GLAMOUR NR 5 MAJ 2026

GLAMOUR
POLSKA



URODA
czułe zabiegi na ciało

FOKUS
na UWAŻNOŚĆ

INEZ LiS
moi bliscy trzymają mnie na ziemi

MAJ 2026
NR 5 (260)
CENA 13,99 ZŁ
(W TYM 8% VAT)
w sprzedaży
do 20.05.2026

05

ISSN 1730-2781
9 771730 278601

JEDYNY MAGAZYN O DZIEWCZYNACH DLA DZIEWCZYN

GLAMOUR.PL

eprasa.pl 65571da233



Kolekcja do treningu AC Bodywear dostępna na www.newbalance.pl oraz w wybranych salonach New Balance na terenie Polski.

eprasa.pl/65571da233

Kolekcja AC Bodywear



eprasa.pl 6557da233



Dobrze pamiętam moje pierwsze doświadczenia z medytacją. To było na obozie jogi, wszyscy siedzieli w kręgu po turecku, prowadzący zabrzęczał dzwoneczkiem i... tak zaczęła się najbardziej dłużąca się godzina w moim życiu. Rozpraszało mnie wszystko: oddech innych uczestników, bzyczenie muchy, bulgotanie w moim brzuchu (medytacja była o szóstej, rano przed śniadaniem). Ledwo wytrzymałam do końca, przekonana, że to totalnie nie dla mnie. Dopiero po jakimś czasie, gdy trafiłam na medytację prowadzoną, i to w ruchu, zmieniłam zdanie. Skanowanie ciała, skupienie na oddechu – to wszystko pomaga być przy sobie i... dla innych.
Idealnie ujęła to Joanna Winiarska, która na str. 102 pisze, że „każdy z nas promieniuje jakąś energią, a do tego odbiera sygnały. Zarażamy swoim dobrym nastrojem albo przeciwnie – rozedrganiem, nerwowością i defetyzmem, więc może czas wziąć za to odpowiedzialność". I od razu podpowiada, jak to zrobić, w rozmowie z Zuzanną Ziomecką. Autorka książki „Dobrze, że jesteś" opowiada o swojej drodze do uważności przez ruch, który przywrócił jej młodość i dodał sprawczości. Dziś jej porządek wewnętrzny najlepiej płynie w stereo – zarówno z głowy, jak i z ciała. O sile drobnych nawyków, które porządkują życie, mówi także gwiazda naszej okładki, Inez Lis (str. 20). Stały rytm dnia, porządek w mieszkaniu, regularne treningi i sen sprawiły, że dużo lepiej się czuje. Dba też o to, by dobrze zacząć dzień. Ja z kolei lubię dzień dobrze zakończyć (poleżeć z książką w wannie, a potem wmasować w siebie pachnący balsam). Dać sobie odrobinę czułości i uwagi. Zachęcamy do tego na str. 66. Warto potraktować własne ciało jako dom, w którym chce się mieszkać. Dobrej lektury!

Marta Krupińska
SEKRETARZYNI REDAKCJI,
P.O. REDAKTORKI NACZELNEJ



MARCIN KLABAN

eprasa.pl 65571da233



eprasa.pl 65571da233



GLAMOUR
POLSKA

SPIS TREŚCI *maj 2026*

TREND

8 AGENDA
Hity miesiąca

10 FENOMEN
Baleriny (nie tylko) dla dziewczyny

14 Z STYLE
Ale bomb(k)a

16 Z BEAUTY
Naklejka? Okejka!

18 RZECZ KULTOWA
Mamy to szczęście

GLAMOUR GIRL

20 INEZ LIS
Mam wokół siebie ludzi, którzy nawet jak trochę odlecę, przytrzymają mnie na ziemi.

STORIES

32 ONA MA TO COŚ
Projektantka Karolina Naji i jej podróże

36 RELACJE
Kama Wojtkiewicz o tym, czy z każdym problemem w związku trzeba iść na terapię par

42 ŻYCIE W ANALOGU
Sezon na ogrodnictwo

POPKULTURA

46 GWIAZDA
Hubert Miłkowski o aktorskim byciu na fali

52 DOKUMENT
Najciekawsze tytuły festiwalowe

56 SPOTKANIE
Zendaya i Robert Pattinson razem (ale tylko w filmie)

58 KULTURALNIE
Kino, książki, wystawy i koncerty

64 SŁUCHAJ (Z) GABI
Kuba Karaś w nowej, śpiewającej roli

URODA

66 CIAŁO
Czułe zabiegi, treningi, kosmetyki

72 SKÓRA
Z trądzikiem (nie) na słońce

74 NOWE NA RYNKU
Dziewczyny lubią brąz

76 PIELĘGNACJA
Filtry bez filtra

80 FELIETON
Urlop od hybrydy

82 WYBÓR REDAKCJI
Cud-miód

KOLEKCJA

84 NOWOŚCI
Nasi stylowi ulubieńcy maja

MODA

92 WIOSNA W DODATKU
Kwitnąca biżuteria

98 KWESTIA DŁUGOŚCI
Najgorętsze spódnice i spodnie do kolan

RESET

102 UWAŻNOŚĆ
Jak zachować spokój i być przy sobie

108 COMFORT FOOD
Niech żyje gluten!

114 HOROSKOP
Co szykują dla nas gwiazdy

20

INEZ LIS
Zaczęłam pracować, gdy miałam 15 lat. To była ogromna szkoła życia. Nauczyła mnie odpowiedzialności i radzenia sobie w stresujących sytuacjach.



ZDJĘCIA OKŁADKOWE: **Maciej Nowak**
STYLIZACJA: **Maja Naskręt̨ska**

MACIEJ NOWAK

eprasa.pl 65571da233



Dostępne w Douglas i na Douglas.pl

DOUGLAS

epirasa.pl-6557ada233

1.05



Diabeł ubiera się u Prady 2
20 lat po premierze pierwszej części Miranda Priestly (jedna jedyna Meryl Streep) powraca. A wraz z nią Emily Blunt, Anne Hathaway i Stanley Tucci.

8.05

Millennium Docs Against Gravity
23. edycja festiwalu dokumentów potrwa do 17 maja w Warszawie, Wrocławiu, Gdyni, Poznaniu, Katowicach, Łodzi i Bydgoszczy oraz od 19 maja do 1 czerwca online.



10.05

Dotan
Holenderski autor hitu „Home" zagra w Poznaniu Pod Minogą i 12 maja w stołecznym Bardzo Bardzo.



Androidy
Balet Roberta Bondary w Teatrze Wielkim – Operze Narodowej to refleksja nad tym, co naturalne i sztuczne, ludzkie i nieludzkie.

12.05

Tori Amos
Amerykańska artystka wystąpi na Torwarze w ramach trasy koncertowej promującej jej najnowszy album „In Times of Dragons".



16.05

Noc Muzeów
Jedyna taka okazja w roku, by najciekawsze muzea w całej Polsce zwiedzać nocą, i to za darmo.

22.05

Młode matki
Akcja nagrodzonego Złotą Palmą w Cannes nowego filmu braci Dardenne dzieje się w domu samotnej matki.



25.05



Selah Sue and The Gallands
Belgijska piosenkarka, której znakiem rozpoznawczym jest chropowaty soulowy wokal, zaśpiewa w Progresji z jazzowym duetem ojca i syna.

30.05



Garbage
Legendarna rockowa grupa lat 90. i 2000. z charyzmatyczną frontmanką Shirley Manson wystąpi na Letniej Scenie Progresji w Warszawie.

co w maju?

Długo wyczekiwana kontynuacja kinowego hitu, jeden z naszych ulubionych festiwali, głośne koncerty, na które czekamy. Oto nasz **kulturalny rozkład jazdy** nie tylko na majówkę.

tekst **Marta Krupińska**

© 2025 20TH CENTURY STUDIOS. ALL RIGHTS RESERVED. MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 65571da233

SWAROVSKI.COM



eprasa.pl 65571da233



SIMONE ROCHA

eprasa.pl 65571da233

TREND



BALERINY *dla* WSZYSTKICH!

To ironiczne, że buty inspirowane tymi, które były źródłem cierpienia baletnic, doczekały się statusu *najwygodniejszych na świecie*. Ale bez morderczych ćwiczeń i stawania na palcach nie czuć, że ma się je na sobie. To dlatego chcemy chodzić w nich non stop.

tekst **Magdalena Matuszek**

ERDEM

LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT (2)

eprasa.pl 65571da233

Lekko zaokrąglone i zwieńczone uroczą kokardką nie kojarzą się raczej z butami dla mężczyzn. Nic dziwnego, że Harry Styles w balerinach nie przeszedł niezauważony – najpierw w żywozielonych jak Kermit, zaprojektowanych przez Jonathana Andersona dla Diora na rozdaniu Grammy w lutym, a następnie w czarnych od Chanel (które dobrał do luźnego prążkowanego garnituru marki) podczas gali BRIT Awards. Warto tu również przypomnieć jego lotniskowy look: podstawę (dosłownie!) stanowiły baleriny Miu Miu, wyglądające trochę jak hybryda z loafersami. A ponieważ w balerinach na gumkę pokazał się ostatnio także Bad Bunny, nikt nie powinien mieć wątpliwości, że w tym sezonie te buty nosimy niezależnie od płci. Konserwatystów niech przekona fakt, że to właśnie mężczyźni baletki mieli na stopach jako pierwsi, w końcu to do nich początkowo należały partie taneczne. Zaczęło się od tancerza i choreografa Rolanda Petita, choć właściwie cała uwaga należy się jego matce. Rose Repetto, chcąc ułatwić synowi treningi i występy, zajęła się projektowaniem baletek i opracowała rewolucyjną technikę szycia, dzięki której szwy scalające podeszwy z resztą buta, wywinięte do środka, pozostawały niemal niewidoczne. Jej marka Repetto do dziś uchodzi za jedną z najbardziej ikonicznych, a rozsławiła ją sama Brigitte Bardot.



NA WIELKIM EKRANIE I NA ULICY

To właśnie m.in. Bardot zawdzięczamy baleriny, jakie znamy dziś – z pogrubioną podeszwą, niezbędną do chodzenia na co dzień. Firma Repetto została poproszona o uszycie ich na potrzeby roli w „I Bóg stworzył kobietę". Tak powstał czerwony model Cendrillon (Kopciuszek), dzięki któremu o marce usłyszał cały świat. Tym bardziej że odtwórczyni głównej roli nie ograniczała się do noszenia ich jedynie na planie. Sławę baleriny zawdzięczają również innej gwieździe i innemu filmowi. Mowa o Audrey Hepburn i „Zabawnej buzi". Doskonale trafiły zresztą w moment. Pozornie grzeczne stały się elementem kontrkultury jako ulubione buty – płaskie i wygodne – młodych dziewczyn, które odrzucając tradycyjne wartości i konwenanse, odrzuciły też noszone przez ich mamy czółenka na obcasie. Znaczny wzrost popularności baleriny odnotowały znów w latach 2000. Nie rozstawały się z nimi Kate Moss, Alexa Chung, Amy Winehouse ani wszystkie „zwykłe" dziewczyny, które choć trochę znały się na modzie. Milenialki nosiły płaskie buty do leggingsów, tunik oraz minispódniczek.

FACECI W BALETKACH

Harry Styles (po prawej) w jarzeniowozielonych balerinach projektu Jonathana Andersona dla Diora brylował na rozdaniu Grammy. Z kolei Bad Bunny woli czarny model z gumkami.

THE STEWARTOF NY/GETTY IMAGES, CHRISTOPHER POLK/BILLBOARD VIA GETTY IMAGES, FILIPPO FIORI/COURTESY OF SANDY LIANG, LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT (4), MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 65571da233



W tym ostatnim wydaniu nosimy je zresztą i dziś. Baleriny ponownie przeżywają renesans i modne są kolejny sezon z rzędu. Nie tylko zaokrąglone i z kokardkami (to już klasyka), lecz także w bardziej awangardowej wersji. Po przewiewnych siatkowych balerinach, których praktycznie nie zdejmowałyśmy zeszłego lata, i równie pożądanych modelach typu Mary Jane przyszedł czas na modele z kwadratowymi noskami, baletki satynowe (łudząco podobne do pierwowzoru) oraz baleriny z charakterystycznym wiązaniem z przodu, wylansowanym przez markę Ganni. To zresztą dopiero początek, bo im bliżej jesieni, tym buty będą coraz bardziej spektakularne – ozdobione falbanami, kolorowymi piórami albo kokardami. Czy wtedy Harry Styles również odważy się je założyć? ✻

eprasa.pl 65571da233



eprasa.pl 65571da2



Może i pod wpływem serialu „Love Story" przeżywamy fascynację minimalistycznym stylem Carolyn Bessette-Kennedy, ale to tylko chwilowe. Projektanci są zgodni: *w tym sezonie rządzi maksymalizm, a wraz z nim stylizacje warstwowe i pełne objętości!* W trend wpisuje się spódnica *bombka, która królowała w latach 2000.* Ale zetki noszą ją inaczej niż milenialki. Od długości do kolan wolą mini lub maksi. I stawiają na sportowy vibe: w stylu balletcore albo athleisure.

tekst **Magdalena Matuszek**



1. Bransoletka LILOU, 128 zł 2. Body UNDRESS CODE, 560 zł 3. Torba MEDICINE, 159 zł 4. Spódnica MANGO, 259,99 zł
5. Skórzana kurtka ANSWEAR.LAB, 999,99 zł 6. Kolczyki APART, 169 zł 7. Trencz ZARA, 359 zł 8. Baleriny ALAÏA/breuninger.com, 4450 zł
9. Góra od kostiumu CALZEDONIA, 149,99 zł 10. Spódnica ADIDAS ORIGINALS/zalando.pl, 349 zł 11. Sneakeriny PUMA, 399 zł
12. Kolczyki LILOU, 149 zł 13. Koszulka GUESS, 325 zł 14. Kurtka ZARA, 179 zł 15. Torebka MAKO, 1690 zł

