

nr 1(18)|2016

VERONIQUE

www.veronique.pl

zdrowie

*Kiszonki
Paraliż senny
Alkohol kontra
słaba płeć*

wywiad

Ania
KRUK

*Bizuteria bez kobiety
wygląda smutno*

Katarzyna
ŻBIKOWSKA

Róbmy sobie przystanki na myślenie

Renata
WRONA
Szczęście czeka

kobieta

Perfekcjonizm? Nie w wyglądzie!

psyche

Wiosenne porządki wewnętrzne

dokoła świata

Turcja - kierunek: Antalya

MEDYCYNĄ NATURALNĄ Kobięca zielarnia | URODĄ Borowina - czarne złoto Polski
MODĄ Kolor(y) roku 2016 | Modą na sport | SMAKI I SMACZKI Zdrowe i słodkie



Uciszyć diablicę

Nie daj się porwać małym, przyziemnym przyjemnostkom – to pierwsza z wielu rad, których udziela nam Diablica – główna czarna bohaterka poradnika „Ogarnij się i zacznij żyć” – książki, której VERONIQUE ma przyjemność patronować. **Diablica to także główna czarna bohaterka życia wielu kobiet.** Niczym w kreskówce, ze sterczącymi różkami, czarnym ogonem, zaopatrzona w trójząb i pelerynę, siedzi na naszym ramieniu i nieprzerwanie sączy nam do ucha swoje czarne myśli. **Nie widać jej, ale słyszczyć bardzo dobrze.** Krytykuje wygląd, zdrowie, pracę i partnera, **rozpamiętuje** przeszłość i **zamartwia się** o przyszłość. Nie pozwala cieszyć się tym, co mamy, bo zawsze twierdzi, że mamy za mało, za źle. Porównuje, przesuwając metę, nie pozwala odpocząć i wyluzować. **Nie pozwala cieszyć się życiem.** Nie rzadko Diablica – wewnętrzny krytyk – wiedzie prym w naszym dialogu wewnętrznym jątrząc i umniejszając.

A może by tak pozbyć się tego natrętnego głosu w głowie? Tej diablicy, tej sabotażystki? Oczywiście, nie jest to łatwe. Gdyby było, żadna z nas nie borykałaby się z jej osądami i narzekaniem. Ale spróbuj chociaż, zacznij, zrób pierwszy krok. Na przekór pierwszej z licznych rad, **daj się dzisiaj porwać „małej, przyziemnej przyjemności”.** Co to będzie? Może sprawisz sobie naszyjnik z najnowszej kolekcji biżuterii? Przygotujesz aromatyczną kąpiel, albo domowej roboty maskę do twarzy? Wybierzesz się w podróż, chociażby taką palcem po mapie? A może po prostu zanurzysz się w ulubionej lekturze czasopisma?

Weronika Dębowska
redaktor naczelna

VERONIQUE

**WYDAWNICTWO
GRAPHI PLUS**
tel.: (22) 250 10 10
fax.: (22) 250 10 75

**Marcin Dębowski
Wydawca**
tel. kom.: 502 366 315
e-mail:
marcin.debowski@veronique.pl

REDAKCJA
Weronika Dębowska
Redaktor Naczelna
tel. kom.: 509 246 641
e-mail:
w.debowska@veronique.pl

Matylda Młocka
Wioleta Nowicka
Elżbieta Piotrowska
Aneta Ryfczyńska
Maja Trzeciak

KOREKTA Katia

PROJEKT GRAFICZNY Graphi Plus

REKLAMA
reklama@veronique.pl

PRENUMERATA
e-mail: prenumerata@veronique.pl
tel.: (22) 250 10 10

OKŁADKA
Ania Kruk, fot.: Natalia Niedziela

zdjęcia: 123rf.com
(o ile nie podpisano inaczej)

Pozytywna opinia
Instytutu Matki I Dziecka

15 nagród za design I innowacyjność

Pozytywna Opinia Rodziców



Woombie Soothie Sack Śpioch z przymocowanymi smoczkami. Koniec z szukaniem smoczka w tożeczku I wybudzaniem się z jego braku! Absolutnie genialne rozwiązanie!

Opinie współpracowników:

“Współpraca z dystrybutorem Woombie Karoliną Jach od samego początku układała się świetnie. Niespełna godzinna rozmowa zachęciła mnie do złożenia pierwszego zamówienia, ponieważ jak można nie kupić produktu który “zawsze się sprzedaje”? Od tamtej pory, czyli nieco ponad rok, w naszym małym lokalnym sklepie na Wilanowie oraz w sklepie internetowym sprzedano się ponad 200 szt. Woombie nie wymaga reklamy :)

Po prostu przychodzą rodzice i chcą Woombie :) Produkt jest skuteczny, całkowicie bezpieczny z atestami. Produkt na wysokiej marży, nie ma zaniżonych cen w internecie.”

Karolina Wyrwał

“Wyprawka dla maluszka”



Zostało potwierdzone przez ponad milion dzieci, że otulanie **Woombie** pomaga dzieciom spać dłużej, lepiej i bezpieczniej.

Woombie Hibrid

4 w 1 Woombie, śpioszki, Convertible, smoczek



Opinie rodziców:

Testujemy woombie od tygodnia... Pierwsze noce aż się przestarszyłam, że coś się stało jak synek przespał 8-9 godz. (wcześniej budził się co 1,5-2 godz.). Woombie kupiliśmy w drodze desperacji z dużą dawką sceptycyzmu... a tu niespodzianka:) Polecam wszystkim niewyspanym rodzicom:)

Magdalena
Gaszczyńska -Nowak

KONTAKT:

WWW.OTULACZWOOMBIE.PL
BIURO@OTULACZWOOMBIE.PL +48.602 258 441



Ania Kruk

Bijuteria bez kobiety wygląda smutno

10



Renata Wrona

16



Katarzyna Żbikowska

20



24

Perfekcjonizm w wyglądzie



32

Wiosenne porządki wewnętrzne



44



28



48



52

kobieca zielarnia



36

kierunek: Antalya

felieton

06. *Dlaczego chcę być piękna i dlaczego nie chcę*
07. *Czego nauczyłam się od pingwina Pik-Poka?*
08. *Jak znaleźć męża w 8 krokach. Poradnik trzydziestolatki*

kobieta

10. **Ania Kruk**
Bijuteria bez kobiety wygląda smutno
16. **Renata Wrona**
Szczęście czeka
20. **Katarzyna Żbikowska**
Róbmy sobie przystanki na myślenie
24. **Perfekcjonizm? Nie w wyglądzie**



50

Paraliż senny

uroda

28. **Borowina - czarne złoto Polski**
30. **Wiosenne warzywa dla urody**
32. **Wiosenne porządki wewnętrzne**

psyche

32. **Wiosenne porządki wewnętrzne**
36. **kierunek: Antalya i okolice**

dookoła świata

zdrowie

44. **Alkohol kontra słaba płeć**
46. **Kiszonki**
48. **Skuteczne odchudzanie a dieta**
50. **Paraliż senny**
52. **Kobieca zielarnia**

moda

54. **Kolor(y) roku**
56. **Moda na sport**
58. **Trendy wiosna/lato 2016**

smaki i smaczki

60. **Zdrowe i słodkie**



Dlaczego chcę być piękna i dlaczego nie chcę

Tekst: Lidia Domagała

Wiele zrobiłam w życiu, by być piękną. Byłam tancerką brzucha, konsultantką firmy kosmetycznej, czytałam, oglądałam, uczyłam się, diety, treningi, sztuka makijażu. Teraz planuje zrobić równie wiele, by z TEGO piękna zrezygnować.

Chce zrezygnować z piękna które jest okrutną oceną, ciągłym poprawianiem tego, jak wyglądam, z tego piękna, które jest obcinaniem sobie pięty, by moja stopa zmieściła się w kryształowym pantofelku, w którym nie da się przecież chodzić tylko stać albo siedzieć, a co dopiero tańczyć?

Co to za bajka, co to za piękno? Trudno wysledzić i złapać za rękę to, co każe nam wciskać się w kryształy, obcasy, gorsety, dzinsy rurki i inne tego typu wynalazki. Trudno tym bardziej, że to coś z łatwością wyszydza i przeinacza moje pragnienie bycia sobą, nazywając to zaniedbaniem i rozczochraniem. Czasem, gdy dzień jest naprawdę zły, to pragnienie, tym właśnie się staje. Wszystko albo nic. Albo królowa albo gęsiarka. **Albo jesteś piękna, tak jak chce ta bajka, albo cię nie ma.** Możesz sobie być, ale nie jesteś brana pod uwagę, niczego się tu nie spodziewaj, żadnych królewiczów, skarbów, spełnionych marzeń. Na takie rzeczy trzeba zasłużyć. Ale jak? Pięknym wyglądem, grzecznością, białymi zębami, szczupłą talią, odpowiednim (ani za dużym, ani za małym) biustem, gładką cera, bez żadnych niedoskona-

łości. Tak myślałam, gdy byłam małą i dużą dziewczynką. Teraz myślę, że to wszystko jest fałszywą bajką.

Po co mi zatem uroda? **Po co ten wysiłek, by spełnić oczekiwania innych i jakie to są oczekiwania?** Po stokroć pytam: **dlaczego chcę być piękna?**

Wydaje mi się, że wiem czego naprawdę szczerze pragnę, od zawsze i całe życie staram się o to. I nie chce tego po prostu raz usłyszeć i w to uwierzyć. Chce tego doświadczać, chce się w tym plawić, mieć pełne garście, pełną szafę, pełen portfel, chce by wszyscy mi to mówili, chce to słyszeć wszędzie, dokąd pójdę, bo bez tego nie mogę żyć.

Chce doświadczać, doznawać, dostawać akceptację od innych ludzi. Dla mojego ciała, marzeń, talentów, dla mojego istnienia. Dziecko, dziewczynka, którą byłam i wciąż jestem, chce być chciana, lubiana, mile widziana, przyjęta, akceptowana i obecna. Nie wiedziałam tego wcześniej i, co najtrudniejsze chyba, nie doświadczyłam. Cały świat podpowiadał mi za to, że jeśli się postaram, schudnę, umaluję, co nieco podciągnę, ścisnę i wciągnę, dostanę upragnione słowa uznania. Ba! Może nawet zostanę królową? Teraz czuje, że **złapałam Pana Boga nie za nogi, ale za rękę, na gorącym uczynku,** że wiem, dlaczego z całego serca i ze wszystkich sił starałam się być piękna. **Wiem, dlaczego znalazłam się w tej pułapce. I wiem, jak stąd wyjść!**



Czego nauczyłam się od pingwina Pik-Poka?

Tekst: Weronika Dębowska

Znacie tę zasadę mówiącą, że podczas przedstawiania sobie dwóch osób warto powiedzieć o każdej z nich dwa zadania? Dwa zdania, które definiują bohaterów sceny. Dwie krótkie, pozytywne informacje, które nowo przedstawionym sobie ludziom pomogą nawiązać chociażby kilkuminutową pogawędkę. Przypomnijcie sobie, co mówiliście w takiej sytuacji. Czy nie brzmiało to jakoś tak: *Aniu, poznaj Marek. Marek pracuje w dziale marketingu w naszej firmie. Prowadzi nam fejsbuka.* Albo: *Krzysztofie, to jest Adela. Adela jest bardzo uzdolniona muzycznie. Śpiewa w sąsiedniej parafii.* Serio? **Czy to, co robimy definiuje nas samych?** Na pewno dużo o nas mówi, ale czy najwięcej?

Ostatnio oglądałam przygody małego pingwina Pik Poka. (Tak, tak, taki okres w życiu...)W jednym z odcinków tytułowy bohater - mieszkaniec skutej lodem wyspy - wybrał się w podróż w rejony o łagodniejszym klimacie. To było jego wielkie marzenie. Spełnił je. Poleciał tam samolotem. Po lądowaniu pilot przedstawił opierzonego pasażera swojej córce słowami: *To jest pingwin Pik Pok. Pragnie zobaczyć błękitne jeziora, powąchać fiołki i posłuchać śpiewu słowików.* Czy tak nie jest lepiej? **Zamiast o zawodzie mówić o marzeniach?** Zamiast o tym, co robimy mówić o tym, co chcielibyśmy robić? (Niestety, nie zawsze jedno pokrywa się z drugim). O tym, co kręci nas najbardziej i dla czego chce nam się

żyć, wstać rano i znosić mniejsze lub większe trudności dnia codziennego? Tak, zdecydowanie w ten właśnie sposób powinniśmy mówić o ludziach, a także o nas samych! Czy nie przyjemniej byłoby rozmawiać o wymarzonej wyprawie w Andy, a nie o przepisach regulujących podatki? Albo o upragnionym domku na nadmorskim klifie, a nie o nowym programie do zarządzania dokumentami?

Nie zrozumcie mnie źle. Uważam, że to duże szczęście pasjonować się swoją pracą, a takie rozmowy mogą być dla niektórych bardzo interesujące. Niemniej, wydaje mi się... wróć! Jestem przekonana (!), że **za rzadko mówimy o swoich marzeniach i za mało wiemy o cudzych marzeniach** – o marzeniach naszych bliskich, znajomych i znajomych znajomych. Bo przecież, **gdybyśmy częściej i więcej mówili o tym, czego naprawdę chcemy, to czy nie zwiększylibyśmy naszych szans na spotkanie kogoś, kto pomoże nam te marzenia spełnić?** A może już spotkaliśmy kogoś takiego, ale o tym nie wiemy? Wbrew pozorom wielu ludzi chętnie i bezinteresownie pomoże nawet znajomemu znajomego tylko dlatego, że ma taką możliwość! Ale pamiętaj: nikt za nas nie powie głośno o naszych pragnieniach, o tym, że taka pomoc by nam się przydała, a my **nie dostaniemy od życia więcej niż to, o co poprosimy. Prośmy i obyśmy dostali – tak jak mały Pik Pok, który nie ba się szenia marzeń.**



Jak znaleźć męża w 8 krokach. Poradnik trzydziestolatki

Tekst: Matylda Młocka

Nie należę już do grona ludzi, których można nazwać młodzieżą. To ten wiek, w którym samotna kobieta podczas rodzinnych obiadów jest pytana przez mamę, tatę ciotki i wujków: **czy ktoś się koło Ciebie kręci? Kiedy przyprowadzisz męża?**

Większość kobiet będących w tym wieku ma męża, a w wielu przypadkach także dzieci, a te **samotne zaczynają panikować**. Rejestrują się na portalach randkowych, stroją na każde wyjście (nawet do supermarketu i babską kawę!) i robią się **męczące, bo zdesperowane**.

Moda na bycie singielką? Nie zaobserwowałam. To trend, który próbują wykreować media. Nawet w dużych miastach i postępowych korporacjach tej mody brak. Samotna kobieta to stara panna, której brakuje seksu.

Panika ogarnęła także moje samotne koleżanki. Podczas licznych spotkań tłumaczą sobie nawzajem jak znaleźć męża (ja – mężatka od pięciu lat – nie mam zbyt wiele do powiedzenia. Nie słuchają mnie. Tylko kiwiają z politowaniem głowami). Zatem, **co trzeba robić, a czego nie, żeby przyjechał po Ciebie rycerz na białym koniu?** Fajny facet z dobrą pracą i pomysłami na życie nie wchodzi w grę. To musi być rycerz!

1. **Odpowiednie ubranie.** Obcasy, spódnica, codziennie staranny makijaż. Sportowe buty oraz plecak i potargane włosy – to nie jest dobry kierunek.

2. **Bądź czujna!** Nawet szybkie wyjście o siódmej rano po bulki może być momentem, w którym poznasz męża. Dlatego patrz punkt pierwszy.

3. Uśmiechaj się! **Tryskaj radością życia.** Bądź optymistką. Pokazuj jaką jesteś dobra, miła, opiekuńcza, pomocna i uczynna.

4. Zawsze **przyjmuj zaproszenia** na spotkania w większym i nowym dla Ciebie gronie ludzi. Nawet, jeśli nie masz ochoty.

5. Jeśli złapiesz faceta to **organizuj** wam wspólny czas, wymyślaj rozrywki, pisz smsy, nie odpuszczaj.

6. **Facet musi zdobywać!** Dlatego... trzymaj rękę na pulsie i decyduj, ale daj mu poczucie, że to on zdobywa Ciebie, a nie odwrotnie.

