

# Wypoczynek dla skóry

**L**ato to dobry czas, by cera odłupczyła od tłustych kremów, fluidów, pudrów, ciemnych cieni do powiek. W letnie miesiące wystarczy delikatna opalenizna oraz dobre nawilżanie. Nie wolno jednak przesadzać ze słońcem. Zbyt długie kąpiele słoneczne mogą doprowadzić do nadmiernego wysuszenia skóry, a także do pojawienia się wielu zmarszczek.

Zamiast pełnego makijażu lepiej zastosować delikatny podkład w odcieniu karnacji. Lekką emulsję rozprowadzamy równomiernie na całej twarzy specjalną gąbeczką. Cienka warstwa fluidu tuszuje wszelkie mankamenty cery. Jeżeli nie lubimy fluidu, możemy zastosować transparentny puder, który pasuje do każdej karnacji. Zapobiega świeceniu się skóry, rozjaśnia ją i nadaje twarzy pogodny wygląd. W letnie miesiące nie musimy zupełnie rezygnować z tak zwanych kolorowych kosmetyków.



FOT. ARCHIWUM

Należy pamiętać o tym, by makijaż był delikatny i subtelny. Lekkie pastelowe kosmetyki sprawiają, że będzie on prawie niewidoczny. Twarz natomiast nabierze naturalnego wyglądu.

Brwi warto podkreślić bardzo delikatnie kredką zbliżoną do

naturalnego koloru włosów. Sprawi ona, że wydadzą się bardziej gęste. W czasie urlopu rezygnujemy z ciemnych i tłustych szminek na rzecz błyszczków oraz pomadek w pastelowych kolorach. Subtelny róż oraz kolor czerwonego вина doskonale

skorygują kształt ust. Na czas wakacji lepiej zrezygnować z tak zwanej konturówki do ust. Tym bardziej, gdy jest ona ciemniejsza od pomadki, której zamierzamy używać.

Podobnie jest z cieniami do powiek. Wybierzmy takie, które podkreślą kolor naszych oczu. Tym bardziej, że znane firmy kosmetyczne oferują wyroby bardzo dobrej jakości w przeróżnych odcieniach. Warto także zadbać o paznokcie. Przede wszystkim równo je przycinamy, pamiętamy o regularnym odsuwaniu skórek, wcieramy substancje odżywcze. Płytki paznokciowe malujemy lakierem w modnym odcieniu. Nadal dużym powodzeniem cieszą się bezbarwny oraz kolory lata, czyli miętowy, fioletowy, pomarańczowy, niebieski, żółty, czerwony. Młode osoby malują paznokcie na różne kolory. Na przykład trzy w kolorze różowym i dwa w kolorze niebieskim. *awa*

## Dania na każdą porę dnia

**W** naszym kąciku kulinar-  
nym publikować będzie-  
my przepisy osób niepełno-  
sprawnych, które lubią goto-  
wać.



FOT. ARCHIWUM

Danuta Ławniczak proponuje:

### NA ŚNIADANIE

Kolorowa jajecznica

2 jajka, plastry szynki, 2 plastry żółtego sera, 1 pomidor, ½ papryki lub słodka papryka w proszku, sól, trochę szczypiorku, ale niekoniecznie; masło do smażenia. Na maśle delikatnie podsmażamy: pomidora, papry-

kę, dodajemy pokrojoną szynkę, kawałki żółtego sera, wbijamy jajka, lekko mieszamy, przyprawiamy solą i papryką. Można posypać szczypiorkiem. Do tego chleb z masłem i kawa.

### NA OBIAD

Piersi kurczaka warzywach z patelni

– 2 piersi kurczaka, 0,4 kg włoszczyzny (na przykład paczka mrożonej pokrojonej w słupki), paczka „warzyw na patelni” (wybrać bez ziemniaków), olej do smażenia, przyprawy: papryka słodka, ostra, rozdrobniony czosnek, inne według upodobania, pieprz, sól, dodatek: makaron lub ryż.

Umyte, osuszone i pokrojone w kostkę piersi z kurczaka oprószyć paprykami, czosnkiem, ewentualnie innymi przyprawami i obsmażyć w głębokiej patelni na mocno rozgrzanym oleju z obu stron. Mięso wyjąć z patelni, zostawiając olej. Wrzucić mrożone warzywa, przykryć i smażyć 5-10 minut. Potem dołożyć wyjęte mięso i podlać kilkoma łyżkami wody lub bulionu. Całość posolić.

Doprawić mieszkanką ulubionych przypraw ziołowych. Dusić dalej pod przykryciem około 10 minut, co pewien czas przemieszać. Doprawić jeszcze solą i pieprzem. Danie gotowe, podajemy na ugotowanym gorącym makaronie lub ryżu. Posypujemy zieloną pietruszką. Gdy przygotujemy za dużą ilość, nie ma zmartwienia, bo na drugi dzień danie może być lepsze niż dnia pierwszego. Wystarczy w tej samej głębokiej patelni zmieszać z makaronem lub ryżem, dodać puszkę pomidorów i podgrzać jako danie jednogarnkowe. Na talerzu – póki gorące, posypać tartym serem.

### NA PODWIECZOREK

Miska owoców w galaretkę

Przygotować: szklaną miskę, 2 galaretki owocowe, różne owoce (oprócz kiwi), śmietanę kremówkę i cukier puder.

Owoce mogą być również z puszek. Nawet do świeżych owoców, takich jak truskawki, maliny czy obgotowane jabłka dobrze jest dodać brzoskwinie z puszek, a sok wykorzystać do galaretki.

Owoce włożyć do miski.

Przygotować galaretkę według przepisu na opakowaniu. Zalać nią owoce do 2-3 centymetrów poniżej krawędzi miski. Odstawić do stężenia. Przed podaniem górę galaretki przykryć bitą śmietaną.

Jeść porcjami wybieranymi dużą łyżką na talerzyki lub małe miseczki. Do tego oczywiście kawa.

### NA KOLACJĘ

Salatka z tuńczykiem i ananasm

1 puszka tuńczyka, 1 puszka pokrojonego ananasa, 1 puszka kukurydzy, ½ czerwonej papryki, 1 woreczek ryżu, garść orzechów włoskich, 2 łyżki majonezu, sól, pieprz, zielona pietruszka.

Ryż ugotować w osolonej wodzie i ostudzić. Tuńczyka, ananasa i kukurydżę osączyć z zalewy. Paprykę pokroić w kosteczkę. Orzechy nieco pokruszyć. Wszystkie składniki razem połączyć. Dodać majonez, sól i pieprz do smaku. Wymieszać i wyłożyć do miski. Wierzch udekorować pietruszką. Schłodzić w lodówce.