, bo ostatnio tego nie robisz i muszę to robić za ciebie" – to jednak co innego niż: „Dlaczego nie

eprasa.pl b21eddfba3

jesteś taki ambitny jak twój brat? Zrób coś ze sobą, zmień się".

Jest destrukcyjne, jeśli dotyczy tego, kim druga osoba jest, kim się czuje?
Tak. Na przykład partner jest introwertykiem, a nam nagle po latach zaczyna to przeszkadzać: „To mnie męczy, nie możesz być taki zamknięty, musisz mi mówić więcej". Albo: „Chciałabym, żebyś był bardziej towarzyski i otwarty, postaraj się zmienić". Pytanie otrzeźwiające, które często proponuję w gabinecie: „Jak byś się poczuła, gdyby on tobie powiedział: »ogarnij się, jak możesz tyle ważyć, schudnij«, »nie powinnaś być taka smutna, zrób coś ze sobą«"? „Zmień się, bądź inną osobą" oznacza „nie akceptuję cię". To forma odrzucenia. Jeśli traktujemy fragmenty czyjejś osobowości jako deficyty, spodziewajmy się całej masy negatywnych emocji. Partner myśli: może ona uważa, że nie jestem dla niej dość dobry? Może od początku mnie nie akceptowała? Kim ja dla niej jestem?

Dlaczego właściwie oczekujemy, że partner się zmieni?
Myślę, że tu wcale nie chodzi o partnera. Chodzi o mnie. Odkrywam, że czegoś mi brak, czuję się niezadowolona z życia. Mam jakąś potrzebę, ale nie umiem jej zrealizować ani o niej mówić. Zamiast tego przerzucam problem na partnera: gdyby on się zmienił, byłoby dobrze. Bo co to oznacza: mógłbyś być bardziej ambitny, więcej zarabiać? Co się nagle stało? Może to jest tak, że jestem zmęczona i nie umiem powiedzieć: brakuje mi dobrych wakacji, luzu finansowego, a nie mam już siły harować. Usiądźmy, pogadajmy, co możemy zrobić. Albo dlaczego mówię: chciałabym, żebyś był bardziej towarzyski? Do czego mi to nagle potrzebne? Może to mnie zaczęło brakować zabawy w życiu? Ale zamiast szczerze porozmawiać, naciskam.

NIKT OPRÓCZ NAS SAMYCH NIE SPRAWI, ŻE BĘDZIEMY DOBRZE CZUĆ SIĘ W SWOJEJ SKÓRZE. Oczekiwanie, że partner ma być lekiem na nasze problemy, niszczy relację.

Szczerze porozmawiać czyli jak?
Wiem, że nie lubisz imprez, ale bardzo mi zależy, żebyśmy choć raz w miesiącu wychodzili razem do ludzi. Mam taką potrzebę, co o tym sądzisz? Mam takie marzenie, może spróbujemy? A ja postaram się zrobić dla ciebie coś, o czym ty marzysz. Może jeden weekend będzie po twojemu, a drugi po mojemu? Dążmy do dobrej zmiany obydwoje, a nie: ty się zmień. Partner ma te same prawa co my, nie ja rozdaję tu karty. Większość niszczących wymagań formułujemy, gdy działamy na emocjach i nie zastanawiamy się nad swoimi motywacjami i intencjami. Czy mówię teraz do partnera z pozycji życzliwej i bliskiej osoby, która chce rozwijać, ulepszać relację, czy też chcę go zawstydzić, sprawić przykrość, pognębić? O co mi w istocie chodzi – czy chcę, by nasz związek trwał, czy też żeby się skończył? Bo on się przecież skończy, jeśli będę atakować, krytykować, przymuszać. Granica wymagań zawsze leży tam, gdzie zaczyna się sprzeciw partnera. W pewnym momencie mówi: „dość" – i trzeba to usłyszeć.

FOT.: ARCH. PRYWATNE, ADOBE STOCK

eprasa.pl b21eddfba3

7 KROKÓW do spokoju To naprawdę działa!

Gdy czujesz, że coś zaczyna wytrącać cię z równowagi, wypróbuj skuteczną metodę 5-4-3-2-1. Napięcie minie w kilka minut.

1 Zatrzymaj się na chwilę

Niepokój i lęk potrafią dopaść niespodziewanie. Może się to zdarzyć w kolejce, w samochodzie, przed ważną rozmową. Ciało reaguje szybciej niż myśli – serce zaczyna bić mocniej, oddech się spłyca, ręce robią się chłodne, szczęka zaciska się bezwiednie. Zauważ ten moment. Nie ignoruj go i nie oceniaj. Po prostu powiedz sobie w myślach: „Zatrzymaj się". Przerwij na chwilę to, co robisz. Jeśli możesz, odłóż telefon, oderwij wzrok od ekranu. Stań stabilnie na obu stopach albo usiądź wygodnie i oprzyj plecy. Weź jeden wolniejszy, głębszy wdech.

2 Zauważ pięć rzeczy

Krok drugi angażuje twoje oczy. Rozejrzyj się wokół siebie i znajdź pięć rzeczy, których wcześniej nie zauważałaś, choćby były na wyciągnięcie ręki. Może to być cień liścia na parapecie, rysa na blacie stołu, kolor okładki książki leżącej obok itd. We wrześniu światło zmienia się codziennie, więc warto spojrzeć na znajome kąty pokoju inaczej niż zwykle. Nazywaj po cichu to, co widzisz, jedno po drugim. Jesteś tu i teraz.

info

5-4-3-2-1

• Metoda wywodzi się z terapii poznawczo-behawioralnej i technik uważności stosowanych w pracy z lękiem. Sięga się po nią, żeby przerwać spiralę martwienia się i wrócić uwagą do ciała.

3 Poczuj pod palcami cztery różne faktury

To krok, który angażuje twój dotyk. Znajdź cztery różne faktury w zasięgu ręki – na przykład szorstki rękaw swetra, gładki brzeg kubka, chropowatą powierzchnię drewnianego stołu, miękką sierść kota. Dotykaj każdej po kolei, zatrzymując na niej uwagę przez kilka sekund. Ciało lubi konkret, dlatego ten krok często działa najszybciej. Jeśli masz pod ręką koc, przeciągnij po nim dłonią, to wrażenie przyda się później.

4 Usłysz trzy dźwięki wokół siebie

Teraz skieruj uwagę na słuch... Zamknij oczy i policz trzy dźwięki, które dochodzą do ciebie. Szum wentylatora, odgłos kroków sąsiada, szczekanie psa gdzieś dalej, tykanie zegara. Nie oceniaj, które są przyjemne, a które nie, po prostu je zauważaj. We wrześniu za oknem często słychać ptaki szykujące się do odlotu i pierwsze podmuchy chłodnego wiatru.

FOT.: ADOBE STOCK

eprasa.pl b21eddfba3

5 Znajdź dwa zapachy

Kolejny krok należy do węchu. Poczuj w swoim otoczeniu dwa zapachy, np. świeżo zaparzonej kawy, listka mięty rozgniecionego między palcami, drewnianej półki, jesiennego powietrza wpuszczonego przez uchylone okno. Węch łączy się bezpośrednio z pamięcią i emocjami, dlatego potrafi uspokoić szybciej niż inne zmysły. Możesz trzymać w domu małą saszetkę suszonej lawendy właśnie na takie chwile, wystarczy kilka sekund głębszego oddechu, żeby zapach zdążył zadziałać. To najprostszy krok, a jednocześnie jeden z najskuteczniejszych.

6 Zjedz jeden produkt

Ostatni element naszej uspokajającej odliczanki angażuje zmysłu smaku. Znajdź jedną rzecz, którą możesz teraz posmakować: łyk porannej kawy, kostkę czekolady, pierwszy gryz gruszki, łyżeczkę miodu. Nie musi to być nic wyszukanego, wystarczy chwila uwagi poświęcona samemu smakowi, bez pośpiechu, bez telefonu w drugiej ręce. Smak najłatwiej przeoczyć w biegu dnia, a jednocześnie należy on do tych zmysłów, które najszybciej sprowadzają uwagę z powrotem do ciała. Ten etap często kończy ćwiczenie uczuciem, że czas nagle zwolnił.

7 Zapamiętaj tę metodę na przyszłość

Wrzesień przynosi napięcie razem z nowym rytmem dnia, terminarzem, który się zapełnia, kiedy dzieci wracają do szkoły. Warto mieć pod ręką ćwiczenie, które nie wymaga ani aplikacji, ani specjalnego miejsca. Możesz je wykonywać w pracy między spotkaniami, w samochodzie, przed wejściem do domu albo wieczorem, zanim zaśniesz. Im częściej je robisz, tym szybciej ciało zaczyna kojarzyć te pięć etapów ze spokojem, nawet jeśli za oknem dzień wcale nie zwalnia tempa. Wystarczy chwila uwagi, żeby zacząć od nowa, spokojniej.

REKLAMA

Zupełnie ODMIENIONY!

Ponad 200 nowych porad i inspiracji

Nasze NOWOŚCI!

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

EKSTRA! Reportaż – z wizytą w ogrodzie naszych czytelników

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

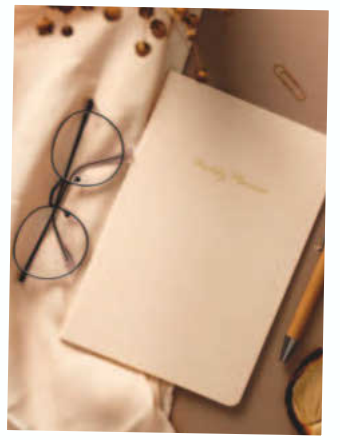
eprasa.pl b21eddfba3

Zwykłe, codzienne zdarzenia: telefon od przyjaciółki, zabawny filmik, który przesłała wnuczka, pierwsza kawa wypita w spokoju. Takie drobiazgi potrafią poprawić humor na cały dzień. Zbieraj je i ciesz się nimi.

Psychologowie od lat badają, co daje ludziom poczucie szczęścia. Wyniki są zaskakująco zgodne: liczą się nie tylko wielkie przeżycia, ale przede wszystkim drobne przyjemności, których w każdym dniu jest całkiem sporo. Ślub córki czy wymarzona podróż cieszą ogromnie, ale zdarzają się rzadko. Miłe drobiazgi czekają na ciebie codziennie, od rana do wieczora. Trzeba je tylko umieć dostrzec.

Dopamina szybuje

Kiedy spotyka cię coś miłego, w mózgu uwalnia się dopamina, substancja odpowiedzialna za odczuwanie przyjemności. Pojawia się i przy wielkich sukcesach, i przy małych radościach. Dla mózgu nie ma wielkiego znaczenia, czy powodem jest awans, czy pyszne ciasto, którym poczęstuje cię sąsiadka. Znaczenie ma za to częstotliwość. Wielkie okazje zdarzają się kilka razy w roku, drobne przyjemności możesz mieć codziennie, i to po kilka razy. Ale trzeba umieć je dostrzec. Okazuje się, że wyszukiwanie i docenianie miłych chwil można ćwiczyć, podobnie jak pamięć albo kondycję.



Przyjemny rejestr

Połóż przy łóżku notes. Wieczorem zapisuj w nim jedną miłą rzecz z całego dnia. Może to być pyszny obiad, spotkanie z sąsiadką, zabawna rozmowa z wnukami. Po miesiącu przeczytaj cały zeszyt od początku. Zobaczysz, ile dobrego wydarzyło się w zwykłe, powszednie dni, które inaczej dawno by ci wyleciały z pamięci.

Na początku mózg musi włożyć w to nieco wysiłku, bo na co dzień zajmuje się głównie planami i obowiązkami. Za to każda zauważona przyjemność ułatwia dostrzeżenie następnej. Po kilku tygodniach takiego treningu dobre momenty same rzucają się w oczy, a cały dzień wydaje się jaśniejszy i lżejszy. Podobnie działa nauka języka: początki wymagają pracy, potem słowa przychodzą same.

Pół minuty dla siebie

Kiedy zdarzy ci się coś miłego, przerwij na moment to, co robisz. Pomyśl: o, to było przyjemne. Poświęć tej chwili pół minuty, zanim wrócisz do swoich zajęć. Powtarzaj to 3 razy dziennie przez 2 tygodnie. Tyle wystarczy, żeby mózg nabrał nowego przyzwyczajenia i sam zaczął podsuwać ci kolejne powody do radości. Od tej pory dobre chwile będą się mnożyć bez twojego wysiłku i starań, a znajdziesz je nawet w najbardziej zabieganym dniu.

Wspomnienia pod ręką

Miła chwila, przy której się zatrzymasz, zapisuje się w pamięci na długo. W ten sposób budujesz prywatny zbiór dobrych wspomnień. Przydaje się w gorsze dni, kiedy humor siada. Wtedy możesz sięgnąć po wspomnienie ciepłej rozmowy albo udanej wycieczki i nastrój szybko się poprawia. Im większy zbiór uzbierasz, tym łatwiej znajdziesz w nim coś na pocieszenie w odpowiednim momencie, np. w poczekalni u lekarza albo w kolejce na poczcie.
Z drobnych radości składa się coś znacznie większego: zadowolenie z całego życia. Osoby, które potrafią cieszyć się małymi rzeczami, czują się szczęśliwsze i rzadziej narzekają na nudę. Wcale nie mają lepszego życia. Po prostu widzą w nim więcej dobrego. A ćwiczenie tej umiejętności samo w sobie jest przyjemnością.

FOT.: ADOBE STOCK (3)

eprasa.pl b21eddfba3

Mikrochwile SZCZĘŚCIA

Radość pomaga

• **Dobry nastrój ułatwia życie.** Pogodni ludzie szybciej podejmują decyzje, mają więcej pomysłów i lepiej dogadują się z innymi. Chwile radości wzmacniają też odporność na stres i dodają energii. Warto więc dbać o nie tak samo jak o dietę, ruch i sen.

eprasa.pl b21eddfba3

Agnieszka Namysł
redaktor prowadząca
Dział Dom

Podsuwa różne pomysły na nowoczesną aranżację wnętrz

KOLOR, KTÓRY OTULA DOM I USPOKAJA CODZIENNOŚĆ

Skusisz się na matchę?

Butelkowe zielenie i szmaragdowe tony schodzą na dalszy plan. Do wnętrz wkracza ich młodsza, bardziej subtelna kuzynka – matcha green!

Japońskie inspiracje

• Ten delikatny, jasny odcień zieleni nawiązuje do koloru słynnej japońskiej herbaty. Wnosi do wnętrza harmonię i spokój. Gdy dodatkowo zestawisz go z odpowiednim dodatkiem (np. modnym wachlarzem powieszonym na ścianie), w jednej chwili wyczarujesz klimat. Aranżacja Bloomingville.

eprasa.pl b21eddfba3

W harmonii z naturą

• Matcha pasuje do domu pełnego roślin.
Świetnie zagra w dodatkach – zielone doniczki, talerze, misy lub dzbanki odświeżają wnętrze i dodają mu uroku. Matcha pasuje zarówno do ciepłych, rustykalnych, jak i surowych, minimalistycznych stylizacji. Aranżacja Loberon.

ważne

Mleczny odcień zieleni emanuje spokojem

• Delikatna zieleń inspirowana herbatą matcha podbiła świat wnętrz. Przynosi nam ukojenie i ciszę, których tak bardzo potrzebujemy.
Żyjemy w czasach nadmiaru bodźców wizualnych, a odcień matcha green symbolizuje oddech. To zieleń świeża, czysta, łagodna. Budzi szereg pozytywnych skojarzeń jak spokój, celebrowanie chwili, uważność, życie w rytmie slow... Można wprowadzić ją do wnętrz na wiele sposobów i w różnych formach. Pięknie współgra z naturalnymi materiałami i kolorami, takimi jak biel, beż, krem czy brąz.

Salonik jak ogród

• Kolor matcha pomaga stworzyć przyjemną, naturalną przestrzeń do życia.
Welurowa kanapa w tym odcieniu w połączeniu z jasnym, drewnianym stolikiem, plecioną pufą i tapetą w roślinne wzory to pomysł na eleganckie wnętrze. Aranżacja Salon Magic Home.

W duecie z drewnem

• Wnosi świeżość bez wielkiej rewolucji.
Kropla koloru wystarczy, by ożywić przestrzeń. Krzesła z miękką tapicerką w odcieniach matchy pasują jak ulał do jasnej drewnianej podłogi. Aranżacja Westwing.

eprasa.pl b21eddfba3

Kącik wytchnienia

• Kolor zielonej herbaty nie dominuje, nie narzuca się, lecz dyskretnie otula. Nic dziwnego, że coraz chętniej wykorzystywany jest do aranżacji kącików wypoczynkowych i sypialni. Tu otulisz się kocem, poczytasz książkę, odetchniesz...