7. **Cel – ślub!** Potem możesz wrócić do dawnych zwyczajów, czyli chodzenia w dresach, narzekania, objadania się słodyczami i tycia.

8. I najważniejsze! **Fajnych facetów już nie ma**, bo gdyby byli to na pewno byłabyś już mężatką!

Samotne dziewczyny, tuż przed trzydziestką i zaraz po, takie prowadzą rozmowy i nie słuchają tych po-



**Moda na bycie singielką?
Nie zaobserwowałam. To trend,
który próbują wykreować media.**

siadających partnera. „Jesteś mężatką to się nie odzywaj. Miałas fart i tyle, a w ogóle to uważaj, bo jak nie będziesz go pilnowała to Cię zostawi”.

Zastanawiam się, czy te samotne, marudne dziewczyny naprawdę zamiast czytać książki, podróżować, chodzić na zumbę, fitness, jogę, spacerować, pić wino z koleżankami itp., muszą szukać faceta? Nie chcę być jako Paulo Coelho, ale **do cholery – żyjemy tylko raz!**

Życie w związku jest super, ale warto zachować odrębność i rozwijać siebie. Mąż jest moim partnerem, towarzyszem, przyjacielem, z którym czuję się dobrze i razem podejmujemy decyzje. **Nie jest delikwentem, którego należało złapać, zmusić do ślubu, pokazać mu jak powinien żyć, a potem go pilnować.**

Mężczyźni też się starzeją (!) i mają wady oraz słabości, które my – kobiety – będąc w związku często akceptujemy, bo tak jest łatwiej razem żyć. Nie bądźmy idealne i zdesperowane. Pozwólmy sobie na podarte jeansy, stare ulubione trampki, dni bez makijażu, kilka przekleństw od czasu do czasu i dni, w których mamy zły humor, bo tak!

Rycerz się znajdzie. **Wystarczy przestać szukać.**

Spotykamy się w butikiu na Mokotowskiej – najmodniejszej ulicy w Warszawie. Ania Kruk – właścicielka firmy, projektantka i dyrektor kreatywna marki, której dała własne nazwisko – wita mnie szczerym, szerokim uśmiechem. Szybko daje się poznać jako osoba radosna i bezpośrednia, pełna pasji i pozytywnej energii. Zupełnie tak, jak jej biżuteria.

bizuteria
bez kobiety wygląda smutno

ANIA KRUK

w rozmowie z Weroniką Dębowską
fot.: Natalia Niedziela

Aniu, Twoja biżuteria jest bardzo różnorodna. Skąd czerpiesz inspirację?

Z własnego życia, ale także z kobiet, które mnie otaczają. Lubię obserwować, patrzeć jak się ubieramy, jak zestawiamy ze sobą różne elementy. Staram się wejść w skórę moich klientek. Na przykład: przyglądam się kobietom pracującym w korporacjach, gdzie dresscode jest ściśle przestrzegany. Zastanawiam się, jaką biżuterię mogą założyć a jakiej nie. Czego potrzebują, żeby dodać sobie pewności siebie na spotkaniu biznesowym i wyglądać profesjonalnie. Dla nich zaprojektowałam *Urban Chic* – kolekcję prostą, ale bardzo mocną. Z kolei młody chłopak, który chce kupić dziewczynie pierwszy prezent mający symbolizować ich uczucie, sięgnie po zupełnie inne ozdoby – często po złote serduszko. Bardzo lubię też, kiedy do butiku wchodzi matka z córką. Widać, jak one nawzajem się inspirują – matka popycha córkę w stronę jednej kolekcji, a córkę matkę w stronę innej...

Kolekcja *Aida*. Jej historia jest wyjątkowa.

Tak, to historia wręcz filmowa! (Śmiech). Jako firma przygotowaliśmy się do rozwoju na rynkach zagranicznych, ale tu zadziałał też przypadek. Pewnego dnia do naszego butiku w Galerii Mokotów wszedł szejik, który przechadzał się po centrum handlowym. Rozejrzał się, zachwycił i powiedział, że chciałby sprowadzić moją biżuterię do Kataru. Najpierw było niedowierzanie, potem trwające prawie rok przygotowania. Po licznych analizach, rozmowach i negocjacjach, otworzyliśmy pierwszy zagraniczny butik – w dalekim, egzotycznym Katarze. Teraz planujemy kolejne sklepy

Chciałabym sprawić, żeby kobiety w Polsce zaczęły nosić biżuterię na co dzień. To moja mała misja.

w Katarze a także m.in. w Arabii Saudyjskiej i Zjednoczonych Emiratach Arabskich. Bliski Wschód to rejon, w którym biżuteria jest bardzo ceniona kulturowo, a rynek ma duży potencjał. Kolekcja *Aida* powstała z inspiracji Bliskim Wschodem i miała przynieść odrobinę Kataru tutaj, do Polski. Kataryjki będą nosić polską biżuterię, a Polki będą nosić biżuterię inspirowaną Bliskim Wschodem.

noszą biżuterię jedynie od święta, bo myślą, że jeżeli założą jednocześnie bransoletkę i pierścionek to już są przebrane, że to już za dużo. A można fajnie nosić biżuterię.

Staram się pokazać moim klientkom, że do naszyjnika z poprzedniej kolekcji mogą dobrać bransoletkę z nowej. Można stopniowo budować własną, wyjątkową kolekcję biżuterii.

A najnowsza kolekcja *ANIA KRUK inspired by Fantasia*? Ta kolekcja również powstała na skutek moich przygód i doświadczeń jako projektanta. Firma Danone zaprosiła mnie do zaprojektowania opakowań limitowanej edycji jogurtów *Fantasia*. Na wieczkach umieściłam desenie, które stworzyłam bawiąc się kształtem naszego logotypu. Potem przeniosłam te formy na biżuterię. Wspólna kampania pokazuje, że przyświecają nam te same wartości - radość z małych, codziennych przyjemności. Taką przyjemnością może być przerwa na zjedzenie jogurtu, ale i biżuteria, której nie powinnyśmy nosić jedynie na specjalne okazje, ale każdego dnia.

To jest misja Ani Kruk? Zachęcić kobiety do noszenia biżuterii każdego dnia?

Tak, to moja mała misja. Chciałabym sprawić, żeby kobiety w Polsce zaczęły nosić biżuterię na co dzień. Jest bardzo dużo kobiet, które

Biżuteria ma nieść ze sobą emocję, być takim fetyszem. Zakładamy ją i czujemy się inaczej: mocniejsze, modniejsze albo bardziej kobiece i delikatne.

Jaką biżuterię nosisz najchętniej?

Ja jestem bardzo zmienna i ciągle noszę coś innego! (Śmiech). Bardzo lubię łączyć elementy z różnych kolekcji. Teraz mam na sobie elementy pięciu różnych! (Śmiech). Lubię długie naszyjniki, bransoletki i kolczyki. Jeśli pierścionek to jeden, ale duży. Uwielbiam mieszać, nie przepadam za kompletami. To też staram się pokazać moim klientkom, że do naszyjnika, który kupiły z poprzedniej kolekcji mogą dobrać bransoletkę z nowej – to nie musi być komplet. Dzięki temu można stopniowo budować własną, wyjątkową kolekcję biżuterii.

Jakie są obecnie panujące trendy w biżuterii?

Delikatność i prostota. Polki lubią taką biżuterię, w ten sposób rozumiemy elegancję – jako prostotę i brak przeladowania. Modne są klasyczne materiały – srebro i złoto. Jeśli chodzi o formę, to gorącym hitem są nausznicze.

Nausznice? Co to takiego?

Nausznice to nowy rodzaj kolczyków o nieco

nietypowej formie. To mogą być nakładki, kolczyki zachodzące ku górze lub takie, których wiszący element obejmuje ucho od dołu. To ekstrawagancka biżuteria, którą w ciekawy sposób można przelamać konwencję. Możesz być grzecznie ubrana np. w garnitur, a na uchu mieć rockową nausznicę i już jest fajnie.

Jaka jest Twoja definicja elegancji?

Nie lubię elegancji zbyt poważnej, zbyt „wyprasowanej”. Elegancja to klasa i brak przebrania, czyli prostota, ale z odrobiną luzu. Jak marynarka to z podwiniętymi rękawami, jak zwiewna sukienka to do cięższych butów. Dbanie o to, żeby wszystkie elementy do siebie pasowały lub nie pasowały w ciekawy sposób. Elegancja musi też być wygodna. To moda ma się dostosować do ciebie, a nie ty do mody. Musisz czuć się sobą, a nie przebraną za kogoś innego. Elegancja to także wygląd stosowny do okazji. W różnych sytuacjach ubierasz się w określony sposób, ale wszystko musi mieć wspólny mianownik – to musisz być Ty.

Jubilerstwo masz we krwi. Krukowie tworzą i sprzedają biżuterię od bardzo dawna.



To jest właśnie siła naszej marki - fakt, że jest ona oparta na kontrastach. Z jednej strony jest tradycja, a z drugiej nowoczesność. Z jednej strony biżuteria kojarzona jest z luksusem, a z drugiej staramy się, żeby była bliska kobietom i nadawała się do noszenia na co dzień.

Tak, historia mojej rodziny w branży ma już prawie dwieście lat.

Jak godzisz tradycję z nowoczesnością?

To jest właśnie siła naszej marki – fakt, że jest ona oparta na kontrastach. To jest to, co przyciąga do nas klientów. Z jednej strony jest tradycja, a z drugiej nowoczesność. Z jednej strony biżuteria kojarzona jest z luksusem, a z drugiej staramy się, żeby była bliska kobietom – nadawała się do noszenia na co dzień, była lekka, casualowa. Lubię grę formą – nowoczesną, alternatywną – przy zastosowaniu klasycznych materiałów. Robimy biżuterię na nowo, po swojemu.

Jak wygląda proces projektowania biżuterii? Jaka jest w nim Twoja rola?

Jestem dyrektorką kreatywną. To chyba najlepiej obrazuje moją funkcję w firmie. Czuwam nad spójnością wszystkich procesów kreatywnych – od analizy, poprzez planowanie, rysunki, wybór materiałów, współpracę z technologami, aż do współpracy ze specjalistami od komunikacji, z którymi ustaliam jak prezentować poszczególne kolekcje, jakie zdjęcia zrobić, żeby chwycić klimat biżuterii, jak pokazać ją w butikach.

Często występujesz też w charakterze fotomodelki.

Tak. Ostatnio wprowadziliśmy do butików i naszych kanałów sprzedażowych dużo zdjęć typu lookbook. Biżuteria najlepiej prezentuje się na kobiecie. Bez niej wygląda po prostu smutno, nawet na najpiękniejszym ekspozytorze. Pojawiam się na wielu zdjęciach również

po to, by podkreślić autorski charakter marki, bliskość i autentyczność biżuterii. Wyglądam normalnie. Nie jestem profesjonalną modelką, nie mam nóg do nieba (śmiech).

Kiedyś zajmowałaś się tworzeniem krojów pisma. Jak to się ma do projektowania biżuterii?

Projektowanie opiera się na tym samym. Wszystko projektuje się w ten sam sposób – to moja filozofia, której nauczono mnie jeszcze na studiach na Akademii Sztuk Pięknych w Poznaniu. Najpierw definiujemy wartości – to, co chcemy przekazać – a potem wybieramy narzędzia i formy, które te wartości przekazują. Tak naprawdę projektowanie jest jedno. Podczas studiów próbowałam wszystkiego po trochu, „pływałam” pomiędzy projektowaniem ubrań, projektowaniem graficznym, logotypami, wnętrzami a projektowaniem produktu. Dopiero potem wybrałam własną ścieżkę.

Aniu, czego Ci życzyć?

100 sklepów na Bliskim Wschodzie! (Śmiech). A poważnie mówiąc, to butików we Wrocławiu i w Gdańsku – to największe miasta, w których jeszcze nas nie ma. I trochę więcej czasu, żebym mogła ogarnąć wszystko, co się dzieje, bo dzieje się dużo! Jestem bardzo zadowolona z tego, jak rozwija się marka, ale nic z nieba samo nie spadnie, cały czas pracujemy ciężko nad tym, żeby rozwijała się jeszcze lepiej.

Tego właśnie Ci życzę. Dziękuję za rozmowę.

Jesteś założycielką społeczności Kreaterek i autorką kursów Kreatorka 2015 i 2016, w których pokazujesz jak zaprojektować najlepszy rok swojego życia. Skąd taki pomysł?

W grudniu 2014 roku postanowiłam, że w zbliżającym się 2015 roku zrealizuję większość celów, które zrodziły się w moich myślach w ciągu ostatnich miesięcy. Jednym z nich było wyjście do szerszej publiczności z moimi autorskimi produktami. Wówczas narodził się pomysł, aby przemienić moje postanowienia noworoczne w akcję i zaprosić do niej inne kobiety. Przełom roku to dla mnie okres, który zawsze sprzyja tego rodzaju podsumowaniom i planom. W taki sposób powstał kurs, na podstawie którego można zaprojektować najlepszy rok swojego życia. Wielu kobietom spodobały się moje pomysły i narzędzia, które w nim zaproponowałam, dlatego postanowiliśmy po kursie nie rozstawać się i robić wspólnie kolejne przedsięwzięcia.

Jak myślisz, dlaczego Twój kurs odniósł taki sukces?

Często robimy postanowienia noworoczne i trwamy w nich do 5 stycznia. To nasza pięta achillesowa. I co ważne – jesteśmy wtedy same ze swoimi wielkimi oczekiwaniami od nas samych. A ja stworzyłam program rozwojowy połączony z grupą wsparcia złożoną z osób o podobnych dążeniach - to nas spoilo i dało większą motywację do działania, a w efekcie sprawczość. Bo wiele z planów, które wspólnie zainicjowaliśmy – zostały w kolejnych miesiącach zamienione w działania i przyniosły realne efekty. Mam tutaj na myśli magazyn dla kobiet, publikacje o kobiecych projektach i kreatywności, spotkania w całej Polsce, a także platforma rozwojowa KreatorkaJutra.pl ze Strefą Wiedzy (multiautorskim blogiem) i Strefą Rozwoju (sklepem z wiedzą). A to tylko kilka z naszych inicjatyw, które zmaterializowały się w ostatnich miesiącach działania Kreaterek.

róbmy sobie **PRZYSTANKI NA MYŚLENIE**

w rozmowie z Weroniką Dębowską

fot.:Justyna Kastyak, Uśmiech Proszę! www.usmiechprosze.pl



Do grupy Kreaterek, którą założyłaś na facebook'u, masowo dołączały kolejne kobiety. Musiałaś być dumna.

Oczywiście, czułam radość i dumę. Mój pomysł „chwycił”, kobietom podobało się to, co miałam im do zaoferowania, a stworzona przeze mnie przestrzeń była miejscem wartościowych dyskusji. Uczestniczki angażowały się w kolejne projekty, spotkania, publikacje. Liczba dołączających rosła lawinowo, a ja z każdą dziesiątką, setką nowych uczestniczek oprócz radości czułam coraz większą odpowiedzialność.

Były takie momenty, że poczucie odpowiedzialności przesłaniało radość z sukcesu?

Czułam bardzo dużą odpowiedzialność, ponieważ tworzyłam coś na podwalinach moich osobistych wartości i pasji. Gdybym traktowała to wszystko jako projekt tylko biznesowy to pewnie byłaby ona inna.

Często odczuwamy obciążenie z powodu sukcesu?

Tak, wiele kobiet ma podobne odczucia. Miałam okazję poznać takie, które otwierając swoje firmy, czy rozpoczynając prowadzenie bloga, nie spodziewały się sukcesu, jaki osiągnęły. Zaskoczyła je popularność i zasięg ich działań. Wtedy często pojawia się niepewność i zagubienie. Nie chodzi tu jednak o poczucie braku profesjonalizmu, czy obawy, że czemuś nie sprostamy. To raczej dyskomfort związany z tym, że nie wszystko możemy kontrolować, nie na wszystko mamy wpływ.

Co możesz doradzić osobom, które znalazły się w takiej sytuacji?

Zaakceptujcie tę niepewność. W życiu nie wszystko da się zrobić zgodnie z początkowym planem. Plany powinny być elastyczne, a my powinniśmy zarządzać zmianami i wydarzeniami na trasie realizacji naszych celów. Plany są po to, żeby dawać nam punkt odniesienia, a nie po to żebyśmy się ściగాły same ze sobą.