EDWARD BERTHELOT (4), HANNA LASSEN VIA GETTY IMAGES; MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 65571da233



naklej to!

eprasa.pl 65571da233

Kiedy naklejasz na policzek gwiazdkę lub kwiatek, wysyłasz komunikat, że *cenisz przejrzystość i zdrowie psychiczne ponad przestarzałe ideały beauty doskonałości.* „Widzialna pielęgnacja" (visible skincare) sprawia, że proces leczenia trądziku staje się performance'em, a użytkownik – *artystą nowej estetyki urody.*

tekst **Joanna Winiarska**

Nowe plasterki to nie tylko wyroby medyczne, ale przede wszystkim artefakty kulturowe. Przestały być opatrunkiem na trądzik, a stały się odznaką, która mówi: „Dbam o siebie i nie wstydzę się tego". Gdy ikony popkultury, takie jak Justin i Hailey Bieberowie czy Florence Pugh, fotografują się z gwiazdkami na twarzy, trend ten zyskuje status aspiracyjny. To już nie metoda na ukrycie „katastrofy" przed balem maturalnym, ale element stylowej rutyny. Aby w pełni docenić głębię tego trendu, musimy cofnąć się do XVII wieku, kiedy to w Europie (głównie we Francji i Anglii) zapanowała moda na mouches (muszki). Choć materiały były inne – jedwab, aksamit, papier czy... skóra myszy (brr, ohyda!) – cel był ten sam: przekształcić defekt w atut. Ludzka skóra była wtedy polem bitwy z chorobami (ospa, trądzik, syfilis), które pozostawiały na twarzy szpetne blizny. Barokowa arystokracja, zmuszona do ukrywania tych śladów, zaczęła używać czarnych plastrów, które dzięki kontrastowi z ekstremalnie białą, pudrowaną cerą pełniły funkcje dekoracyjne. Z czasem muszki stały się częścią wyrafinowanego rytuału toilette i przybrały fantazyjne kształty, od kropek i gwiazd aż po... miniaturowe sylwetki karoc z końmi! Tamtejsza generacja Z to umiała się bawić! ✻

Od lewej: Plastry na wypryski SKIN BY REVOLUTION, 59 zł, zalando.pl; Pisak z pieczątką Eyeliner & Stamp EVELINE COSMETICS, 24,99 zł, douglas.pl; Ozdoba do ciała Crystals INGLOT, 58 zł; Gojące plastry na wypryski Master Patch Original Fit COSRX, ok. 13,90 zł, cosibella.pl; Starface Black Star – hydrokoloidowe plastry na pryszcze, które wchłaniają płyny i zmniejszają stan zapalny (duże opakowanie) STARFACE, 395 zł, amazon.com



ELIZA ALVES/STOCKSY, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 65571da233





1 2

mamy szczęście

„Bóg nie może być wszędzie, dlatego wynalazł matkę” – mówił XIX-wieczny poeta Matthew Arnold. Autorka bestsellerów Jodi Picoult dodała, że macierzyństwo to taki zawód, w którym nie można pracować na zmiany. *Matką jest się przez całą dobę, 365 dni w roku, do końca życia.* I nie da się wziąć L4 ani urlopu.

tekst **Marta Krupińska**

Cytatów o macierzyństwie w internecie, literaturze i filmie jest tyle, że moglibyśmy poświęcić im całe to wydanie „Glamour”. Ze wszystkimi jego cieniami i blaskami, trudno o wdzięczniejszy temat dla artystów, pisarzy, reżyserów, scenarzystów. I w przeciwieństwie do social mediów, gdzie wciąż w dużej mierze dominuje mit idealnych matek, które tuż po porodzie wskakują w obcisłe legginsy i na reformery, są zawsze perfekcyjnie umalowane i uśmiechnięte, a ich dzieci zajadają się brokułami i przesypiają całe noce, popkultura przedstawia obraz macierzyństwa dużo bliższy rzeczywistości. Bez lukru, z matkami borykającymi się z depresją poporodową, nadprogramowymi kilogramami i codziennie walczącymi o przetrwanie. Doskonałym przykładem są filmy „Zgiń kochanie” Lynne Ramsay i „Kopnęłabym cię, gdybym mogła” Mary Bronsteim z brawurowymi kreacjami Jennifer Lawrence i Rose Byrne. Obie aktorki powinny według mnie zgarnąć wszystkie nagrody świata za portrety kobiet, którym życie (za) mocno dało w kość i znikąd nie przychodzi ratunek, które nieustannie mierzą się z wyrzutami sumienia, poczuciem bycia niewystarczająco dobrą matką i oceną



3

5

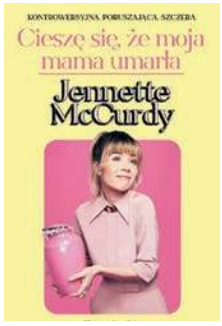


4





6



7



8

1. Kameralna i wzruszająca „Mała mama” w reżyserii Céline Sciammy z 2021 roku. 2. Serial „Matki pingwinów” inspirowany osobistymi doświadczeniami reżyserki Klary Kochańskiej-Bajon zaraz doczeka się drugiego sezonu. 3. „Wszystko o mojej matce” Pedra Almodóvara z ulubionymi aktorkami hiszpańskiego reżysera: Cecilią Roth (z lewej) i Penélope Cruz. 4. Serial „Lepsze życie” Pameli Adlon przedstawia codzienne zmagania samodzielnej matki trzech dziewczyn. 5. Wielkie gwiazdy, wielkie intrygi, „Wielkie kłamstewka”. 6. Przejmujący reportaż „Matka bez wyboru. O kobietach, które opuściły swoje dzieci”. 7. Szczera do bólu książka „Cieszę się, że moja mama umarła”. 8. Aż trudno uwierzyć, że to fikcyjna opowieść. „Pięć ran” opowiada o 16-letniej Angel, która w ósmym miesiącu ciąży ucieka z domu matki do ojca i ukochanej babci.

innych oraz własną (wiadomo, same jesteśmy dla siebie najgorszymi krytyczkami). Podobnie jak bohaterki polskiego serialu „Matki pingwinów”, Sam wychowująca samodzielnie trzy dorastające córki w „Lepszym życiu”, na pozór prowadzące idealne życie bogate mieszkanki Monterrey w „Wielkich kłamstewkach”, matka w żałobie po nagłej śmierci syna i inne kobiety z kultowego „Wszystko o mojej matce” Almodóvara oraz wiele innych postaci znanych z ekranu. O ciemnej stronie macierzyństwa i najtrudniejszych wyborach, przed jakimi muszą stawać kobiety, powstało też wiele książek, ważnych nie tylko dla matek i córek. Oczywiście bycie matką może być źródłem wielu radości. Odkąd sama mam dziecko, uważam, że każda mama jest bohaterką. Pamiętajmy o tym nie tylko 26 maja. ✻

ALAMY STOCK PHOTO/BE&W, ARCHIVES DU 7E ART/BE&W, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 65571da233

twardo stoję na ziemi

Choć jest gwiazdą social mediów, dla bliskich pozostaje tą samą Inez, jaką zawsze znali. Wie, że nawet *jak trochę odleci, oni przytrzymają ją na ziemi.* Ale raczej jej to nie grozi, bo mimo młodego wieku jest dojrzała, pracowita i świadoma siebie. *Z Inez Lis rozmawiamy o odpowiedzialności w internecie i granicach*, jakie nauczyła się stawiać innym i samej sobie.

rozmawia **Marta Krupińska** *zdjęcia* **Maciej Nowak** *stylizacja* **Maja Naskręt**ska

eprasa.pl 65571da233



Bluzka BONDI, biżuteria TOUS.

eprasa.pl 65571da233

GLAMOUR GIRL

Inez Lis



Trudno Cię ostatnio złapać w Polsce. Niedawno byłaś m.in. w Japonii i na Bali. Co najbardziej Cię tam zachwyciło?
Śmieję się, że mogę być przewodnikiem po sklepach w Tokio, bo znam tam wszystkie najlepsze miejsca na zakupy. Ale kocham tam właściwie wszystko: kulturę, jedzenie, klimat miasta. Bali z kolei skradło moje serce, bo uwielbiam ciepło, a to był mój pierwszy raz w tropikach. Zamierzałam tam wkrótce wrócić, ale niestety sytuacja na świecie trochę pokrzyżowała mi plany. Czekają mnie za to wyjazdy do Madrytu, Los Angeles, a później na Hawaje. Ta karuzela podróży właściwie się nie zatrzymuje.
Te wyjazdy to bardziej praca czy przyjemność?
Jedno i drugie. Sporo podróży wynika z moich współprac z markami, ale staram się łączyć je z odpoczynkiem. W moim przypadku bardzo dobrze sprawdza się praca z Azji. Dzięki różnicy czasu mogę w nocy zrobić większość rzeczy zawodowych i wtedy rano w Polsce wszystko jest już gotowe. Dzięki temu mam później więcej czasu dla siebie.
W zawodzie influencera trudno chyba być w 100 proc. offline? Nawet dziś, gdy rozmawiamy, jest niedziela (kiedy umawiałyśmy się na wywiad, okazało się, że najłatwiej będzie Inez znaleźć czas w weekend – przyp. red.).
Często tak pędzę, że nie mogę się nasycić tym, co się dzieje. Dlatego teraz zwalniam, po to by móc się tym wszystkim cieszyć. Staram się też wprowadzać pewne granice, np. w weekendy nie wchodzę na Slacka, naszą apkę, za pomocą której komunikujemy się w pracy. Musiałam się tego nauczyć, bo wcześniej zdarzało mi się przesadzać z tempem.
Twój organizm w pewnym momencie powiedział „stop"?
Zaczęłam dostawać komunikaty od mojego ciała, że powinnam zwolnić, pojawiły się problemy z jelitami na tle stresowym. Był moment, gdy prawie bez przerwy byłam w podróży: dwa tygodnie na Bali, potem tydzień w Polsce, później w Korei i Japonii.

eprasa.pl 65571da233



Bluzka KRYSZY, stanik PATRIZIA PEPE, T-shirt MISS SIXTY, spodenki MMC, biżuteria TOUS. *Na stronie obok:* biżuteria TOUS.

eprasa.pl 65571da233

GLAMOUR GIRL

Inez Lis



Gorset MAJA TUMANIEC, tank top PATRIZIA PEPE, spodnie MISS SIXTY, buty WESTERN AFFAIR, torebka i biżuteria TOUS.
Na stronie obok: body UNDRESSCODE, stanik PATRIZIA PEPE, biżuteria TOUS.

eprasa.pl 65571da233



Organizm przestaje wtedy wiedzieć, kiedy jest dzień, kiedy noc. Trudno się przestawić i zaaklimatyzować. Poza tym jestem osobą, która bardzo lubi rutynę, więc gdy nagle wypadam z niej na dłuższy czas, odbija się to na mojej psychice. Wtedy pomaga mi terapia – mogę porozmawiać z terapeutką, przeanalizować sytuację i znaleźć rozwiązania. Mam też ogromne szczęście, że ludzie, z którymi pracuję, nie wrzucą mnie do paszczy lwa. Wiem, że jeśli gorzej się czuję, mogę to zakomunikować i raczej usłyszę, że mam iść na urlop, niż że mam się ogarnąć i cisnąć.

Twoje życie mocno różni się od codzienności przeciętnej 23-latki. A jak na to wszystko reagują Twoi bliscy? Utrzymujesz relacje z dawnymi znajomymi?

Bardzo doceniam to, że gdy po tych wszystkich podróżach, eventach wracam do Poznania, mogę po prostu posiedzieć z moimi znajomymi na ławce w parku, nad rzeką czy przy ognisku albo iść z nimi na bilard i niczym się nie przejmować. Ważne jest dla mnie, że oni nigdy nie zmienili do mnie nastawienia, dla nich jestem tą samą Inez, którą znali, bo oczywiście są też osoby, które próbują wbić mi szpilę, że „o, przyjechała influencerka". Ale wydaje mi się, że raczej twardo stoję na ziemi, dzięki temu, że mam wokół siebie ludzi, którzy nawet jak troszeczkę odlecę, to mnie przytrzymają. Nie mówię tylko o moich przyjaciołach i chłopaku, ale też o naszej firmie, w której wszyscy dbamy, żeby nikomu nie „odwaliło". Nie chciałabym być traktowana inaczej przez to, co robię. To jest dodatek, który zmienił moje życie, ale osobowość mam tę samą i nadal lubię robić te same rzeczy, np. jechać do Chałup i spać ze znajomymi na kempingu, z pająkiem nad głową. Nie przeszkadza mi to, bo skoro moi wszyscy znajomi śpią w tych przyczepach, to czemu ja mam spać gdzie indziej?

A jak Twoja rodzina zareagowała, gdy zaczęłaś działać w internecie? Nie bali się o Twoją przyszłość?