Wellbeing

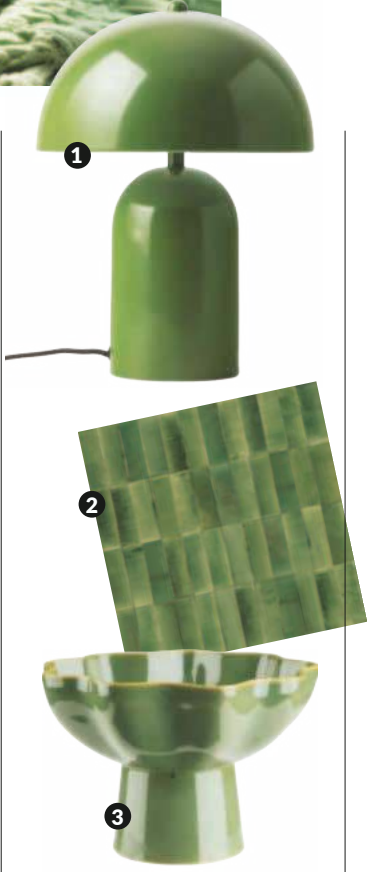
Wnętrza zaprojektowane w tym kolorze wspierają dobrostan domowników. Zieleń daje odpocząć zmęczonym oczom i relaksuje.

Organiczne kształty

• Matcha pochodzi ze świata natury, a więc doskonale współgra z tym, co nieregularne i organiczne. Modny stolik z falującym rantem sprawdzi się wszędzie tam, gdzie potrzebujesz dodatkowego miejsca do serwowania. Aranżacja Bloomingville.

Motywy botaniczne

• Szybka metamorfoza na poprawę nastroju? Zmiksuj matchę z cytrusami! Obrazek z motywem liścia, uroczy pojemnik w kształcie cytryny, misa pełna owoców... Taka stylizacja doda ci energii od samego rana. Aranżacja Agata



Nasz wybór

1. Lampa retro w kształcie grzybka stworzy spokojną atmosferę. Westwing, 449 zł

2. Płytki ceramiczne do kuchni lub łazienki. Ragno, ok. 300 zł/m2

3. Dekoracyjna misa z falującym rantem. Jysk, 85 zł

FOT.: ADOBE STOCK, ARCH. PRYWATNE, MAT. PRASOWE

eprasa.pl b21eddfba3

Twój czas

1	2	3	4	5	6	7

FOT.: ADOBE STOCK

eprasa.pl b21eddfba3

Babie lato tańczy z wiatrem

Właśnie rozpoczął się eteryczny spektakl, w którym główną rolę grają trawy ozdobne, późne kwiaty i spowite mgłą, złociste promienie słońca...

nasz wybór

Perfekcyjne dopasowanie

Turzyce, kostrzewy czy ostnice pięknie komponują się z kocimiętką, różami okrywowymi i werbeną patagońską. Można tworzyć z nich naturalistyczne rabaty lub skalniaki.

1. Trwałe subtelności

- Lewkonie uprawiane w donicach i na rabatach **prezentują się zjawiskowo aż do późnej jesieni**.
- W wazonie również długo zachowują świeżość, wypełniając wnętrze pięknym, słodkim zapachem.
- Aby bukiet nabrał lekkości, dopełnij go drobnymi kwiatami gipsówki.

2. Trawy pełne gracji

- **Puszyste kwiatostany miskantów** otulone kępą zielonych liści dodadzą szyku każdemu ogrodowi.
- Zarówno okazy karłowe, jak i te osiągające nawet 2,5 m kochają słońce i są odporne na mróz.

3. Daliowe królestwo

- Wielość ich odmian przyprawia o zawrót głowy!
- Aby zachwycały aż do pierwszych mrozów, **usuwaj przekwitnięte kwiaty, zanim wytworzą nasiona**, ścinając łodygi tuż pod pierwszym węzłem liści.

4. Taras z charakterem

- Otocz się kojącym szumem traw i barwnymi kwiatami w stylowych donicach. Poranna kawa nigdzie nie będzie smakować lepiej!
- U schyłku lata **w słonecznych i półcienistych zakątkach doskonale sprawdzają się wrzosy**. Posadź je w kwaśnej, przepuszczalnej ziemi, pamiętając o warstwie drenażu.

eprasa.pl b21eddfba3

5. Jak w karnawale

● Pióropusze traw występują w bogatej palecie barw: od bieli, przez żółcie, czerwień i pomarańcz, aż po brąz i fiolet.
● Wyjątkowo malowniczo prezentują się **różowe odmiany miskanta chińskiego i trawy pampasowej**.
● Ta ostatnia jest nieco trudniejsza w uprawie oraz bardziej wrażliwa na mróz i zimową wilgoć.

6. Spójrz – lato wita się z jesienią!

● Wraz z końcem wakacji natura splata ze sobą ciepło słonecznych dni i pierwsze nieśmiałe przejawy jesieni.
● W ten charakterystyczny nastrój idealnie wpisuje się letnie przyjęcie pod gołym niebem, **okraszone radosnymi, energetyzującymi słonecznikami oraz spokojnymi źdbłami traw** w wazonie.

7. Bukiet z duszą

● Kolorowe kwiaty wyglądają wspaniale, ale gdy dodasz do nich owoce, np. **dziurawca ozdobnego, bladoróżowe rozchodniki i zielone wiechy prosa rózgowatego**, otrzymasz kompozycję jak z najlepszej kwiaciarni!
● Dla jeszcze lepszego efektu rośliny umieść w wilgotnej gąbce florystycznej.

eprasa.pl b21eddfba3

ekstra

Sposób na romantyczną rabatę

• Strzeliste źdźbła i puchate kwiatostany same w sobie mają wiele uroku. Można więc uprawiać je w pojedynkę lub z różnymi odmianami tego samego gatunku, ale warto sadzić je w sąsiedztwie innych roślin. Jednym z najbardziej zjawiskowych zestawień jest połączenie miskantów, rozplenic czy ostnic z okazałymi hortensjami bukietowymi.

FOT.: FAM FLOWER FARM, HBV INTERIOR (2), ADOBE STOCK (2), MAT. REDAKCYJNE/AI (2), SHUTTERSTOCK (2)

REKLAMA

HUMEKTANTOWA LINIA MY'BIO

NAWILŻENIE, *którego skóra pragnie latem*

Aby skóra zachowała dobrą kondycję po dniu spędzonym na słońcu, warto zadbać o jej intensywne nawilżenie i regenerację – najlepiej z pomocą kosmetyków z linii humektantowej polskiej marki my'BIO. Znajdziecie je w drogeriach Hebe.

Trend świadomej pielęgnacji sprawił, że zwracamy uwagę nie tylko na to, czy kosmetyk działa, ale również na jakich składnikach bazuje i jak wspiera potrzeby skóry. Latem, gdy słońce, wysokie temperatury, klimatyzacja czy słona lub chlorowana woda przyspieszają utratę wilgoci, szczególnie cenne okazują się humektanty takie jak kwas hialuronowy, gliceryna czy betaina. Wiążą one wodę w naskórku, pomagają utrzymać optymalny poziom nawilżenia i wspierają odbudowę naturalnej bariery ochronnej. Ponadto o tej porze roku najlepiej sprawdzają się lekkie, szybko wchłaniające się konsystencje, które nie obciążają skóry nawet podczas upałów. Dokładnie te wymagania spełniają kosmetyki z **humektantowej linii my'BIO** od Laboratorium Kosmetyków Naturalnych Farmona, które zawierają m.in. ekstrakt z alg atlantyckich, kwas hialuronowy, glicerynę, kwas mlekowy, masło shea, witaminę E oraz oleje: słonecznikowy, kokosowy, rycynowy i oliwę z oliwek.

Nawilżający żel humektantowy pod prysznic pomaga utrzymać odpowiedni poziom nawilżenia skóry już podczas kąpieli. **Nawilżający balsam humektantowy do ciała** wspiera regenerację i wzmacnia barierę hydrolipidową, przywracając skórze delikatność oraz elastyczność. **Nawilżający krem humektantowy do rąk** wygładza dłonie bez pozostawiania lepkiej warstwy, a **Nawilżający krem humektantowy do stóp** pomaga zredukować szorstkość i widocznie poprawia wygląd stóp.

Kompleksowe działanie humektantowych produktów my'BIO pozwala stworzyć prosty, codzienny rytuał odpowiadający na potrzeby skóry narażonej na przesuszenie i utratę komfortu. To idealne rozwiązanie dla osób, które latem szukają pielęgnacji „zamkniętej" w lekkich, przyjemnych formułach opartych na składnikach cenionych w świadomej pielęgnacji.

Nawilżający krem humektantowy do stóp 13,99 zł/100 ml; **Nawilżający krem humektantowy do rąk** 13,99 zł/100 ml; **Nawilżający balsam humektantowy do ciała** 23,99 zł/400 ml; **Nawilżający żel humektantowy pod prysznic** 19,99 zł/500 ml

eprasa.pl b21eddfba3

PYTAMY O TO, JAK JE PRZY SOBIE ZATRZYMAĆ

Pieniądze się liczą

Najlepiej brać je na chłodno i nie pozwolić, by zaczęły nami rządzić. A wtedy dadzą nam coś cennego: poczucie bezpieczeństwa.

Nasz ekspert w swojej najnowszej książce „Pieniądz, sztuka mądrego inwestowania" krok po kroku pokazuje, jak budować majątek w sposób przemyślany, mądry i... odporny na emocje. Przekonuje, że ludzie bogaci to nie ci, którym pieniądze spadły z nieba lub dostali je od rodziców. Ale tacy, którzy mają strategię działania, czyli wiedzą, czego chcą, i konsekwentnie do tego dążą. Zapytaliśmy go o to, co bardzo interesuje nasze czytelniczki: jak w praktyce zarządzać domowym budżetem i zyskać... finansowy święty spokój.

PATRYK KOMISTARCZYK

doradca ds. inwestycji
Ekonomista, inwestor, mentor. Uczy mądrze zarządzać pieniędzmi i inwestować z głową. Od lat pracuje z inwestorami w Polsce i za granicą.

SK: ***Każdy chciałby być młody, piękny i bogaty. Młodość i piękno zostawmy innym, my porozmawiajmy o pieniądzach. Ile trzeba mieć na koncie, żeby być bogatym?***

PK: Bogactwo to nie są wyłącznie liczby na koncie. W swojej książce opisałem dwie osoby. Jedna na papierze miała wszystko: wysokie dochody, inwestycje, nieruchomości, ale też ciągły strach przed stratą. Druga zarabiała znacznie skromniej, ale miała uporządkowane finanse, jasny plan i, co najważniejsze, poczucie spokoju. Prawdziwe bogactwo to w dużej mierze właśnie ten spokój, relacja, jaką budujemy z pieniędzmi. Możemy czuć się bogaci, jeśli dają nam one poczucie bezpieczeństwa i wolności wyboru. Dlatego zachęcam wszystkich, żeby zadali sobie pytanie: „co to dla mnie

eprasa.pl b21eddfba3

znaczy finansowy spokój". I do tego przede wszystkim starali się dążyć.

SK: ***Gdy mówimy o spokoju, przychodzi mi na myśl poduszka finansowa, czyli pieniądze na czarną godzinę. Jak duża być powinna? Ja chyba mam bardzo mały jasieczek...***

PK: Nie ma sztywnych reguł. Ogólna zasada mówi, że powinna to być kwota, która pozwoli nam przeżyć bez dochodów od sześciu do dwunastu miesięcy. Zadaniem takiej poduszki jest ochrona w chwilach, kiedy życie idzie niezgodnie z planem. Utrata pracy, awaria samochodu, nieoczekiwany wydatek medyczny – to może zdarzyć się każdemu, niezależnie od tego, jak dobrze zarabia. Ważne, żeby te pieniądze były maksymalnie płynne, czyli łatwo dostępne. Osoba, która ma taką rezerwę, może pokryć nagły wydatek, nie musi się zapożyczać czy sprzedawać rzeczy, które są dla niej cenne. Jej budżet się nie zawali.

SK: ***Właśnie – budżet. Co zrobić, jeśli się nie dopina i na koniec miesiąca trudno coś odłożyć na poduszkę finansową? I właściwie nie ma takich wydatków, z których można zrezygnować...***

PK: Kluczem jest potraktowanie budżetu nie jako listy wyrzeczeń, tylko jako strategii. Polecam na przykład prostą zasadę: oszczędności powinny być traktowane jak priorytet i stały koszt, a nie coś, co zostaje na koniec miesiąca. Jeśli odłożymy pieniądze zaraz po wypłacie, zanim zaczniemy ją wydawać, cała reszta ułoży się sama.

SK: ***Kiedyś usłyszałam radę: „trzeba płacić najpierw sobie".***

PK: To dobra rada. Chodzi o to, żeby nie czekać, aż uregulujemy wszystkie rachunki, zrobimy wszystkie zakupy, a to co zostanie wpłacimy przykładowo na konto oszczędnościowe. Od tej wpłaty na konto oszczędnościowe trzeba zacząć. I jeszcze jedno: automatyzacja. Stałe zlecenie wpłaty działa lepiej niż najmocniejsza silna wola. Bo nie musimy podejmować decyzji, więc nie ma ryzyka, że pod wpływem impulsu zdecydujemy źle: „to był straszny tydzień, zakupy poprawią mi humor, oszczędności poczekają".

SK: My kobiety chyba często podejmujemy decyzje pod wpływem emocji. Czy w sprawach finansowych można je wyłączyć?

PK: To chyba nie jest możliwe. Z resztą nie o to chodzi, żeby emocje wyłączać, ale o to, żeby nie podejmować decyzji w ich szczycie. Dać sobie chwilę, postanowić: „wydam te pieniądze nie dziś, ale jutro, pojutrze". A wtedy jest duża szansa, że emocje opadną, podejdziemy do sprawy na chłodno i pieniędzy nie wydamy.

„Najskuteczniejsze metody oszczędzania nie bazują na rezygnacji, lecz na odpowiednim planowaniu wydatków".

SK: ***Wytrawni inwestorzy działają na chłodno?***

PK: Nie zawsze, często nawet nie zdają sobie sprawy, że nimi też żądzą mechanizmy, które zaburzają racjonalne myślenie: strach przed przegapieniem okazji, efekt stadny, obawa, żeby nie stracić. Dlatego trzymają się czasem inwestycji, które przynoszą im straty. Najlepiej sprawdzają się zaprogramowane decyzje, z góry ustalone zasady, np. co robimy, gdy wartość akcji rośnie, a co, gdy spada. Jeśli mamy taki plan, nie ulegniemy euforii czy panice. Podobnie działa domowy budżet. Z planem mamy nad nim kontrolę, bo nie podejmujemy decyzji w emocjach. To trochę jak z dietą. Łatwiej jej się trzymać, kiedy zawartość lodówki jest zaplanowana, niż wtedy, gdy stoimy głodni przed otwartą szafką.

SK: ***I wtedy zamiast obiadu zjadamy paczkę ciasteczek... Dobrze to rozumiem :) Bardzo dziękuję za rozmowę!***

Idealni pomocnicy

Bezpłatne aplikacje

• Pomagają planować budżet i ustalać cele oszczędnościowe.
Mogą działać w połączeniu z kontem bankowym. Są wersje płatne, ale na początek z powodzeniem wystarczą darmowe. Wypróbuj np. aplikacje Wallet, Goodbudget, Kontomierz.

Arkusze kalkulacyjne

• Wiele osób robi własne tabele w programach do tworzenia arkuszy.
Wzór budżetu domowego znajdziesz m.in. w programie Excel (wystarczy wpisać słowo „budżet" w wyszukiwarce szablonów podczas jego uruchamiania), w Arkuszach Google i na blogach finansowych.

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

FOT.: MAT. REDAKCYJNE/AI (2), PIOTR SZAŁAŃSKI/STORYMAKERS

eprasa.pl b21eddfba3

Zaczynamy myśleć o niej po pięćdziesiątce. Czy można jeszcze coś zrobić, żeby dostawać więcej pieniędzy?

5 sposobów na wyższą emeryturę

1 Zbierz własny kapitał

Każdą dodatkową złotówkę wpłacaj na konta emerytalne: IKE lub IKZE. To zdecydowanie bardziej się opłaca niż np. lokata. Wpłaty na IKZE (do określonego limitu) odliczasz od dochodu, więc dostajesz zwrot pieniędzy z urzędu skarbowego, a oszczędności na IKE są zwolnione z 19-proc. podatku Belki. Takie konta można założyć w banku lub towarzystwie funduszy inwestycyjnych.

2 Odłóż decyzję o przejściu na emeryturę

- **Każdy rok przepracowany po 60. urodzinach to wyższa emerytura.** Każdy dodatkowy rok pracy powiększa kapitał o nowe składki. Kapitał jest waloryzowany (w tym roku o 9,81 proc.), dodatkowo dzieli się go przez mniejszą liczbę miesięcy dalszego trwania życia (wg tablic GUS-u).
- **Jeżeli przejdziesz na emeryturę w wieku 65 lat (zamiast 60 lat), możesz mieć świadczenie wyższe o 40-50 proc.**

3 Zyskaj na zleceniach

Dorabiając na umowę zlecenie możesz powiększyć swój kapitał emerytalny. Od takiej umowy mogą być odprowadzane składki na ubezpieczenia społeczne (emerytalne), które zapisują się na twoim koncie. Są one obowiązkowe, jeśli dorabiasz w firmie, w której jesteś zatrudniona na umowę o pracę. Jeśli zlecenia bierzesz gdzie indziej, a na etacie zarabiasz co najmniej minimalną pensję (obecnie 4806 zł), składki emerytalne są dobrowolne. Warto więc sprawdzić, czy zleceniodawca je opłaca.

