

Nowa!

przyjaciółka

dwutygodnik dla kobiet numer 1 w Polsce*
ZNAJDZIESZ NAS TAKŻE NA FACEBOOKU



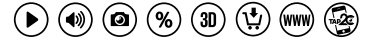
**NAJWIĘCEJ
EKSPERTÓW**

Przy tworzeniu tego wydania pomagali nam lekarze, specjaliści od kosmetologii, kucharze, psychologowie, prawnicy oraz czytelniczki.



**MAGAZYN
INTERAKTYWNY**

Na stronach pisma oznaczyliśmy materiały, w których znajdziesz dodatkowe treści multimedialne.



REDAKTOR NACZELNA
URSZULA ZUBCZYŃSKA

Bezpieczne wakacje

Zaczyna się okres urlopowy, a więc i wyjazdy. Wiąże się to z zupełnie nowymi sytuacjami, w których nie zawsze wiemy jak się odnaleźć. Ale od czego jest „Przyjaciółka”?! Poczynając od tego wydania, przez całe wakacje, będziemy specjalnie dla Was zamieszczać eksperckie porady, jak spędzić urlop bezpiecznie. W tym numerze na str. 22-25 piszemy co robić, by przebywając w plenerze rozpoznać ewentu-

alne zagrożenia, np. trujące rośliny, czy kłuszące owady i jak postępować, gdy się już z nimi zetkniemy. Aha! Także od tego wydania zaczynamy przygotowania do 70. urodzin naszego pisma. Z tej okazji umieszczamy rady i teksty z dawnych „Przyjaciółek” (str. 6, 18, 20, 51). Przekonajcie się, że wciąż są aktualne.

Urszula Zubczyńska

SPIS TREŚCI

MODA I URODA

- W stylu lat 50. Zawsze modna.....6
- Hity na tegoroczne lato.....8
- Wakacje bez cellulitu.....12
- Makijaż maskujący zmczenie.....14
- Sposoby na młodszy wygląd.....15
- Przygotuj się do plażowania.....16
- Uczesanie modne i eleganckie....18
- Rozszerzone pory.....19

REPORTAŻE I GWIAZDY

- NA OKŁADCE:** Szczere wyznania Zenona Martyniuka.....10
- NA OKŁADCE:** Dzięki nam odnalazła rodzeństwo. „Przyjaciółka” pomogła Grażynie poznać prawdę o swojej rodzinie.....20
- Nie poddałam się. Żyję!.....44

TEMAT NUMERU

- NA OKŁADCE:** Bezpieczne wakacje cz. 1: owady i rośliny, których lepiej unikać; kiedy po pomoc do lekarza.....22

ZDROWIE

- NA OKŁADCE:** Często miewasz palpitacje serca? Nasz diagram

- pomoże ci ustalić ich przyczynę.....26
- Fakty i mity na temat okresu.....28
- Gdy grożą ci żyłaki nóg.....30
- Medycyna naturalna: akupunktura.....32
- Pytaj specjalistów.....33

KUCHNIA

- NA OKŁADCE:** Pyszne serniki.....34
- NA OKŁADCE:** Domowe lody w różnych smakach.....36
- NA OKŁADCE:** Nadziewane mięsa...37
- Dobry majonez.....41
- Pyszny szpinak.....42

PSYCHOLOGIA

- Jak znaleźć miłość w internecie....46
- Pytaj specjalistów.....47
- Tata to jest ktoś!.....48
- Napisz do Uli.....56

TWÓJ DOM

- Wywar na mszycę.....50
- Letnia torba z archiwum „Przyjaciółki”.....51

PRAWO I PIENIĄDZE

- Pytaj specjalistów.....52
- NA OKŁADCE:** Encyklopedia prawa. Księga wieczysta.



Akademia kulinarna

- Prawnik podpowiada, jak ją założyć i ile kosztuje wpis...53
- Nie unikaj windykatorka.....55
- ROZRYWKA**
- Krzyżówka.....57
- Horoskop.....58
- AKTUALNOŚCI**
- Kartka z kalendarza.....4

ZDJEŃCIE NA OKŁADCE : BACKUP IMAGES



Z TYM NUMEREM:

Ten numer możesz kupić za **1,89 zł** lub z superdodatkiem

PORADNIK KULINARNY
Aż 16 stron!
„SŁODKOŚCI Z TRUSKAWKAMI”
TYLKO 3,39 ZŁ!

Lubię to!

gotujmy.pl

jeden z najpopularniejszych portali kulinarnych w Polsce!*

**Na podstawie: Megapanel PBI/Gemius, IV 2015, grupa: internauci 7+, kategoria „Styl życia / Kuchnia, gotowanie”

ZOBACZ WIĘCEJ Z TAP2C

Teraz nie tylko oglądasz na swoim smartfonie dodatkowe materiały, ale także masz szansę kupić interesujące produkty w atrakcyjnych cenach!



Pobierz aplikację TAP2C z Google Play lub AppStore



Znajdź i zeskanuj stronę oznaczoną ikonami lub logo TAP2C



Oglądaj, kupuj i dobrze się baw!

TAP2C www.tap2c.com

* Źródło: Polskie Badania Czyniactwa, realizacja: Kantar MillwardBrown, wskaźnik: CCS, II/2016 - I 2017, grupa: kobiety 15-75, n=10 204, w porównaniu z dwutygodnikami zgłoszonymi do badania.