Na początku martwili się, pytali: „Jesteś pewna, że nikt cię nie oszukuje?", nie mogli uwierzyć, że mogę naprawdę tyle zarabiać. Dziś bardzo mnie wspierają, moja babcia ogląda absolutnie wszystko, co publikuję, komentuje moje reelsy, tak samo moja mama. Mój tata nie komentuje, to nie w jego stylu, ale lajkuje i repostuje.

eprasa.pl 65571da233



T-shirt z topem FRACOMINA, majtki OHVERY, pasek vintage, biżuteria TOUS.
Na stronie obok: bluzka BAROUE, sukienka MMC, biżuteria TOUS.

eprasa.pl 65571da233



Bluzka ANSWEAR.LAB, spodenki BAROUE, biżuteria TOUS.
Na stronie obok: bluzka ANSWEAR.LAB, marynarka PILAWSKI, spodenki BAROUE, biżuteria TOUS.

eprasa.pl 65571da233



Co jeszcze, poza wsparciem najbliższych, pomaga Ci utrzymać równowagę?
Wspomniana już rutyna, stały rytm dnia, porządek w mieszkaniu, regularne treningi. Odkąd zaczęłam tego pilnować, żyje mi się dużo łatwiej. Wcześniej notorycznie zdarzało mi się zaspać, gdy miałam wstać o danej godzinie. Nie umiałam się zorganizować, przez co czułam się fatalnie. Wierzę, że bałagan w domu równa się bałagan w głowie. Zauważyłam też, jak ogromny wpływ na moje samopoczucie fizyczne i psychiczne ma sen. Staram się przesypiać minimum siedem–osiem godzin dziennie. Zdarzało mi się spać po pięć czy sześć godzin i potem w ciągu dnia byłam bardzo rozdrażniona, łatwo się frustrowałam i trudno było mi się skupić. Dziś dbam o to, by dobrze zacząć dzień.
Jak wygląda Twój idealny poranek?
Lubię wstać wcześnie, około siódmej. Dzięki temu mam czas na spokojny początek dnia: śniadanie, kawę, przygotowanie się. Dopiero później zaczynam odpowiadać na wiadomości i maile. Nie wyobrażam sobie sytuacji, w której wstaję i od razu muszę biec, żeby zdążyć ze wszystkim. Wtedy mam wrażenie, że cały dzień jestem podenerwowana i w pośpiechu.
Należysz do grupy influencerów DRE$$CODE, która jest jednocześnie świetnie prosperującą firmą i zgraną paczką znajomych. Jak to działa w praktyce? Da się połączyć biznes z przyjaźnią?
To rzeczywiście nietypowy układ, bo z jednej strony pracujemy razem, a z drugiej jesteśmy przyjaciółmi. I to z tej przyjaźni zrodził się DRE$$CODE. Zaczęliśmy razem organizować imprezy, do tego doszedł YouTube, a z czasem wszystko się rozrosło i dziś jesteśmy dużą organizacją. W związku z tym lepiej na bieżąco rozwiązywać konflikty czy nieporozumienia niż czekać na ich eskalację. Wiem np., że z Mikołajem („Bagim" Bagińskim – przyp. red.) trzeba rozmawiać wprost. Gdy mieliśmy sprzeczkę podczas wyjazdu na Bali, siadałam i tłumaczyłam mu, jak to wygląda z mojej perspektywy, a on to przyjmował. Nie było między nami kłótni, tylko konstruktywna rozmowa. Potrafimy też oddzielać sprawy prywatne od zawodowych. Jeśli np. piszę o pracy do przyjaciółki, która jest u nas w firmie, zaznaczam, że to temat zawodowy.

eprasa.pl 65571da233



Bluzka BONDI, spodenki MAJA TUMANIEC, buty WESTERN AFFAIR, skarpetki CALZEDONIA, biżuteria TOUS.

eprasa.pl 65571da233

Jeśli natomiast chcę pogadać prywatnie, również to komunikuję. Dzięki temu wypracowaliśmy sobie taki model współpracy, że ten projekt raczej się za szybko nie rozpadnie (śmiech).

Masz też własne współprace i projekty, m.in. podcast, samodzielnie działasz na Instagramie, TikToku, YouTubie. Czy widzisz swoją przyszłość poza DRE$$CODE?

Trudno mi to sobie wyobrazić. Nawet gdyby kiedyś DRE$$CODE przestało istnieć, to z niektórymi osobami, zwłaszcza z Mikołajem, łączy mnie tyle projektów, choćby nasz wspólny kanał „Koleżanka zapłaci", że pewnie i tak dalej działalibyśmy razem. Praca w grupie daje ogromną energię. Kiedy spotykamy się w kilka osób, powstaje mnóstwo materiałów i pomysłów, które trudno byłoby zrealizować w pojedynkę. Bardzo się wspieramy i napędzamy nawzajem. To jest o wiele łatwiejsze niż działanie samemu, dlatego od zawsze podkreślam, że jestem bardzo wdzięczna chłopakom, Mikołajowi i Maćkowi, że wzięli mnie pod swoje skrzydła i podzielili się swoim doświadczeniem w social mediach, gdy byłam w tym jeszcze kompletnie zielona.

Miałaś już za to inne doświadczenia zawodowe, m.in. w gastronomii i w marce modowej. Stamtąd wyniosłaś etos pracy i obowiązkowość?

Zaczęłam pracować bardzo wcześnie, gdy miałam 15 lat. To była ogromna szkoła życia. Zdarzały się nieprzyjemne sytuacje, gdy np. pijany klient rzucał we mnie szklanką. Ale dużo stamtąd wyniosłam i to praca w „gastro" nauczyła mnie kontaktu z ludźmi, odpowiedzialności, radzenia sobie w stresujących sytuacjach, profesjonalizmu. Bo nawet jeśli masz gorszy dzień, musisz obsłużyć gościa z uśmiechem.

Myślisz czasem o planie B?

Zanim zaczęłam działać w social mediach, pracowałam w marce odzieżowej, m.in. przy przygotowywaniu kolekcji i kontaktach ze szwalniami. Bardzo mi się to podobało i mogłabym do tego wrócić. Ale szczerze mówiąc, nie wyobrażam sobie całkowicie odejść z internetu. To jest praca marzeń: kreatywna, dynamiczna, pełna nowych możliwości rozwoju.

A o czym będzie Twój podcast?

Bardzo lubię mówić (śmiech), więc to będą głównie moje nawyki, lifehacki, które mi pomogły i mogą ułatwić życie innym. Jako osoba borykająca się ze stanami lękowymi i depresyjnymi, mam skłonność do overthinkingu i wiem, że nie jestem jedyna, że jest nas mnóstwo na świecie. Ale są też osoby, które mają zupełnie inaczej. I jak się złączą takie dwie jednostki, to często jedna nie rozumie drugiej. I to nic złego, tylko trzeba umieć się komunikować: czego potrzebuję od ciebie, bo mam taki problem, co bym chciała, żebyś zrozumiał/zrozumiała, bo nie masz tego problemu, ale możemy spróbować wzajemnie się zrozumieć. Natomiast zawsze podkreślam, że nie jestem psychologiem. Opowiadam, co się działo u mnie w życiu i jakie miałam na to rozwiązanie. Na pewno nie zachęcam, aby moje pomysły kopiować jeden do jednego, i nie chciałabym, żeby moje słowa wpłynęły negatywnie na czyjeś życie, tylko przeciwnie, by dawały do myślenia. I żeby w końcu ktoś mógł dojść do rozwiązania samemu, nie dzięki mnie. Ja tylko mogę być tym zapalnikiem.

Czujesz odpowiedzialność wobec swoich odbiorców?

Bardzo. Gdy osiągnęłam pierwsze 100 tysięcy obserwujących, nie mogłam uwierzyć, że to liczba ludzi porównywalna z wielkością miasta. Albo dwa pełne Stadiony Narodowe. A ta liczba wciąż rośnie. Dlatego zawsze staram się uważać na to, co mówię i pokazuję. Nie chcę nikomu mówić, jak ma żyć, wolę raczej dzielić się własnymi doświadczeniami i inspirować.

Inspirować na pewno możesz, jeśli chodzi o styl. Twoim znakiem rozpoznawczym jest biżuteria.

Żartuję, że jestem jak sroka i wszystko, co się świeci, przyciąga moją uwagę. Uwielbiam duże pierścionki, kolczyki, masywną, „chunky" biżuterię. To mój znak rozpoznawczy. Dlatego współpraca z marką Tous była dla mnie czymś bardzo naturalnym. Mogę wyjść z domu bez makijażu czy idealnych włosów, ale bez biżuterii czuję się, jakbym zapomniała telefonu. ✻

ZDJĘCIA: MACIEJ NOWAK, STYLIZACJA: MAJA NASKRĘTSKA, FRYZURY: TOMASZ STUGLIK, MAKIJAŻ: BARTOSZ STANKE, ASYSTENCI FOTOGRAFA: KAMIL KARCZ I OLA GRZYWACZ, PRODUKCJA SESJI: URSZULA KARCZMARCZYK-WIECZORKOWSKA, ASYSTENTKA PRODUCENTKI: ZUZANNA KREJA

eprasa.pl 65571da233

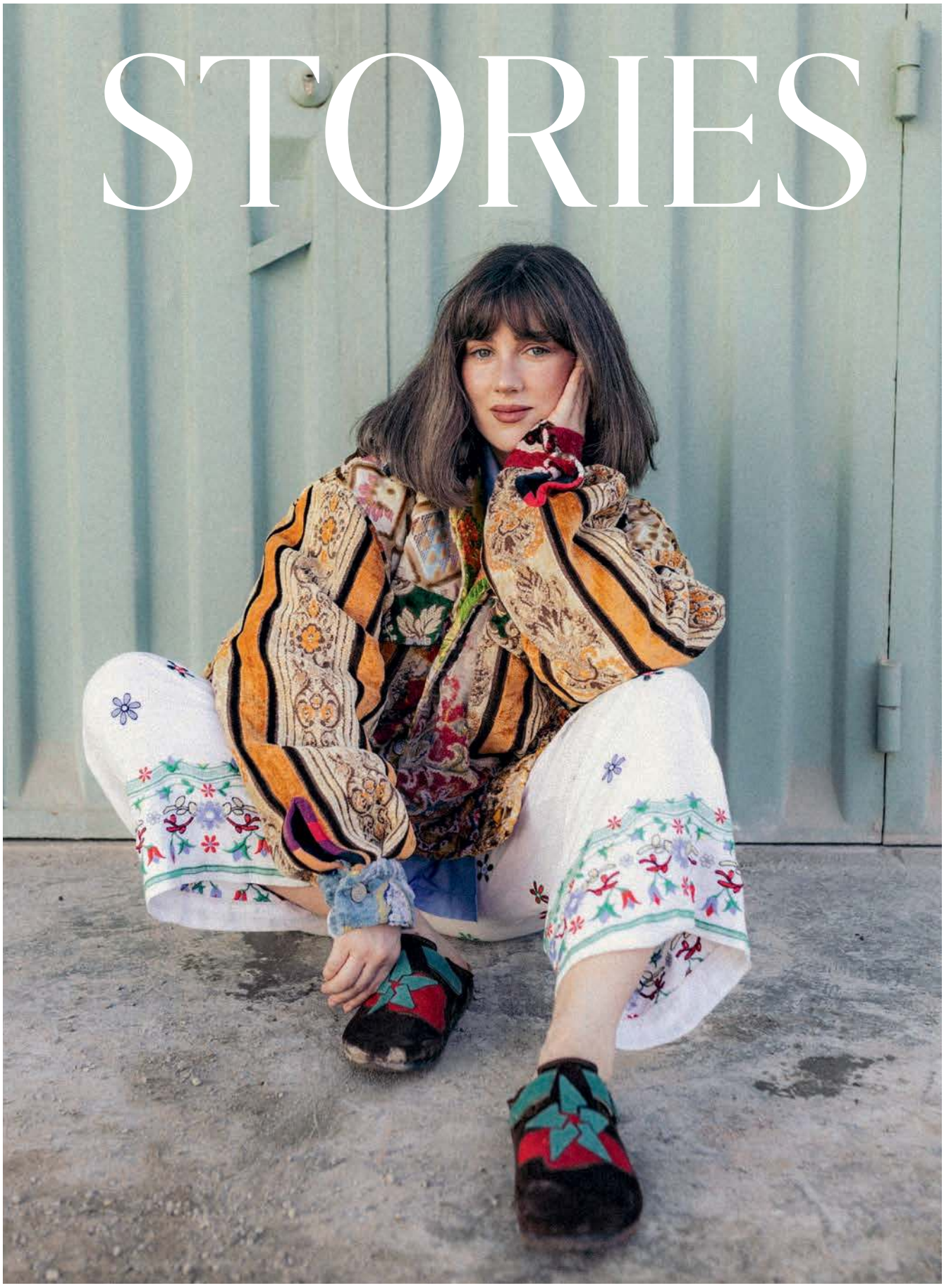


PODRÓŻ: ŻYCIE

Pochodzi z Częstochowy, ale od lat mieszka w Warszawie. Choć od stolicy też musiała zrobić sobie przerwę. *Z projektantką Karoliną Naji rozmawiamy o tym, dlaczego jej kariera nabrała tempa, gdy wyprowadziła się na Południe*, i jak wyjazdy wpływają na jej styl.

tekst **Magdalena Matuszek**

STORIES



MARTA WALERCZYK, ARCHIWUM PRYWATNE KAROLINY NAJI

eprasa.pl 65571da233



1 2 3 4

W

Karolina lubi kombinować,
gdyby nie jej marka, nie miałaby dużo

Wszyscy zawsze pytają o jej nazwisko. Naji? Karolina, jak większość z nas, ma je po tacie, tyle że jej jest Libańczykiem. Projektantka zawdzięcza mu zresztą znacznie więcej, m.in. wyczucie stylu. – To on zaszczepił mi pasję do mody. Ma świetny gust! – mówi. – I to z nim, a nie z mamą, chodziłam na zakupy. Gdy narzekałam, że coś jest za drogie, powtarzał, że lepiej wydać więcej na coś porządnego, na lata, niż kupować coś, co wyrzuci się po sezonie. Miał rację. Parę Levisów miałam tak długo, aż z nich wyrosłam. Tym bardziej że tata nauczył mnie też, że jedną rzecz można nosić na wiele sposobów. Podkradałam mu bluzy na suwak – uwielbiałam czerwono-niebieską adidasa, ozdobioną naszywkami – i za duże kurtki, które nosiłam na przekór trendom, bo wówczas modne były ubrania dopasowane. Przełamywałam nimi stylizacje na bazie marynarek i balerin, które podpatrzyłam w „Plotkarze", bo nie do końca czułam chyba, że to mój styl. Do dziś jednak kocham warstwy i eklektyczne połączenia. Gdybym nie miała swojej marki, raczej nie miałabym zbyt dużo rzeczy w szafie. Lubię kombinować. Jak podczas wyjazdu do Japonii. Bagaż jest ograniczony, a ja nie chciałam wyglądać codziennie tak samo. Zakładałam więc spódniczkę na spodnie, kamizelkę na kurtkę. Japonia była prawdziwą kopalnią inspiracji.