4 Skompletuj dokumenty

Zaczęłaś studia lub pracę zawodową przed 1999 r.? Zadbaj o kapitał początkowy. Jest to kwota ubezpieczenia emerytalnego za pracę wykonywaną do 31 grudnia 1998 roku. Wtedy składki nie zapisywały się na kontach indywidualnych (jak to jest obecnie). ZUS wylicza je na podstawie dokumentów, które mu dostarczysz: świadectw pracy, zaświadczeń o zarobkach. Jakich dokumentów szukać, dowiesz się na stronie: www.zus.pl/-/jak-ustalic-kapital-poczatkowy.

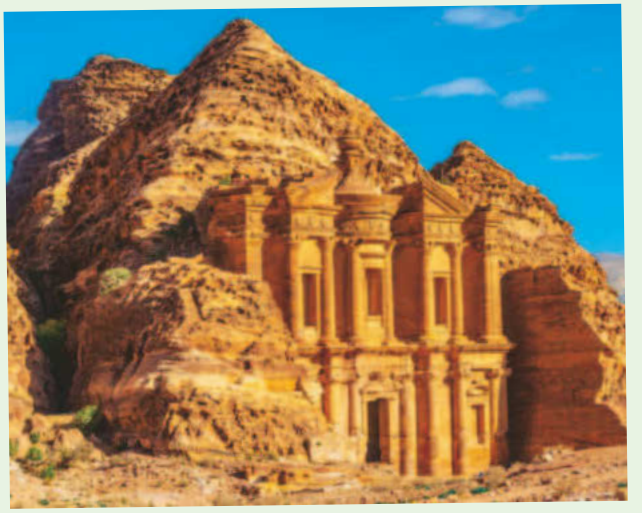
5 Pomyśl o polisie

Polisa emerytalna (inwestycyjna) łączy gromadzenie kapitału z ochroną ubezpieczeniową. Składki dzieli się na dwie części: większa jest inwestowana, mniejsza przeznaczana na ochronę, czyli odszkodowanie, gdyby coś ci się stało. Umowę zawierasz np. na 10 lat. Po tym czasie otrzymujesz zebrany kapitał powiększony o wypracowany zysk.

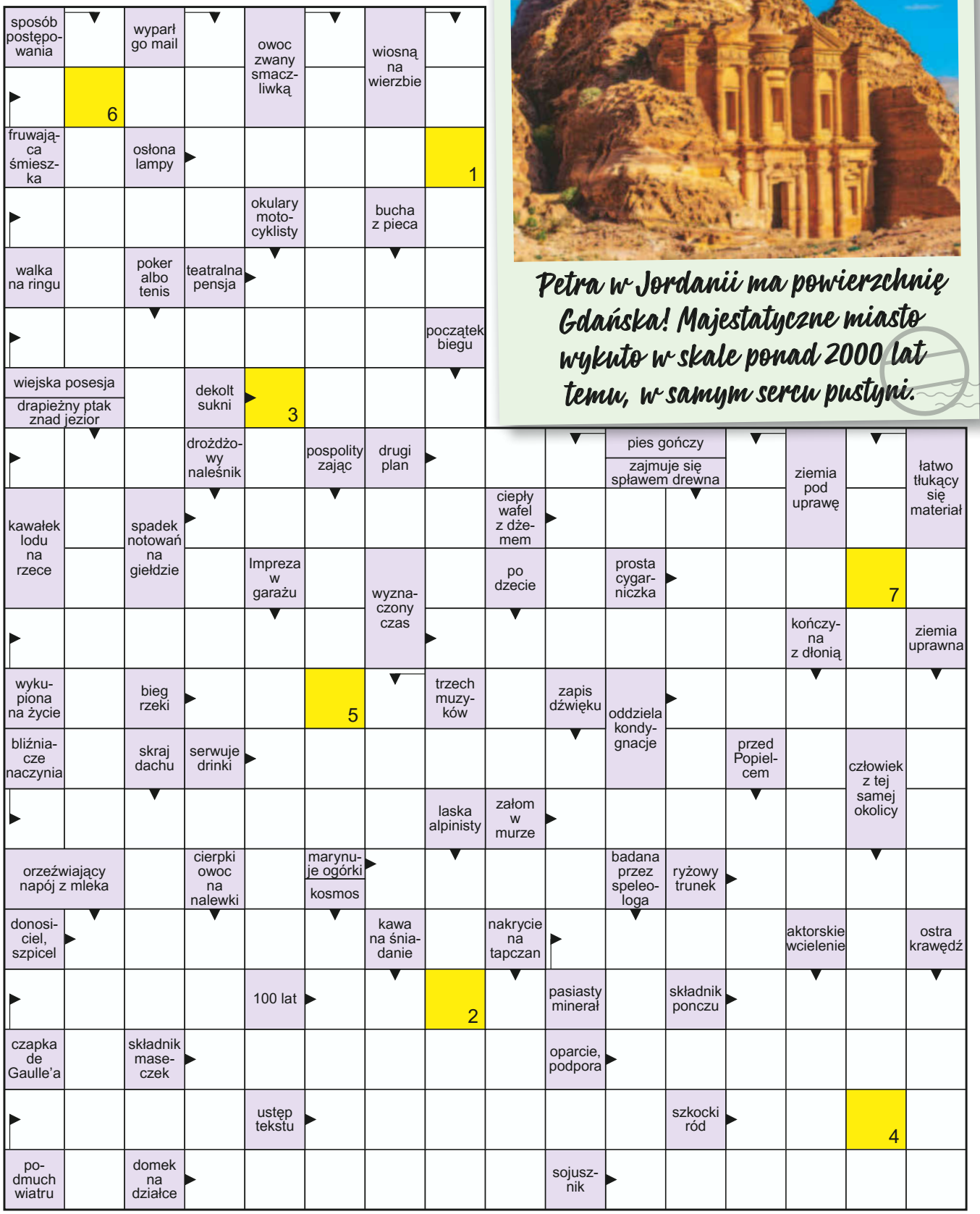
FOT.: MAT. REDAKCYJNE/AI (2)

eprasa.pl b21eddfba3

Twój czas



Petra w Jordanii ma powierzchnię Gdańska! Majestatyczne miasto wykuto w skale ponad 2000 lat temu, w samym sercu pustyni.



1	2	3	4	5	6	7

FOT.: ADOBE STOCK

eprasa.pl b21eddfba3

Język zaufania
Głaskanie to nie tylko czułość. To rozmowa bez słów, która buduje więź i daje chwilę prostej, ale ważnej przyjemności.

Sztuka głaskania

• **Zwierzaki mają swoje ulubione miejsca i... własne zdanie na temat naszych czułości.** Psy zwykle najchętniej pozwalają się głaskać po szyi, klatce piersiowej i bokach ciała. Takie pieszczoty pomagają im się odprężyć, a ponieważ widzą naszą rękę, czują się bezpiecznie. Drapanie za uszami potrafi wywołać prawdziwy wyrzut psich endorfin. Za to klepanie po czubku głowy tolerują raczej z grzeczności (i miłości). Koty zwykle rozpływają się przy drapaniu pod brodą, po policzkach i za uszami, ale dotykanie brzucha traktują jak zbyt śmiałe spoufalenie. To miejsce dla wybranych! Bo głaskanie to nie odruch – to sposób na budowanie zaufania.

FOT.: ADOBE STOCK

Ale nuda...

Papuga chce jeść, ale też szukać. W naturze zdobywanie jedzenia zajmuje jej wiele godzin. W domu ziarna znikają błyskawicznie, a bystry ptak zostaje bez zadania. Warto ukryć smakołyki w pudełkach, specjalnych karmnikach. Papuga potrzebuje wyzwań. Najlepiej takich, które można... rozgryźć!

Czy to śmiech?

Okazuje się, że szczury potrafią się śmiać! Podczas zabawy gryzonie wydają ultradźwięki, przypominające chichot – znak, że czują się dobrze i bezpiecznie. To dowód na to, że za małymi wąsikami kryje się więcej, niż mogłoby się wydawać.

eprasa.pl b21eddfba3

Złota rybka ma swoje życzenia!

Nie taka zwykła

• Złota rybka nie spełnia życzeń, ale zaskakuje! Uczy się, rozpoznaje opiekuna, reaguje na codzienne rytuały i ma dobrą pamięć. Dlatego akwarium nie powinno być tylko dekoracją. Popularna szklana kula, choć efektowna, nie jest dobrym miejscem dla welonki: ogranicza jej ruch, utrudnia utrzymanie odpowiednich warunków i może być źródłem stresu. Złota rybka potrzebuje większego zbiornika oraz czystej i natlenionej wody. Przyda się też jakieś doborowe towarzystwo.

Dojrzałość na cztery łapy

• Siwiejący pyszczek nie pojawia się nagle. Pies zmienia się stopniowo. Trochę wolniej biegnie do drzwi, częściej wybiera drzemkę zamiast szalonej zabawy, dłużej zastanawia się przed wejściem po schodach. To pierwsze sygnały, że potrzebuje od nas nowej formy troski. Warto zadbać o wygodne legowisko, regularne kontrole u weterynarza i dietę bogatą w kwasy omega-3 oraz składniki wspierające stawy. Bo psi senior nadal chce być częścią naszego świata. Tylko potrzebuje, byśmy dostosowali go do jego tempa.

Gdy dom pachnie za bardzo...

Warto pamiętać, że zbyt często i długo używane olejki eteryczne mogą szkodzić zwierzakom – podrażniać drogi oddechowe, a nawet wywołać zatrucie. Ich nosy są wrażliwsze niż nasze.

eprasa.pl b21eddfba3

POWSZECHNE OPINIE NA TEMAT ZDROWIA

Nie takie straszne, jak je malują

Masz kiepskie wyniki badań? Lekarz przepisał nowe leki? A może dopadła cię jakaś infekcja, choć lato wciąż trwa... Nie panikuj.

Niektóre stwierdzenia dotyczące zdrowia, przyjmujemy za pewnik. Nie masz wątpliwości, że kiedy tylko pojawi się gorączka, trzeba połknąć tabletkę, za to jeśli lekarz zaleca statyny, to lepiej się trzy razy zastanowić... Ale czy na pewno? Medycyna oparta na faktach jest nieco bardziej skomplikowana i zdecydowanie mniej oczywista. Często okazuje się, że nie taki diabeł straszny, jak go malują, a to, co uznajemy za szkodliwe, niekoniecznie takie jest. Warto wiedzieć, jak jest naprawdę, zanim podążymy utartą ścieżką starych przekonań. Może okazać się bowiem, że lepiej będzie, jeśli tym razem postąpimy inaczej niż dotychczas.

eprasa.pl b21eddfba3

Cholesterol jest za wysoki? Niekoniecznie...

Chodzi o proporcje

Cholesterol musi być jak najniższy, obniżaj go za wszelką cenę – te słowa powtarzają wszyscy. Tymczasem jego zbyt niskie stężenie też nie jest dobre, bo jest on nam niezbędny do życia. Dla zdrowia ważne jest nie tylko całkowite stężenie cholesterolu, ale stosunek frakcji LDL (tzw. złego) do frakcji HDL (tzw. dobrej). LDL transportuje cholesterol do tkanek, HDL zabiera jego nadmiar do wątroby. Wysoki HDL chroni serce, dlatego warto podnosić jego stężenie. Pomoże aktywność i dieta bogata w tłuszcze nienasycone. Niepokoić powinna niska wartość HDL połączona z wysokim LDL. Wtedy zazwyczaj...

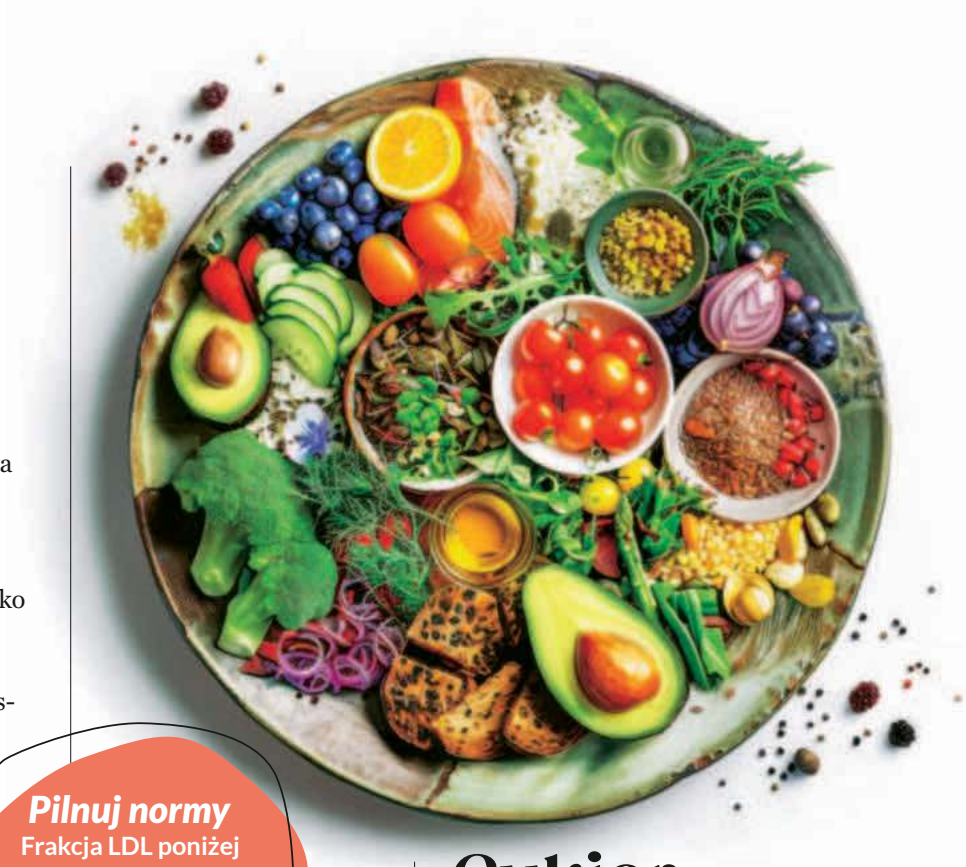
Pilnuj normy
Frakcja LDL poniżej 100 mg/dl to dobry wynik. HDL powyżej 60 mg/dl chroni serce, poniżej 40 mg/dl u mężczyzn i 50 mg/dl u kobiet to za mało.

... lekarz zaleca statyny

A ty się wahasz, bo znajomi przestrzegają: nie bierz statyn – to sama chemia, skutków ubocznych nie sposób zliczyć... I polecają naturalny czerwony ryż. Tymczasem monakolina K z fermentowanego ryżu to ta sama substancja, co lowastatyna, czyli statyna. Naturalne pochodzenie nie oznacza, że inaczej działa. Ale Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności ostrzega, że dla czerwonego ryżu (w przeciwieństwie do statyn) nie da się ustalić bezpiecznej dawki.

Gdy do tego masz nadciśnienie...

... i zażywasz leki... Myślisz: kolejne tabletki, pewnie już do końca życia. Słyszałaś nieraz, że ilość czy dawki preparatów są stałe, bo to choroba przewlekła. Tymczasem plan leczenia można zmodyfikować, gdy wdrożysz zmiany stylu życia. Oczywiście każda taka korekta powinna być skonsultowana z lekarzem. Nie rób tego sama.



Sięgaj po rzetelną wiedzę

Sprawdzaj, czy autor informacji podaje jej źródła (np. badania, publikacje naukowe). Korzystaj też ze stron rządowych i uczelni medycznych.

Cukier skacze? Tak powinno być!

To czysta fizjologia

Nie ma chyba nic gorszego niż wahania glukozy. Tak można pomyśleć np. czytając posty na Instagramie. A jak jest naprawdę? „Skoki" cukru po posiłku to fizjologia. Tak właśnie powinien reagować nasz organizm, kiedy coś zjemy. Potem następuje wyrzut insuliny, która „otwiera" komórki, aby mogła do nich trafić energia i poziom cukru wraca do normy. Do czasu, gdy znów coś zjemy. Niepokoić powinien dopiero wynik powyżej 140 mg/dl dwie godziny po jedzeniu.

Zero tłuszczu to w sam raz?

Rzuć cukier i zrezygnuj z tłuszczu, to schudniesz, słyszymy od dekad. Harvard nazywa 40 lat diety niskotłuszczowej nieudanym eksperymentem, bo w tym czasie liczba osób otyłych w USA... rosła. Tłuszcz jest nam niezbędny. Liczy się jego rodzaj, tłuszcze nienasycone z oliwy, orzechów i ryb są sprzymierzeńcem, nie wrogiem.

eprasa.pl b21eddfba3

Gorączkę trzeba zbijać? No, nie zawsze...