Bardzo często porównujemy się do wielkich tego świata, których widzimy na okładkach pism czy w internecie. A to przecież oczywiste, że inne powinny być cele i wyzwania dla kobiety, która prowadzi firmę od kilkunastu lat, a inne dla tej, która tę firmę dopiero otwiera. Oprócz tego pamiętajmy, że czytając o czyichś osiągnięciach, nigdy nie znamy całej opowieści, nie wiemy, co za tym sukcesem stoi. Wyrrywamy z kontekstu jeden element i porównujemy się do niego. To najgorsze, co

możemy sobie robić. Dlatego radzę nie porównywać się do innych, ale do siebie z dnia wczorajszego.

Na jednym ze swoich memów Marta Frejpyta: „Czy to możliwe, aby za ocenianie innych odpowiadała inna część mózgu niż za ocenianie siebie?”

Coś w tym jest (śmiech). Cudze sukcesy odczytujemy jako wynik kompetencji, umiejętności i wiedzy ludzi, którzy je odnoszą. Własne sukcesy uważamy często za dzieło przypadku, szczęścia lub wsparcia innych. Umniejszamy sobie oceniając nasze osiągnięcia przez cudzy filtr. To pułapka, błąd percepcyjny. W ten sposób robimy sobie krzywdę.

Łatwo się wtedy wypalić...

Umniejszamy sobie oceniając nasze osiągnięcia przez cudzy filtr.

Cudze sukcesy odczytujemy jako wynik kompetencji, umiejętności i wiedzy ludzi, którzy je odnoszą.

Własne sukcesy uważamy często za dzieło przypadku, szczęścia lub wsparcia innych.

Kobiety często to robią?

Tak, najtrudniej nam zadowolić nas same. Jesteśmy dla siebie największymi krytykami. Ostatnio przyszła mi do głowy taka refleksja: zakładamy sobie jakieś ambitne cele, do których uparcie dążymy (właśnie ścigając się same ze sobą), ale to nie znaczy, że to jest to, czego oczekują od nas inni. Często te zbyt wysokie oczekiwania są jedynie w naszej głowie! Inni nie mają o nich pojęcia. Nie wiedzą za czym tak nieprzerwanie biegniemy. Dlatego ważne jest, abyśmy umiały urealnić nasze oczekiwania, dostosować je do naszych prawdziwych możliwości i do kontekstu, jakim jest nasze życie. Bo żadna zmiana nie zachodzi w próżni.

Kolejny grzech główny to porównywanie się do innych...



Katarzyna Żbikowska

Na co dzień pracuje jako Kierownik Projektu w korporacji, a po godzinach projektuje przyszłość. Tryska energią i zaraża uśmiechem przed i po pracy na etacie. Umie zapalić ludzi do pomysłu i pociągnąć ich za sobą. Chętnie dzieli się swoją wiedzą i odkryciami z innymi. Realizuje się jako trenerka biznesu i twórczyni programów rozwojowych (ostatnio on-line). Autorka dwóch książek, twórczyni bloga Project Managerka.pl i platformy KreatorkaJutra.pl, założycielka i redaktor naczelna magazynu Kreatorka Uskrzydla.

Nierzadko zdarza się, że za bardzo chcemy sobie coś udowodnić i zapominamy dlaczego zaczęłyśmy robić to, co robimy. Może pierwotnie naszą potrzebą nie było osiągnięcie sukcesu a jedynie przyjemność z wykonywania danej czynności? Biegniemy coraz szybciej, a biegnąc nie widzimy szczegółów. Nie widzimy tego, co dzieje się wokół nas. Nie pamiętamy skąd zaczęłyśmy biec i w jakim celu. Dlatego warto regularnie wracać do pytania „po co robimy to, co robimy?”.

A co jeśli robimy przystanek na myślenie i okazuje się, że nasz cel nie jest już aktualny?

Zdarza się i tak. Dlatego tak ważne jest powracanie do pytania o cel, o nasze potrzeby częściej niż raz na rok. Mnie też to spotyka. Wtedy po prostu „opróżniam plecak” i idę dalej w nowym kierunku. To często trudne i bolesne sytuacje, kiedy uświadamiamy sobie, że najlepszym rozwiązaniem dla nas byłoby porzucić przedsięwzięcie, w które włożyłyśmy dużo czasu i wysiłku. Wówczas należy poszukać pozytywnych stron tej sytuacji. Pamiętajmy, że czasem coś się kończy, by coś innego mogło się zacząć.

Można się nauczyć „opróżniania plecaka”?

Można, chociaż dla mnie za każdym razem jest to trudne doświadczenie. Zawsze towarzyszy mu autorefleksja i próba wyciągnięcia wniosków na przyszłość. Wiadomo, przyjemniej jest przeczytać książkę o tym, jak ktoś się przewrócił i podniósł niż samemu tego doświadczać. Ale warto to robić. Wpiszmy sobie do kalendarza taki „przystanek na myślenie” - jeden raz w miesiącu, w którym robimy przegląd naszych celów i zadań. Jeśli nie są one już zgodne z naszym głównym, strategicznym celem - trudno, rozstajemy się.

Nie jest łatwo przyznać, że działanie straciło sens.

Oczywiście, że nie. Może być też tak, że traci sens dla nas, ale samo w sobie nie jest bezsensowne. Żeby „uratować” swój pomysł, można np. oddać go komuś, kto zrealizuje przez to swoje cele w danym momencie. Bo przecież nie o to chodzi, żeby na siłę utrzymać projekt, ale żeby samej utrzymać się na powierzchni, żeby wciąż mieć siłę i ochotę do robienia kolejnych wartościowych rzeczy.

SZCZĘŚCIE

czeka



Renata Wrona

w rozmowie z Matyldą Młocką

Matylda Młocka: W lutym ukazała się Pani książka „Szczęśliwa kobieta – rozwój kariera miłość”. Nie jest to zwykła opowieść o tym, jak być szczęśliwą. Zaprasza Pani kobiety do pracy nad sobą i do poszukiwania szczęścia za pomocą konkretnych ćwiczeń...

Renata Wrona: Jestem coachem, trenerką rozwoju osobistego i podczas warsztatów, które prowadziłam, uczestniczki sugerowały, że warto przelać na papier to, co mam do przekazania, aby moja wiedza i doświadczenie mogło trafić do szerszego grona odbiorców.

Zdecydowała się Pani na ten krok. Dlaczego?

W ten sposób daję możliwość samodzielnej pracy nad samorozwojem tym kobietom, które na szkolenia, z różnych powodów, nie mogą sobie pozwolić oraz tym, które po szkoleniach czy sesjach coachingowych chcą doskonalić umiejętność odnajdywania szczęścia.

Czym jest ta książka dla kobiet poszukujących szczęścia?

Jest przewodnikiem i, tak jak każdy przewodnik, wskazuje czytelniczce różne drogi dotarcia do celu, pozostawiając jej swobodę wyboru najlepszej dla niej drogi.

Istnieje ćwiczenie, które wykonywane codziennie może pomóc uwierzyć w siebie?

Tak, istnieją takie ćwiczenia. Większość z nas nie dostała w spadku od rodziców wiary w siebie i dlatego musimy same ją w sobie zbudować.

Jak?

Wiara w siebie, poznanie siebie z poziomu naszych wartości, zdecydowanie nad czym chcemy pracować, co zmienić, aż do akceptacji rzeczy, których zmienić nie możemy i na które nie mamy wpływu – są podstawą do zbudowania pewności siebie.

Trudno jest odnaleźć szczęście?

Gdyby było to łatwe, wszystkie byłybyśmy szczęśliwe. Odnalezienie szczęścia to proces, praca nad sobą. Nagroda w postaci szczęścia jest warta tej pracy.

Napisała Pani książkę skierowaną do kobiet. Dlaczego nie jest to książka zatytułowana „Szczęśliwy człowiek”?

Częściej pracuję z kobietami, dlatego zdecydowałam się na użycie formy żeńskiej w książce, ale oczywiście prawdy w niej zawarte są uniwersalne.

Kobiety rzadziej niż mężczyźni bywają szczęśliwe i spełnione?

Tak, my kobiety mamy tendencję do zapominania o sobie i stawiania potrzeb innych ponad naszymi. Mamy też problem z wyrażaniem swojego zdania oraz samoakceptacją. Jesteśmy bardziej emocjonalne, delikatniejsze i trudniej nam walczyć o swoje potrzeby, a to nie sprzyja poczuciu szczęścia.

Spełnienie i szczęście w przypadku kobiet zawsze jest równe karierze i/lub rodzinie?

Kobiety często spełniają się poprzez rodzinę i dzieci, a gdy nadchodzi czas dorastania pociech, kobiety nagle zaczynają czuć się niepotrzebne i nieszczęśliwe. Właśnie dlatego namawiam swoje czytelniczki, żeby zawsze pamiętały o sobie, swoich pasjach, znajomościach, rozwoju i swoim sposobie patrzenia na siebie oraz otaczający nas świat.

Gdyby odnalezienie szczęścia było łatwe, wszystkie byłybyśmy szczęśliwe. To proces, praca nad sobą. Nagroda w postaci szczęścia jest warta tej pracy.

Dlaczego to jest takie ważne?

Szczęście musi się zbudować w nas, powstać w naszym umyśle i sercu. Szczęście nie jest zależne od czynników zewnętrznych, ale rozbudzone w nas samych działa silnie na nasze otoczenie. Gdy jesteśmy szczęśliwsze łatwiej nam jest uszczęśliwić bliskich oraz innych ludzi, szybciej awansujemy i zaczynamy odnosić sukcesy w różnych dziedzinach.

Jest Pani autorką książki, PR managerem, trenerem, coachem i niezależną kobietą. Jak wyglądała droga do sukcesu? Korzystała Pani z proponowanych przez siebie ćwiczeń?

Ja również byłam wychowywana na tak zwaną „grzeczną

kobieta

dziewczynkę”. Samoakceptację, pewność siebie i wytrwałość w dążeniu do celu wypracowywałam właśnie przy pomocy, podobnych do proponowanych w mojej książce, ćwiczeń.

Jakie kobiety, i dlaczego, potrzebują porady coacha, trenera?

Przychodzą do mnie kobiety w różnym wieku i na różnych stanowiskach. Wszystkie są wspaniałe i wszystkie chcą coś w sobie zmienić. Mają już dość narzucania im woli innych ludzi, chcą wreszcie zaakceptować i pokochać siebie, chcą rozwinąć skrzydła. Każda z nich ma inną sprawę do rozwiązania czasami jest to awans, a innym razem znalezienie pracy, niekiedy są to sprawy sercowe czy budowanie marki osobistej.

Każda z nas ma podobne problemy. Kariera, dzieci, rodzina, rodzice, szef – tyle osób, które czegoś potrzebują. W jaki sposób odnaleźć w tym siebie?

Zatrzymać się na chwilę, wyłączyć dopływ wszystkich żalów i pretensji oraz zastanowić się – „Czego ja potrzebuję? Co mnie cieszy, co boli? Czego chcę, a czego nie chcę? Jak chcę się czuć, wyglądać, co chcę robić za rok, 5 lat?” Do tego niezbędne są cisza i spokój. Kiedy odkryjemy siebie, kiedy wyznaczymy nasze cele, to zaczniemy uczyć się pozytywnego myślenia i patrzenia na świat, a nasze życie zacznie się układać tak, jak chcemy.

Jakie słowa motywacyjne kieruje Pani do kobiet, które wciąż szukają szczęścia i spełnienia?

Szczęście czeka. Wystarczy, że otworzysz drzwi swojego serca i wpuścisz je do wnętrza. Ale najpierw musisz zrobić w nim miejsce. Wyrzucić żale, pielęgnowane krzywdy, zazdrość i złość i otwórz się na szczęście!



Renata Wrona

certyfikowany Coach ICF, Trenerka rozwoju osobistego, PR managerka i właścicielka firmy Prime Image. Prowadzi warsztaty z zakresu budowania marki osobistej oraz kreowania wizerunku firm, komunikacji interpersonalnej oraz komunikacji firmy z otoczeniem. Specjalizuje się we wspieraniu ludzi w ich rozwoju, pomaga im w osiągnięciu najlepszej wersji siebie samego, motywuje do poszukiwania szczęścia i propaguje zdrowy styl życia. W efekcie warsztatów i sesji coachingowych pomaga innym odkryć i nauczyć się w pełni wykorzystywać swój potencjał, osiągnąć sukces w życiu zawodowym i poczucie spełnienia w życiu osobistym. Stosuje pracę z obrazem wykorzystując metodę Points of You. Prywatnie biegaczka, miłośniczka podróży i stylu wege.



Szczęście czeka. Wystarczy, że otworzysz drzwi swojego serca i wpuścisz je do wnętrza. Ale najpierw musisz zrobić w nim miejsce. Wyrzucić żale, pielęgnowane krzywdy, zazdrość i złość i otwórz się na szczęście!

OPASKA SNOOZOO Pozwala Na Spokojną Podróż Całej Rodziny. Zapobiega Opadaniu I Bezwładnemu Zwisaniu Głowy Śpiącego Dziecka Podczas Podróży W Foteliku Samochodowym. Chroni Kark Dziecka, Zapewniając Mu Komfortowy Sen, I Co Ważne, Redukuje Dodatkowy Stres Kierowcy Związany Z Obawą Przed Ostrzejszym Hamowaniem.

Snoozoo to bezpieczny i komfortowy sen dziecka podczas podróży samochodem.

Snoozoo idealnie trafia w potrzeby rodziców.



100%
polski produkt

SNOOZOO

PRZESZŁO POZYTYWNE TEST

ZDERZENIOWY W PIMOT.

JEGO INNOWACYJNOŚĆ

SPRAWIA, ŻE DODATKOWO

ELIMINUJE PRZEMIESZCZENIE

GŁOWY DZIECKA

Z FOTELIKA PODCZAS

WYPADKU.

Wykonane z materiałów posiadających certyfikat:



PRZEMYSŁOWY INSTYTUT
MOTORYZACJI

KONTAKT:
WWW.SNOOZOO.PL
BIURO@SNOOZOO.PL
+48.602 258 441

spis treści

spis treści

Perfekcjonizm jest potrzebny podczas konstruowania statku kosmicznego lub w trakcie rozwiązywania zadań matematycznych, ale nie w wyglądzie. Perfekcjonizm nie ma nic wspólnego z dążeniem do lepszego czy chęcią doskonalenia siebie; zwykle bywa podszyty lękiem o to, „co ludzie powiedzą” i „jak zostanie oceniona”. Perfekcjonizm świadczy o próbie uniknięcia poczucia wstydu i jest związany z lękiem przed okazaniem się „gorszą”.

Powstały różne filozofie, sposoby dokonywania analiz kolorystycznych i podejścia do ubierania się. To wszystko super, jednak każdy jest inny; warto posiadane informacje podzielić przez trzy i dopasować do siebie, zamiast

kąpielowym będę paradować po plaży. Pech chciał, że w walizce znalazłam jedynie ukochane dresy, bo ukochane dżinsy zostały w domu, tysiące kilometrów ode mnie, susząc się na grzejniku. Tak suszyły się przez cały tydzień.

Fizycznie czułam się okropnie; niewiele jadłam, więc chudłam, co teoretycznie powinno poprawić mój wygląd, ale nie poprawiło. Miałam serdecznie dość ukochanych dresów, bo czułam się w nich niechlujnie i byle jak nie tylko z powodu choroby – krok się w nich opuścił, kolana wypchały i rozjaśniły. Było mi szalenie wygodnie, i chociaż przeziębienie przeszło po kilku dniach, czułam się nieatrakcyjnie. Śmiemtwierdzić, że dresy – nawet lep-

PERFEKCJONIZM *jest potrzebny przy konstrukcji* statku kosmicznego, ale **NIE W WYGLĄDZIE**

tekst: Aneta Ryfczyńska,
Życie na miarę

bezrefleksyjnie zmieniać to, cowidać w lustrze. Jak pisze Tomasz Jacyków: „Pięć kilogramów to jest seksowna nadwaga, która dodaje kobiecie uroku. Natomiast pięć kilogramów niedowagi może potwornie oszpecić”.

Ubieraniem można się bawić i cieszyć; z ubrania należy korzystać.

Brak zainteresowania swoim ubiorem czy niedbanieo wygląd z nastawieniem typu: „nie obchodzi mnie to”, „nie mam na to czasu”, „mnie to nie dotyczy” może być informacją o braku chęci zadbania o siebie.