Jakie rzeczy najlepiej oddają Twój osobisty styl?

Mule. Moim zdaniem to buty, które pasują absolutnie do wszystkiego. Mam piękne bordowe z Misty. Do tego koszula, kamizelka i luźny dół: spodnie z szeroką nogawką albo spódnica midi. Trencz (mój płaszcz vintage wygląda jak nowy, gdy zarzucam na niego kamizelkę) i kaszkiet – uwielbiam nakrycia głowy. Plus okulary, ale z soczewką, przez którą widać oczy.

Kiedy odnalazłaś swój styl?

Wyklarował się mniej więcej cztery lata temu, kiedy pojechałam do Hiszpanii. Tam polubiłam się z kolorami. Będąc w Warszawie, ubierałam się w stonowane odcienie. A na Południu moje oczy od razu zaczynały się świecić, gdy tylko widziałam coś kolorowego. Tak jakbym tęskniła za kolorami. Wcześniej wybierałam co najwyżej brązy i błękity. A żywe barwy sprawiają, że wyglądamy bardziej promiennie, i przyciągają komplementy. Dlatego zaczęłam je też wprowadzać do swoich kolekcji. Koszula Matcha zrobiła prawdziwą furorę. Doszywam ją chyba po raz czwarty!

eprasa.pl 65571da233



5



6



7

1. CHUSTA W KRATĘ z kolekcji Naji idealnie dopełnia bluzkę z tej samej tkaniny. 2. SZABLONY, z których powstają wykroje. 3. KAROLINA NAJI w koszuli i krawacie swojego projektu. 4. KOSZULE to już znak rozpoznawczy marki. 5. ZIELONY MODEL MATCHA to absolutny bestseller! 6. KAMIZELKA to podstawa stylu projektantki. 7. TABLET OD MAMY. To na nim powstają projekty.

rzeczy w szafie. Każdą można nosić na wiele sposobów!

Dlaczego zapragnęłaś wyjechać do Hiszpanii i Włoch?
Czułam, że potrzebuję zmiany. Początkowo marzył mi się Mediolan. Wspólnie z chłopakiem postanowiliśmy więc pojechać do Włoch. Ze względu na psa wzięliśmy auto w leasing, a skoro samochód już był, zmotywowało nas to, by ruszyć dalej. Najpierw na trzy miesiące wynajęliśmy dom nad jeziorem Como. Stamtąd jeździłam do Mediolanu, ale przekonałam się, że nie jest to miejsce do życia dla młodej projektantki. Włosi kochają swoje domy mody! Po jakimś czasie przenieśliśmy się więc do Hiszpanii, choć pomieszkaliśmy też trochę w Toskanii – tam kupuję tkaniny. Ale przenoszenie się co trzy miesiące w inne miejsce okazało się na dłuższą metę męczące. Tym bardziej że mieszkania na Airbnb przygotowane są pod turystów – na stołach leżą mapki i oferty restauracji, trudno poczuć się jak w domu.
A ja lubię się otaczać pięknymi rzeczami. Wróciliśmy do Polski. Poza tym za granicą czujesz się samotna. Nie masz przyjaciół, nie wyjdziesz z koleżanką na drinka. Żyliśmy jak niemieccy emeryci, z którymi spotykaliśmy się w południe w Lidlu. Co ciekawe, jak wyjeżdżałam z Warszawy, byłam zmęczona branżą. Bo są ludzie, którzy naprawdę interesują się modą, i tacy, którzy po prostu chcą być w tym środowisku. Nie do końca to czułam i nie potrafiłam się przebić. Paradoksalnie udało się to, gdy wyjechałam za granicę. Robiłam dużo kontentu – zdjęć, które szły w wiral dzięki scenerii. Stałam się influencerką.
Markę zaczęłaś budować od koszul. Dlaczego, skoro wcześniej sama w ogóle ich nie nosiłaś?
Zauważyłam, że ich brakuje. Większość marek robiła wówczas sukienki, a jeśli koszule, to biznesowe – taliowane i z kołnierzykiem. Chciałam, by moje nadawały się do noszenia na co dzień, żeby były dłuższe i dzięki obniżonej linii ramion wygodniejsze. Eksperymentowałam z mankietami. Z czasem koszule przestały mi wystarczać, zwłaszcza że pojawiły się marki, które też zaczęły je szyć, a nawet mnie kopiować. Nie chciałam już wracać do tych wzorów. Zaczęło mi natomiast brakować spodni, które by do nich pasowały. Teraz do sprzedaży weszły T-shirty i longsleeve'y. W ich przypadku także mi zależało, by nie były zwyczajne. Mają poduszki albo wiązania z tyłu. Nie widzę sensu robienia czegoś, co już jest na rynku. Chciałabym, żeby kiedy ktoś spojrzy na moje rzeczy, od razu wiedział, że są moje. Jeśli coś jest bardzo modne, już tego nie robię.
I mam teraz problem: chciałam zrobić kolekcję inspirowaną podróżą do Japonii, ale mamy zalew inspiracji kulturą azjatycką. Jeśli się zdecyduję, będę musiała zrobić to po swojemu. Ostatnio byłam też w Maroku. Pojechałam na surfing, ale nie byłabym sobą, gdybym nie odwiedziła projektanta, który robi kurtki z dywanów (jego marka to Anouri Original). Jedną z nich przywiozłam do Warszawy. Kocham tradycyjne rzemiosło, lokalne bazarki i nawiązania kulturowe.
A skoro już przy nich jesteśmy, warto na chwilę przenieść się do Libanu, od którego zaczęła się ta opowieść.
– Moja babcia miała tam swój sklep – wspomina Karolina. – Zamieniła w niego jeden z pokoi. Uwielbiałam tam przesiadywać. Oglądałam biżuterię, przymierzałam ubrania i czasem coś podkradałam. To wyglądało zupełnie tak jak tutaj – mówi, pokazując na swoje mieszkanie, w którym umówiłyśmy się na spotkanie. Z biurkiem do pracy i wieszakiem, na którym wisi kolekcja. – Mój tata, kiedy obserwował moje początki i widział, jak przychodzą do mnie klientki, nie mógł ukryć wzruszenia. „Zupełnie jak babcia Maha" – powtarzał. „Zupełnie jak babcia Maha...". ✻

OLA WALKÓW, MATERIAŁY PRASOWE, Z ARCHIWUM KAROLINY NAJI

eprasa.pl 65571da233



lęk przed bliskością



ZDJĘCIE: ALICJA KOZAK, MAKIJAŻ I WŁOSY: JOANNA WOJNIŁKO, STUDIO PION

Psycholożka, która mówi, że nie ze wszystkim trzeba biegać do psychologa? *Kama Wojtkiewicz w swojej książce „Sobą zajęci" demaskuje przymus ciągłego samorozwoju.* Wyjaśnia też, dlaczego nie trzeba odbywać wieloletniej terapii, żeby być gotowym na związek, i jak *wypromowany w mediach społecznościowych język psychologii* szkodzi komunikacji w relacji.

rozmawia **Angelika Kucińska**

Kama Wojtkiewicz
PSYCHOLOŻKA, DZIENNIKARKA
Autorka popularnego podcastu „Sznurowadła myśli" i książki „Sobą zajęci. O pułapkach samorozwoju i kultury terapeutycznej". Prowadzi warsztaty psychoedukacyjne, konsultacje psychologiczne i psychoedukuje w mediach społecznościowych, IG: @sznurowadla.mysli.

Sprawdziłam, dlaczego ludzie zgłaszają się na terapię, i po doskwierających im stanach depresyjnych czy lękowych chęć posiadania dobrej relacji jest najczęstszą motywacją.

Z mojej psychologicznej obserwacji i dotychczasowej pracy pomocowej wynika, że temat satysfakcji z relacji się powtarza. Ludzie często zgłaszają się do gabinetu psychologicznego dlatego, że jest im trudno być blisko z innymi. Pragną więzi, ale kiedy robi się za blisko, uciekają w używki, gry albo samotność. Mówimy wtedy o trudności z wytrzymywaniem bliskości, w którą wpisane są momenty zarówno harmonii, jak i dysharmonii, zbliżenia i oddalenia. Są też osoby, które przychodzą do psychologa lub psychoterapeuty, bo pragną bliskości, ale nie mogą jej znaleźć. Doświadczają częstego odrzucenia, bo np. wchodzą w relacje, które powielają ich konkretne schematy myślenia o sobie i innych. Dla przykładu: nie wierzę, że zasługuję na partnerską relację opartą na wzajemnym szacunku i akceptacji, więc wybieram partnerów, którzy swoim przekraczającym bądź umniejszającym zachowaniem potwierdzają moje przekonania na własny temat.

Motywacja, żeby pracować nad sobą po to, by umieć być bliżej z innymi, jest bardzo szlachetna.

Jeżeli pracuję nad sobą, bo dostrzegam, jak bardzo moje deficyty lub nieopracowana historia z dzieciństwa wpływają na to, że w dorosłości nie potrafię bezpiecznie się wiązać, to wartością tej motywacji jest jasno określony kierunek. Wiem, jaki jest cel i po czym poznam, że praca jest skuteczna. Ta praca ma sprawić, że nie będę odtwarzać w moich relacjach – nie tylko romantycznych, ale również przyjacielskich czy koleżeńskich – tych zachowań, które mnie ranią, a które zostały mi wtłoczone przez wychowanie, kulturę, trudne, niekiedy nawet traumatyczne, doświadczenia z dzieciństwa. Chcę uznać to, co się wydarzyło, i zobaczyć, co jest trudnym kawałkiem mojej historii, żeby w dorosłym już życiu dokonywać innych, autonomicznych wyborów, a nie czuć, że rządzi mną przeszłość.

eprasa.pl 65571da233

A co to znaczy bezpiecznie się wiązać?
Bezpieczne przywiązanie zakłada ugruntowane i stabilne rozpoznanie, że miłość to zarówno bliskość, jak i odrębność. Bezpieczna więź opiera się na partnerstwie i równości, nie jest relacją zależności albo asymetrii, w której jedna osoba dominuje, a druga jest jej podległa wbrew swojej woli. Myśląc o bezpiecznej relacji, mówimy o przewidywalnej relacji, która jest w stanie trwać w czasie mimo konfliktów, trudności, zmian w dynamice. Bo przecież czasem jesteśmy ze sobą trochę bliżej, a czasem bywa nam do siebie dalej. Raz kłócimy się więcej, a raz mniej. Bezpieczna więź będzie na te fluktuacje odporna. Na wyzwania, które są wpisane w bycie razem. Na zmiany w obrębie samej relacji, bo związki stale ewoluują. W bezpiecznej relacji pojawiają się spory, ale partnerzy inaczej je opracowują – współpracują na rzecz zmiany. I w tym sensie bezpieczeństwo pozwala parze na przyjęcie komitywy, w której myśli się o sobie w kategoriach „my", ale też „ja" i „ty". Nie zlewamy się więc ze sobą w absolutnej symbiozie, ale i nie bronimy gorączkowo swojej niezależności.

Czy osoba, która nie potrafi się bezpiecznie wiązać, może się tego nauczyć z internetu?
W internecie można znaleźć dobrej jakości psychoedukacyjne treści, które pozwalają lepiej zrozumieć np. własny lęk przed bliskością. Albo dowiedzieć się, dlaczego boję się mówić o moich potrzebach i zgadzam się na to, żeby potrzeby innych były zawsze nadrzędne. Można to nazwać takim ABC budowania relacji i funkcjonowania w nich, które psychoedukacja w mediach społecznościowych potrafi sensownie zagospodarować. Problem pojawia się wtedy, gdy zaczynamy się autodiagnozować na podstawie infografik upraszczających zagadnienia psychologiczne i redukujących je do popformy. Powiedzmy, że na podstawie infografiki uznam, że jestem osobą o zdezorganizowanym stylu przywiązania. Jest ryzyko, że od teraz będę szukała potwierdzeń tej niczym niepopartej autodiagnozy, a im więcej ich znajdę, tym bardziej przywiążę się do łatki z internetu i będzie mi trudno próbować zachowań, które są nietypowe dla osoby o takim modelu więzi. Nasz mózg dąży do tego, żeby nieustannie upraszczać rzeczywistość, a proste diagnozy z internetu świetnie odpowiadają na ten mechanizm. Tylko czy chcę mieć diagnozę dla samego jej posiadania lub usprawiedliwiania moich trudnych zachowań? Czy chcę coś z nią jednak zrobić? Jak mówi psycholog i psychoterapeuta Igor Rotberg w jednej z rozmów w mojej książce: „Jest diagnoza i co dalej?". Warto dodać, że teoria przywiązania brytyjskiego psychoanalityka Johna Bowlby'ego nie zakłada, że każdy z nas przywdziewa jeden, stały w czasie styl przywiązania dla każdej relacji. Można doświadczać lękowo-ambiwalentnych tendencji z jedną osobą, a z drugą bardziej lękowo-unikających. To będzie zależało od dynamiki relacji i tego, z jakim bagażem doświadczeń stawia się druga osoba. Ale trzeba zaznaczyć, że wiele osób z tendencją do lękowego wiązania się, dzięki pogłębionej psychoterapii skoncentrowanej na relacji, będzie stopniowo się uczyło, jak iść w stronę bezpieczną poprzez powtarzalne, korektywne doświadczenia w gabinecie.