Bywa twoją sojuszniczką

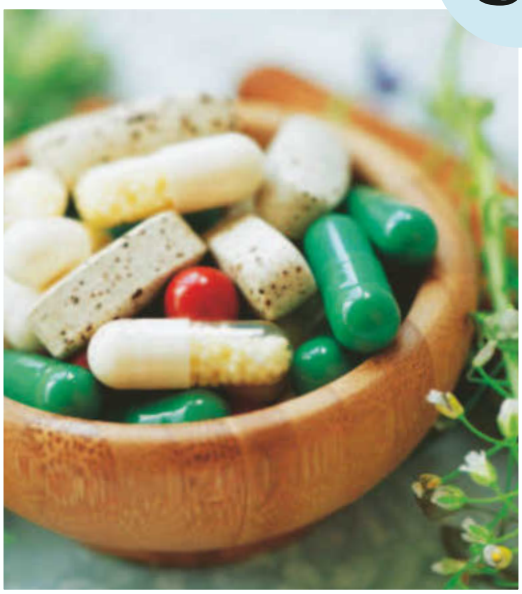
Masz gorączkę? Trzeba ją zbijać – to słyszysz od dziecka. Tak, ale... Gorączka może ci wiele powiedzieć o charakterze infekcji. Ta niezbyt wysoka świadczy zwykle o łagodnej infekcji wirusowej. Ta bardzo wysoka powyżej 38,5-39°C zwykle wiąże się z atakiem bakterii. Wtedy idź do lekarza (zwłaszcza jeśli masz silny ból głowy lub trudności z oddychaniem, bo pewnie konieczne są antybiotyki). Jak brać leki przeciwgorączkowe? Regularnie. Nie czekaj aż gorączka wróci, gdy przestaną działać. Bierz je co 4-6 godz. (patrz – ulotka).

Katar też nie musi być wrogiem...

Zatrzymaj katar jak najszybciej, kroplami, tabletkami, byle nie ciekło. Naprawdę trzeba? Katar wypłukuje z nosa wirusy, alergeny i bakterie. Krople obkurczające błonę śluzową stosowane dłużej niż 3 dni prowadzą do uzależnienia śluzówki i tzw. kataru z odbicia, po odstawieniu leku wydzieliny jest jeszcze więcej. Ciągłe wycieranie nosa tylko podrażnia skórę wokół niego. Wystarczy płukanie roztworem soli i trochę cierpliwości.

Zioła, czosnek...
... pomogą już w pierwszej dobie przeziębienia. Gdy masz gorączkę, zamiast tabletki stosuj napar z czarnego bzu lub malin.

Uwaga!



Hormony tylko naturalne? Mit!

• Syntetyczne hormony niszczą tarczycę, lepiej wybrać naturalne. Tymczasem dla organizmu nie ma żadnego znaczenia, czy hormon powstał w tarczycy, czy w laboratorium. Lewotyroksyna, podstawowy lek w niedoczynności, to cząsteczka identyczna z tyroksyną, czyli hormonem, który zdrowa tarczyca produkuje sama. Ciało nie odróżnia jednej od drugiej, działają tak samo. Lek uzupełnia jedynie to, czego gruczoł nie wytwarza w dostatecznej ilości. Naturalny ekstrakt z tarczycy świńskiej wcale nie jest lepszym wyborem. Nie wiadomo, ile hormonu jest w każdej tabletce, więc dawka bywa przypadkowa. Dlatego w Polsce prawie się go już nie stosuje. Dawkę lewotyroksyny dobiera się indywidualnie, na podstawie badań krwi.

FOT.: ADOBE STOCK (2), MAT. REDAKCYJNE/AI (2)

eprasa.pl b21eddfba3

Możesz ćwiczyć *we własnym domu!*

REKLAMA

ZAMÓW ZA 169 ZŁ!

Oto sposób na codzienną porcję ruchu bez wstawania z fotela

Chcesz ruszać się więcej, ale nie przepadasz za gimnastyką?
Nie masz miejsca na profesjonalny sprzęt do ćwiczeń?
A może szukasz czegoś, co zastąpi spacery w deszczowe dni?

ROTOR TRENINGOWY pomoże Ci zadbać o codzienną aktywność fizyczną! Możesz postawić go na podłodze lub stole i ćwiczyć podczas oglądania telewizji oraz czytania gazety. Nawet nie zauważysz, że wykonujesz trening!

Dlaczego codzienny ruch jest tak ważny?

- ✔ Codzienny ruch to lepsze zdrowie i samopoczucie oraz więcej energii na co dzień
- ✔ W późniejszym wieku warto zadbać o wzmocnienie mięśni: regularny ruch sprawia, że łatwiej wstać z fotela i wyjść na spacer lub po zakupy
- ✔ Codzienna aktywność pomaga zachować dłużej siłę i swobodę w codziennych czynnościach
- ✔ Dzięki regularnym ćwiczeniom zadbasz także o lepszy sen

Dlatego specjaliści Światowej Organizacji Zdrowia zalecają 20 min. (150-300 min. tygodniowo) codziennego ruchu.[1]

ĆWICZENIA BEZ WYSIŁKU

DZIĘKI ĆWICZENIOM NA ROTORZE:

- wzmocnisz nogi, by samodzielnie wchodzić i schodzić po schodach
- każdy Twój krok stanie się pewniejszy
- zwiększysz siłę rąk i swoją niezależność

Kompaktowy rotor do codziennych ćwiczeń

To świetny wybór dla osób, które chcą ćwiczyć **wygodnie i na własnych zasadach**. Urządzenie pozwala ćwiczyć **zarówno nogi, jak i ręce**, więc jeden mały sprzęt daje podwójną korzyść i pozwala urozmaicić treningi. Ćwiczenia możesz wykonywać **na siedząco:** bez pośpiechu i bez wychodzenia z domu. Co więcej, możesz przy tym **oglądać telewizję, czytać, słuchać radia czy rozmawiać**. Taki ruch naturalnie wpisuje się w codzienną rutynę!

Rotor jest **lekki, kompaktowy i poręczny** – po ćwiczeniach możesz schować go do szafy albo wsunąć pod łóżko. Dzięki **antypoślizgowym stopkom** stabilnie stoi na podłodze lub stole. Sprawi, że zadbasz o siebie na co dzień – bez skomplikowanego sprzętu, bez hałasu i bez rewolucji w domu.

Domowy rotor treningowy powstał z myślą o osobach, które chcą:

- Zachować sprawność
- Cieszyć się większą swobodą ruchu
- Ćwiczyć łatwo i bezpiecznie w domu

DOMOWY ROTOR TRENINGOWY

- ☑ Do ćwiczeń rąk i nóg
- ☑ Regulacja oporu – wbudowane pokrętło pozwala dostosować intensywność treningu
- ☑ Kompaktowa konstrukcja – lekka, niewielka rama ułatwiająca przechowywanie
- ☑ Wyposażony w antypoślizgowe nakładki i paski zabezpieczające

Nakładki i pedały antypoślizgowe

Regulacja obciążenia

SPRAW SOBIE ROTOR – ĆWICZ Z PRZYJEMNOŚCIĄ!

Zadzwoń teraz, aby otrzymać nowy **rotor treningowy za 169 zł!**

Oferta obowiązuje wyłącznie do wyczerpania zapasów.

42 300 35 59

Pon.-pt. 8:00-20:00, sob. i niedz. 9:00-20:00;
Standardowy koszt połączenia telefonicznego dla danego operatora.

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

1. Światowa Organizacja Zdrowia. Biuro Regionalne na Europę (2021). Wytyczne WHO dotyczące aktywności fizycznej i siedzącego trybu życia: omówienie.

eprasa.pl b21eddfba3

NIE JEST W PORZĄDKU, mój żołądku

eprasa.pl b21eddfba3

Gdy jedzenie przestaje być przyjemnością, po posiłkach pojawiają się ból i dyskomfort, to znak, że warto odwiedzić gastrologa. Nawracające dolegliwości tego typu mogą świadczyć o stanie zapalnym toczącym się w żołądku. Z gastroenterologiem rozmawiamy o alarmujących objawach, zalecanych badaniach i sposobach leczenia.

Rozmawiała: Jolanta Zakrocka

ŚWIAT KOBIETY: ***Chyba nie ma osoby, która nie doświadczyłaby kiedyś objawów niestrawności i nie cierpiała na bóle brzucha. Te dolegliwości są na tyle powszechne, że wielu z nas je bagatelizuje, próbuje przeczekać lub leczy domowymi sposobami albo środkami dostępnymi bez recepty. Jakiego typu objawy powinny jednak skłonić nas do wizyty u lekarza gastrologa?***

PROF. WOJCIECH M. MARLICZ: Jeśli są to dolegliwości nawracające, trzeba iść do lekarza. Dopóki nie zrobimy badań, nie będziemy wiedzieli, czy mamy do czynienia z dyspepsją tzw. czynnościową, która nie ma ewidentnej przyczyny organicznej, czy z dolegliwościami wynikającymi ze stanu zapalnego albo zakażenia bakteryjnego w obrębie układu pokarmowego. A przyczyn dyspepsji, popularnie nazywanej niestrawnością, bywa wiele. Może być to zapalenie błony śluzowej żołądka, wrzody, kamica pęcherzyka żółciowego, problemy z perystaltyką jelit. Ale dolegliwości może dawać też całkowicie zdrowy żołądek, bez zmian zapalnych, gdy znajdujące się w nim receptory reagują nadwrażliwością na przykład na skurcze czy nadmierne rozdymanie. Dlatego warto zgłębić temat i w razie potrzeby podjąć odpowiednie działania. Na pewno nie wolno ignorować objawów alarmowych: powtarzających się, nasilonych dolegliwości, bólów występujących w nocy, które nie pozwalają nam spać, nagłego chudnięcia bez określonej przyczyny, niedokrwistości, anemii. To wszystko wskazuje na potrzebę pogłębionej diagnostyki.

Prof. dr hab. n. med. WOJCIECH M. MARLICZ

Specjalista chorób wewnętrznych i gastroenterolog
w Klinice Gastroenterologii Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie

Konieczne są badania endoskopowe? Są dość nieprzyjemne, wiele osób wolałoby ich uniknąć...

Gastroskopia to bardzo ważne i wiele mówiące badanie. Ale nie u wszystkich trzeba robić ją od razu. U młodych osób możemy zastosować terapię na podstawie objawów, a jeśli nie przyniesie skutku, wówczas przeprowadzić pogłębioną diagnostykę. Przy cięższych dolegliwościach zleca się badania na obecność Helicobacter pylori – testy oddechowe lub badanie antygenu w kale. Badania krwi, m.in. morfologię, poziom żelaza, ferrytyny, oznaczenie markerów metabolicznych. Warto wykonać też USG jamy brzusznej, nieinwazyjne

To ważne!
Bakteria Helicobacter pylori zwiększa ryzyko wystąpienia wrzodów żołądka i uciążliwych dolegliwości.

eprasa.pl b21eddfba3

badanie, które dostarcza wielu ważnych informacji. Za to u osób starszych, u których ryzyko raka żołądka jest już wyższe, lepiej nie odwlekać gastroskopii, żeby nie przegapić ewentualnych groźnych zmian.

Na jakie zmiany w żołądku zwraca uwagę diagnosta?
Podczas gastroskopii możemy zauważyć m.in. zaczerwienienie, przekrwienie błony śluzowej, plamy rumieniowe, grudki, które są konsekwencją zapalenia żołądka. Mogą występować nadżerki – płytsze ubytki zajmujące tylko śluzówkę. Albo wrzody, czyli bardziej zaawansowane formy zapalenia, będące głębokimi ranami błony śluzowej, podśluzowej, sięgającymi aż do mięśniówki. Wrzody mogą powodować ból, a także powikłania, takie jak krwawienie, perforacja, częste zwłaszcza u osób przyjmujących leki przeciwkrzepliwe lub przeciwbólowe. No i wreszcie takie przewlekłe zapalenie może prowadzić do zaniku błony śluzowej a w konsekwencji do zmiany typu nabłonka, czyli metaplazji, a następnie dysplazji. Komórki oglądane pod mikroskopem wyglądają wówczas na nieregularne, jakby poobijane. Dysplazja małego stopnia zwykle jest stanem odwracalnym, nabłonek może wygoić się po wyleczeniu zapalenia. Jednak dysplazja dużego stopnia jest już poważnym stanem przedrakowym i jeśli w porę go nie zatrzymamy, kolejnym etapem może być rak. Dlatego nie warto za wszelką ceną odwlekać diagnostyki, pamiętając, że zmiany nowotworowe nie pojawiają się z dnia na dzień, a są konsekwencją długotrwałych procesów dziejących się w wyniku przewlekłego zapalenia.

Jakie mogą być przyczyny stanu zapalnego żołądka?
Predysponują do niego różne rzeczy. Najczęściej zakażenie bakterią Helicobacter pylori, często występującą w naszej populacji i uważaną za karcynogen klasy pierwszej. To bakteria, która zwiększa ryzyko zapalenia, wystąpienia wrzodów, nadżerek, ale też raka żołądka. Dlatego teraz uważa się, że powinno się ją eradykować za pomocą kuracji antybiotykowej u osób, u których występują dolegliwości dyspeptyczne. Winne mogą być też inne patogenne bakterie, które wprawdzie występują rzadziej, ale też mogą sprzyjać procesom zapalnym.

Czy nasz sposób odżywiania ma znaczenie?
Zdecydowanie! Żołądkowi, tak samo jak wątrobie, szkodzi spożywanie żywności wysoko przetworzonej, konserwowanej, zawierającej emulsyfikatory, pełnej dodatków i polepszaczy smaku. Pośrednio także palenie papierosów, które zmienia mikrobiom w jamie ustnej, skąd bakterie o potencjale prozapalnym mogą migrować do żołądka, do jelit. Przyjmowanie leków, które uszkadzają śluzówkę żołądka – a należą do nich niesterydowe leki przeciwzapalne, czyli m.in. popularne leki przeciwbólowe. Paradoksalnie również leki zobojętniające, hamujące wydzielanie kwasu solnego w żołądku, które, jeśli są nadużywane, mogą tworzyć środowisko sprzyjające zapaleniu.

A stres? Mówi się, że też jest istotnym czynnikiem prozapalnym.
Stres działa silnie prozapalnie, a jednocześnie osłabia układ immunologiczny

Dieta jest kluczowa
Zarówno w trakcie leczenia, jak i profilaktycznie w menu powinny znaleźć się probiotyki i rozpuszczalny błonnik.

eprasa.pl b21eddfba3

i niekorzystnie wpływa na nasze nawyki. Z jego powodu możemy się nie wysypiać, źle się odżywiać, gorzej trawić, częściej sięgać po leki przeciwbólowe – a to wszystko wpływa na zdrowie. Dlatego nie można go ignorować.

Czy stany zapalne żołądka mogą współistnieć z innymi problemami w obrębie układu pokarmowego? Czy różne schorzenia mogą się wzajemnie nasilać?

To możliwe. Do najczęstszych dolegliwości należy zespół jelita nadwrażliwego i z naszych doświadczeń wynika, że nigdy nie występuje on w izolacji. Często nakłada się na inne choroby, na przykład na dyspepsję, czyli niestrawność. Wiadomo, że osoby zakażone Helicobacter pylori mają gorszy profil lipidowy i zwiększone ryzyko zachorowania na nowotwory jelit. Mówiąc w uproszczeniu – każdy długo utrzymujący się stan zapalny w jednym miejscu może się rozprzestrzeniać po organizmie i sprzyjać zapaleniu w innym obszarze.

Jak leczy się stany zapalne w obrębie żołądka?

Gdy w wynikach badań endoskopowych mamy opisaną nadżerkę, zaczerwienienie śluzówki albo w pobranych wycinkach stwierdzona została dysplazja małego stopnia, najczęściej stosuje się leki antysekrecyjne, czyli hamujące wydzielanie kwasu solnego, który ma działanie drażniące i utrudnia gojenie. Nowoczesne preparaty – inhibitory pompy protonowej – mają działanie długotrwałe, dzięki czemu przyjęcie jednej kapsułki hamuje wydzielanie kwasu na co najmniej 12, a często nawet 24 godziny. Dążymy do tego, aby taki stan utrzymywał sięprzez co najmniej kilka tygodni, co gwarantuje pełne wyleczenie nadżerek oraz wrzodów.Jeżeli stwierdzamy zakażenie Helicobacter pylori, to konieczne jest też wyleczenie go za pomocą skutecznej terapii antybiotykowej. Po kilku miesiącach od zakończenia kuracji zalecamy powtórzenie gastroskopii, aby sprawdzić, czy nie ma już objawów zapalenia. Jeżeli okaże się, że mimo wyleczenia utrzymuje się dysplazja nabłonka, należy rozważyć usunięcie zmiany endoskopowo bądź dalszy nadzór, jeśli mamy do czynienia z dysplazją niewielkiego stopnia.

Tylko spokojnie...
Stres nie pozwala nam się wysypiać, przez niego gorzej trawimy, częściej sięgamy po leki, a to źle wpływa na żołądek.

Czy możemy wspierać kurację naturalnymi środkami – odpowiednią dietą, ziołami itp.?