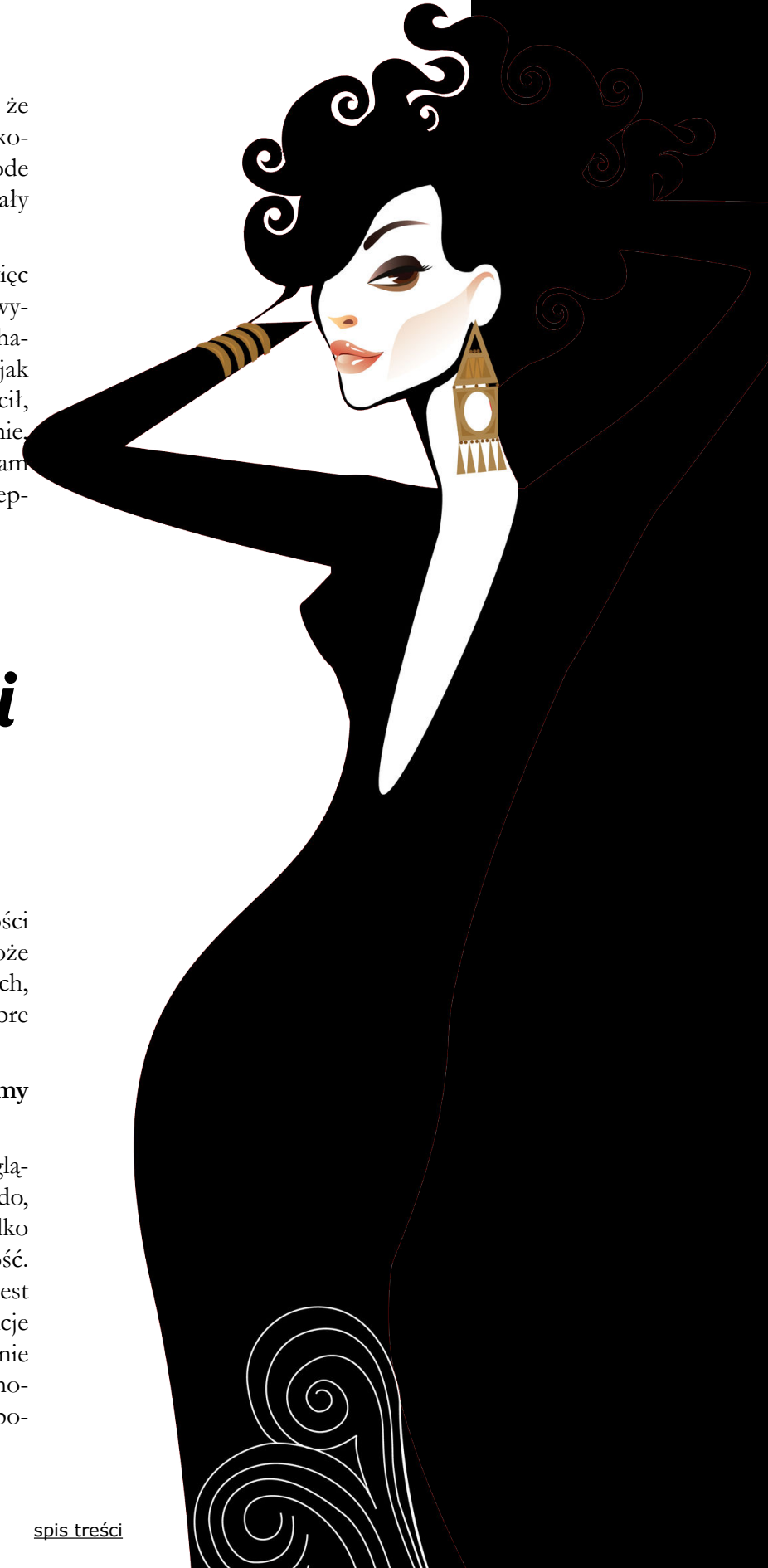
Zabawą ubraniami można rozbudzić swój wewnętrzny ogień, dodać sobie siły i podkreślić to, kim się jest, ale też sprawić, żeniec nam się nie zechce.

Spędzając w ostatnim czasie kilka dni w ciepłym kraju, rozchorowałam się. Zabrałam ze sobą niewiele ubrań, bo przecież miało być ciepło i sądziłam, że w kostiumie

szej jakości – to ubranie, które nie podkreśla kobiecości i seksapilu; to ubranie, które jest wygodne, i choć może dodać witalności, gdy występuje w żywych kolorach, świadczy o braku stylu i na dłuższą metę zabiera dobre samopoczucie.

Nie jesteśmy wieszakami na ubrania, bo jesteśmy żywi.

Życie, w którym stale skupiamy się na tym, jak wyglądamy, traci sens i zabiera dużo energii. Marie Kondo, specjalistka od sprzątanania, radzi, by zatrzymywać tylko te rzeczy w swoim otoczeniu, które sprawiają radość. Brak radości oznacza, że albo kupiliśmy coś, co nie jest nam potrzebne, albo dana rzecz spełniła swoją funkcję i można jejsię pozbyć. Kondo gwarantuje, że kierowanie się tą zasadą prowadzi do szczęśliwego życia w harmonii i bez niepotrzebnego nadmiaru, kontaktuje nas z potrzebami i wspiera nasze wybory.



Co psuje wygląd? Ranking zupełnie subiektywny.

1. **Doczepy, czyli włosy zagęszczone w widoczny sposób.** A widoczny może być na dwa sposoby: z jednej strony po prostu widać, że włosy są doczepiane (gdy kobieta je dotyka lub gdy związuje do góry), z drugiej – gdy włosów jest tak dużo, że twarz robi się nieproporcjonalnie mała w stosunku do objętości fryzury.
2. **Szpony,** czyli bardzo długie paznokcie w kształcie szponów ptaka, dodatkowo pomalowane we wzory czy jaskrawe kolory.
3. **Geometryczne, mocne brwi,** jakby odrysowane czarną kredką (jak pisze Jacyków, „brwi jak odrysowane czarnym flamastrem od szklanki”). W czasie rozmowy z kobietą o takich brwiach trudno skupić się na niej, bo brwi przyciągają oczy rozmówcy”.
4. **Źle dobrany kolor cielistych rajstop.** Kobiety często zakładają zbyt ciemne rajstopy, w efekcie ich lydki wyglądają jakby zostały wycięte z ciała czarnoskórej kobiety. W połączeniu z bladą twarzą sprawiają złe wrażenie. Inna historia to biała rajstopa; taki kolor nosimy tylko podczas dwóch okazji: pierwszą komuniją i ewentualnie ślubu. Własnego ślubu.
5. **Zagęszczone rzęsy** w taki sposób, że robi się tzw. **dżdżownica** na oku. Nie mam nic ani przeciwko doczepianym włosom, ani doklejonym rzęsom; chodzi mi tylko o to, by efekt nie był przerysowany i sztuczny.
6. **Tapir z lakierem o świcie i o zmierzchu,** nawet na leżaku przy basenie. Zdarza się, że włosy są tak mocno usztywnione, że wystarczy oprzeć delikatnie głowę o oparcie fotela, by wszystko się skleiło, a na potylicy zrobiło się splaszczanie.
7. **Makijaż wieczorowy w ciągu dnia,** czyli mocne oko i mocno podkreślone usta na tle ubrania zupełnie casual. I panie, które wyglądają, jakby miały poodcinane głowy.
8. **Źle dopasowany rozmiar ubrania.** Za małe lub za krótkie ubrania; nie dość, że nie wygodne, to jeszcze deformujące sylwetkę i zaburzające proporcje. Dla kontrastu za duże ubrania dodają objętości i ciężkości. I trzecia grupa – ubrania niedopasowane do wieku.
9. W pracy **widoczny pod bluzką stanik,** który wygląda, jakby został założony na bluzkę.
10. **Białe lub czarne majtki pod jasnymi albo białymi spodniami/legginsami.**
11. **Zbyt ostrzyknięta twarz,** która wygląda jak napompowana, szczególnie przy zbyt powiększonych ustach i naturalnie raczej małych oczach.
12. **Oklejenie się markami:** Armani, który krzyczy z klatki piersiowej i duży napis „Moschino” wokół bioder, do tego Vuitton pod pachą i Addidas na stopach.



Doradca wizerunku i trenerka komunikacji niewerbalnej.

W swojej pracy pomaga kobietom odzyskać pewność siebie i poczucie piękna, do tego by mogły realizować się poprzez pracę, rozwój osobisty, dobry wygląd, kontakt z ciałem i budowanie relacji z ludźmi. Moda interesuje ją jako zjawisko socjologiczne, a ubieranie postrzega, jako wyrażanie siebie, swoich potrzeb i swojego temperamentu.

www.anetaryfczynska.com

Też skniesz za relaksem na łonie natury?

*znana jakość
nowa odświeżona!*

**FRESH &
NATURAL**



Zapraszamy do sklepu!

www.freshandnatural.pl

O nietypowych dodatkach w kosmetologii słyszy się sporo. Często dzięki takim dodatkom, kosmetyk staje się bardzo wydajny, co sprawia, że jego działania nie można przyrównać do żadnego produktu

o konwencjonalnej zawartości. Tak właśnie jest ze składnikiem, który wciąż jest o tyle niedoceniany, co mało popularny.

Mowa tu o borowinie.

Tekst: Karolina Borys



BOROWINA

czarne złoto Polski

orowina to rodzaj torfu, którego złoża zaczęły kształtować się ok. 10 tysięcy lat temu. Powstaje na skutek wieloletnich procesów biologicznych związanych z rozkładem roślinności bagiennej. Zawiera całą masę dobroczynnych substancji organicznych takich jak: kwasy humusowe, kwasy fulwonowe, żywice, białka, bituminy, sole, krzemionka i wiele innych związków o prozdrowotnym działaniu. Ze względu na swój bogaty skład, borowina wykorzystywana jest w lecznictwie i kosmetologii.

Czy warto poddać się kuracji borowinowej?

Borowina wyglądem przypomina ziemię. Jest wilgotna, ma mazistą konsystencję i ciemny kolor z pogranicza nasyczonego brązu i czerni. O wartościowości preparatów z dodatkiem borowiny już przy wstępnym rozpoznaniu z pewnością decyduje fakt, że borowina jest składnikiem w 100% naturalnym i polskim. To właśnie w Polsce, w Krynicy Górskiej w 1958 roku, po raz pierwszy użyto borowiny do celów leczniczych. Poddając się zabiegom z użyciem tego surowca, nie tylko więc stawiamy na to, co najlepszego daje nam przyroda, ale też wspieramy rodzimy rynek. Oczywiście te zalety nie są wystarczające, by przekonać nikogo do zastosowania kuracji. Do tych dwóch należy te najważniejsze...

Mówiąc o borowinie, nierzadko używa się określenia czarne złoto Polski. Nie bez powodu. Nazwa wskazuje na to, jak cenna jest borowina w wielu sytuacjach.

W lecznictwie wykorzystuje się ją jako składnik kojący przy przewlekłych zapaleniach stawów i w stanach chorobowych kręgosłupa. Ma zastosowanie w domach osób aktywnych, którym często towarzyszą zakwasy i bóle mięśni, ponieważ wyciąga ona kwas mlekowy z organizmu, przynosząc tym samym znaczącą ulgę. Także przy kłopotach z narządami rodnyimi i z układem moczowym, w tym przy stanach zapalnych pochwy i pęcherza, składnik ten może okazać się szczególnie skuteczny. Borowina działa doskonale także na dysfunkcje układu pokarmowego związane z wrzodami żołądka i nadwrażliwo-

ścią jelit. Koi i łagodzi zmiany skórne towarzyszące łuszczycy. Może wpływać także łagodząco na objawy menopauzy.

W kosmetologii liczy się przede wszystkim doskonały wpływ borowiny na skórę, która dzięki niej staje się jędrna i gładka - wygląda młodziej. Ponadto wskazuje się na niemałe znaczenie borowiny w walce z cellulitem.

Jak to się robi?

Do niedawna kuracji borowinowej można było poddać się właściwie wyłącznie w salonie SPA oraz w lecznicach i sanatoriach. Ostatnio jednak rynek podbijają produkty, które pozwalają zakosztować wspólnego działania tego surowca w domu. Kto ma ochotę odprężyć się i zadbać o siebie przy użyciu składnika, powinien sięgnąć po kosmetyki wytworzone na bazie pasty borowinowej. Są to ekskluzywne produkty, które pozwalają poczuć się jak w drogim gabinecie kosmetycznym, a oprócz tego przynoszą niekwestionowaną ulgę podczas przeróżnych dolegliwości bólowych. Wśród kosmetyków dostępnych w sklepach na szczególną uwagę zasługuje te, która łączą zbawienne działanie borowiny z dopełniającą kompozycją innych drogowych składników pochodzenia naturalnego np. alg, rozmarynu, czy lawendy. Algi ujędrniają i regenerują powłokę skórną, rozmaryn poprawia krążenie, a lawenda koi podrażnienia i uspokaja.

Jeśli więc magiczne właściwości borowiny do tej pory nie były Wam znane, najwyższy czas, byście poddali się przyjemności płynącej z ich poznawania! Wystarczy wanna pełna ciepłej wody, by wiele z naszych problemów zarówno fizyczne, jak i te związane ze stresem poszły w niepamięć! Czyż nie brzmi to kusząco?



RZODKIEWKA

Rzodkiewka w jadłospisie wpływa pozytywnie na włosy. Wzmacnia je i poprawia ich wzrost oraz zmniejsza tendencję do wypadania, łupieżu i przetłuszczenia się. Możemy wykorzystać ją także do przygotowania **toniku dla przetłuszczonych włosów**: Stratą na tarce o małych oczkach przekładamy na gazę i wyciskamy z niej sok, potem dodajemy do niego kilka kropli oliwy z oliwek i ubite na pianę białko z jajka kurzego. Papkę wcieramy w skórę głowy i we włosy, które następnie owijamy folią spożywczą i ręcznikiem. Po około 10-15 minutach myjemy je łagodnym szamponem.

Warzywo można stosować jako **naturalny kosmetyk** dla skóry. Starta rzodkiewka nałożona na twarz, ze względu na dużą zawartość witaminy C, przywraca jej świeżość. Przydaje się też w walce z piegami. Połączenie startej rzodkiewki ze śmietaną albo maślanką lub jogurtem naturalnym sprawi, że staną się mniej widoczne na twarzy. W **wybielaniu innych przebarwień skórnych** sprawdzi się już jeden plasterzek rzodkiewki, którym pocieramy skórę, np. kilka razy dziennie w ciągu dwóch tygodni. Rzodkiewka w diecie poprawia kondycję cery, także tłustej, łojotokowej i z trądzikiem, ze względu na obecność siarki.

WIOSENNE WARZYWA DLA URODY

Jeden plasterzek rzodkiewki to sposób na **wzmocnienie osłabionych i łamiących się paznokci**. Wystarczy, że potrzymamy nim płytkę, kilka razy dziennie w ciągu kilku tygodni.

RZEŻUCHA

Ma właściwości lecznicze i kosmetyczne. Wykorzystamy ją w **walce z przebarwieniami** na skórze bez problemów naczyniowych, bo posiada właściwości rozjaśniające. Sok wyciśnięty z rzeżuchy łączymy z miodem w proporcji 3:1, dokładnie mieszamy, a potem smarujemy nim miejsca

WIOSNĄ NIE BRAKUJE ŚWIEŻYCH WARZYW, KTÓRE STANOWIĄ ISTNĄ BOMBĘ WITAMINOWĄ. NASZA DIETA WPLYWA NIE TYLKO NA NASZE ZDROWIE, ALE TAKŻE NA URODĘ. ŚWIEŻE I AROMATYCZNE WARZYWA TO NAJLEPSZE, CO MOŻEMY DAĆ NASZEMU ORGANIZMOWI, ŻEBY MIEĆ ZDROWE I MOCNE WŁOSY I PAZNOKCIE ORAZ PIĘKNĄ SKÓRĘ.

Tekst: Wioleta Nowicka

z przebarwieniami lub z piegami oraz czekamy do zaschnięcia. Następnie zmywamy letnią wodą. Dodatkowo wygładza skórę i zapobiega powstawaniu wyprysków.

Metodą na **uelastycznienie i ujędrnienie** skóry jest połączenie posiekanej drobno rzeżuchy z odrobiną drożdży i kilkoma łyżkami miodu. Maskę nakładamy na dobrze oczyszczoną twarz i po około 15-20 minutach zmywamy ciepłą wodą.