Ogromna część poppsychologicznych porad dotyczących miłości, które możemy znaleźć dziś w mediach społecznościowych, jest kierowana do kobiet, którym próbuje się wytłumaczyć, jak mają sobie radzić z unikowymi mężczyznami. To wprowadza takie przekonanie, że wszystko, co robią mężczyźni, z którymi chodzimy na randki, może wynikać z unikowego stylu przywiązania.
I znowu – pozbawia relacje kontekstu. Jeżeli zakładam, że mężczyźni przejawiają unikowe tendencje w relacjach, a kobiety – lękowe, będzie mi trudno dostrzec niuanse. A może ten stojący przede mną mężczyzna w konkretnych, trudnych dla niego sytuacjach będzie unikać kontaktu, ale już w innych, mniej dla niego zagrażających okaże się osobą przewidywalną i stabilną? Zaciekawienie się czyimś zachowaniem zakłada, że mogę zapytać: „Dlaczego w ostatniej chwili znajdujesz wymówki, żeby nie spędzać świąt z moją rodziną, chociaż chętnie spędzasz czas z moimi przyjaciółmi? O czym to jest tak naprawdę?". Otwiera się tym samym możliwość usłyszenia, co dzieje się z drugą osobą, co jest dla niej trudne, może nawet niemożliwe do przeskoczenia. Buduje się dialog. Bo może okazać się, że temu mężczyźnie święta z rodziną kojarzą się z konfliktem, przemocą, poczuciem bycia nieważnym. Jeżeli jednak nie zaciekawię się tym, dlaczego przejawia on unikowe tendencje w konkretnych sytuacjach, tylko od razu zaszufladkuję go jako typowy lękowo-unikający styl przywiązania, jest duża szansa, że umknie mi źródło jego trudności i, idąc dalej, jego człowieczeństwo.

Dzięki podcastom, książkom, wizytom w gabinecie poznaliśmy parę mądrych, naukowych pojęć. Internet mocno nadużywa języka terapii. A co się wydarzy, jeśli osoby będące w relacji romantycznej zaczną ze sobą rozmawiać terminami z gabinetu psychologa czy psychoterapeuty?
Istnieje ryzyko, że wtedy oddalą się od siebie. Bo trudno zrozumieć przeżycie wewnętrzne drugiej osoby, jeżeli używa fachowego języka.

eprasa.pl 65571da233


Sweet Tooth
Lemon Pie
BY SABRINA CARPENTER
Dostępne w ofercie
ROSSMANN
Moja Drogeria

Jeśli mój partner powie, że moje zdezorganizowanie więzi uruchamia jego traumę relacyjną, to nie będę wiedziała, jak wyjść mu naprzeciw. Co dokładnie jest na rzeczy, co go boli w moim zachowaniu i jak mogę to zmienić? Terminy kliniczne w prywatnym kontekście, bez pogłębionej diagnostyki i wywiadu, stają się sterylne i ogólne. Dlatego jestem wielką orędowniczką używania prostego i precyzyjnego języka w naszych relacjach. Język fachowy niech zostanie w gabinecie, bo tam ma swoje konkretne zastosowanie i użyteczność. Staram się zachęcać moich pacjentów, aby nazywali rzeczy po imieniu – z troską o uczucia drugiej strony i z szacunkiem. Lepiej powiedzieć, że czujesz się z czymś źle, że coś ci się nie spodobało w zachowaniu twojego partnera czy partnerki, niż bezrefleksyjnie szastać terminami rodem z DSM-5, czyli podręcznika klasyfikacji zaburzeń psychicznych opracowanego przez Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne. To pozwala na spontaniczną interakcję.

W swojej książce „Sobą zajęci" rozmawiasz m.in. z psychologiem i psychoterapeutą Igorem Rotbergiem, a wywiad zaczynasz od wylistowania wszystkiego, czego ludzie boją się w relacjach: od odrzucenia po kompletne zatracenie. Ten strach to znak czasów?

Sądzę, że każde czasy wzbudzają w nas inne niepokoje, miarodajne do wyzwań, którym stawiamy społecznie czoła. Natomiast faktycznie dziś obserwujemy obawy związane z bliskością, odrzuceniem, opuszczeniem, co potwierdza praktyka gabinetowa i o czym Igor opowiada w książce. Wielu z nas relacje jawią się jako zagrażające. Pojawia się poczucie, że angażując się, wiele ryzykujemy. Że ktoś może nas zranić, odejść z dnia na dzień i będziemy musieli mierzyć się ze stratą i pustką nie do zalepienia. Niektórzy uznają, że lepiej w relacje w ogóle nie wchodzić. Albo wejść jedną nogą, a drugą pozostać we własnym, odrębnym świecie. Można się zastanawiać, dlaczego ten lęk jest tak dojmujący akurat teraz. Uważam, że dzisiejsza rzeczywistość jest niezwykle lękorodna – jesteśmy bombardowani wiadomościami o wojnach i konfliktach zbrojnych, a postępujące zmiany klimatyczne, inflacja czy brak wsparcia socjalnego od państwa wzmacniają w nas poczucie izolacji i czyhającego za rogiem zagrożenia. To wszystko może sprawiać, że stajemy się czujni i zachowawczy, również wobec innych ludzi.

Istnieje w psychologii coś takiego jak gotowość na relacje?

Nie istnieje kliniczne pojęcie gotowości na relacje, ale z pewnością jej wyznacznikiem będzie dojrzałość psychologiczna, która mieści w sobie zdolność do budowania relacji i wytrzymywania ich trudów. Gotowość będzie więc zakładać umiejętność tolerowania dyskomfortów, które będą wpisane w życie i funkcjonowanie z drugim człowiekiem.

Trzeba najpierw zrobić wszystkie możliwe terapie i się samorozwinąć, a dopiero potem wejść w związek, jak już wszystko w sobie naprawisz?

To nieprawda, że trzeba się najpierw dogłębnie przeterapeutyzować czy rozwinąć, aby móc wejść w dobrą dla nas relację. Ale na takiej narracji zbudowany jest poppsychologiczny ruch samomiłości. Musisz najpierw wystarczająco mocno pokochać siebie, żeby ktoś inny mógł cię pokochać. Tymczasem wiele deficytów i zranień opracowuje się właśnie w relacji, a nie izolacji. Nie siedzisz sama w pokoju i nie zastanawiasz się, co możesz zrobić, żeby nie bać się bliskości. Dopiero w powtarzalnym akcie zbliżania się do kogoś, odsłaniania z czymś w nas kruchym będziemy oswajać nasz lęk przed bliskością. Nie uważam, że trzeba być wyposażonym w umiejętność bezpiecznego wiązania się, zanim zacznie się wchodzić w relacje. Jeśli czujemy, że jest nam trudno być blisko, możemy skorzystać z pomocy specjalisty. Ale to nie znaczy, że przez kolejnych 10 lat musimy się terapeutyzować, zanim zdecydujemy się na związek. Deficyty, urazy z dzieciństwa, schematy poznawcze warto opracowywać terapeutycznie, jeśli zachodzi taka potrzeba, ale można też nad pewnymi trudnościami pracować w bliskiej relacji.

W Twojej książce, właśnie we wspomnianej już rozmowie z Igorem Rotbergiem, pada określenie „patologizacja normalnych napięć w związku". Ze wszystkim biegnie się dziś do specjalisty?

Parom często trudno jest odróżnić napięcia wymagające wsparcia terapeuty od tych zupełnie normalnych i wpisanych w codzienność. Jeśli w kółko kłócimy się o to samo, problem nawraca, jest uporczywy, utknęliśmy w tzw. tańcu pary – mówiąc językiem terapii skoncentrowanej na emocjach – wtedy warto pomyśleć o terapii par. Natomiast jeśli czasem się sprzeczamy, bo jedno z nas jest zmęczone i ma niższą tolerancję na zmienne nastroje drugiego albo mamy inne pojęcie porządku w mieszkaniu, to są to najprawdopodobniej dyskomforty życia codziennego, z którymi niekoniecznie trzeba w pierwszej kolejności iść na terapię. Można spróbować samodzielnie się im poprzyglądać, odbyć uważną na siebie nawzajem rozmowę, zapytać bliskich, jak widzą nasz problem. I jeśli to nie wystarcza, wtedy skorzystać z wiedzy specjalisty❇

eprasa.pl 65571da233

WIOSENNE NOWOŚCI



1. DOUGLAS The Dramatizer
Nadaje rzęsom intensywną czerń, ekstremalną objętość i długość. Wegańska formuła i stożkowa szczoteczka gwarantują efekt bez grudek, 13 ml, **ok. 79 zł**

2. DR IRENA ERIS Crystal Lips Serum Gloss
WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
Innowacyjne, krystaliczne serum do ust wielowymiarowo poprawiające ich kondycję, 15 ml, **ok. 129 zł**

3. TOM FORD Architecture Soft Matte Blush
WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
Róż ożywia wygląd skóry, pozostawiając na niej warstwę miękkiego, matowego koloru, 11 g, **ok. 260 zł**

4. DR IRENA ERIS Iconic Soul Hydrating Sensual Lipstick
WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
Nawilżająca pomadka o pełnym kryciu i sensualnym, wypełniającym blasku, 3,5 g, **ok. 169 zł**

5. SENSAI Moisture Intense Lipstick
WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
Mocno napigmentowana pomadka nawilżająca zapewnia ustom nasycony kolorem blask i pielęgnację, 3,7 g, **ok. 175 zł**

6. YVES SAINT LAURENT Lovenude Kiss Shaper
Konturówka umożliwia dowolne budowanie nasycenia barw, podkreślając naturalne piękno ust, 1,2 g, **ok. 149 zł**

7. YVES SAINT LAURENT Lovenude Lip Blusher
Odżywia, intensywnie nawilża i perfekcyjnie wygładza usta, otulając je uwodzicielskim efektem blur, 3 g, **ok. 219 zł**

8. BY TERRY Starlight Glow CC Highlighter
WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
Hybrydowy rozświetlacz w żelu i pudrze nadaje skórze perfekcyjne odwzorowanie koloru oraz naturalny, trójwymiarowy blask, 8,5 g, **ok. 319 zł**

9. ESTÉE LAUDER Double Wear Stay-in-Place Makeup
Lekki, pielęgnujący podkład o matowym wykończeniu i 36-godzinnej trwałości. Nawilża i kontroluje sebum, 30 ml, **ok. 259 zł**



PIĘKNO, KTÓRE PROCENTUJE. KORZYŚCI, KTÓRE WRACAJĄ.

CORAZ WIĘCEJ BENEFITÓW Z KAŻDYM NOWYM STATUSEM W NOWEJ ODSŁONIE DOUGLAS BEAUTY CARD.
WIĘCEJ SZCZEGÓŁÓW NA DOUGLAS.PL.

DOUGLAS

eprasa.pl 65571da233

roślinoterapia





1 2

Nie musisz od razu przenosić się na wieś (choć możesz), *wystarczy działka ROD albo balkon.* Bo nawet na niewielkiej przestrzeni warto założyć ogród. Posadzić własne kwiaty i warzywa. Dlaczego? Ich historie są odpowiedzią.

tekst **Magdalena Matuszek**

eprasa.pl 65571da233



3

1. Ola Janas odważyła się zrobić to, o czym wielu tylko marzy, i kupiła domek z ogródkiem w Bieszczadach. 2. Bartłomiej Pałubicki swoją oazę stworzył na działce ROD. 3. Remigiusz Dorawa z przyrodą związał się zawodowo. Układa kwiatowe kompozycje i jest ogrodnikiem.

MARCIN KONTRAKTEWICZ, MATERIAŁY PRASOWE

A gdyby tak rzucić wszystko i wyjechać w Bieszczady? Kto z nas w chwili zwątpienia nie zadawał sobie tego pytania? Najczęściej jednak na tym się kończy i życie szybko wraca do normy. Ale nie w jej przypadku. Ola Janas naprawdę potrzebowała zmiany. Przestały cieszyć ją rzeczy, które wcześniej sprawiały radość. Pojawiły się uczucie pustki i tęsknota za czymś nienazwanym. Ciągnęło ją do natury. Najlepiej czuła się w górach, w Bieszczadach. Podjęła decyzję o przeprowadzce. – Miałam dużo szczęścia – wspomina. – Trafiłam na ludzi, którzy mi zaufali i otworzyli drzwi do swojego domu, starej drewnianej chatki, w której wynajęłam pokój. Z jego okna po raz pierwszy w życiu widziałam watahę wilków, wylegującą się na łące po drugiej stronie rzeki. Pracowałam przy wynajmowaniu domków dla turystów, a po godzinach chłonęłam wszystko, co ma do zaoferowania dzika przyroda, poznawałam teren i tropiłam zwierzęta – opowiada. Ola była (i jest!) zachwycona, ale życia na łonie natury lepiej nie romantyzować. – Przeprowadzka w góry nie jest dla każdego – podkreśla. – Trzeba liczyć się z samotnością i trudnymi warunkami, które szczególnie dają o sobie znać, gdy kończy się lato. Robi się zimno, pusto i cicho... Nie każdy potrafi się odnaleźć – tłumaczy. Zwłaszcza że trudno o pracę i daleko do lekarza. Radzi, by tak jak ona, najpierw wynająć domek i pomieszkać dłużej w danym miejscu, by utwierdzić się w przekonaniu, że to droga, którą chce się podążać. Ona nie zboczyła ze szlaku, poszła o krok dalej: od starszego małżeństwa kupiła w Dolinie Sanu domek z ogródkiem. Wtedy jeszcze nie wiedziała, że będzie uprawiać warzywa jak jej dziadkowie (do dziś wspomina aromatyczne pomidory od dziadka, najpyszniejsze, jakie jadła w życiu) i całe dnie grzebać w ziemi. – Nie spodziewałam się, że praca w ogrodzie sprawi mi tyle radości.

eprasa.pl 65571da233







1 2 3

1., 3. Nie ma smaczniejszych warzyw niż te z własnej uprawy. Ola Janas idzie w ślady dziadka. Smak (i aromat!) pomidorów z jego ogródka wspomina do dziś. 2. Remigiusz Dorawa udowadnia, że ogród można stworzyć też na balkonie. Aranżując go, bierze pod uwagę widok z okna, który ma być jak obraz!