Leczenie Helicobacter pylori to dość radykalna terapia, wymagająca zastosowania co najmniej dwóch antybiotyków. Badania opublikowane w „American Journal of Gastroenterology" wykazały, że przyjmowanie w jej trakcie probiotyków zwiększa skuteczność eradykacji bakterii i zmniejsza liczbę działań niepożądanych. Statystyki pokazują jednak, że tylko 20 proc. lekarzy w Europie zaleca probiotyki do kuracji antybiotykowych. Warto więc wziąć sprawy we własne ręce, pamiętając jednak o wyborze odpowiednio skomponowanego i dobrze przebadanego preparatu probiotycznego. Ważne, żeby firma, która sprzedaje probiotyk, prowadziła kontrolę jakości, stabilności i potrafiła udokumentować, że po kilku lub kilkunastu miesiącach przechowywania preparatu na półce nadal zawiera on żywe bakterie. Oczywiście, korzystne jest także stosowanie wspomagająco preparatów ziołowych, olejków miętowych, siemienia lnianego, ale pochodzących z wiarygodnego źródła. Bardzo potrzebny w trakcie leczenia jest nam błonnik, najlepiej rozpuszczalny, który chroni jelita również podczas kuracji antybiotykowych. Dieta ubogobłonnikowa, wysoko przetworzona, bogata w cukier powoduje, że te antybiotyki są jeszcze bardziej szkodliwe, dlatego prawidłowy sposób odżywania jest niezwykle ważny. Zarówno podczas leczenia, jak i w profilaktyce wszelkich chorób układu pokarmowego.

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

eprasa.pl b21eddfba3

Zapytaj dr. Jacka

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

Odkąd weszłam w okres perimenopauzy, dokuczają mi nawracające zapalenia pęcherza. Można coś na to poradzić?

Marta z Koszalina

Przyczyną nawracających infekcji pęcherza w okresie perimenopauzy jest spadek stężenia w organizmie estrogenu. Znacznie osłabia to nabłonek pochwy, zmienia mikrobiotę i obniża naturalną ochronę przed bakteriami wywołującymi zakażenia dróg moczowych. Antybiotyki nie zadziałają, bo nie usuwają przyczyny problemu. Warto w tej sytuacji poprosić lekarza o waginalny estrogen w kremie lub globulkach. To lek na receptę (cena ok. 30-55 zł, w zależności od preparatu, tubka wystarcza na miesiąc). Jest skuteczny, obniża ryzyko infekcji nawet o 75 proc. Jednak należy stosować go regularnie, żeby zapobiegać problemom, a nie tylko doraźnie, gdy infekcja już się pojawi.

Od pewnego czasu zmagam się z uderzeniami gorąca, nocnymi potami, źle sypiam. Zdaję sobie sprawę, że objawy te związane są ze zbliżającą się menopauzą. Jak je złagodzić? Hormony nie wchodzą w grę.

Ewelina z Pułtuska

Warto zapytać lekarza o elinzanetant. To nowa, niehormonalna substancja blokująca receptory NK-3 w podwzgórzu, przywraca prawidłową pracę ośrodka termoregulacji zaburzoną przez spadek poziomu estrogenu. Skutecznie łagodzi uderzenia gorąca i nocne poty, poprawia też jakość snu oraz samopoczucie. Mogą stosować go kobiety mające wyższe ryzyko nowotworów hormonozależnych (raka piersi, endometrium i jajnika) oraz zakrzepicy. Lek jest na receptę, nierefundowany.

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

Mam wysokie ryzyko osteoporozy. Czy HTM zapobiega utracie masy kostnej?

Katarzyna z Lublina

HTM chroni gęstość kości, ale tylko w trakcie stosowania. Nowe badania z 2026 r. (ENDO, AAOS) potwierdzają, że u kobiet na HTM ryzyko niskiej gęstości kości jest o 69 proc. niższe, a złamań o 13 proc. mniejsze. Efekt zanika jednak wkrótce po odstawieniu leku, dlatego nie jest to terapia pierwszego wyboru w profilaktyce osteoporozy. Skuteczniejszy, długoterminowo, bywa raloksyfen (SERM), zmniejszający ryzyko złamań kręgów (tzw. niskoenergetycznych) nawet o 75 proc.

FOT.: ARCH. PRYWATNE, ADOBE STOCK

eprasa.pl b21eddfba3

NOWE NAWYKI, KTÓRE PRZYSPIESZĄ

gojenie się ran

Niby drobiazg, a czasem drobne skaleczenie ślimaczy się tygodniami. Może dlatego, że zbytnio ufasz starym przyzwyczajeniom?

Wiedza o gojeniu się ran zmieniła się ostatnio i warto ją zaktualizować. Jak prawidłowo dbać o zranioną skórę?

Łagodna dezynfekcja

Woda utleniona i spirytus niszczą zdrowe komórki, spowalniając gojenie. Do odkażania wybierz łagodny preparat, np. na bazie oktenidyny lub z jonami srebra.

Wietrzyć? Z umiarem

Rana goi się najlepiej, gdy nie jest ani przesuszona, ani szczelnie zaklejona. Zamiast więc zaklejać ją plastrem, sięgnij po opatrunek hydrokoloidowy albo preparat w sprayu lub kremie z dodatkiem srebra, który tworzy cienką warstwę ochronną, a skóra może swobodnie oddychać.

Cierpliwości

Strupa nie zrywaj, nawet gdy zaczyna swędzieć. Sam odpadnie, gdy skóra pod spodem się zregeneruje, a przyspieszanie tego procesu na siłę zwiększa ryzyko blizny.

Czas na zmianę

Zmieniaj opatrunek wg zaleceń na opakowaniu, zwykle co 1-2 dni. Zbyt częsta zmiana podrażnia ranę, zbyt rzadka sprzyja namnażaniu bakterii.

REKLAMA

Troska,
która przynosi ulgę

Na rany, oparzenia, otarcia i podrażnienia skóry

Zapobiega zakażeniom i chroni ranę
– JONY SREBRA

Przyspiesza regenerację i proces gojenia
– KWAS HIALURONOWY

Łagodzi podrażnienia
– KAOLIN MEDYCZNY

Hexanova®
www.argotiab.pl

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

Dostępne w aptekach w dwóch formach:
SPRAY, 125 ml i **KREM, 50 ml**

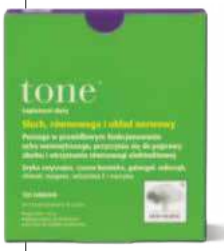
Warto mieć w domowej apteczce

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

eprasa.pl b21eddfba3

nowe i ciekawe

Na aptecznej półce



• Szwedzki suplement diety Tone wspiera utrzymanie dobrego słuchu i wpływa na redukcję szumów usznych. Cena: ok. 66 zł

• Procto-zac® Herbal wspomaga leczenie hemoroidów. Naturalna formuła wspiera regenerację oraz pomaga odzyskać komfort. Cena: ok. 40 zł

• Mediprolac to suplement uzupełniający dietę o bakterie niezbędne dla zdrowia – zawiera aż 5 miliardów bakterii probiotycznych Cena: ok. 10 zł

• Septilin to ajurwedyjski preparat wzmacniający odporność organizmu. Redukuje stany zapalne i działa antyoksydacyjnie. Cena: ok. 43 zł

• IANA Stawy Odporność chrząstki i zdrowy sen łączy skrzyp polny wspomagający odporność chrząstki i passiflorę wspierającą zdrowy sen. Cena: 160 zł.

Karyntia na receptę

• **Nic tak dobrze nie poprawia nastroju jak zanurzenie się w pięknie przyrody.** Austriacka Karyntia to idealne miejsce, by poczuć na skórze ciepłe promienie słońca i cieszyć się łagodnym klimatem „najbliższego południa" z ciepłymi jeziorami. Wędrować przez łagodne alpejskie hale na sam szczyt, a w drodze powrotnej zatrzymać się w przytulnym schronisku. Jeździć na rowerze aż do zachodu słońca, a dzień zakończyć przy grillu nad rzeką. Ale to nie wszystko, możesz także wybrać się na ekstremalną wyprawę rowerową nową trasą MTB, a potem zrelaksować się w SPA. Zanurzyć stopy w ciepłej wodzie termalnej albo usiąść wygodnie i skosztować smacznej kuchni alpejsko-adriatyckiej z serdecznymi gospodarzami. Karyntia to region, w którym dobry nastrój masz zagwarantowany.

Zadbaj o czysty ręcznik!

• **Starannie myjesz ręce mydłem, a potem sięgasz po ręcznik, a na nim...** bakterie, martwe komórki skóry i wilgoć, w której drobnoustroje namnażają się jeszcze bardziej. Pamiętaj, żeby co 2 dni zmieniać ręcznik do rąk, zwłaszcza, gdy korzysta z niego więcej niż jedna osoba. Ręcznik kąpielowy starcza na cztery mycia, potem trzeba go wymienić.

FOT.: ADOBE STOCK (3), MAT. PRASOWE

eprasa.pl b21eddfba3

uwaga!

Czas na nową cytologię

• Od sierpnia NFZ przestał refundować tradycyjną cytologię. To dobrze, bo zastąpiło ją nowocześniejsze badanie – test HPV HR na obecność wirusa brodawczaka. Jeśli test wyjdzie dodatni, wtedy wykonuje się badanie LBC, czyli tzw. cytologię płynną, która jest dokładniejsza i bardziej wiarygodna od badania klasycznego. Robi się ją z tej samej próbki, niepotrzebna jest już kolejna wizyta w gabinecie. Zrób badanie – to najlepsza profilaktyka raka szyjki macicy.

PROMOCJA

Stylowy krok do relaksu

• Odpoczynek na plaży lub nad basenem, popołudniowa przechadzka po mieście? Japonki Ipanema to letni element garderoby, który łączy modę, wygodę i wakacyjny luz. Animal print to jeden z najmocniejszych trendów w letnim obuwiu. Model Animal Print VII Fem zachwyca motywami inspirowanymi naturą. Cena 99,99 zł, www.ipanema-polska.pl

Ploteczki dla zdrowia

• Naukowcy z Berkley udowodnili, że powiedzenie: „Muszę, bo się uduszę" jest prawdziwe. Trzymanie w tajemnicy informacji, o której tylko my wiemy, wiąże się ze stresem. Podzielenie się sekretem z innymi, uwalnia napięcie z ciała. Więc plotkuj dla relaksu!

REKLAMA

eprasa.pl b21eddfba3

Zmęczona? Głodna? Wstaw do piekarnika przygotowane wcześniej składniki i poczekaj w fotelu na gorący posiłek.

Wrzuć, zapiecz, odpocznij

Bataty z kurczakiem

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

SKŁADNIKI: • 1 kg batatów • sól • 1 duży brokuł • 1 pęczek dymki • 250 g groszku cukrowego • 600 g sznycli z kurczaka • 1 cebula • 2 op. sosu beszamelowego • 600 ml mleka • 400 ml mleka kokosowego • olej • pieprz • chili

PRZYGOTOWANIE:

1. Obrane bataty i oczyszczony brokuł pokrój w plasterki. Groszek potnij ukośnie. Cebulę obierz, posiekaj, zeszklij na 2 łyżkach oleju. Dodaj brokuły, groszek i dymkę, duś 3 minuty. Przypraw solą oraz chili. Osobno obsmaż na oleju mięso i bataty. Przypraw solą i pieprzem. Przygotowane składniki odłóż do lodówki.

2. Tuż przed przyrządzaniem zapiekanki przygotuj sos beszamelowy z proszku, rozpuszczając go w mleku i mleku kokosowym (wg instrukcji na opakowaniu).

3. Naczynie do zapiekania posmaruj masłem, wylej odrobinę sosu. Ułóż warstwy warzyw i mięsa, przelewając je resztą sosu. Piecz 30 minut w 200°C.

Beszamel po tajsku

• **Gdy masz więcej czasu, przygotuj domowy sos do zapiekanki.** Zasmaż 3 łyżki mąki z 3 łyżkami masła. Wlej po 400 ml mleka i mleka kokosowego. Gotuj 5 minut. Dopraw solą i sokiem z limonki.

eprasa.pl b21eddfba3

Kotlety schabowe z makaronem

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

SKŁADNIKI: • po 250 g makaronu i różyczek brokułu • 8 małych kotletów schabowych • 175 g pomidorków koktajlowych • po 50 g masła, mąki, startego sera cheddar, ricotty i mascarpone • olej • 650 ml bulionu • 100 g śmietany 30% • sól • 1 cebula • pieprz • bazylia

PRZYGOTOWANIE:

1. Dzień wcześniej lub rano ugotuj makaron wg przepisu. Osobno obgotuj brokuły (ok. 5 minut). Składniki odcedź, ostudź i odłóż do lodówki.

2. Cebulę posiekaj i podsmaż na maśle. Oprósz mąką, zasmaż. Wlej bulion oraz śmietanę, zagotuj. Dodaj mascarpone, ricottę i połową cheddara. Dopraw solą i pieprzem. Ugotowany makaron i brokuły połącz z sosem i połówkami pomidorków. Przełóż do formy do zapiekania

3. Kotlety obsmaż dobrze na oleju, przypraw solą i pieprzem, ułóż na makaronie. Posyp resztą cheddara. Piecz 25-30 minut w 200°C. Ozdób bazylią.

info

Idealny ser

• **Do zapiekania wybieraj sery, które łatwo się topią.** Idealna będzie ciągnąca się mozzarella, wyrazisty w smaku cheddar, łagodna gouda lub edam. W kremowych sosach sprawdzą się natomiast sery pleśniowe, mascarpone i ricotta.

Sycące muffinki z mielonym

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

SKŁADNIKI: • 6 tortilii pszennych • 350 g mięsa mielonego • 1 cebula • 2 ząbki czosnku • 400 ml passaty pomidorowej • 400 g ricotty • olej • 1 jajko • 140 g tartej mozzarelli • sól • pieprz • słodka papryka

PRZYGOTOWANIE:

1. Cebulę i czosnek obierz, posiekaj. W rondlu rozgrzej 3 łyżki oleju, przesmaż na nim mięso. Dodaj cebulę i czosnek, chwilę smaż razem. Wlej passatę pomidorową, gotuj 10 minut, aż sos zgęstnieje. Przypraw go solą, pieprzem i papryką. Ostudź i odłóż do lodówki.

2. Przed pieczeniem muffinek wymieszaj ricottę z jajkiem. Dopraw solą i pieprzem. Każdą tortillę przekrój na ćwiartki. Formę na muffiny z 12 dołkami wyłóż pergaminem. Do każdego wgłębienia włóż po 2 ćwiartki tortilli (brzegi powinny wystawać). Nałóż część masy serowej, mięso i resztę masy serowej. Posyp mozzarellą. Piecz 15 minut w 190°C.

eprasa.pl b21eddfba3

Lasagne z mięsem i kapustą

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

SKŁADNIKI: • 2 cebule • 3 ząbki czosnku • 750 g mięsa mielonego • 200 g śmietany 30% • 1 puszka (850 ml) pomidorów • 1 kg kapusty • 300 ml bulionu • 125 g mozzarelli • 100 g parmezanu • 16 płatów lasagne • 250 g pomidorków koktajlowych • 2 łyżki koncentratu pomidorowego • 1 łyżka mąki • olej • sól • pieprz • cukier • bazylia

PRZYGOTOWANIE:

1. Cebulę i czosnek posiekaj. Połowę przesmaż z mięsem na 3 łyżkach oleju. Dodaj pomidory, koncentrat i 100 g śmietany. Gotuj 5 minut. Przypraw solą, pieprzem i cukrem. Kapustę pokrój w paski i podduś z resztą cebuli i czosnku na 3 łyżkach oleju. Dopraw, oprósz mąką. Wlej bulion i 100 g śmietany, zagotuj.

2. W naczyniu układaj warstwami płaty lasagne, sos mięsny i kapustę. Na wierzchu rozłóż starte sery. Piecz 50 minut w 180°C. Ozdób przesmażonymi na oleju pomidorkami i bazylią.

Grzanki z groszkiem i cukinią

Czas przygotowania: 25 minut **Porcje:** 4 **Stopień trudności:** łatwy

SKŁADNIKI: • 1 średnia cukinia • 150 g groszku mrożonego • 100 g śmietany 30% • 3 gałązki bazylii • 1/2 bagietki • 25 g startego żółtego sera • sól • pieprz • 1 łyżka płatków migdałowych

PRZYGOTOWANIE:

1. Cukinię umyj, pokrój w lekko ukośne plastry. Wrzuć je na 1 minutę do posolonego wrzątku, wyjmij i dobrze osącz. Groszek zblanszuj i odcedź. Zmiksuj go z opłukaną bazylią (kilka listków odłóż) i śmietaną. Dopraw solą i pieprzem. Bagietkę pokrój. Na każdej kromce połóż plaster cukinii. Oprósz solą i pieprzem.

2. W naczyniu do zapiekania (ok. 18 x 25 cm) rozłóż połowę groszkowego piure. Ułóż na nim kromki bagietki z cukinią (tak, by na siebie zachodziły). Na wierzch wyłóż resztę piure. Posyp serem i migdałami. Zapiekaj 3-5 minut w 240°C z funkcją grilla lub ok. 8-10 minut w 200°C z termoobiegiem. Udekoruj bazylią.

eprasa.pl b21eddfba3

Filety drobiowe po toskańsku

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

SKŁADNIKI: • 4 filety z kurczaka (po 175 g) • 1 puszka zielonej fasolki szparagowej • 1 cebula • 2 ząbki czosnku • 2 łyżki oleju • 1 łyżka koncentratu pomidorowego • 2 puszki pomidorków (po 425 ml) • suszona bazylia • suszone włoskie zioła • po 50 g tartego parmezanu i goudy • sól • pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Cebulę i czosnek obierz, posiekaj. Fasolkę osącz. Filety oprósz solą i pieprzem, obtocz w ziołach włoskich. Usmaż na oleju. Zdejmij. Na tym samym tłuszczu zeszklij cebulę i czosnek. Dodaj koncentrat, krótko go zasmaż. Zalej pomidorkami z puszki. Przypraw solą, pieprzem i bazylią. Gotuj ok. 10 minut.