Rzeżuchę wykorzystamy też do przygotowania **maseczki dla skóry z trądzikiem**. Zmiksowaną łączymy z miodem i dokładnie mieszamy, żeby uzyskać papkę. Nakładamy ją na oczyszczoną skórę twarzy na około 15 minut, a potem zmywamy letnią wodą. Maska może lekko szczypać skórę.

Natomiast z jajek, twarożku i rzeżuchy zrobimy maskę rozświetlającą, która sprawia, że cera staje się promienna i pełna blasku oraz usuwa oznaki zmęczenia. Dostarcza jej dużo witamin i soli mineralnych oraz oczyszcza ją i ściąga pory. Kilka łyżek twarogu łączymy z żółtkiem z jajka kurzego i dobrze mieszamy. Następnie dodajemy ubitą pianę z białka jajka kurzego oraz drobno posiekaną rzeżuchę. Ponownie mieszamy i nakładamy na skórę na twarzy i szyi na 10-15 minut. Po tym czasie zmywamy letnią wodą.

Sok z rzeżuchy możemy też wcierać w skórę głowy. Kracja ta

pomoże zapobiec wypadaniu włosów oraz wzmacnić je i sprawi, że staną gęstsze. Sok możemy go przechowywać przez 3 dni w lodówce. Wcierka może wpływać na odcień czupryny, więc posiadaczki jasnej powinny przed jej zastosowaniem lub zrobić próbę. Rzeżuchę wykorzystamy do zrobienia wzmacniającej płukanki. Zalewamy ją wodą i gotujemy przez kilka minut, a następnie wywar precedzamy i po ostudzeniu płuczemy nim włosy po umyciu. Blondynki powinny zachować ostrożność, bo może przyciemniać włosy.

UWAGA JEST CUDEM, DZIĘKI KTÓREMU POZNAJEMY SIEBIE I PRZYWRACAMY ŻYCIU.

tekst: Agnieszka Szczepańska,
Terazcoach.pl

Wiosna, wiosna.... ach to TY!

Czas zimowy się skończył. Dni są dłuższe, jest więcej słońca, na drzewach pojawiły się kwiaty. Jest to również czas, gdy w swojej szafie robisz remanent. Schowałaś głęboko ciężkie, zimowe ubrania i wyjęłaś z jej zakamarków piękne, zwiewne sukienki. Na niektóre z tych rzeczy patrzysz z sentymentem, gdyż związane są z nimi wspomnienia, emocje, twoje życiowe doświadczenia. Z jednej strony chciałabyś się ich już pozbyć, bo wiesz, że i tak już ich nie założysz. Jednak jest coś w Tobie co, kurczowo trzyma się tych ubrań. I tu pojawia się pytanie: **czy utrzymanie tych rzeczy doda im wartości?**

Porządek wewnątrz siebie?

Eckhart Tolle autor „Potęga teraźniejszości” mówi: *jeśli dojdiesz do ładu z własnym wnętrzem, wówczas to, co zewnętrzne, samo się ułoży.* Od czego zatem zacząć te porządki? Możemy spojrzeć na siebie przez pryzmat naszych: myśli, emocji i ciała. Zobaczmy jakie informacje dla siebie możemy wyczytać z tych trzech obszarów.

Myśli

Jak powiedział Budda: *jesteśmy tym, co o sobie myślimy. Wszystko, czym jesteśmy wynika z naszych myśli. Naszymi myślami tworzymy świat.* Jasno można tu zobaczyć, że to, co myślimy ma wpływ na naszą rzeczywistość. Związane są też z tym myśli, które mamy w sobie i nawet nie zastanawiamy się skąd one pochodzą i czy są nasze. Mowa tu o przekonaniach.

Według Macieja Bennewicza przekonanie to przeświadczenie lub poczucie, że coś o czym się mówi jest prawdą i to, w dodatku prawdą obiektywną, absolutną i niepodważalną. Czasem te „prawdy” człowiek nie wierzy, choć bardzo by tego chciał. Robert Dilts – jeden z najbardziej znanych trenerów z zakresu Neurolingwistycznego Programowania – twierdzi, że jeżeli pojawiają się stwierdzenia, które uogólniają, generalizują, oceniają, zniekształcają rzeczywistość lub usuwają istotne szczegóły i zaczynają się od np.:

- on zawsze...,
- oni nigdy...,

WIOSENNE *porządki wewnętrzne*

- każdy człowiek...
- każdy wie, że ..,
- na pewno się nie uda...

to, są to, przekonania. I to one decydują, co jest dla człowieka łatwe, a co trudne, co musimy, a co powinno się, co wolno, a co nie, co brzmi „dziwnie”, co „pasuje”, a co nie. Przekonania mają wielką moc, bowiem działają jak samospelniające się przepowiednie. Będąc efektem wyboru myślenia przez człowieka i działania zgodnie z zasadą: „jak myślisz, tak masz”.

Nasze myśli są czymś nieuchwytnym. Nie możemy ich zobaczyć ani dotknąć. Twórca terapii racjonalno – emocyjnej – Albert Ellis – mówi, że czasami nasze przekonania dotyczące świata są nieracjonalne i mają wpływ na nasz ból emocjonalny.

(E)mo(c)je

W powszechnym rozumieniu emocje uważane są za ważne elementy naszej motywacji do działania. B. F. Skinner – amerykański psycholog, jeden z twórców i najważniejszych przedstawicieli behawioryzmu – zdefiniował emocje jako rodzaj hipotetycznego stanu mocy lub słabości wyrażonej w jednej czy wielu odpowiedziach na różną sytuację. N. Frijda – duński psycholog, profesor Uniwersytetu w Amsterdamie – twierdzi, że emocja jest zwykle wynikiem świadomej lub nieświadomej oceny zdarzenia jako istotnie wpływającego na cele lub interesy danej osoby. Jak twierdzi, emocja jest odczuwana jako pozytywna, jeśli zdarzenie jest zgodne ze wspomnianymi celami i interesami, a negatywna – jeśli jest z nimi niezgodna. Istotą emocji według Frijdy jest uruchomienie gotowości do realizacji programu działania.

UŚPIONE EMOCJE CZASAMI PO LATACH ZOSTAJĄ PONOWNIE URUCHOMIONE I MANIFESTUJĄ SIĘ POPRZEC ROZMAITE SYMPTOMY FIZYCZNE.



Agnieszka Szczepaniak

Zen Coach, terapeuta TSR, praktyk Soul Body Fusion, twórcza terażcoach.pl. Jej pasją są podróże oraz ciągłe doświadczanie życia w każdej jego postaci. Kieruje się mottem N.D. Walscha „Jedyną co w życiu pewne, to ciągła zmiana”.

www.terażcoach.pl

Źródło naszych emocji tak naprawdę jest w nas. To, co często ładuje w nas emocje, to nasze myśli, które budujemy na bazie własnych doświadczeń. Emocje są moje. Nikt poza mną nie przeżywa tak samo tej samej emocji – bo (E)Mo(c)je to takie dotykanie siebie od środka.

Ciało

W The Tao of the Body czytamy: *w naszych czasach dominuje stłumienie wszystkich fizycznych emocji – wszystkich cielesnych wyrazów radości, żalu, złości, miłości, lęku – i równie szeroko rozpowszechniona fascynacja wyglądem ciała i jego funkcjami.* Wydaje się, że ciało pozostaje w nieświadomej represji i, co więcej, pomimo spontanicznego życia naszego współczulnego układu nerwowego wielbimy to, co racjonalne, uporządkowane, to czym możemy zarządzać, odcinając się od doświadczenia nieświadomego i w ten sposób od instynktów, które biorą odwet pod postacią wyolbrzymionej, kompulsywnej fascynacji ciałem. Im mniej ciało jest doświadczane, tym bardziej zamienia się w wygląd; im mniej jest realne, tym bardziej sprowadza się do czegoś, co trzeba rozbić i ubierać; im mniej jest znane, tym bardziej oddala się od wszystkiego co, ma związek z poczuciem siebie. Jest takie powiedzenie: w zdrowym ciele zdrowy duch.

Owszem, poświęcamy sporo czasu na ruch i wysiłek fizyczny tzw. zdrowy tryb życia, natomiast bardzo często jest to podporządkowanie dla jakiegoś zewnętrznego celu.: np. „chcę dobrze wyglądać”, „muszę schudnąć”, „powinnam zrobić kolejny zabieg upiększający”. To tak – jak pisze Mary StarksWitherhouse inicjatorka techniki pracy z ciałem za pomocą ruchu autentycznego – jakby ciało należało do głowy, a nie głowa do ciała. Nasze ciało, to nie tylko skóra, kości, organy, ale również miejsce na które ma oddziaływanie nasza psychika. Jak mówi Peter Levin twórca metody Somatic Experiencing (SE), reakcja na wydarzenie często staje się „zamrożona” w ciele i uniemożliwia nam optymalne funkcjonowanie i angażowanie się w życie. Czasami pozostaje w uśpieniu i dopiero po latach zostaje ponownie uruchomiona. Manifestuje się poprzez rozmaite symptomy takie jak: ataki paniki, chroniczne zmęczenie, obsesyjno – kompulsywne zachowania, fobie, lęki, bóle głowy, bezsenność i wiele innych.

Jak zintegrować te trzy obszary: myśli – emocje – ciało ?

Głównym punktem wyjścia do integracji tych trzech obszarów, czyli myśli, emocji i ciała jest słuchanie siebie. Po pierwsze: zauważam w sobie swoje myśli – wiem jakie one są, czego dotyczą i w którą stronę idą. Po drugie: wiedzę, jakie emocje we mnie wywołują te myśli, co się ze mną dzieje teraz. Po trzecie: czuję jak te emocje dotyczą konkretnych obszarów mojego ciała. Po czwarte: jestem na tyle uważny, że cały ten proces widzę jednocześnie.

Ważne w tym wszystkim jest to, żebyśmy mieli świadomość tego, jak nasze ciała rezonują ze słowami, które wypowiadamy. Zwróć uwagę, kiedy i jak odczuwasz: zaufanie, miłość, wolność, radość w swoim ciele.

Czym zatem jest uważność ?

Jon Kabat – Zinn twórca MBSR (ang. Mindfulness-Based Stress Reduction) czyli redukcji stresu poprzez medytację mindfulness definiuje uważność jako przytomność umysłu, która jest rozwijana przez szczególnego rodzaju skupienie uwagi. Skupiamy ją celowo na tym, co jest

w terażniejszości bez osądzania czegokolwiek. To jedna z wielu możliwych form medytacji, o ile przez medytację rozumiemy metodę systematycznego skupiania uwagi, dzięki czemu wpływamy na jakość swojego doświadczenia i ewentualnie ją zmieniamy, aby dzięki temu przeżywać w pełni swoje człowieczeństwo i związku z innymi oraz z całym światem.

Ronald Siegel doktor psychologii na Harvard Medical School określa uważność jako szczególny stosunek do doświadczenia lub sposób pojmowania życia, który zmniejsza cierpienie i czyni życie bogatym oraz pełnym treści. Dzieje się tak dzięki dostrojeniu się do doświadczenia, które pojawia się tu i teraz, oraz dzięki bezpośredniemu wglądowi w to, jak nasze umysły tworzą niepotrzebne cierpienie.

Mistrz Zen Thich Nhat Hanh mówi: koncentruj się na pracy, bądź czujny i gotowy radzić sobie sprawnie i mądrze z każdą sytuacją. To właśnie pełna uwaga. Uwaga jest cudem, dzięki któremu poznajemy siebie i przywracamy życiu.

Każda z tych definicji ma jeden wspólny trzon: Tu i Teraz. Jestem Tu, w tej właśnie chwili i widzę jak wygląda moja rzeczywistość. Teraz, na tej właśnie podstawie czyli mojego wewnętrznego odczucia tej konkretnej chwili, mogę podjąć decyzję co, chcę z tym zrobić. Jakie podjąć działania, które doprowadzą mnie do najlepszych dla mnie rezultatów. Teraz potrafię również nazwać to, co dzieje się ze mną. Jestem również świadomy wszystkich swoich wewnętrznych jak i zewnętrznych aspektów mojej rzeczywistości.

Co możesz zrobić teraz ?

Usiądź w wygodnym miejscu. Weź długopis, kartkę papieru i zapisz odpowiedzi, które się pojawią w związku z poniższymi pytaniami:

1. Co się dzieje teraz ?
2. Jak słucham swoich myśli ?
3. Jak słucham swoich emocji ?
4. Jak słucham swojego ciała ?
5. Czego chcę dla siebie teraz ?



kierunek:

ANTALYA

i okolice

Tekst: Matylda Młocka

Wakacyjne wyjazdy do Turcji są popularne wśród Polaków. Czy słusznie? Tak, pod warunkiem, że podczas zwiedzania tego kraju i poznawania tamtejszych zwyczajów kierować będziemy się intuicją, a nie przewodnikiem.

– Turcja jest super! – usłyszeć można od wielu ludzi, którzy wybrali ten kraj jako urlopowy kierunek. Często polecane przez biura podróży bywa miasto Antalya i jego okolice.

Antalya – otoczona z trzech stron wysokimi górami, jest największą metropolią na tureckim wybrzeżu Morza Śródziemnego i jednocześnie centrum ośrodków wypoczynkowych. To jednak nie jest najważniejsze, bo tak naprawdę coś innego sprawia, że ten kraj można albo pokochać, albo się do niego całkowicie zniechęcić.

Dlaczego Turcja wzbudza w turystach tak wiele emocji?

Rozmowy i spotkania

Po pierwsze ludzie, których można w tym kraju spotkać. Temperamentem, charakterem, gustem, a nawet sposobem poruszania różnią się od Polaków. Wielu mieszkańców Turcji mówi po angielsku i warto z nimi porozmawiać. Jednak większa część Turków nie zna tego języka. Z nimi warto przebywać i porozumiewać się za pomocą gestów.

Zazwyczaj pokażą nam szklaneczkę w kształcie tulipana, do której nalewają herbaty i zapytają:

– Çay?

Najlepiej odpowiedzieć po prostu – Yes! – i wypić herbatę uśmiechając się przy tym szeroko. Sami Turcy bez przerwy się uśmiechają, dlatego też trudno – nawet nastawionym do życia sceptycznie Polakom – nie odpowiedzieć tym samym.

Dodatkowo Antalya (jak i cała Turcja) to





fot.: Matylda Młocka



fot.: Matylda Młocka



fot.: Matylda Młocka

miasto, w którym wydaje się, że ludzie nie znają słowa stres. Ktoś stanął na środku skrzyżowania i rozmawia z koleżanką? Trudno, być może mają coś ważnego do omówienia. Samochód przytarty, bo ktoś źle zaparkował? Nic nie szkodzi. Zdarza się. Restauracja podaje głównie kebab, ale przypadkowo pojawił się ktoś niejedzący mięsa? Nie ma problemu! Wymyślimy coś szybko.

Będąc w Antalyi warto wyjść z hotelu, zejść z plaży i przejść się ulicami miasta. Wejść do knajpy nieprzeznaczonej tylko dla turystów i chłonąć bezstresowe podejście do życia.

Herbata czarna myśli rozjaśnia

Nieodłącznym elementem tamtejszej codzienności i kultury jest turecki çay – czyli herbata. Serwowana jest w małych szklaneczkach w kształcie tulipana.

Według wielu turystów smak tamtejszej herbaty jest gorzki, mocny, a przy pierwszym łyku można mimowolnie krzyknąć – ale to jest obrzydliwe!

Turcy swoją herbatę kochają. Piją çay zawsze i wszędzie. Podają go z kostkami cukru. Najlepiej wrzucić do małej szklaneczki dwie, trzy, cztery kostki. Niejeden Turek wrzuca ich nawet pięć!

Interesujący jest fakt, że Turcy mogą pochwalić się jednym z najwyższych wskaźników konsumpcji herbaty na świecie – ok. 2,5 kg rocznie na osobę. Pije się ją od rana do wieczora, nie tylko w domu, ale również w pracy, sklepie i na ulicy.

To jest ceremonia! Najpierw herbatę długo się parzy w specjalnym czajniczku tzw. demli, a następnie podaje. Podczas picia należy rozmawiać i delektować się smakiem, bo turecki çay to nie jest zwykły napój, to jest styl życia.

Dzień targowy

Gdzie warto pojawić się będąc w okolicach Antalyi? Na bazarze!