Zbiory przeszły moje najśmielsze oczekiwania, plony były dorodne i zdrowe – mówi. Z czasem Ola postanowiła powiększyć warzywnik. Posiała marchew, buraki, ogórki, dynie, pory, selery, cebulę, czosnek, rzodkiewki, zielony groszek, fasolkę, szpinak, cukinie, kalarepę, sałaty i zioła. I truskawki dla córki. – Latem nasze obiady przygotowywane są głównie z tego, co mamy w ogródku, a to, co zostaje na zbiór jesienny, przetwarzam i mamy pyszne jedzenie na zimę zamknięte w słoikach – opowiada. Ola w Bieszczadach zwolniła. Stała się bardziej uważna, cierpliwa, odważna, nauczyła się słuchać siebie, odpuszczać rzeczy, na które nie ma wpływu, i cieszyć się z tych małych, takich jak kubek kawy o poranku, kiedy przyroda budzi się do życia.

MIEJSKI OGRODNIK

Ale by w pełni poświęcić się ogrodom, nie trzeba od razu przeprowadzać się na wieś. Najlepszym przykładem jest Remigiusz Dorawa, Gdańszczanin, który od najmłodszych lat wiedział, że chce zostać projektantem zieleni. – Czułem, że nie odnalazłbym się w pracy przy biurku – mówi. – Wolę być w ciągłym ruchu, a to, co robię, pozwala mi codziennie być gdzie indziej. Zawsze ciągnęło mnie do ogrodnictwa i chciałem prowadzić własny biznes na moich zasadach. Oczywiście na tyle, na ile pozwala natura. Bo ogród to nie tylko efekt końcowy, ale też ciągły proces – zależny od zmienności pór roku, rodzaju gleby czy choćby pogody. Jego zakładanie jest jak rzeźbienie albo malowanie obrazu. Dlatego zawsze patrzę na niego również z wnętrza domu, by stworzyć jak najciekawsze „żywe obrazy" w ramach okiennych, choć to dzieło nigdy nie jest skończone – tłumaczy. Remigiusz tworzy w nurcie New Perennial Movement (w skrócie chodzi o myślenie perspektywiczne): stawia na rośliny wieloletnie, a nie sezonowe, i projektuje ogród tak, by zachwycał o każdej porze roku,

MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 65571da233

a przy tym jak najbardziej przypominał dziką naturę. – Nie walczę z nią. Cenię autentyczne piękno, nie perfekcję, ale harmonię, naturalność, bioróżnorodność. Chodzi też o zmianę perspektywy – uczę się dostrzegać piękno w przemijaniu. Jesienno-zimowe kompozycje są równie piękne, jak te pełne kwiatów – zapewnia.

SPOTKAJMY SIĘ NA DZIAŁCE

W mieście, konkretnie w Warszawie, mieszka także Bartłomiej Pałubicki, właściciel agencji kreatywnej Rebell Concept. Z roślinami nie jest więc związany zawodowo, ale to w ich otoczeniu spędza każdą wolną chwilę. Trzy lata temu kupił działkę ROD. Jest piękna! Wiem, bo w zeszłym roku spędziłam tam majówkę. Bartek od razu wiedział zresztą, że będzie to miejsce spotkań. Ostatnio na OLX-ie znalazł marmurowy stół (za 200 złotych!) i wspólnie z Davidem Gaboriaud, kucharzem znanym m.in. z TVN i „Kuchni+", zamierza organizować otwarte kolacje wśród kwiatów i owoców. Wcześniej na OLX-ie znalazł starą metalową altanę, na działkę przyjechała z Opola. – Muszę się przyznać, że gdy nie mogę spać w nocy, odpalam komputer i szukam takich perełek – mówi Bartek. – Lubię wyszukiwać rzeczy, których ludzie już nie chcą, i dawać im drugie życie. Altanę odmalowałem i posadziłem przy niej róże pnące w nietypowych kolorach, bo nie przepadam za czerwonymi, ale nie przyjęły się niestety. Na działce nie zawsze wszystko się udaje, nawet jeśli przestrzegasz wszelkich zaleceń. Czasem jest mi przykro, ale się nie poddaję. Wiele rzeczy robi się metodą prób i błędów. Kupiłem działkę, bo chciałem mieć swoje miejsce na ziemi. Ogrodzenie zapewnia intymność – można się pozwierzać i poopalać. Nie widzę stamtąd żadnych bloków, otaczają mnie zieleń i inni zadowoleni ludzie. Poza tym mam psa, Browniego, który lubi być spuszczany ze smyczy, a w parkach nie zawsze jest to możliwe, choćby ze względu na kaczki i inne zwierzęta, których nie chciałbym narażać na stres. Działka jest więc trochę dla niego. Zaspokaja też moją potrzebę posiadania własnych kwiatów, z których mogę robić bukiety. Wykorzystuję je potem np. podczas organizowanych przeze mnie spotkań prasowych. W ubiegłym roku, kiedy tulipany, narcyzy i hiacynty wyrosły po raz pierwszy, miałem megaprzyjemność, ścinając je i przynosząc do domu. Ostatnio coraz więcej na działkach jest zresztą ludzi w moim wieku, koło trzydziestki. Na drzewach rozwieszają prześcieradło, przywożą projektor, rozkładają leżaczki i robią sobie kino plenerowe albo rozbijają namiot do spania. Też chcą mieć swoją oazę. Ponadto kontakt z naturą i pielęgnowanie roślin doskonale działają na psychikę – przekonuje. – Ma to nawet swoją nazwę: hortiterapia. ✻

REKLAMA

Bielenda
CC DAILY
NOWOŚĆ
✓ NAWILŻENIE
✓ ROZŚWIETLENIE
✓ WYSOKA OCHRONA UVA i UVB
spf 50 | lekka formuła
EFEKT GLOW


NAKŁADASZ ... I DZIEJE SIĘ MAGIA!
✓ Zmienia kolor po aplikacji
✓ Daje naturalne wykończenie
✓ Dopasowuje się do odcienia Twojej skóry
✓ Pozwala budować krycie – od lekkiego po średnie
Tylko tu! ROSSMANN Moja Drogeria
ODKRYJ!
i na bielenda.com

eprasa.pl 65571da233



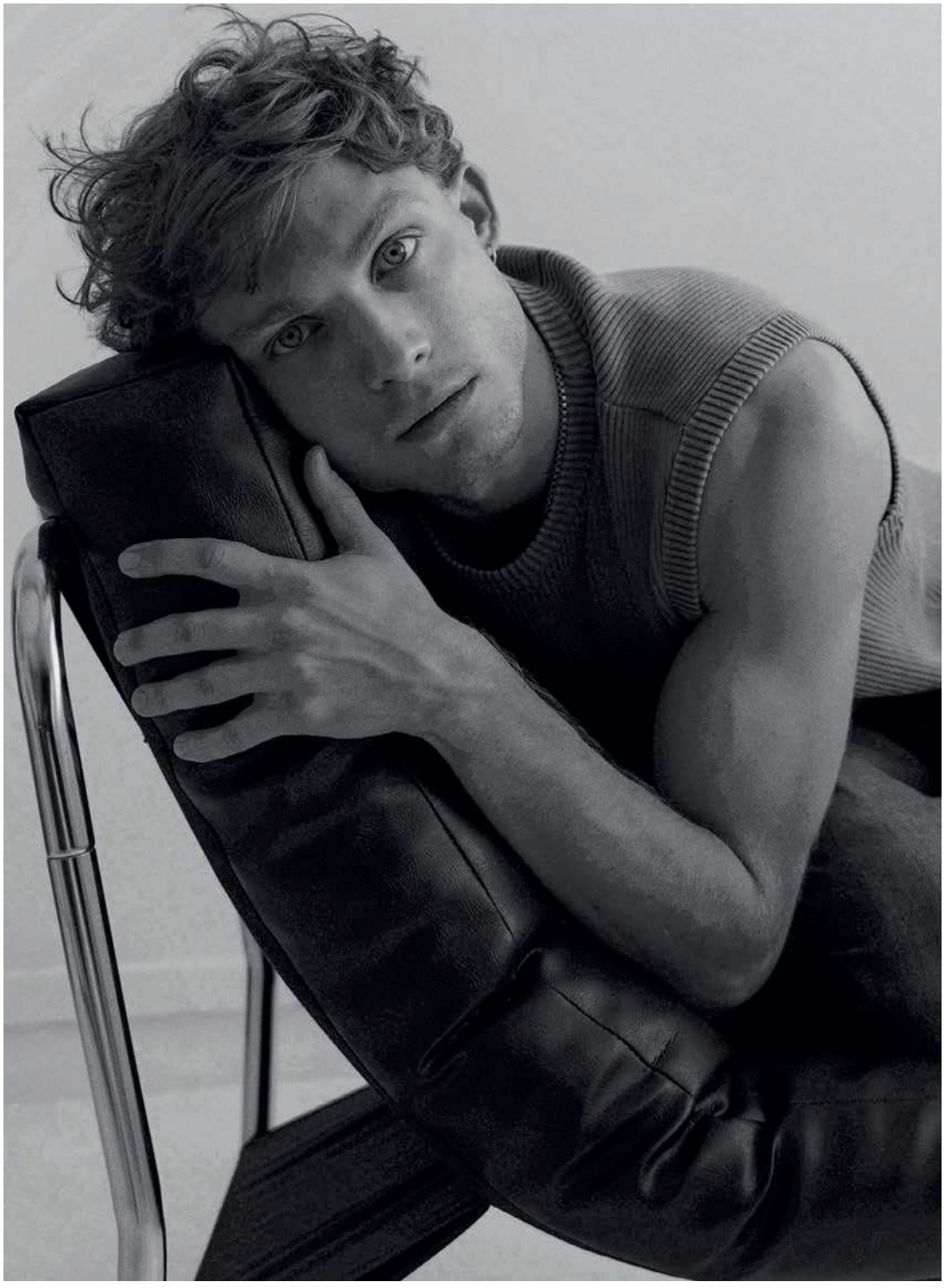
trzymam się PLANU A

Choć dużo się u niego dzieje, ma do tego dystans, bo wie, że w zawodzie aktora wszystko przychodzi falami. A jednocześnie, mimo wielu wątpliwości, co dalej, *Hubert Miłkowski* przyznaje, że nie znalazł niczego, co naprawdę chciałby robić zamiast grania.

rozmawia **Marta Krupińska**

eprasa.pl 65571da233

POPKULTURA



DARIA KOWALCZYK (2)

eprasa.pl 65571da233

Spotykamy się w kawiarni w parku na warszawskim Mokotowie. Hubert często tu bywa, mieszka w okolicy. Gdy wpadam spóźniona parę minut na nasz wywiad, moją uwagę przykuwa leżąca na stoliku książka George'a Saundersa „Kąpiel w stawie podczas deszczu".

Dużo czytasz?

Zawsze mam wrażenie, że za mało, choć chyba powoli oswajam się z przyznawaniem, że jednak nie jest tak źle. Poza Saundersem wróciłem do klasyki. Niedawno na warsztatach teatralnych pracowaliśmy nad „Trzema siostrami" i zacząłem znów czytać Czechowa. Pamiętam moment przełomowy, gdy poszedłem do liceum i trafiłem do zupełnie nowego środowiska. Poznałem ludzi, przy których poczułem ogromne zaległości i kompleksy. Wtedy zacząłem intensywnie nadrabiać lektury.

Widzę, że jesteś raczej zwolennikiem papieru niż czytników.

Tak, zdecydowanie. Chociaż mam Kindle'a, bo jest bardzo praktyczny w podróży. Zawsze miałem problem z pakowaniem książek na wyjazd: realnie byłem w stanie przeczytać pół książki, a brałem ich pięć. Teraz zabieram jedną papierową i czytnik z zapasem.

Pozostając w temacie podróży, wróciłeś właśnie z Alp, gdzie kręciłeś film o Wandzie Rutkiewicz. Możesz przybliżyć swoją postać?

Odtwarzamy w tym filmie wyprawę z lat 70. w Karakorum, jedną z najważniejszych w historii polskiego himalaizmu. W trakcie jednej ekspedycji zdobyto wtedy trzy szczyty masywu Gasherbrum (obejmuje on siedem głównych szczytów, w tym trzy ośmiotysięczniki Gasherbrum I i II oraz Broad Peek – przyp. red.). Na podstawie tej wyprawy powstał dokument „Temperatura wrzenia", który pokazywał napięcia w zespole. W naszym filmie część postaci jest historyczna, przede wszystkim Wanda Rutkiewicz i Halina Krüger-Syrokomska, natomiast niektóre pojawiają się na potrzeby fabuły, łącząc w sobie cechy różnych osób. Moja postać jest fikcyjna, choć inspirowana jednym z uczestników wyprawy. Gram najmłodszego wspinacza w zespole, który wchodzi w konflikt z Wandą Rutkiewicz dotyczący tego, kto i czy w ogóle powinien zdobywać szczyt.

Ta rola chyba wymagała solidnego przygotowania fizycznego?

Na szczęście jestem raczej aktywną osobą. Ale mieliśmy też specjalne treningi w komorach symulujących warunki wysokościowe – takie, które odwzorowują zawartość tlenu w powietrzu na różnych wysokościach. Ćwiczyliśmy tam trochę w stylu crossfitu, a później byliśmy w komorze symulującej ponad 6000 metrów nad poziomem morza. Wystarczyło kilka minut rozmowy tam, żeby poczuć ogromne zmęczenie. Kręciliśmy za to w Alpach na wysokości około 3500–3600 metrów. To już naprawdę było czuć. Na szczęście nikt nie miał poważnej choroby wysokościowej, ale przy dłuższych podejściach było zauważalne, jak bardzo spada kondycja. A to przecież wciąż dużo niżej niż wysokości, na których funkcjonowali himalaiści.