2. Do sosu pomidorowego dodaj fasolkę, przełóż całość do naczynia do zapiekania. Na wierzchu ułóż filety. Parmezan wymieszaj z goudą, serami posyp mięso. Zapiekaj 15 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180°C.

info

Zielone listki

• **Niektóre zioła podczas pieczenia gorzknieją.** Tak dzieje się z bazylią. Świeżych listków używaj więc do dekorowania gotowego dania. Na końcu dodawaj też miętę, szczypiorek, natkę oraz kolendrę, a wtedy zioła zachowają aromat.

eprasa.pl b21eddfba3

Parmezanowe kokilki

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

SKŁADNIKI: • 400 g ugotowanego makaronu • 3 kolorowe papryki • 1 cebula • 2 ząbki czosnku • 1 puszka (425 ml) krojonych pomidorów • 150 g czarnych oliwek bez pestek • 150 g śmietany 30% • po 75 g bułki tartej i masła • 50 g parmezanu • sól • pieprz • olej

PRZYGOTOWANIE:

1. Papryki oczyść, pokrój w kostkę. Cebulę i czosnek posiekaj, zeszklij na 2 łyżkach oleju. Dołóż papryki, smaż razem 2 minuty. Dodaj pomidory z puszki, 150 ml wody i śmietanę. Gotuj 5 minut. Dorzuć całe oliwki. Dopraw całość solą i pieprzem do smaku.

2. Parmezan zetrzyj drobno. Połącz go z bułką tartą i pokrojonym zimnym masłem. Zagnieć na kruszonkę. Ugotowany makaron (np. penne) wymieszaj z sosem warzywnym. Przełóż do 4 kokilek. Posyp parmezanową kruszonką. Piecz 25 minut w temperaturze 180°C.

Ugotuj wcześniej

• **Ryż lub makaron możesz przygotować poprzedniego dnia.** Aby zapiekanka była smaczna i aromatyczna, część wody zastąp bulionem. Skróć też czas gotowania ryżu lub makaronu o 1-2 minuty.

Indyk w ryżu z morelami

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

SKŁADNIKI: • 250 g ryżu • 500 g filetu z indyka • 500 g kapusty • 1 puszka (425 ml) moreli • 1 puszka (400 ml) mleka kokosowego • 2 pomidory • 3 dymki • 1 łyżka mąki • 2 łyżeczki curry • sól • pieprz • masło

PRZYGOTOWANIE:

1. Ryż ugotuj z solą wg przepisu. Dymki i kapustę posiekaj. Warzywa przesmaż na 2 łyżkach masła. Posyp mąką i 1 łyżeczką curry. Chwilę smaż, mieszając. Zalej mlekiem kokosowym, gotuj 5 minut. Dopraw solą i pieprzem. Składniki zapiekanki ostudź, odłóż do lodówki.

2. Przed pieczeniem formę posmaruj masłem. Rozłóż ryż, a na nim kapustę. Morele osącz, 150 ml zalewy pozostaw. Filet obsmaż na maśle. Dodaj zalewę i resztę curry, duś 5 minut. Dopraw solą i pieprzem. Mięso pokrój w plastry. Ułóż na kapuście razem z pokrojonymi morelami i pomidorami. Zapiekaj 20 minut w 175°C.

eprasa.pl b21eddfba3

info

Ajvar do sosu

• **Szukasz patentu na błyskawiczną zapiekankę?** Wykorzystaj gotowy ajvar ze słoika. Tę pyszną mieszankę pieczonej papryki, bakłażanów, cebuli i czosnku wystarczy połączyć ze śmietaną i dobrze przyprawić, a potem zapiec z makaronem lub ryżem.

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

REKLAMA

KrakauerLand
Rodzinne chwile, które smakują wyjątkowo
Pieczona noga z kaczki KrakauerLand uświetni Twój niedzielny obiad.

CEDROB
www.cedrob.com.pl

eprasa.pl b21eddfba3

Owocowe POŻEGNANIE LATA

Jeżynowa pianka na kokosie

Czas przygotowania: 60 minut
Porcje: 16 Stopień trudności: średni

SKŁADNIKI: • 500 g mielonego twarogu • 375 g jeżyn • 500 ml soku z wiśni • 1 cukier waniliowy • 1 laska cynamonu • 3 łyżki mąki ziemniaczanej • 125 g masła • 250 g herbatników kokosowych • 200 g śmietany 18% • 80 g cukru pudru • 250 g śmietany 36% • 1 zagęstnik do śmietany • 1 limonka

PRZYGOTOWANIE:

1. Zagotuj sok wiśniowy z cukrem waniliowym i cynamonem, zagęść go mąką (usuń cynamon). Wsyp 2/3 jeżyn, zagotuj i zestaw z palnika. Masło roztop. Herbatniki zblenduj. Połącz je z masłem. Masą wylep spód formy (24x24 cm), schłodź.

2. Limonkę sparz, zetrzyj skórkę i wyciśnij sok. Śmietanę 36% ubij z zagęstnikiem. Twaróg zmiksuj ze śmietaną 18%, cukrem pudrem oraz skórką i sokiem z limonki. Połącz z ubitą śmietaną i pozostałymi jeżynami. Rozłóż na kokosowym spodzie. Na wierzchu roprowadź jeżynowy sos. Chłodź ciasto 6 godzin.

Za tym smakiem i aromatem będziemy tęsknić przez cały rok. Zakończmy więc owocowy sezon w efektownym stylu.

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

eprasa.pl b21eddfba3

Malinowa fantazja z bitą śmietaną

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

SKŁADNIKI: • 3 łyżeczki suszonych kwiatów hibiskusa • 2 gałązki bazylii • 8 nektarynek • 150 g malin • 100 g śmietany 30% • 50 g jogurtu greckiego • 2 cukry waniliowe • cukier puder • pistacje

PRZYGOTOWANIE:
1. Hibiskus wsyp do rondla (jeśli masz herbatkę w saszetkach, rozetnij je i odmierz susz). Dodaj bazylię, wlej 400 ml wody. Zagotuj całość, zdejmij z kuchenki, przykryj i odstaw na 10 minut. Następnie napar przecedź i wlej z powrotem do rondla. Dodaj cukier waniliowy, zagotuj.
2. Nektarynki umyj, przekrój, wyjmij pestki. Włóż do naparu. Przykryj i gotuj na bardzo małym płomieniu 8 minut. Owoce wyjmij. Płyn połącz z 1/3 porcji malin i przetrzyj przez sitko. Dopraw cukrem pudrem. Dobrze schłodź.
3. Śmietanę ubij, połącz z jogurtem oraz łyżką cukru pudru. Nektarynki i resztę malin rozłóż do pucharków, zalej naparem. Nałóż krem. Ozdób pistacjami.

Duet idealny

• Brzoskwinie doskonale smakują na ciepło, najlepiej z... lodami. Na patelni rozgrzej masło. Ułóż połówki brzoskwiń przecięciem do dołu, smaż 3 minuty. Odwróć, polej miodem, oprósz cynamonem i smaż 2 minuty. Podaj z lodami.

Migdałowiec z brzoskwiniami

Czas przygotowania: 80 minut
Porcje: 12 Stopień trudności: średni

SKŁADNIKI: • 850 g brzoskwiń • 60 g masła • 3 jajka • 80 g cukru • 100 g mielonych migdałów • 60 g mąki • 50 ml mleka • 25 g płatków migdałowych • 1-2 łyżeczki cukru pudru • tłuszcz i cukier do formy

PRZYGOTOWANIE:
1. Brzoskwinie sparz, obierz, przekrój na połówki. Wyjmij pestki. Miąższ pokrój w ćwiartki, a potem w plastry o grubości około 3 mm. Masło stop i ostudź. Jajka ubij z cukrem na puszystą masę. Wciąż miksując, dodawaj stopniowo masło, mąkę, mielone migdały oraz mleko.
2. Tortownicę (śr. 24 cm) posmaruj masłem i posyp cukrem. Do utartego ciasta włóż pokrojone brzoskwinie, lekko wymieszaj. Przełóż wszystko do formy, wyrównaj wierzch. Piecz 60-65 minut w 175°C. Odstaw do wystudzenia. Płatki migdałowe upraż na suchej patelni. Wystudź. Zimne ciasto posyp płatkami i oprósz cukrem pudrem.

eprasa.pl b21eddfba3

Sernik z gruszką

Czas przygotowania: 90 minut
Porcje: 32 Stopień trudności: średni

SKŁADNIKI: • 450 g pełnoziarnistych herbatników • 355 g masła • 6 jajek • 375 g cukru • 750 g mielonego twarogu • 2 budynie waniliowe • 250 g śmietany 18% • 8 gruszek • 1 cukier waniliowy • 150 g płatków migdałowych • 3 łyżkimleka • 1 łyżka płynnego miodu

PRZYGOTOWANIE:
1. Stop 180 g masła, wymieszaj z pokruszonymi herbatnikami. Masą wylep spód blachy (36 x 41 cm). Utrzyj 100 g masła z 300 g cukru. Wmieszaj żółtka, twaróg, proszek budyniowy, śmietanę i cukier waniliowy. Połącz z ubitymi na sztywno białkami. Masę serową wyłóż na spód.
2. Gruszki obierz, przekrój na pół, usuń gniazda nasienne. Każdą połówkę ponacinaj gęsto od wypukłej strony i ułóż na masie serowej. Piecz 30 minut w 175°C. W rondelku zagotuj resztę masła i cukru z miodem i płatkami migdałowymi. Zdejmij z kuchenki, wmieszaj mleko. Masę rozprowadź na cieście, piecz 30 minut.

Śliwkowa tarta z kruszonką

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

SKŁADNIKI: • 260 g mąki • 80 g + 3 łyżki cukru • 170 g masła • 800 g śliwek • 350 ml mleka • 80 g kaszy manny • 2 jajka • 1 łyżka cukru pudru • tłuszcz i mąka do formy

PRZYGOTOWANIE:
1. Mąkę wymieszaj z 80 g cukru. Dodaj masło i zagnieć ciasto. Schładzaj je godzinę. Śliwki rozetnij, wyjmij pestki. Mleko wlej do rondla, wymieszaj z 3 łyżkami cukru. Doprowadź do wrzenia. Mieszając, wsyp kaszę mannę. Gotuj 5 minut. Zdejmij z kuchenki. Studź 15 minut.
2. Jajka rozbij, oddziel żółtka od białek. Żółtka dodaj do kaszki. Domieszaj ubite na sztywno białka. Formę posmaruj tłuszczem i oprósz mąką, wylep 2/3 schłodzonego ciasta. Rozsmaruj kaszkę i rozłóż połówki śliwek. Pozostałe ciasto rozetrzyj w palcach, tak by powstały drobne grudki. Posyp nimi śliwki. Tartę piecz 50 minut w temp. 175 °C. Wystudź i oprósz cukrem pudrem.

eprasa.pl b21eddfba3

info

Smak lata

• Chcesz cieszyć się smakiem letnich koktajli przez cały rok? Borówki, maliny czy jeżyny rozłóż na tacce z pergaminem. Wstaw do zamrażarki na 3 godziny. Przełóż do woreczków i szczelnie zamknij. Dodawaj do koktajli bez rozmrażania.

REKLAMA

WYDANIE SPECJALNE MAGAZYNU „KOBIETA I ŻYCIE"

Z przepiśników naszych mam i babć

NOWOŚĆ!

AŻ 90 PRZEPISÓW NA:

• DOMOWE ZUPY, MIĘSA, CIASTA NASZYCH CZYTELNICZEK

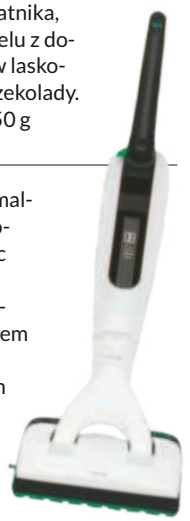
• KULINARNE HITY Z „KOBIETY I ŻYCIA" SPRZED LAT

Dostępne w dobrych punktach sprzedaży prasy i na czytelnia.pl

eprasa.pl b21eddfba3

W sklepach i w internecie

• Nowy Twix to połączenie chrupiącego herbatnika, kremowego karmelu z dodatkiem orzechów laskowych i mlecznej czekolady. Cena: od 3,99 zł/50 g



• Ciesz się maksymalną swobodą, jednocześnie odkurzając oraz czyszcząc na mokro bezprzewodowym odkurzaczem pionowym Kobold VK7. Vorwerk.com

• To urządzenie zmienia sposób gotowania. Teraz możesz wymienić swój starszy model na najnowszy Thermomix® TM7 z atrakcyjnym rabatem.

• Ptasie Mleczko Mochi Ice Cream od E. Wedel łączy klasyczną czekoladową polewę z pianką inspirowaną japońskim deserem. Cena: od 19,99 zł/op.

• Sofa ogrodowa 2w1 ma rozkładaną konstrukcję, która pozwala zamienić ją w wygodne łóżko dzienne — idealne także na taras. Costway.pl

FOT.: MAT. PRASOWE

Nie tylko na grill...

• **Kiszka ziemniaczana z linii Wędliny z borów, Sokołów,** przygotowana z najlepszych odmian lokalnych ziemniaków połączonych z boczkiem wieprzowym, starannie dobraną mieszanką przypraw i cebulką – już stała się prawdziwym grillowym hitem. Na szczęście, nawet gdy sezon na imprezy w plenerze się skończy, ten przysmak możesz przygotować także w domu. Kiszka pysznie smakuje z patelni oraz z piekarnika. Można podawać ją jako samodzielne danie lub sycący dodatek do pieczonych i smażonych kiełbas oraz mięs. Cena: od 11,90 zł/580 g

Czy wiesz że...

...arbuz jest cool!

• **Internet oszalał na jego punkcie.** A wszystko za sprawą najprostszych lodów świata, które przygotujesz tylko z 2 składników. Połówkę małego arbuza włóż do zamrażalnika na kilka godzin. Wyjmij, łyżką wydrąż część zmrożonego miąższu. W jego miejsce wlej słodką śmietankę. Przemieszaj tylko z miąższem i... lody gotowe!

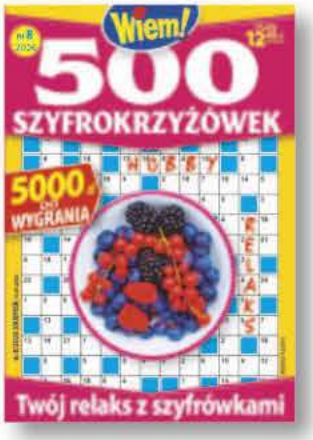
Kropla egzotyki

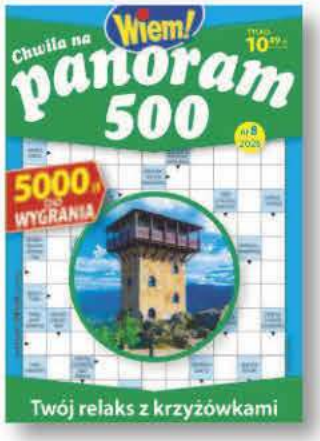
• **Pyszny syrop, Herbapol, o smaku kiwi z cytryną i limonką** błyskawicznie przeniesie cię w tropiki, nawet jeśli temperatura za oknem spadnie. Cena: od 6,79 zł/420 ml

eprasa.pl b21eddfba3

Wiem! Klik. JUSH. Gotowe.

Skoro można mieć już, po co czekać!





TWOJA CHWILA RELAKSU

Dostawa zamówienia nawet w 15 minut

na terenie: Warszawa Wrocław Kraków

eprasa.pl b21eddfba3

STREAMING

Lalka

• Wrzesień upłynie nam pod znakiem „Lalki", a nawet... dwóch. Najpierw bowiem wystartuje serialowa i przewrotna wersja słynnego dzieła Bolesława Prusa, wyprodukowana przez Netflix. Poznamy w niej młodą arystokratkę, Izabelę Łęcką (Sandra Drzymalska) oraz pragnącego przynależności do elity Stanisława Wokulskiego (Tomasz Schuchardt). Dla niej ta znajomość to szansa na uratowanie majątku, dla niego – miłość, o jakiej zawsze marzył. Niecałe dwa tygodnie później – 30.09 w kinach premierę będzie miała filmowa wersja „Lalki", w której w roli Stanisława zobaczymy Marcina Dorocińskiego, Izabelę zagra zaś Kamila Urzędowska.

Katastrofa w duecie

• Marcin Dorociński, Ryan Reynolds i Kenneth Branagh w obsadzie doborowej komedii akcji. Kiedy porucznik Troy Kelly (Reynolds) zostaje wysłany na tajną misję na terytorium Rosji, poznaje m.in. byłego agenta KGB i jednocześnie fana amerykańskiej popkultury, Nikołaja Ustinova (Branagh) oraz rosyjskiego złoczyńcę, Aleksandra Volkova (Dorociński). **Premiera 4.09 w Apple TV.**

Gdzie jest mój agent?