Weekend to idealny moment na to, żeby zasmakować w tureckim targowaniu się. W miejscowości Çakırlar położonej około 20 kilometrów

od Antalyi organizowany jest bazar owocowo – warzywny. Produkty tam oferowane są świeże i prosto od osób, które te rośliny wyhodowały.

Za straganami siedzą zazwyczaj tureckie kobiety w chustach, które prawdopodobnie trzymają w gospodarstwie pieniądze i zza pleców swoich ojców i mężów tymi gospodarstwami zarządzają.

Warto dodać, że na bazarze w naprawdę niskiej cenie można kupić owoce, które w Polsce bywają dużo droższe, takie jak: granaty, pomarańcze czy awokado.

Na targu nie ma tłumacza, a żaden z rolników angielskim nie włada. Dlatego często można doświadczyć sytuacji, w której turysta mówi

w swoim języku, Turek w swoim i doskonale się rozumieją. Magia tureckiego bazaru!

Wspinaczkowy świat

Ludzi, takich jak ja, do Antalyi przyciąga przede wszystkim oddalona około 30 km wieś Geyikbayiri, która jest wspinaczkowym rajem. Są tam rozległe skały, w których znajdą coś dla siebie początkujący oraz zaawansowani wspinacze, a także turyści.

Można tam, nie tylko się wspiąć, ale przede wszystkim podziwiać przyrodę. Widoki zapierają dech w piersiach.

Całkiem niedawno turecki rząd chciał w tamtych rejonach stworzyć kopalnię, ale protesty wspinaczy, mieszkańców i ekologów doprowadziły do

dookoła świata

tego, że nie powstała. Dlaczego protestowano? Bo tego typu dzikich miejsc, w których człowiek jeszcze niewiele zdążył namieszać, a dodatkowo położonych nieopodal większych miast, jest coraz mniej. W Geyikbayiri można odetchnąć świeżym powietrzem, popatrzeć na pasterzy wypasających kozy, dobrze zjeść i nauczyć się wspinać.

Çakırlar

To nazwa niewielkiego miasteczka, w którym znajduje się kilka sklepów, meczet, dwa bary kebab oraz wspomniany już wcześniej bazar. Ten ostatni oferuje nie tylko świeże owoce i warzywa, ale także możliwość spróbowania tamtejszej kuchni.

Wielu Turków jeździ w weekend do miejscowości Çakırlar na piknik. Turystom również ten pomysł polecam. Warto się wybrać w odwiedziny do jednej z barek specjalizujących się w serwowaniu Bazlamy i Gözleme, a także tradycyjnej

tureckiej herbaty.

Z Antalyi nie powinno się wyjeżdżać bez spróbowania Bazlamy oraz Gözleme. Te dwa specjalia przygotowują na kaflowym piecu tureckie kobiety w chustach, a dokładnie na tzw. saç – czyli szerokiej wygiętej patelni wyglądającej jak spłaszczony wok.

Bazlama – to okrągły chleb przypominający chleb pita, ale jednak niebędący nim. Składający się głównie z mąki pszennej i wody. Może być także zrobiony z dodatkiem sera żółtego, który pod wpływem ciepła smakowicie się roztopia. Bazlama podawana jest z dużą ilością masła, warzywami i oczywiście z turecką herbatą.

Gözleme – to cienkie placki przypominające naleśniki. Przekłada się je nadzieniem ze szpinaku,



fot.: Matylda Młocka

fot.: Matylda Młocka

białego sera, a także mięsa. Sami decydujemy, który farsz będzie dla nas najlepszy. Można je także łączyć np. mięso ze szpinakiem albo ser ze szpinakiem.

Wybierając się do barki podającej takie potrawy warto uważać na ceny. Można bowiem doświadczyć tureckiej przebiegłości oraz zwykłego naciągania turystów. Dlatego wchodząc do barki należy od razu zapytać ile co kosztuje. Warto znać kwoty, zanim jedzenie zostanie nam podane.

Po posiłku może się bowiem okazać, że mamy do zapłacenia zaskakująco dużą kwotę. Dodatkowo nie będzie też w jaki sposób argumentować, ponieważ nie zapytaliśmy o cenę, a cennika nigdzie nie ma.

Owocowy zawrót głowy

W Turcji warto jeść granaty! To owoce, które mają wiele wartości odżywczych, a są one w tym kraju tanie i pyszne. Dodatkowo można je kupić bezpośrednio od rolnika, który je hodował.

Polecane są także niewielkie, ale bardzo smaczne pomidorki, awokado, które dostaniemy w bardzo dobrej cenie, a także pomarańcze. Te ostatnie można dostać na każdym stoisku w tak dobrej cenie, że każdy Polak będzie zaskoczony. Sok wyciskany ze świeżych pomarańczy to w Turcji tak normalne zjawisko, jak truskawki latem w Polsce.

Klasyczne zwiedzanie

Antalya i okolice to ludzie, jedzenie, klimat i wszechobecny luz, ale nie tylko. Jest tam także wiele klasycznych miejsc, o których można przeczytać w przewodnikach. Są to m.in. Wodospady Duden, Ruiny starożytnego miasta Termessos, Teatr w Aspendos, Jaskinia Karain.

Można te miejsca zwiedzić, ale nie jest to konieczne, żeby poczuć klimat Turcji. Należy przede wszystkim rozmawiać, próbować, spacerować i chłonąć atmosferę. Zwiedzając w ten mniej klasyczny, ale intensywny sposób nie da się tego kraju nie pokochać.



Ogarnij się i zacznij żyć

PORADY DLA NIE CAŁKIEM DOSKONAŁYCH



OGARNIJ SIĘ I ZACZNIJ ŻYĆ

Lucia Taboada

Wydawnictwo Feeria

Czujesz, że wszyscy wokół doskonale sobie radzą, a Tobie ciągle coś nie wychodzi? Że koleżankom udaje się godzić życie zawodowe z prywatnym i jeszcze świetnie wyglądać, a Ty w kółko coś zawalasz, choć żyjesz w pędzie. Absolutne perfekciarzy nie istnieją! Wiesz to, doskonale zdajesz sobie sprawę z tego, że żyjemy w obłudnym świecie faceboka i instagrama. Ale mimo to wypowiadasz sobie jednostronną wojnę zdręczając się, że znów nie doścignęłaś ideału, pozornego ideału!

Niepewność i samokrytycyzm to cechy charakteryzujące niemal każdą kobietę! Skończ z tym, ogarnij się i zacznij żyć! Na początek ucisz swoją wewnętrzną sabotażystkę, diabolicę, której podszepty odbierają ci wiarę w siebie, i zastosuj rozpisany na 21 dni plan, który powstał z pomocą psychologa **nabierzesz pewności siebie i wzmocnisz swoją samoocenę**, a także nauczysz się w pełni wykorzystywać swoje możliwości. Neurobiolog przekaze Ci wiedzę na temat działania Twojego mózgu i korzyści płynących z pozytywnego myślenia. Trener osobisty zaś przedstawi ćwiczenia fizyczne, obejmujące elementy jogi i medytacji, które **poprawią twoją kondycję i ogólne samopoczucie**. W niniejszej książce nauczymy cię strząsać z siebie brzemień tragizmu.

Pamiętaj, to, czy będziesz szczęśliwsza, zależy w pierwszej kolejności od ciebie.

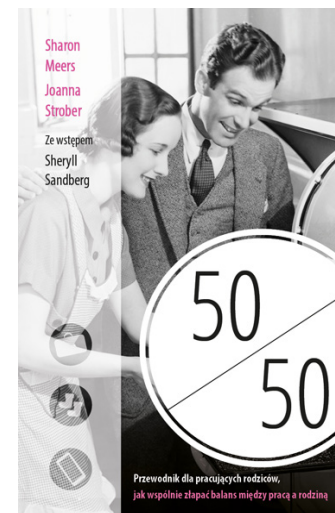
CZY WSPOMINAŁEM, ŻE CIĘ POTRZEBUJĘ?

Estelle Maskame

Wydawnictwo Feeria

Historia zakazanej miłości - miłości, która nie miała prawa się wydarzyć i która nie ugięła się pod ciężarem przeciwności losu, którym musieli stawić czoło zakochani. Historia tryumfu uczucia nad zakazami i ogólnie przyjętymi normami podbiła serca czytelników. Po genialnym debiucie nastoletniej autorki, oto przed nami drugi tom popularnej trylogii o DIMILY.

Od pamiętnych wakacji w Santa Monica upłynęły już dwa lata. Eden i Tyler nie widzieli się przez ten czas, dla dobra rodziny próbując zapomnieć o uczuciu, jakie się między nimi zrodziło. Gdy jednak spotykają się w Nowym Jorku, by spędzić tam wspólnie kolejne lato, nie potrafią udawać. Oddaleni od przyjaciół i rodziców, sami wśród niezliczonych atrakcji Wielkiego Jabłka, zaczynają rozumieć, że ich miłość wykracza poza zwykły wakacyjny flirt. Teraz czas na zmierzenie się z rzeczywistością i kilka ważnych postanowień. Jak zareaguje na nie rodzina? Czy związek Eden i Tylera przetrwa katastrofalne skutki ich decyzji?



50/50 PRZEWODNIK DLA PRACUJĄCYCH RODZICÓW

Sharon Meers

Joanna Strober

Wydawnictwo Mamania

Praca zawodowa i opieka nad dziećmi przypomina podawanie sobie piłki na boisku do gry w „nogę”. Raz przy piłce jesteś ty, raz twój partner. Żeby ominąć przeszkody i nierówności murawy, musicie sprawiedliwie wymieniać się piłką i wspólnie dążyć w kierunku bramki. Jeżeli przelożymy to na grunt domowy, to zobaczymy, że kobiety, które są spełnione w rodzicielstwie i pracy zawodowej, mają właśnie przy sobie takiego pełnoprawnego drugiego gracza. Partnera, który wie, że na połączeniu pracy i rodziny w sprawiedliwej konfiguracji skorzysta zarówno jego partnerka, jak i on oraz ich dzieci.

BALLADA O CIOTCE MATYLDZIE

Magdalena Witkiewicz

Wydawnictwo Filia

Wszystko zaczęło się od tego, że ciotka Matylda postanowiła umrzeć. Joance trudno się pogodzić z tą stratą. Do tego los postawił przed nią jednocześnie tyle wyzwań: macierzyństwo, kłopoty małżeńskie i tajemniczą firmę w spadku. Na szczęście Joanka nie jest sama, ma Olusia i Przemcia, dwóch osilków o gołębih sercach, i ukochaną ciotkę, która śledzi z nieba poczynania siostrzenicy.

Ciepła i pełna humoru książka o sile kobiet, które potrafią walczyć o swoje szczęście. Opowieść o tym, że marzenia się spełniają (nawet jeśli trzeba przez nie wozic się dużym czarnym samochodem z przyciemnianymi szybami) i o tym, że dobro wraca jak bumerang... a zimno zostaje na Spitzbergenie.



NIESZCZĘŚCIA CHODZĄ STADAMI

Agata Przybyłek

Wydawnictwo Czwarta Strona

Halina, matka Iwonki nie może pogodzić się z wyprawką córki oraz wnuków z domu. Lekarstwem na złe samopoczucie starszej pani ma okazać się przyjazd jej córki chrestnej – Martusi. Dziewczyna wraca do Sosenek po kilku latach pobytu w Anglii. Przywozi ze sobą dwójkę dzieci: kilkuletnią Marysię i trzymiesięcznego Krzysia.

Kiedy Halina odkrywa, że chłopiec jest czarnoskóry, robi wszystko, by nie dowiedział się o tym żaden mieszkaniec wsi i... żeby chrześnica jak najszybciej wyprowadziła się z jej domu. Starsza pani każe usunąć wszelkie „luksusy”, zarządza cowieczne wyłączenie prądu, karmi Martusię zdrowym, prostym jedzeniem (czytaj: głodzi). Brzmi tragicznie? Niekoniecznie! „Nieszczęścia chodzą stadami” to najzabawniejsza kobieca powieść!

CRÈME DE LA KREML

Wacław Radziwinowicz

Wydawnictwo Agora

Zrozumiesz, dlaczego Rosja jest jedynym krajem na świecie, który nigdy nie palił kotów na stosach za „diabelstwo”, i w którym przejeżdża się na czerwonym świetle, a na zielonym stoi. No i jedynym, w którym duchowni święcą wodę w wodociągach, zaś Gerard Depardieu jest w stanie przejść na abstynencję. Przynajmniej czasowo.

Wacław Radziwinowicz, wydany niedawno z Rosji wieloletni korespondent „Gazety Wyborczej”, opisuje współczesnych Rosjan z talentem i wnikliwością godną Gogola, Tolstoja i Solżenicyna. Pokazuje naród, który podziwiamy, ale też się boimy.





Tekst: Elżbieta Piotrowska
Zdjęcia: Anna Piotrowska

tekst i fot.: Elżbieta Piotrowska

KOBIETY UZALEŻNIAJĄ SIĘ **INACZEJ I SZYBCIEJ** NIŻ MĘŻCZYŹNI. ORGANIZM KOBIETY WYKAZUJE **MNIEJSZĄ ZDOLNOŚĆ DO OBRONY PRZED** NEGATYWNYMI SKUTKAMI PICIA ALKOHOLU.

ALKOHOL *kontra* SŁABA PŁEĆ

Trudno oprzeć się wrażeniu, iż częste, a nawet regularne sięganie po alkohol staje się coraz bardziej popularne. **Nie potrzebujemy tzw. „specjalnych okazji”** by cieszyć się kieliszkiem ulubionego trunku. Nawet gdy umawiamy się na spotkanie z koleżanką częściej słyszymy „spotkajmy się przy drinku”, niż chodźmy na dobrą kolację czy na spacer... W zasadzie nie by-

łoby w tym nic złego, gdyby regularność spotkań towarzyskich przy alkoholu, picie w samotności czy to z bliskimi w domu, nie stawała się normą – naturalnym sposobem spędzania wolnego czasu, względnego relaksowania się. Łatwo się w tym wszystkim zapomnieć, pogubić i po prostu uzależnić.

O uzależnieniu od alkoholu mówi się coraz więcej. Alkohol jest wszechobecny i łatwo dostępny, jest większe przyzwolenie społeczne na picie. Sięgamy po alkohol, bo: „czasy są trudne, praca stresująca, presja społeczna, czujemy się samotni, związek się rozpadł...”, a nic w tak łatwy sposób nie pomaga nam w „odcięciu się” od tego codziennych problemów jak ulubiony drink. Wystarczą małe zakupy w monopolowym czy kilka „kolejek” przy barze i świat staje się piękniejszy. Pozornie...

Do picia coraz chętniej przyznają się osoby publiczne, powstają biograficzne publikacje, mniej wstydzimy się mówić o tym, z jakimi uzależnieniami musimy się konfrontować. To ważne i potrzebne świadectwa, ale czy nie powinniśmy się skupić na poznaniu problemu i działaniu prewencyjnym? Nie lekceważmy sytuacji, gdy widzimy, że nasze młode dziecko wraca do domu „zakręcone”, trochę nieobecne, bo od tego jednego przysłowiowego piwa właśnie się zaczyna... Bardzo ryzykownym okresem jest czas gimnazjum oraz początek szkoły średniej. Wtedy biologia wiedzie główny prym. Organizm jest wyjątkowo wrażliwy z powodu dopiero zaczynających swoją pracę hormonów, co wpływa na szczególną wrażliwość na uzależnienia i w praktyce oznacza, że w przypadku dziewczynek można uzależnić się np. od alkoholu po 2-3 miesiącach picia!

Trzeba pamiętać, że **my, kobiety, uzależniamy się inaczej i szybciej niż mężczyźni. Ponadto organizm kobiety wykazuje mniejszą zdolność do obrony przed negatywnymi skutkami picia alkoholu niż organizm mężczyzny.**

W przypadku uzależnienia alkoholowego trudno zaprzeczyć twierdzeniu, że kobiety to słaba pleć. Choć nie wiem jak bardzo chciałybyśmy dorównać mężczyznom w piciu – oczywiście pozostaje tylko pytanie: „po co?” – i jeśli nawet dorównamy im w ilości wypitego alkoholu, to **nasz organizm na ten alkohol zareaguje zupełnie inaczej niż**

organizm mężczyzny, zniesie to dużo gorzej, a w przy regularnym nadużywaniu uzależni się aż dwa razy szybciej!