Masz teraz intensywny moment zawodowy: grasz w głośnym serialu „Piekło kobiet", skończyłeś zdjęcia do filmu o Rutkiewicz, do tego występujesz w nowej produkcji Netflixa „Mniej obcy" o zespole Lady Pank, której premiera na jesieni. Czujesz, że wspinasz się na swój zawodowy szczyt?

Mam wrażenie, że w tym zawodzie wszystko przychodzi falami. Trzy lata temu też miałem moment, gdy pracowałem bardzo regularnie i wydawało mi się, że tak będzie wyglądało całe moje życie zawodowe. A potem przyszła cisza. Dlatego teraz patrzę na to inaczej. Bardzo się cieszę, że jest dużo pracy, ale nie traktuję tego jako pewnik. Wiem już, że to się przytrafia i odchodzi i że ta fala może odbić w drugą stronę.

Czyli uczysz się nie przywiązywać?

Tak, choć to trudna lekcja. W naszej branży często jest tak, że marzysz o jakimś projekcie, wydaje ci się, że jesteś blisko, a potem okazuje się, że film powstaje, tylko bez ciebie. Trzeba umieć to odpuszczać. Z drugiej strony jakaś forma przywiązania i zaangażowania jest potrzebna. Więc cały czas uczę się równowagi.

A czy istnieje dla Ciebie wymarzona rola?

Pewnie tak, ale staram się uważać na takie myślenie. Pamiętam rozmowę na planie „Hiacynta" o tym, że marzenia o idealnej roli mogą być niebezpieczne. Zaczynasz dopasowywać postać do swoich wyobrażeń, zamiast trzymać się scenariusza i tego, czego naprawdę potrzebuje bohater. Dlatego wolę podchodzić do każdej roli osobno i pozwolić, aby tekst mówił sam za siebie.

Z szacunku do tekstu i miłości do książek wzięła się też pasja do teatru?

Tak, choć na razie bardziej widzę siebie jako widza niż twórcę, bo rzadko zdarza mi się pracować w teatrze. Ale bardzo bym chciał częściej. Z jednej strony wielu aktorów na etacie w teatrach narzeka

eprasa.pl 65571da233

SKECHERS

HANDS FREE Slip-ins

GLIDE-STEP

Air-Cooled MEMORY FOAM™



BEZ UŻYCIA RĄK PO PROSTU WSUŃ STOPY I GOTOWE

Zakładanie butów jeszcze nigdy nie było łatwiejsze dzięki Skechers Hands Free Slip-ins®. Zero schylania się. Bez dotykania butów. Po prostu wsuwasz stopy i gotowe.

Heel Pillow™ utrzymuje stopy bezpiecznie w miejscu!

NIGDY WIĘCEJ DOTYKANIA BUTÓW RĘKAMI

NIGDY WIĘCEJ SCHYLANIA

MOŻNA PRAĆ W PRALCE



skechers.pl

eprasa.pl 65571da233

na stagnację, z drugiej freelancerzy narzekają na brak stabilności. Ja natomiast czuję coraz większy głód kontaktu z publicznością na żywo. Poza tym teatr daje większą możliwość pracy z literaturą. Możesz czytać klasyczny tekst 30 razy i wciąż odkrywać coś nowego. W filmie scenariusz pełni trochę inną funkcję.

Ostatnio dużo grasz w produkcjach osadzonych w przeszłości. Jak się w tym odnajdujesz?

Mam do tego ambiwalentny stosunek. Z jednej strony bardzo lubię research – czytanie, szukanie kontekstów, próbę zrozumienia realiów epoki. Z drugiej – po kilku takich projektach czuję głód czegoś bardziej współczesnego. W produkcjach kostiumowych trzeba pilnować języka, gestów, konwencji. W historii współczesnej jest większa swoboda, można łatwiej improwizować, reagować bardziej naturalnie. Wierzę jednak, że emocje są uniwersalne. Nawet jeśli historia dzieje się sto lat temu, najważniejsze jest, żeby mówiła o naszym świecie tu i teraz. Najbardziej interesuje mnie granie współcześnie nawet rzeczy zanurzonych w przeszłości i opowiadanie o tym, co nas otacza.

A przy okazji można odkryć nową pasję, jak było w Twoim przypadku podczas zdjęć do „Mniej obcego". Zdradzisz coś więcej?

Praca na planie to były dla mnie przede wszystkim próby zespołu i gra na instrumencie. Wcielam się w Pawła Mścisławskiego, który był pierwszym basistą Lady Pank, w ich złotym okresie. Najważniejsze było zgranie się z chłopakami, byśmy stworzyli jako grupa rodzaj chemii i żeby jak najbardziej się oswoić z instrumentem, bo ja się uczyłem zupełnie od zera. Nie czytam nut, nigdy na niczym nie grałem. I to było bardzo ciekawe zrządzenie losu, bo w międzyczasie dostałem bas, odziedziczony po moim tacie. Niedługo potem przyszedł mail zwrotny po castingu do innej roli, że jednak będę się wcielał w basistę.

A jak wyglądało Twoje przygotowanie do serialu „Piekło kobiet"?

Tam kluczowa była dokładna praca ze scenariuszem. Z reżyserką Anią Maliszewską spędziliśmy kilka dni na analizie każdej ze scen. Poza tym dużo spacerowałem (śmiech). Brałem scenariusz, wychodziłem na długie, dwugodzinne, spacery i po prostu myślałem o mojej postaci. Pamiętam wywiad z Cillianem Murphym, który powiedział kiedyś, że jego metoda pracy polega głównie na chodzeniu w kółko i myśleniu. Bardzo mi się to spodobało.

Robiłeś research historyczny?

Tak, interesowały mnie przede wszystkim realia Warszawy lat 30., zwłaszcza Powiśla. Dziś to modna, droga dzielnica, a wtedy była robotniczym, dość niebezpiecznym miejscem. Czytałem wycinki z ówczesnej prasy, które składają się na „Tajną Warszawę" Jacka Dehnela, i „Epokę hipokryzji" Kamila Janickiego, książkę o seksualności w międzywojennej Polsce, żeby zrozumieć, jak w tamtym czasie mówiło się – albo nie mówiło – o sprawach intymnych. Często idealizujemy przeszłość. Nazywamy Warszawę lat 30. Paryżem Północy, ale zapominamy, że była to też Warszawa bez kanalizacji w wielu miejscach, z ogromną biedą, przestępczością i przemocą.

Jesteś mocno związany z Warszawą?

Tak. Urodziłem się na Stegnach i poza studiami w Łodzi właściwie zawsze mieszkałem w Warszawie lub na jej przedmieściach. Co ciekawe, dopiero wyjazd na studia uświadomił mi, jak bardzo jestem z tym miastem związany. Zrozumiałem, że mam tu mnóstwo miejsc, które są dla mnie ważne.

W związku z tym wyobrażasz sobie, że mógłbyś żyć i pracować za granicą?

Jeśli pojawią się takie możliwości – bardzo chętnie. Podpisałem zresztą umowę z agencjami w Skandynawii i Londynie. Mam wrażenie, że dziś jest to trochę łatwiejsze niż kiedyś. Platformy streamingowe i większa rozpoznawalność Polski na świecie zrobiły swoje. Zdarzało mi się tłumaczyć ludziom, gdzie właściwie leży Polska. Teraz częściej słyszę, że ktoś był w Krakowie, Gdańsku czy Wrocławiu i bardzo mu się podobało.

Masz plan B na wypadek, gdyby aktorstwo nie wyszło?

Szczerze mówiąc, myślę o nim co drugi dzień (śmiech). Mam dużo wątpliwości, ale jednocześnie nie znalazłem niczego, co naprawdę chciałbym robić zamiast aktorstwa. Więc na razie konsekwentnie trzymam się planu A. ✻



„Piekło kobiet"
W serialu HBO Max Hubert wcielił się w postać Emila, studenta medycyny i brata młodej tancerki rewiowej, która zmarła wskutek nielegalnie przeprowadzonego zabiegu aborcji. Razem z główną bohaterką, redaktorką graną przez Agatę Turkot (na zdjęciu), chłopak wszczyna śledztwo.

MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 65571da233

MUDII.



Too good to be true?
Check your mirror.

Uzyskaj na włosach efekt tafli, o którym do tej pory tylko marzyłaś. Z maską Smoothing i kremem wygładzającym od MUDII to możliwe każdego dnia.

eprasa.pl 65571da233

świat

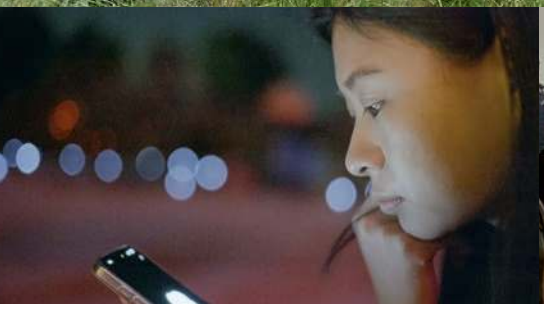


1



2

3





4 5



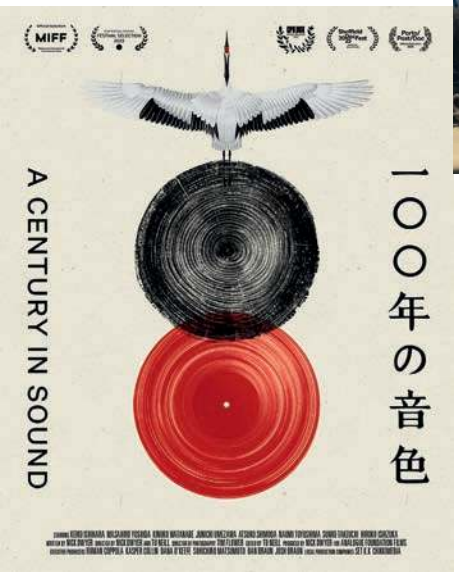
się kręci

Ten festiwal jest jak szalona podróż dookoła świata i przegląd osobliwości w jednym. Filmy w ramach *Millennium Docs Against Gravity* zabierają nas w różne części świata, ale serwują te same mocne emocje: wzruszenie, szok, zachwyt. Wybraliśmy najciekawsze dokumenty 23. edycji, trwającej w siedmiu miastach od 8 do 17 maja i od 19 maja do 1 czerwca na mdag.pl.

tekst **Marta Krupińska**

eprasa.pl 65571da233

6



7



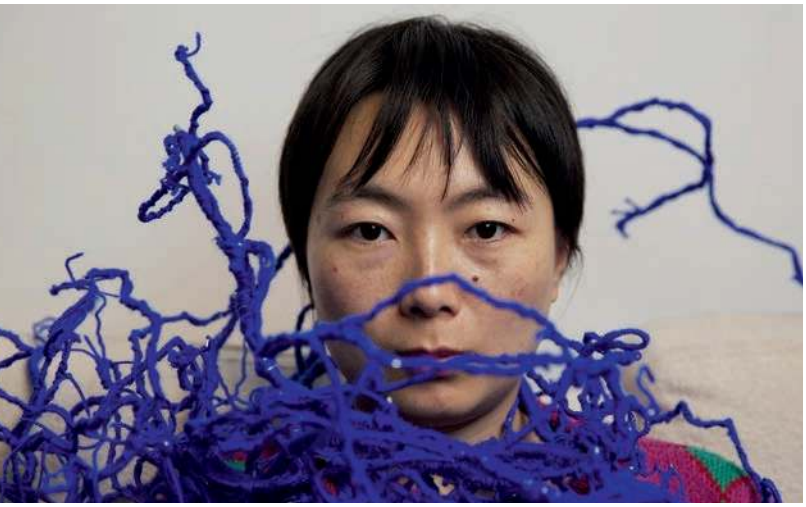
8



JOSEPH LYNN, MATERIAŁY PRASOWE

Wybrać kilka propozycji z pokaźnego repertuaru festiwalu Millennium Docs Against Gravity to zawsze wyzwanie. W tym roku program powiększa się o nowe sekcje, m.in. „W imię ojca i syna", w której znalazły się filmy o relacjach ojców z synami, podważające mity dotyczące męskości. Wśród nich głośne „Wyznania szwedzkiego mężczyzny" (5). Reżyser Hampus Linder, starając się zrozumieć siebie przez pryzmat roli mężczyzny, ojca i syna, jedzie na „męskie rekolekcje", gdzie faceci mogą dać upust głęboko skrywanym emocjom i frustracjom. Najbardziej czekam jednak na sekcję „Kobiety zmieniają świat", ostrząc sobie zęby na „Wiedźmy" (1). Bohaterkami są trzy zafascynowane black metalem młode Norweżki, które zakładają zespół (choć żadna z nich nie umie na niczym grać) i zaczynają się identyfikować jako współczesne czarownice. To niezwykła opowieść o emancypacji, odrzuceniu stereotypów i o tym, po co nam magia we współczesnym świecie. Smakowicie zapowiada się „Piąta pora roku" (3), która pokazuje, co się dzieje za drzwiami pięciu gwiazdkowych restauracji we Włoszech, i kreśli portrety zarządzających nimi szefowych kuchni. Z Włoch przeskoczymy do Azji. Pamiętacie „Her" z 2013 roku ze Scarlett Johansson w roli wirtualnej asystentki, w której zakochuje się Joaquin Phoenix? To, co wtedy wydawało się wizją science fiction, już się dzieje. „Replica" (4) to osadzony w Pekinie przejmujący obraz o tym, jak sztuczna inteligencja zaczyna zastępować nam relacje z drugim człowiekiem. Mamy też jednak silny zwrot w stronę analogu, o czym jest z kolei „Tokio na winylach" (6), przybliżający japoński fenomen ongaku kissa, czyli kafejek, w których przedstawiciele różnych pokoleń spotykają się, by wspólnie posłuchać muzyki właśnie z winyli. Pozostając w temacie muzyki, perełką jest „Broken English" (7) o życiu ikony lat 60. i dziewczyny Stonesów Marianne Faithfull, z Tildą Swinton jako narratorką. Na koniec dwa poruszające tytuły: „Lis i różowy księżyc" (8) o afgańskiej artystce, która pięć lat próbowała uciec z Iranu przed reżimem i przemocowym mężem (wydana za niego jako dziecko). Mocną stroną filmu są piękne animacje na bazie jej rysunków, m.in. tytułowych lisa i różowego księżyca. Obecnie Soraya przebywa w Niemczech w obozie dla uchodźców, a jej marzeniem jest dom, w którym będzie mogła rozwijać się bez lęku. O tym samym marzą młodzi uczniowie szkoły waldorfskiej z Palestyny w filmie „House of Hope" (2). Bo pokój i spokój to w dzisiejszym świecie najcenniejsze dobra. A kino nam o tym przypomina. ✻

eprasa.pl 65571da233



Film walczy o nagrodę w Konkursie Polskim 23. MDAG.