• Przebojowy serial o agencji aktorskiej z Paryża doczekał się filmowej kontynuacji. Mija pięć lat, od kiedy agencja Ask zaliczyła upadek, a Andréa Martel (Camille Cottin) postanowiła realizować własne marzenia. Ale kiedy na planie jej pierwszego filmu nagle odchodzi główny aktor, Andréa decyduje się poprosić byłych kolegów z agencji Ask o pomoc. **Premiera 10.09 w Netflix.**

KINO

Totalna magia 2

• Mija 25 lat, od kiedy siostry Owens: Sally (Sandra Bullock) i Gillian (Nicole Kidman) próbowały walczyć z ciążącą nad ich rodem prastarą klątwą. Teraz Sally sama ma już dorosłe córki - Antonię (Maisie Williams) i Kylie (Joey King). Gdy pewnego dnia Kylie zaczyna przejawiać magiczne zdolności, skrywane przez lata rodzinne sekrety wychodzą na jaw. Siostry Owens po raz kolejny muszą zjednoczyć siły. **Premiera w kinach 11.09.**

500 mil

• Braterska więź i niezwykła podróż ku nowemu życiu. Gdy po rozstaniu rodziców nastoletniemu Finnowi (Roman Griffin Davis) i jego młodszemu bratu Charliemu grozi rozłąka, chłopcy postanawiają uciec z domu. Bracia zamierzają dotrzeć na dzikie zachodnie wybrzeże Irlandii oraz do domu ich dziadka Johna (Bill Nighy). Przed nimi jednak 500 mil niełatwej podróży, podczas której muszą polegać na sprycie, uroku osobistym i życzliwości napotkanych ludzi. **Premiera w kinach 4.09**.

FOT.: BETA CINEMA, APPLE TV, NETFLIX (2), WARNER BROS, MAT. PRASOWE

eprasa.pl b21eddfba3

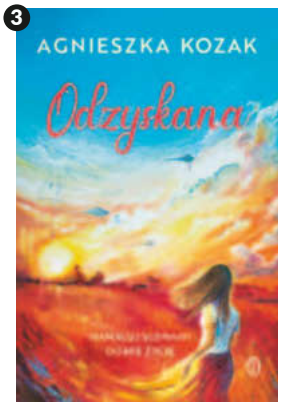
WYDARZENIE

Lokalne korzenie, dalekie horyzonty

• **Biblioteka Publiczna w Piasecznie oraz Fundacja ARKA im. Józefa Wilkonia zapraszają na 11. Festiwal Pięknej Książki,** który odbędzie się w sobotę 5 września w Centrum Edukacyjno-Multimedialnym przy ul. Jana Pawła II 55. Tegoroczna edycja odbywa się pod hasłem „Lokalne korzenie, dalekie horyzonty". Uczestnicy mogą spodziewać się dawki orientalizmu na spotkaniach autorskich, warsztatach oraz innych punktach programu, które pozwolą spojrzeć na świat z nowej perspektywy. Zaprezentują się wydawnictwa specjalizujące się w książkach ilustrowanych, literaturze dziecięcej i młodzieżowej oraz publikacjach o wysokich walorach artystycznych. **Szukaj na: biblioteka-piaseczno.pl**

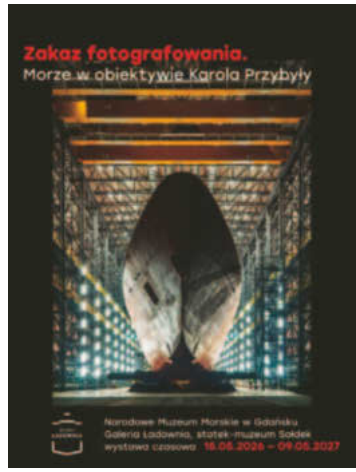
nasz wybór

KSIĄŻKI



1. Przemilczana. Opowieść o kobiecie, o której nie wiemy niemal nic, choć jej muzyka rozbrzmiewała w XIX-wiecznych europejskich salonach. Walczyła o prawo do miejsca w kulturze, która nie chciała jej wysłuchać. Filia. Cena 49,99 zł. ***2. Obiecał mi niebo***. Przejmujący portret relacji, która obiecuje niebo, nie zdradzając, co kryje się za horyzontem. Bo najbardziej przerażające są te pęknięcia, których nie widać, a które sprawiają, że świat staje się kruchym kłamstwem. Filia. Cena: 52,99 zł. ***3. Odzyskana.*** Dla kobiet, które szukają w sobie światła, chcą być zdolne do tworzenia. Ta książka łączy opowieść terapeutyczną z poradnikiem angażującym umysł i ciało. Wydawnictwo Literackie. Cena: 79,90 zł.

WYSTAWA



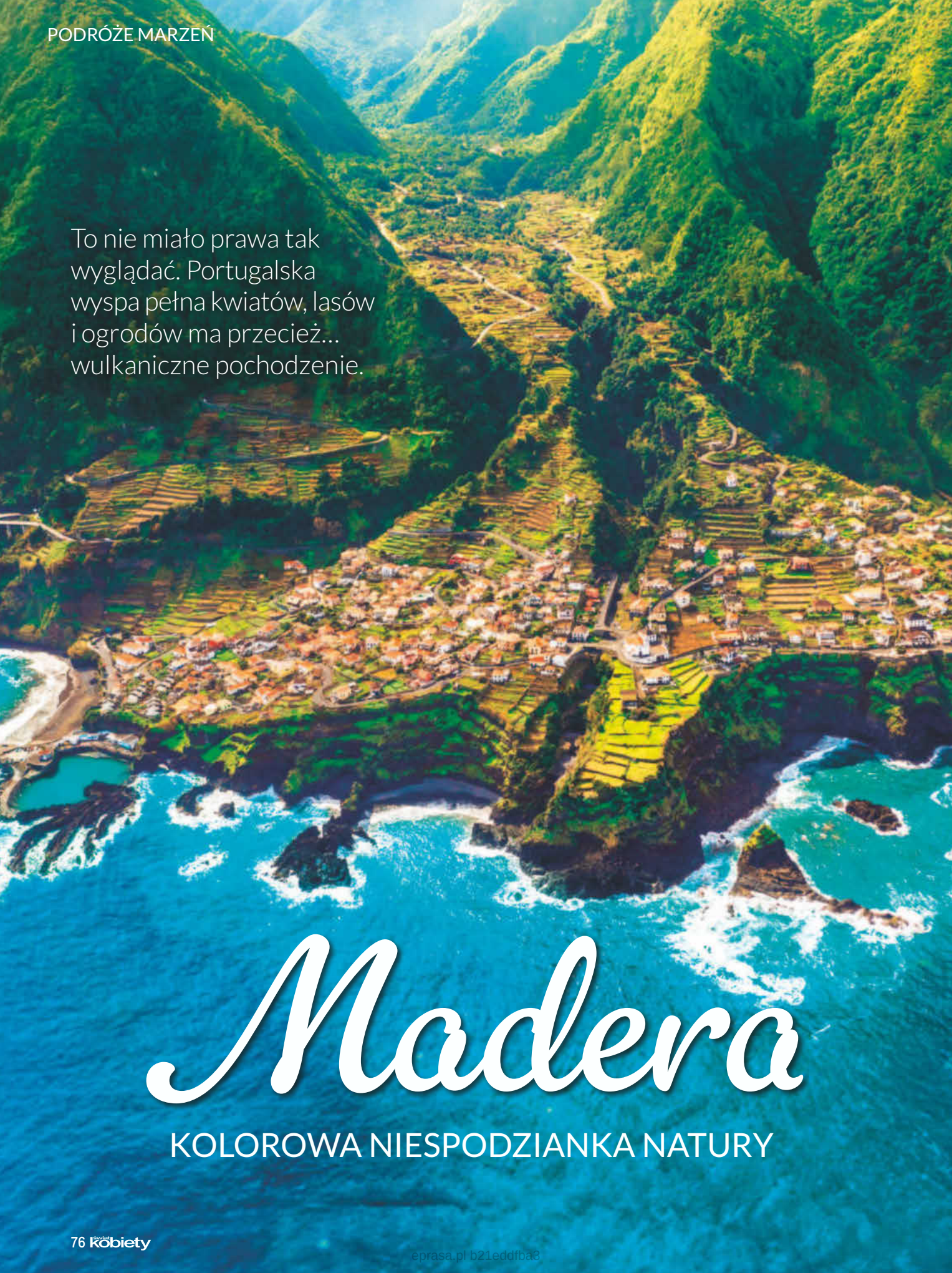
Zakaz fotografowania

• **Narodowe Muzeum Morskie w Gdańsku zaprasza na interesującą wystawę prac Karola Przybyły.** Wyjątkowość jego zdjęć, być może na pierwszy rzut oka kojarzących się z Instagramem, objawia się nie tylko w przedstawianych motywach, ale osobowości autora. Niespokojny duch dociera do miejsc niedostępnych. **Bilety na: nmm.pl**

Rzeźba na meblościankę

• **Ceramiczne pingwiny i małpy. To one zdobiły meblościanki w mieszkaniach zwykłych Polaków** przez cały okres PRL-u. Zrobiły furorę za granicą i do dziś budzą zachwyt miłośników designu. Na wystawie w warszawskiej Królikarni prezentowany jest zbiór pochodzący z kolekcji Muzeum Narodowego w Warszawie. **Bilety na: krolikarnia.mnw.art.pl**

eprasa.pl b21eddfba3



To nie miało prawa tak wyglądać. Portugalska wyspa pełna kwiatów, lasów i ogrodów ma przecież… wulkaniczne pochodzenie.

Madera

KOLOROWA NIESPODZIANKA NATURY

eprasa.pl b21eddfba3

Wulkan stworzył wyspę, która dziś bardziej przypomina ogromny ogród niż zastygłą lawę. Natura najwyraźniej postanowiła zatrzeć tu wszystkie ślady ognia. Zamiast surowych skał są kwitnące klify, prastare lasy i egzotyczne ogrody. Nic więc dziwnego, że mieszkańcy wolą opowiadać inną historię – według legendy Madera powstała w miejscu, które Bóg ucałował podczas stwarzania świata.

Tam, gdzie prowadzą lewady

• Na Maderze **trudno usiedzieć w miejscu – wyspę najlepiej poznawać z bliska.** Wzdłuż lewad (dawnych kanałów nawadniających) biegną jedne z najpiękniejszych tras pieszych w Europie. Prowadzą przez prastare wawrzynowe lasy wpisane na listę UNESCO, tunele wykute w skałach i punkty widokowe, z których ocean wydaje się być na wyciągnięcie ręki. Zieleń nie zna tu granic i ma chyba wszystkie odcienie. Wspina się po klifach, zagląda w skalne szczeliny i schodzi do oceanu. W cieniu można odpocząć pod drzewem konwaliowym albo kilkumetrowym wrzoścem, a unoszący się wokół charakterystyczny zapach laurowych lasów przypomina, że rosną tu gatunki pamiętające Europę sprzed milionów lat. Pogoda zmienia się zaskakująco szybko – ścieżka raz prowadzi w pełnym słońcu, po chwili znika w chłodnej mgle.

Wszystkie kolory Madery

• **Wyspa słynie z kwitnących bujnie azalii i strelicji, nawet przydomowe ogródki zdobią owocujące palmy.** Fioletowe hortensje, różowe bugenwille, czerwone amarylisy są wszędzie, jak pospolite chwasty. Odurzają też zapachy: od delikatnych, po ciężkie, wręcz narkotyczne. Najbardziej niezwykłe okazy można podziwiać w Jardim Botânico da Madeira, gdzie rosną gatunki z różnych stron świata. Z kolei Monte Palace zachwyca tropikalnym ogrodem założonym na wulkanicznym wzgórzu. Wśród egzotycznych roślin przechadzają się flamingi, a z tarasów rozciąga się widok na Funchal i Atlantyk.

Jardim Botânico da Madeira położony jest na wysokości około 300 m n.p.m. Kolorowy ogród z geometrycznymi rabatami to jedno z jego najpopularniejszych miejsc.

eprasa.pl b21eddfba3

1. Funchal zostało założone na początku XV w. przez portugalskich odkrywców. **2.** Monte Palace zabiera w podróż przez kilka kontynentów. Rośnie tu około 100 tysięcy roślin z różnych stron świata. **3.** W tym ogrodzie mieszkają także flamingi. Pięknie kontrastują z egzotyczną zielenią.

Wyspa po godzinach

• **Funchal nie zostało zbudowane obok tego niezwykłego krajobrazu. Ono jest jego częścią.** Na wyspie stworzonej przez wulkan miasto musiało znaleźć własny sposób na życie razem z naturą. Dlatego strome ulice, ogrody i punkty widokowe są tu równie naturalne jak bujna roślinność.

Na górę Monte warto wjechać kolejką linową, by potem zjechać (z zawrotną prędkością 50 km na godzinę!) w wiklinowych saniach na drewnianych płozach po kamiennych uliczkach. Warto też zajrzeć na Mercado dos Lavradores, czyli słynny miejski targ. Stoły uginają się tu od egzotycznych owoców, warzyw, kwiatów, przypraw i świeżych ryb.

Na Rua de Santa Maria zwykłe drzwi wejściowe tworzą małą galerię sztuki – w ramach projektu „Sztuka Otwartych Drzwi" artyści zamienili je w kolorowe obrazy. Miasto znalazło swój sposób na to, by codzienność połączyć z wyobraźnią. Tak jak cała Madera – niezwykła wyspa, która z ognia i lawy stworzyła własny zielony świat.

ważne

• **Jak tu się dostać:** W sezonie są loty bezpośrednie z Warszawy, Gdańska czy Katowic (lot trwa około 5,5 godziny). Z przesiadką, także poza sezonem, z Lizbony czy Porto.

• **Najlepszy czas na wycieczkę** to kwiecień – czerwiec (kwitną rośliny w ogrodach botanicznych, odbywa się słynny Festiwal Kwiatów) i wrzesień – październik (woda w oceanie jest nagrzana, i choć nie ma tu wielu piaszczystych plaż, można znaleźć miejsca do plażowania). Zimą jest około 19 st., ale często pada i wieje.

• **Trzeba pamiętać, że pogoda jest tu bardzo zmienna.** Warto mieć przy sobie podczas wycieczek krem z filtrem i kurtkę przeciwdeszczową oraz wiatroszczelną.

Co tu zjeść?

• **Lokalnym przysmakiem jest espada.** To pałasz atlantycki ze smażonym bananem – ryba ma czarną skórę, ale jej mięso jest delikatne, maślane i prawie bez ości. Warto też spróbować zupy z jarmużu (caldo verde) i madery, wina produkowanego tu od XV w.

FOT.: ADOBE STOCK

eprasa.pl b21eddfba3

KolagenCito

- świadomy wybór dla Twojego organizmu·

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

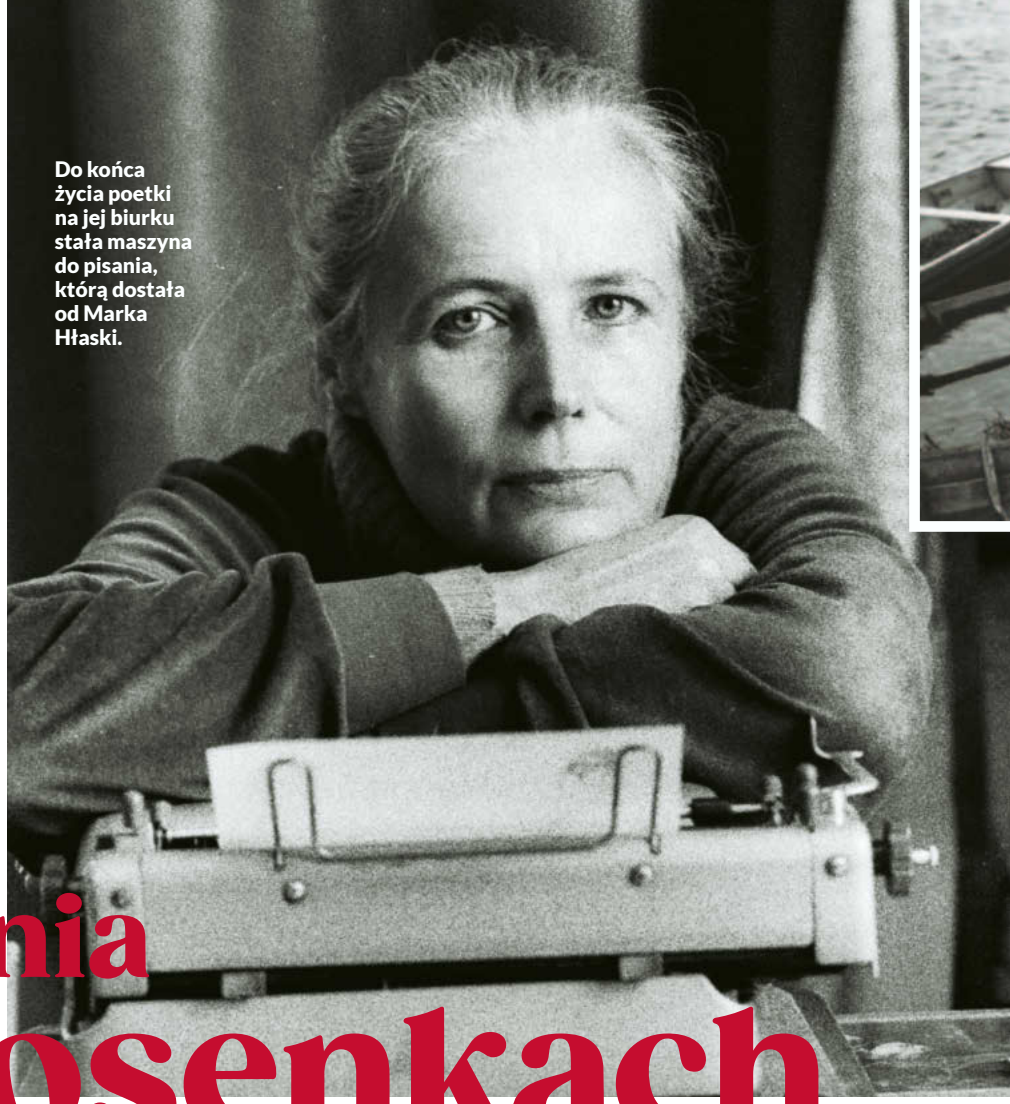
Dlaczego KolagenCito-ponieważ zasługujesz na to co najlepsze!
KolagenCito to produkt wzbogacony, która łączy kolagen z witaminą C. Witamina C pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania kości, chrząstki, dziąseł, skóry oraz naczyń krwionośnych.
Dodatkowo witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego oraz w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym. KolagenCito doskonale wpisuje się w codzienny styl życia osób, które cenią świadome wybory żywieniowe.
Wybierając KolagenCito, stawiasz na znane składniki oraz wygodę codziennego stosowania. Wystarczą 3 pastylki dziennie. Niezależnie od stylu życia, KolagenCito może być wygodnym wyborem dla osób, które chcą wzbogacić swoją dietę. Wybierz KolagenCito – produkt stworzony z myślą o nowoczesnych osobach. Wprowadź KolagenCito do swojej codziennej diety i przekonaj się, jak łatwo zadbać o wartościowe składniki każdego dnia.