To od masy ciała oraz ilości wypitego alkoholu zależy stężenie alkoholu we krwi. Jesteśmy zwykle drobniejsze niż mężczyźni, mamy niższą wagę, ale nawet **jeśli ważymy tyle samo co mężczyzna, z którym wypijamy identyczną dawkę alkoholu, to nasz organizm otrzymuje go o 40% więcej.** Dzieje się tak, ponieważ mamy mniej płynów w organizmie i więcej tkanki tłuszczowej – zatem ta sama ilość alkoholu musi zostać rozpuszczona w mniejszej ilości płynów w stosunku do masy całego ciała. Dodatkowo w żołądku mamy znacznie mniej enzymów, które odpowiadają za metabolizowanie alkoholu. Estrogeny, których mamy więcej niż mężczyźni, sprzyjają intensywniejszemu wchłanianiu alkoholu. Z powodu słabszego metabolizmu alkohol w żołądku, jego **większa ilość dociera do wątroby**, powodując tym samym jej niszczenie.

U kobiet alkohol prowadzi do **silniejszych dysfunkcji mózgu**, dochodzi o zakłócania zdolności psychomotorycznych, gorzej radzimy sobie np. z prowadzeniem auta. Kolejne zaburzenia wynikające z picia alkoholu to te zachodzące w funkcjonowaniu **układu hormonalnego**, co może prowadzić do zakłócania cykli miesięczkowych czy zwiększenia ryzyka wystąpienia nowotworu sutka.

Kobiety w okresie menopauzalnym – gdy poziom hormonów znowu się zmienia – są równie mocno narażone na uzależnienie, jak nastolatki, u których układ hormonalny zaczyna pracować pełną parą. Pijąc alkohol wypłukujemy z organizmu wapń oraz zakłócamy metabolizm witaminy D, co zwiększa szansę na zachorowanie na osteoporozę szczególnie w okresie menopauzy.

Wszystko jest dla ludzi, lampka wina do obiadu, kieliszek szampana z ukochanym czy piwo podczas wiosennego grilla – pamiętajmy jednak, by się w tym nie zatracić, by nagle nie okazało się, że zawsze jest „okazja”.

SKUTECZNE ODCHUDZANIE A DIETA

Tekst:
Barbara Janysek



Kiedy chcemy schudnąć, pierwsza myśl, jaka pojawia się w naszej głowie to konieczność przejścia na dietę. Jaką wybieramy, zależy od wielu aspektów. Co roku na rynku pojawia się wiele nowych diet, mających być tymi jedynymi, najskuteczniejszymi, gwarantującymi niesamowite efekty. Często w krótkim czasie. A jak wiadomo, na czasie bardzo nam zależy. Bo po co czekać? Na co? Przecież wiemy już, że 5, a może 10 kilogramów trzeba „zrzucić”. Są nam niepotrzebne, przeszkadzają, psują humor. Jest decyzja – trzeba działać. Szybko, sprawnie.

Po pierwszej decyzji przychodzi czas na kolejną – jaką dietę wybrać? Zapytać przyjaciółki, poszukać w Internecie: na forum, stronie kogoś, komu się udało, na jakimś poczytnym portalu, albo na blogu, a może umówić się ze specjalistą?

Jesteśmy nęczone chwytliwymi nazwami, nowością. W tym wszystkim często zapominamy po co tak naprawdę chcemy schudnąć. Czy kiedykolwiek odpowiedzieliśmy sobie na pytanie:

Po co chcę schudnąć?

Co mi to da?

Dlaczego jest to dla mnie ważne?

A odpowiedzieć sobie warto, bo prawdziwa motywacja wewnętrzna jest dużo silniejsza, niż nawołujące o chęć do zmiany hasła innych.

Kolejną rzeczą o której łatwo zapomnieć to racjonalne podejście. Skoro nam zależy, na efektach i na czasie, to przecież można się pomęczyć. Dieta jest restrykcyjna? Trudno. Żeby cieszyć się wynikiem, muszę pocierpieć. Cała lista produktów bezwzględnie zakazanych. Wszystko ściśle określone, tak, że nie ma się prawa na najmniejsze odstępstwo. No i głód, bo jeśli kuracja odchudzająca jest restrykcyjna, to nie dostarcza nam wystarczającej ilości energii. A to wszystko prowadzi do różnych, niechcianych konsekwencji.

Jeśli **dieta jest zbyt ścisła** i nie daje nam możliwości wyboru, to w momencie odstępstwa **rodzi się frustra-**

cja, poczucie winy. A stąd już tylko krok do poczucia klęski i odpuszczenia sobie. Bo skoro zjadłam batona, a na diecie batonów się nie je, to znaczy, że znowu mi się nie udało. A skoro tak, to co za różnica, czy zjem jeszcze pączka? Taka **spirała wyrzutów sumienia** i przejadania jest częstą przyczyną zaprzestania diety i powrotu na stare tory. Fatalne samopoczucie w komplecie.

Zbyt duże ograniczenia w podaży energetycznej spowalniają tempo przemiany materii, co sprawia, że po zaprzestaniu diety i powrocie do starych nawyków wracamy do wagi sprzed odchudzania, a nawet możemy przytyć. Czyli mowa o efekcie jo-jo.

O czym więc należy pamiętać, jeśli chcemy schudnąć na stałe i zrobić to z głową?

1 Twoje osobiste powody do zmiany są **silnym motywatorem.** Dlatego zastanów się spokojnie i w skupieniu, dlaczego pragniesz tej zmiany? Pytania znajdziesz wyżej, a odpowiedzi najlepiej zapisz.

2 **Odchudzanie to wyraz dbałości o siebie.** Warto podejść do niego, jako procesu, który robimy dla siebie, dla lepszego zdrowia, samopoczucia i ... (tu wstaw swoje własne powody). A jeśli tak, to droga prowadząca do celu powinna sama w sobie być dla nas dobra. Zmiana oczywiście wymaga wysiłku, ale może być on przyjemny i podejmowany z szacunkiem do siebie i swojego ciała, a nie za karę.

3 Drobne potknięcia nie świadczą o tym, że Ci się nie udało. Jeśli miałaś gorszy dzień, nie zważałaś w ogóle na o co wylądowało w Twoim żołądku, albo się przejadłaś – trudno. **Zdarza się, ale to nie porażka.** Wróć od razu do nowych dobrych zmian, które wprowadzasz.

4 **Szybkie efekty nie są ani dobre, ani trwałe.** Odpowiednie tempo utraty masy ciała to 0,5 – 1 kg tygodniowo. Choć wszystko chcielibyśmy na już, odpowiedz sobie co dla Ciebie dobre

5 Jeśli pragniesz efektów na stałe, zamiast ograniczonej czasowo diety **wyberz trwałą zmianę nawyków** żywieniowych. Do tego zacznij się więcej ruszać, stopniowo – tak, aby czerpać z tego przyjemność. Pamiętaj – jeśli nowy styl życia będzie dla Ciebie atrakcyjny i przyjemny dużo łatwiej będzie Ci go utrzymać.

I tego Ci życzę!



Barbara Janysek

psychodietetyk, doradca żywieniowy, coach. Wspiera kobiety w skutecznym odchudzaniu i zwiększaniu pewności siebie - w życiu osobistym i zawodowym.

Wierzy, że prawdziwa przemiana zaczyna się od środka. Potrafi odczarować odchudzanie, pokazując, że to coś więcej niż fizyczna utrata masy ciała. Udowadnia, że zdrowy styl życia może być przyjemnością, a pewność siebie można wypracować. Jak mówi pomaga swoim klientom spojrzeć w głąb siebie i przełamywać wewnętrzne bariery. Wszystko po to, aby mogły dokonać trwałych zmian. W zgodzie ze sobą i bez wyrzutów sumienia.

www.fitstrategia.pl

**W TROSCE O SWOJE ZDROWIE
UWZGLĘDNIAJ KISZONKI W CODZIENNEJ
DIECIE, TYM BARDZIEJ, ŻE SĄ TAK ŁATWO
DOSTĘPNE.**

Tekst i fot.: Elżbieta Piotrowska

Tak pospolite w polskiej kuchni, a jednak nie do końca doceniane... Często w roli skromnego dodatku do kanapki, surówki czy tzw. „zagrychy”. Okazuje się, że warto pochylić się nad kiszonkami i częściej uwzględnić je w codziennej diecie, bo mogą być one Twoją tajną bronią m.in. przed rakiem, atakiem serca, udarem mózgu, osteoporozą czy walką z nadwagą!

Kiszonki naturalnym probiotykiem

Probiotyczne właściwości kiszonki zawdzięczają procesowi zakwaszania. Naturalna fermentacja jakiej podlega warzywo, dostarcza organizmowi dobrych bakterii, które trafiają do układu pokarmowego. Spożywanie kiszonek jest szczególnie zalecane podczas kuracji antybiotykowej, która to właśnie pomaga jelitom w przywróceniu ich naturalnej flory bakteryjnej (okazuje się, że może być doskonałą alternatywą do spożywania zalecanych w tym czasie jogurtów).

Ochrona przed rakiem

Tym, co sprawia, że kiszonki są jednym z najlepszych naturalnych produktów pomagających w zapobieganiu rozwojowi raka, są wchodzące w ich skład: izotiocyjany (o właściwościach przeciwnowotworowych), glukozynolany (aktywują w organizmie naturalne enzymy antyoksydacyjne) oraz flawonoidy (wspomagają trawienie,



docień KISZONKI

zapobiegają zęzeniu tętnic i ich uszkodzeniom).

Kiszonki są źródłem antyoksydantów, które wymiatają wolne rodniki z naszych organizmów. Mają także właściwości antyzapalne. W ich procesie fermentacji powstaje acetylocholina, która zwalnia częstość akcji serca, obniża ciśnienie krwi oraz odpowiada za przekazywanie impulsów nerwowych.

Duża dawka witamin i minerałów

Kiszonki zawierają bardzo dużą dawkę witaminy C,

dodatkowo proces kiszenia sprawia, że wartość odżywcza warzyw zwiększa się. Są także źródłem witaminy E oraz witamin z grupy B oraz K. Witamina K2 pomaga utrzymać kości w dobrym zdrowiu – reguluje produkcję białek potrzebnych do utrzymania odpowiedniej mineralizacji kości, a co za tym idzie, kiszonki pomagają w zapobieganiu osteoporozie.

Powodująca specyficzny zapach siarka wzmacnia zaś włosy, skórę i paznokcie. Co ciekawe, niektórzy naukowcy twierdzą, że substancje zawarte w kiszonkach

mogą mieć działanie antydepresyjne.

Właściwości odrobaczające

Kiszonki – a także sok z kiszenia – są pomocne w pozbywaniu się pasożytów i drobnoustrojów z organizmu! Okres wiosenno-letni to idealny czas, by stosować kurację odrobaczającą z uwzględnieniem kiszonek w codziennym jadłospisie.

Jedz i chudnij!

Pokarmy fermentowane powodują utratę masy ciała, przyspieszają metabolizm. Błonnik, który zawierają, wspomaga odchudzanie i poprawia pracę układu pokarmowego, pomaga oczyścić się organizmowi z toksyn, reguluje wypróżnianie i obniża poziom cholesterolu.

W procesie kiszenia zwiększa się strawność, zatem ważne dla naszego organizmu składniki występujące w kiszonkach są dobrze przyswajalne przez organizm. W trakcie fermentacji dochodzi do usunięcia niepożądanych substancji, takie jak np.: cyjanki czy substancje gazotwórcze.

Kiszonki pomagają w zmniejszeniu obwodu m.in. w pasie (oczywiście przy jednoczesnej ogólnej zdrowej diecie). Są przetwarzane w sposób naturalny, co w dobie przetwarzania żywności głównie metodami technologicznymi jest ich dodatkowym atutem.

Charakteryzują się niską kalorycznością (węglowodany są wykorzystane do fermentacji), znacząco mniejszą niż surowce świeże. Przykładowo łyżka kiszonej kapusty to ok 12kcal, a mały kiszony ogórek to 6kcal.

Kiszonki warto podawać także dzieciom, ważne jednak by nie zawierały konserwantów oraz nadmiaru soli.

...i że też to właśnie mi musiało się przytrafić!

Co gorsza nie raz, nie dwa, a kilka razy, zanim zaniepokojona dowiedziałam się, z jakim zjawiskiem mam do czynienia.

Chciałam krzyknąć, ale czułam, że nie mogę otworzyć ust ani wydobyć z siebie głosu. Słyszałam bicie własnego serca, czułam jak krew pulsuje w mózgu. Miałam wrażenie, że coś dotyka mojego ciała, a ja w żaden spo-

PARALIZ SENNY

NIE LUBIĘ SIĘ BAĆ! NIGDY NIE LUBIŁAM... UNIKAM HORRORÓW – BA, NAWET THRILLERÓW! JESTEM STRACHLIWA I TAK – MIMO UPĘYWAJĄCYCH LAT – CHYBA JUŻ ZOSTANIE.

Tekst: Elżbieta Piotrowska

nocne spotkanie ze zjawą

Mój pierwszy raz z paraliżem sennym

Noc w rodzinnym domu, godzina 3:00, za ścianą rodzice, siostra, kot, brak powodów do niepokoju i nagle to przerażające uczucie strachu, które mnie ogarnęło.

sób nie mogę zareagować, chciałam krzyknąć, ale głos nie wydobywał się z gardła, usta nie otwierały. (Innym razem natomiast wydawało mi się, że głośno krzyczę, ale osoba śpiąca obok mnie nawet nie drgnęła, zatem było to tylko błędnym wrażeniem.) Moje kończyny były

bezwładne, w pewnym momencie poczułam trudności w oddychaniu, a zjawą, której obecność odczuwałam, chyba chciała mi coś powiedzieć, ale wydobywały się z niej tylko dziwne nic nie znaczące odgłosy. W końcu nastąpiło „wybudzenie” i wszystko ustąpiło.

W wyciszeniu i ponownym zaśnięciu pomógł spacer do kuchni po szklankę wody. Minęło kilka dni, zanim podzieliłam się tym, co stało się tamtej nocy z bliskimi. Widziałam w ich oczach zaskoczenie i zdziwienie.

Ta sytuacja miała miejsce jeszcze kilka razy. Nauczyłam się ją rozpoznawać, za każdym kolejnym razem balałam się mniej i szybciej „wybudzałam” z tego nieprzyjemnego stanu.

Któregoś dnia, mama podsunęła mi prasę, gdzie opisane było zjawisko paraliżu sennego, odpowiadało ono moim przeżyciom. Poczulałam ulgę, a po jakiś czasie przy okazji towarzyskich dyskusji wyszło na jaw, że kilku moich znajomych także boryka się z tą przypadłością.

Czym jest paraliż senny (zwany także porażeniem przysennym)?

To zaburzenie snu, którego głównym objawem jest brak możliwości poruszania się. Obok utraty oddechu następuje częściowy lub kompletny bezwład ciała, mijający paraliż ramion i nóg oraz górnej części tułowia. Czasem towarzyszą mu strach, nieuzasadniony niepokój i poczucie braku kontroli nad sytuacją. Możliwe są także – choć występują rzadziej – halucynacje wizualno-dźwiękowe. Osoby, które je miały mają wrażenie, że odwiedza je istota obca lub nawiedzają złe moce. Gwałtowne wybudzenie się z paraliżu może wynikać z przekonania, iż coś uniemożliwiało nam złapanie oddechu, uciskało klatkę piersiową.

Paraliż senny następuje podczas zasypiania lub budzenia się. Gdy nasz mózg znajduje się w fazie snu REM

– dla której charakterystyczne są szybkie ruchy gałek ocznych, płytki i szybki oddech, zaawansowane marzenia senna oraz niezdolność do skurczy mięśni szkieletowych ciała.

Jakie są przyczyny paraliżu sennego?

Najczęściej spowodowany jest niedoborem lub nieregularnością snu związanymi np. ze zmianą czasową. Może go spowodować napięcie emocjonalne, przemęczenie, stres, ale i uzależnienie od leków czy substancji psychoaktywnych.

Jak radzić sobie radzić z tym zjawiskiem?

Najważniejsze jest oddychanie! Pomocne będzie wykonywanie kilku głębokich wdechów i wydechów. Regularny oddech pomaga w odzyskaniu kontroli nad ciałem - organizm zorientuje się, że oddech się zmienił, co pomoże w przebudzeniu (nasza podświadomość rozróżnia rodzaje oddechu).