Kupisz w aptekach i sklepach zielarskich.

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

eprasa.pl b21eddfba3

O jej fascynacjach, porywach serca, związkach i rozstaniach powstało wiele artykułów, wywiadów, książek. Jednak najszczerszy zapis uczuć i stanów poetki znajdziemy w jej twórczości.



Do końca życia poetki na jej biurku stała maszyna do pisania, którą dostała od Marka Hłaski.

Agnieszka Osiecka

Wyznania w piosenkach

Joanna Podsadecka „Mężczyźni Osieckiej", Wydawnictwo Mando.

Ludzi kochających pisać nic nie podnieca tak, jak dobrze użyte słowo – czytamy w książce Joanny Podsadeckiej „Mężczyźni Osieckiej". Poetka napisała ponad dwa tysiące tekstów. W słowach zawarła to, kim była, jak żyła, co czuła. Źródłem, inspiracją do tworzenia licznych utworów były też jej relacje, ważni mężczyźni – wiele piosenek powstało dla nich, wiele było o nich...

Okularnicy

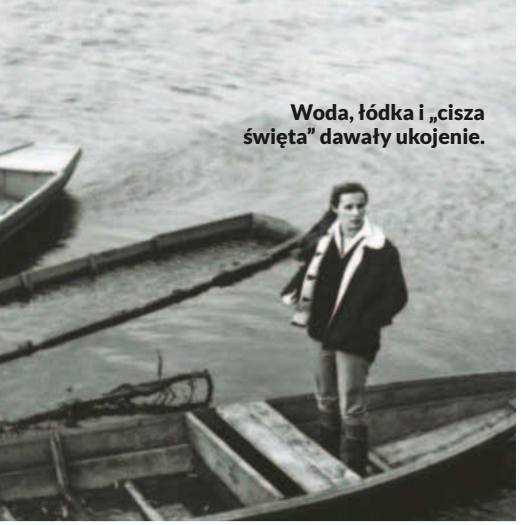
Andrzeja Jareckiego, polonistę, Agnieszka Osiecka poznała w STS-ie. Przystojny, wysoki, szczupły, był od niej trzy lata straszy. Oboje mieli niezwykły talent do gier słownych, nieoczywisty dowcip, kochali literaturę i Mazury. Osiecka wspomniała po latach, że gdyby nie on – jej chłopak, poeta – nie napisałaby piosenki, która przez całe lata była niemal hymnem politycznym młodzieży. Utwór „Okularnicy" zwyciężył na festiwalu w Opolu w 1963 r. W pamięci znajomych pary Andrzej zapisał się jako inteligentny, porządny, solidny facet, który mógłby być dla Agnieszki idealnym mężem – gdyby tylko chciała za niego wyjść... Nie chciała. Rozstawali się, wracali do siebie, aż miłość zgasła. Agnieszka przyjaźniła się Andrzejem do końca jego życia. Zginął w 1993 r. w wypadku samochodowym w USA.

Na całych jeziorach ty

To jedna z najpiękniejszych piosenek – wyznań. Po śmierci Agnieszki Osieckiej, na koncercie poświęco-

FOT.: EAST NEWS, FORUM, MAT. PRASOWE

eprasa.pl b21eddfba3



Woda, łódka i „cisza święta” dawały ukojenie.

nym jej pamięci, w Opolu w 1997 r., zaśpiewała ją Hanna Banaszak. Widowisko wyreżyserowała przyjaciółka Agnieszki – Magda Umer. Poprowadziła je także wraz z córką poetki – Agatą Passent, która powiedziała wtedy, że przypuszcza, iż jej mama napisała ten utwór, myśląc o leśniku z Mazur – Stachu, Aniele Stróżu jeziora, które tak bardzo kochała... Osiemdziesięcioletni wówczas Jeremi Przybora, który oglądał koncert w telewizji i przyjaźnił się z Magdą Umer, zadzwonił do niej potem oburzony, że to nieprawda – przecież ona doskonale wie, że ten utwór Agnieszka napisała dla niego, to on był adresatem słów: „Na całych jeziorach – ty, o wszystkich dnia porach – ty...”. Związek Osieckiej i Przybory był piękną historią – zakochali się w sobie od pierwszego wejrzenia 1 lutego 1964 r. Ona miała wtedy 28 lat, on – 49. O tym, jak niezwykła była to relacja, dowiedzieliśmy się z korespondencji, którą wymieniali, i której zbiór został wydany dopiero po śmierci obojga w książce „Listy na wyczerpanym papierze”. Ich romans – skrywany, burzliwy – wzrusza jak ich utwory. A listy, które do siebie pisali, od zapomnienia ocaliła Magda Umer – Jeremi Przybora podarował je jej tuż przed śmiercią. – Z tej dziwnej miłości powstały najpiękniejsze piosenki. W tych piosenkach i w listach ich uczucie żyje do dziś – powiedziała po latach Umer.

Opamiętaj się, Józiu

Pod koniec lat 60. Agnieszka Osiecka przeżyła romantyczną przygodę z Andrzejem Wajdą. Ale ta iskra nie zdołała rozpalić płomienia. Poznali się w Kazimierzu nad Wisłą chętnie odwiedzanym przez artystów. Spotykali się, mijali, los ponownie przecinał ich ścieżki, aż zaczęli darzyć się sympatią. Spędzili wakacje na Mazurach, pływali łódką, toczyli długie dyskusje. Ona lubiła sprawiać mu niespodzianki. Jedną z nich była piosenka do melodii brazylijskiej samby. Humorystyczny utwór szybko stał się popularny, a refren brzmiał tak: „Opamiętaj się, Józiu, nie lej wina do wódki, nie proś panien na łódki, gdy na polu jest mróz!”. Po latach Osiecka wyznała, że choć ich drogi się rozeszły, czasem śnił jej się uśmiech Andrzeja z tamtych dni...

Zielono mi

O tym, że dzięki miłości wszystko nabiera sensu, napisała w piosence „Zielono mi” – „Zielono mi i spokojnie, zielono mi, bo dłonie masz jak konwalie. Noc pachnie nam jak ten młody las, popielatej pełen mgły, a w ciszy leśnej tylko ja i ty...”. Był rok 1970. Napisała te słowa, choć stabilizacja, spokój były tym, czego bała się najbardziej. A takie właśnie życie chciał dać jej Daniel Passent, w którym się zakochała. To z nim stworzyła dom, rodzinę, choć formalnie nie byli małżeństwem. W 1973 r., u szczytu popularności, urodziła córkę, Agatę. Życie rodzinne nie było jej jednak pisane. Rozstała się z dziennikarzem. Poszła dalej, za głosem serca. Daniel Passent uważał, że swoją filozofię życia Agnieszka zawarła w piosence „Wielka woda”. Ten utwór był jej symbolicznym pożegnaniem z nim. Kompozytorka piosenki, Katarzyna Gartner, miała podobne wrażenie: „To piosenka o niej, o ciągłej gorączce życia, o tęsknocie za miłością i trudnością znalezienia szczęścia”.

Opracowała Anna Szatan Na podstawie książek Joanny Podsadeckiej „Mężczyźni Osieckiej” i Beaty Biały „Osiecka. Tego o mnie nie wiecie”.

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, Magdalena Lipka-Kozanka, Kinga Różycka-Kościuk, Barbara Tuleja
TRENDY: Ilona Zawistowska (planer), Katarzyna Bokuniewicz, Ewa Hawrylik, Iwona Jakubowska-Hertz, Monika Kondela (koordynatorzy), Katarzyna Gawęda-Białostocka, Magdalena Lipka-Kozanka, Anna Mietelska, Hanna Wojciechowska--Schwarz, Małgorzata Krośnicka, Ewa Adamiak
PODRÓŻE: Paweł Zapała (planer), Agnieszka Bartnikowska
PRAWO: Elżbieta Wichrowska (planer), Aleksandra Adamiak, Anita Czerska

HUB ROZRYWKA I TV
Redaktor zarządzająca: Anita Nawrocka

HUB REPORTAŻ I STORY
Redaktor zarządzająca: Agnieszka Walczak

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

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

Bauer Media Group

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

Zarząd
Prezes Tomasz Namysł
Członkowie Zarządu Andrzej Choynowski, Marek Lasota

Publishing Management/ Dyrektor Pionu Wydawniczego Marek Lasota

Publisher/ Wydawca Aleksandra Lorkowska

Dyrektor Biura Reklamy Izabela Sarnecka

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

Kierownik Segmentu Pism Kobiecych Monika Borek 728-493-497

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

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

Dyrektor Produkcji Piotr Orełko

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

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

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

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

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

eprasa.pl b21eddfba3

Twój czas

Singapur to miasto w ogrodzie. Ponad 50% jego powierzchni zajmuje zieleń. Drzewa rosną tu wszędzie, też na dachach i mostach!

- okrycie na jutro
- taniec z Kuby
- poranne krople wilgoci
- fryzura jak imię
- rycerz Mieszka I
- gatunek liryczny
- z tęczówką
- las na terenach podmokłych
- na czele sekty
- mucha lub komar
- sokół leśny
- najniższy głos męski
- kuzyn fagotu / statek Noego
- 6
- wyspa w kształcie pierścienia
- 2
- układ zębów
- gra w karty
- śpiew morza
- słynny Stańczyk
- widzenie senne, urojenie
- strojona do lustra
- ziele panny
- oddycha skrzelami
- maź przeciw tarciu
- ma wymalowany uśmiech
- niegodziwość
- twarda żywica
- nabożeństwo
- sieczna broń biała
- wafel z kajmakiem
- włoski podpłomyk
- śpiewak jarlów
- japoński buddyzm
- część jezdni
- 7
- „Harry Potter i ... Feniksa”
- szubrawiec / w jądrze atomu
- do jazdy po śniegu
- zespół jazzowy
- efekt pracy szychty
- francuski książę
- 5
- prominent
- ekspert, biegły
- z akwalungiem
- uchwyt kubka
- ślepy ssak
- po zwózce zboża
- za linią boiska
- tura, runda
- rzucony czar / napaść
- duchowieństwo
- w obrębie gatunku
- zarost przy uszach
- struś amerykański / na czele szajki
- obok sejmu
- drobnoustrój
- 3
- ciągnięty za kutrem
- wolne od pracy
- mityczny jednooki olbrzym
- pożywny napój
- 4
- dziecko przy piersi
- 1
- pali się w świecy
- górskie kolce

1	2	3	4	5	6	7

FOT.: ADOBE STOCK

eprasa.pl b21eddfba3

HOROSKOP

Wrzesień 2026

Panna
23.08 – 22.09

To dobry moment na stawianie granic i mówienie „nie" bez poczucia winy. W relacjach postaw na szczerość – niedopowiedzenia niepotrzebnie cię męczą. Daj sobie prawo do odpoczynku. Nie wszystko musi być perfekcyjne.

WAGA 23.09 – 22.10

Nareszcie! Nadchodzi upragniony czas spokoju, harmonii i relaksu. Wrzesień przyniesie przestrzeń na przemyślenia. Zobacz, ile rzeczy udało ci się zrobić, jak wielu znajomych i przyjaciół zebrałaś wokół siebie. Doceń wszystko, co dobre.

SKORPION 23.10 – 21.11

Mistrzyni zmysłowości i tajemniczości będzie miała piękny początek jesieni. Może wrócić dawna znajomość, która kiedyś nie miała szans na spełnienie. Ważne, by pomyśleć, czy dokładnie tego teraz potrzebujesz. W pracy miłe zaskoczenie.

STRZELEC 22.11 – 21.12

W ostatnim czasie przycichłaś i wycofujesz się z ewentualnych sporów, zajmując pozycję na drugiej linii. Czasem konflikty faktycznie nie mają sensu. Często jednak są możliwością obrony samego siebie. Warto o siebie walczyć, zwłaszcza teraz.

KOZIOROŻEC 22.12 – 19.01

Wchodzisz w jesień z mocnymi postanowieniami. Ale uwaga, to dla ciebie powstało przysłowie „nie od razu Rzym zbudowano". Mierz siły na zamiary i chociaż podziel te wszystkie postanowienia na kilka etapów. Zaczynaj od małych kroków.

WODNIK 20.01 – 18.02

Zaczynasz kolejne rzeczy i ich nie kończysz. Może to ciągłe odkładanie wynika z lęku, że wynik nie będzie idealny. Pomyśl, że... najprawdopodobniej nie będzie. Ale życie nie składa się z ideałów, tylko ze spełnionych obietnic i postanowień.

RYBY 19.02 – 20.03

Wciąż przeżywasz coś przykrego, czego doświadczyłaś w związku. Zadeklarowałaś, że minęła złość, ale coś cię gryzie. Nie ukrywaj tego, komunikuj wprost. W pracy za to czeka cię spokój: uda się oddelegować obowiązki i wreszcie poczujesz ulgę.

BARAN 21.03 – 19.04

Poczekaj jeszcze chwilę, nadejdzie wkrótce czas, kiedy sprawy zawodowe i prywatne się ułożą. Po burzy nie będzie śladu i znów spojrzysz na świat z optymizmem. Teraz daj sobie czas, nie hamuj emocji. Pisanie pamiętnika to świetna terapia!

BYK 20.04 – 20.05

Weź głęboki oddech i zastanów się, czego naprawdę potrzebujesz. Nadszedł czas na refleksję i wsłuchiwanie w siebie. Spróbuj nowych zajęć, nie zamykaj się na nowe znajomości. To dobrze, że dajesz sobie czas na zwykłe bycie tu i teraz.

BLIŹNIĘTA 21.05 – 20.06

Twój nadmierny romantyzm nieraz zawiódł cię na manowce. Teraz jednak nadszedł czas logicznego myślenia i porzucenia fantazji. W pracy czeka poważny projekt do realizacji. Skup się na nim, bo może przełożyć się na ciekawe zmiany.

RAK 21.06 – 22.07

Pozwól się skusić na podróż w kobiecym gronie. Czy ostatnio zbyt dużo nie dawałaś innym, zapominając o sobie? Dzieci i mąż świetnie poradzą sobie bez ciebie. A kiedy wrócisz, w pracy będzie czekała na ciebie sensacyjna wiadomość.

LEW 23.07 – 22.08

Duma nie pozwala ci przyznać, że też masz na koncie pomyłki i porażki. Lepiej pochyl się nad nimi i wyciągnij z nich wnioski. W karierze analiza błędów zawsze pomaga, w życiu prywatnym obowiązuje dokładnie ta sama zasada.

FOT.: MAT. REDAKCYJNE/AI

eprasa.pl b21eddfba3

MEBLE KUCHENNE qubik

W zgodzie z trendami. Z myślą o Twoich potrzebach.

System modułowych mebli Qubik daje możliwość wykorzystania każdego centymetra przestrzeni kuchennej. Szeroki wybór brył, dostępne materiały i kolory frontów oraz blatów, przydatne akcesoria – marka Agata daje możliwość urządzenia kuchni, w której po prostu chce się przebywać.

Meble Qubik zaprojektujesz w sklepach Agata oraz w planerze online.
Odkryj pomysły na aranżacje na **agatameble.pl**

agata

eprasa.pl b21eddfba3