Ludzie często relacjonują, że w trakcie paraliżu sennego mają wrażenie, że coś siedzi na ich klatce piersiowej i uniemożliwia oddychanie. Wynika to z tego, że w fazie REM oddech jest szybki i płytki, zatem próba wzięcia głębokiego oddechu może być postrzegana jako ucisk.

Warto zamknąć oczy i powtarzać sobie, że jest się bezpiecznym, nic złego się nie dzieje. Wyciszenie połączone z regularnym oddechem na pewno pomoże w obudzeniu się.

Kiedy i kogo najczęściej dotyka to zjawisko?

Paraliżu sennego pierwszy raz doznają zazwyczaj nastolatki (rzadko kiedy pierwszy epizod pojawia się po 30 roku życia). Według badań populacyjnych średnia wieku to 17 lat, największy wzrost przypada po ok. 10 roku życia, a jeszcze silniejszy spadek – pomiędzy 17 a 26 rokiem życia. Jednak tego stanu może doświadczyć osoba w każdym wieku.

KOBIECY ZIELARNIA

ZIOŁA SĄ NAM POMOCNE W WIELU SYTUACJACH LECZĄC LUB ŁAGODZĄC WIELE RÓŻNYCH DOLEGLIWOŚCI, TAKŻE TYCH KOBIECYCH.

Tekst: Wioleta Nowicka

NJCZĘSTSZE PROBLEMY

Do najczęstszych kobiecych dolegliwości, oprócz stanów zapalnych okolic intymnych, bolesnych miesiączek i zaburzenia cyklu miesięcznego, zaliczamy **zespół napięcia przedmiesiączkowego (PMS)**. Jego symptomy pojawiają się około 7 – 10 dni przed okresem. Są to: zmęczenie, rozdrażnienie, zmienny nastrój i skłonność do depresji, większy apetyt, wzdęcia, obrzęk i ból piersi, ból głowy, miednicy i krzyża. Objawy ustępują w momencie pojawienia się krwawienia.

Zespół **bolesnych miesiączek** objawia się bólami o charakterze skurczowym, które występują w okolicy krzyżowej i podbrzusza. Mogą im towarzyszyć nudności i wymioty oraz zawroty głowy. Symptomy pojawiają się przed i na początku okresu.

Zaburzenia miesiączkowania mogą mieć różny cha-

rakter. Krwawienie może być rzadkie i skąpe albo nadmierne. Zdarza się także jego brak. Wszystko to może być objawem chorób, więc konieczna jest wizyta u ginekologa. Natomiast **stany zapalne okolic intymnych** pojawiają się często i zawsze wymagają leczenia. Objawiają się np. pieczeniem i swiędem, upławami oraz bolesnym współżyciem.

KOBIECE ZIOŁA

W walce z kobiecymi dolegliwościami poleca się stosowanie 4 ziół: dziurawiec, przywrotnik, krwawnik i niepokalanek.

Dziurawiec zwyczajny to naturalny antydepresant. Działa **uspokajająco i przeciwdepresyjnie**. Picie herbatki z dziurawca jest sposobem na **rozdrażnienie**, zmienne samopoczucie i **wahania nastroju**, a więc na objawy charakterystyczne dla napięcia przedmiesiącz-

kowego. Wywar jest także pomocny przy bezsenności. Podobne uspokajające właściwości ma także melisa.

Przywrotnik pospolity może być wykorzystywany w przypadku **nieregularnych, obfitych i bolesnych miesiączek oraz infekcji narządów rodnych**, np. pochwy, gdyż działa **aseptycznie i przeciwzapalnie**. Może być również stosowany w formie herbatki do picia przed ciążą i po porodzie **dla wzmocnienia mięśni macicy**.

Krwawnik powinien znaleźć się w każdej kobiecej apteczce, ponieważ pomaga na jej typowe dolegliwości. Picie naparu z krwawnika może łagodzić i **koić bóle miesiączkowe**, bo działa **rozkurczowo**. Krwawnik może być również stosowany w leczeniu **stanów zapalnych okolic intymnych**: swiądu i upławów, ze względu na działanie przeciwgrzybiczne i antybakteryjne oraz

w zaburzeniach miesiączkowych, bo reguluje cykl. Ma właściwości **przeciwwkrwotoczne**. Jest również naturalnym sposobem na **łagodzenie objawów menopauzy**. Ziele krwawnika to ważny składnik płynów do higieny intymnej, ponieważ **chroni przed infekcjami**.

Niepokalanek mnisi jest używany w leczeniu zaburzeń cyklu menstruacyjnego, bo zapewnia **odpowiedni poziom hormonów**, które są odpowiedzialne za prawidłowy przebieg cyklu i jego regularność oraz owulację. Pomaga także w zaburzeniach hormonalnych, czyli w zachowaniu równowagi hormonalnej i w leczeniu nieregularnych cykli. Badania kliniczne potwierdziły jego skuteczność w **podnoszeniu płodności** i leczeniu zaburzeń, które utrudniają zajście w ciążę. Poza tym stosuje się go w przypadku braku okresu i łagodzeniu objawów zespołu napięcia przedmiesiączkowego.

kolor(y) roku 2016

na każdą okazję

1. Spodnie H&M
2. Top Morgan
3. Torba Banana Republic
4. Czółenka Clarks
5. Spódnica Chi Chi London
6. Top Samoe&Samoe
7. Torebka Furla
8. Sandały Clarks
9. Jeansy typu boyfriend Denham
10. Top Vero Moda
11. Plecak Even&Odd
12. Trampki Vans
13. Sukienka Frech Connection
14. Kopertówka L.Credi
15. Szpilki Even&Odd



do pracy



na randkę



na spacer



na wieczór

tekst: Maja Trzeciak

Po raz pierwszy w historii firma Pantone wybrała nie jeden, a dwa najmodniejsze kolory na rok 2016. Pastelowe kolory, ciepły róż **Rose Quartz** oraz błękit wpadający w chłodny fiolet **Serenity** powinny zdominować naszą garderobę, bądź przynajmniej zagościć w niej w kilku wariantach.

Ten duet pastelów, zawiązujący do **letniego nieba**, ma nam się skojarzyć z **relaksem, spokojem i harmonią**. Czyż nie jest to, czego akurat wszyscy obecnie potrzebujemy? W ciągłym pędzie, zestresowani, zmęczeni medial-

nym szumem oraz wszechobecną elektroniką, szukamy naszej odskoczni. Zamiast mocnych doświadczeń, wypatrujemy wyciszenia, a te dwa kolory idealnie współgrają z tymi potrzebami.

Oczywiście połączenie bladego różu i błękitu, czy fioleto może budzić pewne wątpliwości, a w przypadku mody męskiej nawet skrajne emocje. Nie wszyscy projektanci podążą tą drogą, niemniej jednak, trzeba przyznać, że jest to jakiś powiew świeżości w porównaniu do ostatnich kilku lat, gdzie intensywne kolory dominowały na ulicach.

Rose Quartz & Serenity

moda na sport

Tekst: Maja Trzeciak

Idzie lato, a wraz z nim potrzeba zrzucenia zbędnych kilogramów, które zagościły na naszych biodrach i brzuchach. Poza tym wszelkie zasady zdrowego stylu życia wskazują na zbilansowaną dietę, ale również systematyczny wysiłek fizyczny. W skrócie sport to zdrowie i piękna sylwetka. Ale jak się ubierać żeby było nam wygodnie podczas ruchu, a przy okazji żebyśmy czuli się komfortowo i ładnie?

Oto kilka naszych wskazówek!

BIEGANIE

Jeżeli podążasz za trendami, lub po prostu lubisz biegać na świeżym powietrzu, potrzebne ci będą ubrania z termoaktywnych materiałów, które idealnie sprawdzają się w zmiennych warunkach pogodowych. Oczywiście podstawą są odpowiednie buty do biegania – my proponujemy te najbardziej kolorowe, bo to ostatnio trend w odzieży sportowej! Poza tym pamiętaj o sportowym topie, który utrzyma biust w trakcie intensywnego joggingu. Chyba warto zaznaczyć, że dobrze jest mieć jakiś fluorescencyjny element i być bardziej widocznym dla innych, szczególnie jeśli na jakimś etapie swojego biegu musisz przejść/przebiec przez jezdnię.

FITNESS

Przede wszystkim wybieraj nowoczesne „oddychające” materiały i fasony.

Dobrej jakości bawełna, wszelkie siateczki i wywietrzniki są tu jak najbardziej wskazane. Poza tym kryterium, możesz pozwolić sobie na szaleństwo! Zwariowane wzory, metaliczne kolory, intensywne dodatki to obecnie modny fitnessowy standard. My również polecamy mieć mały ręczniczek i/lub opaskę na rękę w celu wycierania kropelek potu.

JOGA

Podstawową zasadą w doborze odzieży do jogi, jest swoboda ruchów, zatem należy wybierać ubrania uszyte z elastycznych tkanin bądź naturalnej bawełny. Wszelkiego rodzaju legginsy oraz luźne topy przodują w salach do ćwiczeń. Kolorystyka jest dowolna, niemniej jednak duży wybór można zauważyć w pastelach, które pięknie komponują się z orientalnymi wystrojami wnętrza. Warto zabrać ze sobą bluzę, gdyż w trakcie ćwiczeń relaksacyjnych nasze ciało bardzo się wychładza i może zrobić nam się zimno. My proponujemy rozpinane bluzy, które szybko i łatwo można na siebie zarzucić, niekoniecznie zapinając się pod samą szyję.



1. Bluza ADIDAS 2. Bluza zapinana na suwak TWIN TIP 3. Biustonosz FREE PEOPLE 4. Biustonosz GAP 5. Dresy TWIN TIP 6. Leginsy ONLY PLAY 7. Leginsy BJORG BORN 8. Top TWIN TIP 9. Top NIKE 10. Top NIKE PERFORMANCE 11. Top PUMA 12. Buty ADIDAS PERFORMANCE 13. Buty NIKE 14. Buty REEBOK

Ramoneska

Z przyjemnością zamieniamy puchowe kurtki, kozuchy i grube płaszcze na kurtkę w dość motocyklowym stylu. Najbardziej modne są modele, które wyglądają na trochę przy duże i są ozdobione frendzlami. Ramoneskę w tym sezonie nosimy przede wszystkim z sukienkami i szerokimi spodniami.

Kamizelka

Kamizelka to wspaniąca alternatywa dla marynarki, a nawet kurtki. Pasuje do różnych stylizacji i jest praktyczna. Te długie kamizelki (za kolano) wyglądają świetnie z rurkami, oraz prostymi krótkimi sukienkami, a te krótsze pasują do dzwonów i wszystkich luźnych spodni oraz rozkloszowanych spódnic i sukienek.

Spodnie z wysoką talią

Spodnie z wysoką talią to must-have tego sezonu! Modne są we wszystkich wariantach i wspaniąca nadają się dla osób o dość krótkich nogach, bo optycznie je wydłużają. Te luźniejsze modele podkreślają talię i dodają seksapilu każdej stylizacji. Pamiętajmy, że osoby o wystającym brzuszku powinny unikać tego modelu.

Sukienki w stylu retro

W sezonie wiosna-lato 2016 szukamy detali w stylu retro, czyli wszystkie balonowe rękawki, falbanki, duże kołnierzyki, aksamitki czy dekolty z wiązaniami są jak najbardziej pożądane! Takie sukienki nosimy z obuwem, które również nawiązuje do danego stylu.

Wzory w zwierzęta

Spodnie, sukienki, bluzki, czy żakiety ozdobione nadrukami owadów, ptaków czy innych zwierząt to hit sezonu! Jeśli nie masz doświadczenia i obawiasz się, że będziesz wyglądać jak pstrokata reklamówka zoo, wybierz sukienkę lub koszulę z nadrukiem i noś je do



TRENDY

wiosna/lato

2016



prosty jednokolorowy cygaretek. Wzorzyste spodnie należy połączyć z gładką koszulą czy T-shirtem oraz można „ozdobić” odrobiną stylowej biżuterii.

Pasy

Jednym z najmodniejszych wzorów sezonu wiosna-lato 2016 są pasy. Pojawiają się najczęściej na ubraniach o prostym kroju i składają się z dwóch kolorów. Najmodniejsze połączenia to: zieleń z bielą oraz brudny róż z chłodnym fioletem. Niby bardzo prosto, a jednak taki element podkreśli nawet zwykłą stylizację!

Styl „Flamenco”

Falbany, obszerne spódnice, kwiatowe nadruki, dekolty w stylu carmen, odkryte ramiona, a to wszystko w kolorystyce gorącej czerwieni, pomarańcu, czerni oraz żółci. Jednym słowem w tym sezonie będzie można poczuć rytm flamenco na ulicach.

Pizama Party

Projektanci mody jak zwykle czymś szokują. Obecnie dyktatorzy lansują sety inspirowane męską piżamą oraz kreacje przypominające oversize’ową koszulę nocną. Taki look tylko dla odważnych!

Torebki półksiężycy i plecaki

Zbliża się lato, a co za tym idzie, promienie słoneczne! Wychodząc z domu powinniśmy pamiętać o zabraniu okularów słonecznych, kremu z filtrem, a także mgiełce odświeżającej. Ale gdzie to wszystko schować? W tym sezonie królują dwa typy: torebka półksiężyc w przeciwieństwie do typowej listonoszki, jest zaokrąglona na dole. Na długim pasku, nosimy ją na skos. Oraz plecaki, które pojawiły się już w zeszłym roku, ale nadal zostają z nami. W 2016 nosimy je na lopatkach i dobieramy pod kolor ubrania. Poza tym wszystkie modele torebek i plecaków są modne w kolorze białym.



1. Ramoneska GUESS
2. Ramoneska GIPSY
3. Krótka kamizelka EVEN&ODD
4. Długa kamizelka PRINCESS
5. Sukienka z koronką ANNA FIELD
6. Sukienka z odsłoniętymi ramionami ESPRIT
7. Spodnie MORE&MORE
8. Spodnie FRENCH CONNECTION
9. Sukienka JARLO
10. Plec TOP SHOP
11. Torebka TAMARIS

Jagielnik à la brownie



SŁODYCZE MOGĄ
BYĆ ZDROWE,
WARTOŚCIOWE, A DO
TEGO ŁATWE I SZYBKIE
DO PRZYGOTOWANIA.
OTO NASZĄ
PROPOZYCJĘ.

Zdrowe i słodkie

Dietetyczne trufle z daktyli



- 1 szklanka kaszy jaglanej
- 2 szklanki wody do ugotowania kaszy
- szczypta soli
- 100 ml oleju rzepakowego
- 5 jajek
- szklanka mleka (krowiego lub roślinnego)
- 3 łyżki kakao (dla alergików może być karob)
- 2 duże łyżki miodu (może być też 3/4 szklanki cukru białego lub trzcinowego albo 8- 10 zblendowanych daktyli)
- 3 garście posiekanych bakalii (wybierz swoje ulubione, ja preferuję suszoną żurawinę w towarzystwie orzechów laskowych, świetnie sprawdzą się też rodzynki, suszone

morele i inne orzechy)
Kaszę opłucz na sicie przelewając kilkakrotnie na zmianę zimną i gorącą wodą. Przelóż do garnka i zalej dwoma szklankami wrzątku. Gotuj na wolnym ogniu pod przykryciem ok. 13-15 minut. Nie mieszaj. Odstaw do lekkiego wystudzenia. Przelóż do miski, dodaj pozostałe składniki (oprócz bakalii) i zblenduj. Im lepiej rozdrobniona kasza, tym lepiej – ciasto będzie bardziej jednolite. Uzbrój się w cierpliwość i blenduj na wysokich obrotach do uzyskania gładkiej masy. Dodaj posiekane bakalie, wymieszaj. Masę przelej do blachy 20 x 25 cm wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz w 160 stopni C przez ok. 45 minut.

Namocz **daktyle** w gorącej wodzie. Gdy zmiękną, zblenduj je na gładką, jednolitą masę. Dodaj ulubione dodatki takie jak: **cynamon, kakao i masło orzechowe lub migdałowe**, rozdrobnione ulubione **orzechy**, czy **suszone banany**. Uważaj, żeby nie przesadzić z ilością bananów i orzechów, masa musi być wilgotna, żeby można było ulepić z niej kulki. Uformuj kuleczki. Obtocz je w **wiórkach kokosowych i płatkach migdałowych**.

fot. i przepis: www.zMizerami.pl.