siła *dialogu*

O życiu między Polską a Chinami, podobieństwach i różnicach kulturowych oraz filmie *„Wyznania pieprzyka”,* który ma polską premierę podczas 23. edycji *Millennium Docs Against Gravity, mówi reżyserka Mo Tan.*

tekst **Marta Krupińska**

Twój film zaczyna się, gdy wracasz do Chin po siedmiu latach w Polsce. Z kamerą nie rozstajesz się nawet w chwilach kłótni z rodzicami czy rozstania z chłopakiem. Jak Twoi bliscy reagowali na to, że ich filmujesz?
Od początku studiów często nagrywałam coś w domu, więc przyzwyczaili się do tego. Gdy jednak film zaczął być pokazywany w Chinach, zdobywał nagrody, uświadomili sobie, że to coś więcej niż prywatne nagrania. Wyjaśniłam im, że zależy mi na pokazaniu czegoś prawdziwego o rodzinie.
W trakcie pracy nad filmem zdiagnozowano u Ciebie raka piersi. Ta diagnoza i leczenie to był kolejny sprawdzian dla Waszej rodziny?
Tak, to doświadczenie było jak fala, która wpływa na wszystko: na relacje, emocje. Mimo to nadal filmowałam. Kamera dawała mi poczucie sprawczości. Dzięki niej nie byłam bierna, bezradna. Mój lekarz w Chinach wspierał mnie i pozwalał mi nagrywać w szpitalu. Rodzicom wydawało się, że nie traktuję sytuacji wystarczająco poważnie, ale to był mój sposób radzenia sobie z nią.
W filmie pojawiają się animowane elementy surrealistyczne. Skąd ten pomysł?
Od początku łączę dokument z animacją. Mam „komiksowy” sposób myślenia i lubię używać takich środków, by wyrazić emocje i pokazać widzom moją perspektywę jako bohaterki. Dokument daje warstwę faktograficzną, a animacja dodaje kolejny wymiar. Razem budują pełniejszy obraz.
Jak długo zbierałaś materiał?
Siedem lat. To były setki godzin nagrań. Na początku montażu dużo płakałam, oglądając je. Z czasem te emocje się wyciszyły. Zrozumiałam też, że film, który montuję z poziomu gniewu czy traumy, nie będzie dobry.
A o co chodzi z tytułowym pieprzykiem?
W Chinach istnieje wiele przesądów i zwyczajów, m.in. czytanie z twarzy. Uważa się, że znamiona mogą wpływać na nasz los. To wiąże się z feng shui i dążeniem do harmonii. Kiedyś byłam pewna, że nigdy nie usunę pieprzyka. Dziś nie ma dla mnie większego znaczenia.
W końcu wróciłaś do Polski. Dlaczego?
Przyjechałam studiować reżyserię w Łodzi. Tutaj dorosłam jako człowiek i jako twórczyni. Polska dała mi przestrzeń do bycia sobą, nawet w sensie buntu. Po powrocie do Chin czułam się inna, bardziej niezależna, co prowadziło do konfliktów. Z czasem zmieniła się Polska i zmieniłam się ja. Bywają momenty, kiedy czuję, że nie należę w pełni ani tu, ani tam. Potrzebuję obu tych światów – energii Chin i przestrzeni, którą daje Polska. To pozwala mi zachować równowagę. Jednocześnie film uświadomił mi, jak ważny jest dialog. Nawet w przypadku dużych różnic poglądów warto rozmawiać i nie oceniać drugiej strony. ✻

MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 65571da233

W RYTMIE **ORZEŹWIENIA**

Moda, muzyka, sztuka uliczna – z tym kojarzy się Londyn. I to tam odbyła się premiera nowej platformy Sprite „It's That Fresh". Było świeżo, energetycznie, orzeźwiająco. Ze szczyptą pikanterii, bo Sprite świetnie komponuje się ze wszystkim, co wyraziste.

Na ten jeden wieczór londyńska przestrzeń Combustion Chamber rozbłysła hipnotyzującym zielonym światłem. Soczyste odcienie limonki i cytryny stanowiły główny motyw FreshFest. Na gości premiery nowej platformy Sprite „It's That Fresh" czekała masa atrakcji. W industrialnych wnętrzach modnej dzielnicy Shoreditch zainscenizowano mini boisko do koszykówki (nawiązując do współpracy Sprite z NBA i EuroLeague). Można było poćwiczyć tam rzuty za trzy i spersonalizować koszulki. Wszystko w rytm tanecznych brzmień, o które zadbali didżejka Jada Kai, raper LeoStayTrill i światowa gwiazda rapu Little Simz. To nie przypadek, bo Sprite czerpie ze świata muzyki od zawsze. Jednym z elementów nowej odsłony marki jest Sprite Sound, który ma wywoływać to samo wrażenie orzeźwienia, jakie daje pierwszy łyk tego zimnego napoju. Sprite zyskał też nowy wizerunek. W odświeżonej identyfikacji powraca motyw cytryny i limonki w nowoczesnej formie połączony z wyrazistym logotypem. Nowością jest także wariant Sprite Chill Zero Cukru, w którym marka rozwija ideę świeżości na własnych zasadach. Dobrze znany cytrynowo-limonkowy smak, wzbogacony o nuty mięty i wyjątkowy efekt chłodzenia wpisuje się w autentyczną, indywidualną ekspresję, która definiuje współczesny styl życia młodego pokolenia. I pasuje do wszystkiego, co wyraziste, od pikantnych przekąsek po pulsujące energią imprezy. Sprawdziliśmy i potwierdzamy.

1



2



3



1. Niespodzianką wieczoru był set didżejski Little Simz. 2. Imprezę rozkręcała didżejka Jada Kai. 3. Goście mogli poćwiczyć rzuty do kosza i spróbować nowego wariantu Sprite Chill Zero Cukru, już dostępnego również w Polsce.

WSPÓŁPRACA PŁATNA Z MARKĄ SPRITE, BRANDEM COCA-COLA

eprasa.pl 65571da233



niezła DRAMA

Spotkaliśmy się z *Zendayą, Robertem Pattinsonem i Kristofferem Borglim,* czyli gwiazdami i reżyserem głośnego filmu A24 *„Drama”.* I tak, Zendaya jest tak czarująca, jak się wydaje!

rozmawia **Monika Kurek**

eprasa.pl 65571da233

Drogi Czytelniku, jesteś zaproszony na ślub Emmy i Charliego. O ile w ogóle się odbędzie... Jaka jest najgorsza rzecz, jaką zrobiłaś/zrobiłeś? Odpowiedź przyszłej panny młodej na to pytanie stawia ją w mrocznym świetle i wywołuje lawinę zdarzeń. Ten przewrotny film konfrontuje widzów z trudnym pytaniem: czy jesteśmy w stanie oddzielić moralność od miłości? To nie jest komedia romantyczna, ale to film o miłości. Wyrzuć wszystkie oczekiwania za okno, bo „Drama" rozjeżdża je walcem w brawurowym stylu. Jak zdradzają Zendaya i Robert Pattinson, oboje byli wcześniej fanem reżysera, który ma na koncie takie tytuły jak „Chora na siebie" oraz „Dream Scenario".

„Drama" od pierwszej sceny porywa klimatem i estetyką. Jak udało Wam się go stworzyć?

Zendaya: Mieliśmy własny klub filmowy. Kristoffer wybierał filmy, które miały być dla nas punktem odniesienia – czasem chodziło o atmosferę, a czasem o jakąś scenę lub konkretny moment. To bardzo nas do siebie zbliżyło.

Kristoffer: Jedną z naszych inspiracji była komedia „Bob i Carol i Ted i Alice" Paula Mazursky'ego. Obejrzeliśmy także „Pianistkę", „Melancholię" i kilka innych rzeczy. Choć różnią się one klimatem, to wszystkie reprezentują jakieś aspekty naszego filmu.

Czy jest w filmie jakiś punkt kulminacyjny, który był kluczowy w tym procesie?

Zendaya: Scena z wyznaniem Emmy – to główny twist, który sprawia, że komedia romantyczna zamienia się w coś zupełnie innego. Nie możemy za wiele powiedzieć, żeby nie zepsuć elementu zaskoczenia. Jestem bardzo zadowolona z tego, jak udało nam się nakręcić tę scenę.

Kristoff: Ta scena liczy około 20 stron dialogu. Mieliśmy przed nią sporą tremę. Ostatecznie nakręcenie jej zajęło nam cztery dni, co dało przestrzeń, by wypróbować różne warianty i trochę poeksperymentować.

Film stawia pytania o naszą moralność i sposób odbierania rzeczywistości. Czy społeczeństwo ma zbyt duży wpływ na nasze wybory miłosne?

Robert: Nie jesteś w stanie zdecydować, w kim się zakochasz. A może jesteś! To, co jest dla mnie interesujące w tej historii, to to, że moralność jest bardzo subiektywna i zależy w dużej mierze od środowiska, w jakim jesteśmy, i tego, co wiedzą inni ludzie. Dopiero potem my decydujemy, jaka jest nasza moralność. Twoja moralność osobista jest inna od twojej moralności w grupie. Mało osób jest gotowych, by się do tego przyznać, ale jest w tym o wiele więcej prawdy, niżbyśmy sobie życzyli.

Kristofferze, na początku filmu Emma czyta książkę zatytułowaną „Krzywda". Co możesz nam o niej powiedzieć?

Kristoffer: Ten tytuł regularnie przewija się w moich pracach. W moim norweskim filmie „Chora na siebie" jest wystawa zatytułowana „Krzywda". To także taki mój prywatny żart.

Zendayo, czy jest jakaś scena, która sprawiła, że zobaczyłaś siebie w innym świetle?

Zendaya: Wybieram projekty, które pozwalają mi eksplorować nowe części siebie. Wierzę, że każda postać uczy mnie czegoś nowego o sobie i pozwala mi odkryć coś nowego na temat mojej emocjonalności. Odkrywanie delikatności Emmy sprawiło mi ogromną przyjemność. Jest w niej mała dziewczynka, która pragnie akceptacji i miłości, a jednocześnie jest dorosłą kobietą, która ma swoje życie i szykuje się do ślubu. Wraz z rozwojem fabuły widzimy rysy na fasadzie i zauważamy, że w niektórych momentach wychodzi z Emmy mała dziewczynka. Myślę, że każdy z nas ma w sobie dziecko, do którego często powraca. Nie wiem, czy to dobrze, czy źle. To na pewno coś, z czym lubię się bawić. Zwłaszcza w przypadku tej jednej sceny, do której tak często się odnosimy. To trochę jak oglądanie dziecka, które pod wpływem presji społeczeństwa chce zrobić coś, czego robić nie powinno.

Czy ta historia podbiła Wasze serca, bo jest tak nieoczywista i przewrotna?

Robert: Nigdy nie chcemy narzucać widzom, jak powinni odbierać dany film. Jako aktor jedyne, co mogę zrobić, to znaleźć coś, co wywołuje emocje. Jeżeli wywołuje we mnie emocje, to mam nadzieję, że wywoła je również wśród widzów. Myślę, że ten film nie byłby dla mnie tak interesujący, gdyby był klasyczną komedią romantyczną.

Czyli podobało Ci się granie połówki pary, której związek się rozpada?

Robert: Nawet romantyczne historie, a przynajmniej te, z którymi mam do czynienia, opowiadają o rozwoju postaci. Myślę, że to bardzo romantyczne, bo tak naprawdę ich związek wcale się nie rozpada. Oni przez cały czas pracują nad tym, aby pielęgnować w sobie miłość do siebie nawzajem. Są zdeterminowani, by ją zachować, a różne rzeczy po prostu stają im na przeszkodzie. Jest w tym coś niezwykle romantycznego. Rozwijają się jako ludzie i w trakcie tego procesu odkrywają, że związek jest dla nich najważniejszy. ✻

MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 65571da233





1
2

w kinie

Buntowniczki za nic mające konwenanse, obalające stereotypy i *żyjące na własnych zasadach* to wdzięczny temat dla kina i literatury. Zwłaszcza gdy *oba te światy się przenikają.*

tekst **Marta Krupińska**

Osiem lat – tyle czasu Kristen Stewart walczyła o powstanie filmu „Chronologia wody" (2) na podstawie głośnej autobiograficznej powieści Lidii Yuknavitch pod tym samym tytułem. Jak mówiła w wywiadach: „Nigdy nie czytałam czegoś podobnego: nielinearnego, dzikiego, bezkompromisowo szczerego, poetyckiego, surowego, mrocznego jak diabli i fascynującego zarówno pod względem opisywanych wydarzeń, jak i sposobu, w jaki Yuknavitch postanowiła je opisać". Upór i niezłomność Stewart się opłaciły, bo jej debiut reżyserski zebrał owacje na stojąco i świetne recenzje krytyków na festiwalu w Cannes. Chwalono Stewart jako reżyserkę i współautorkę scenariusza oraz odtwórczynię głównej roli Imogen Poots. Razem stworzyły bardzo kobiecy i cielesny film, którego osią jest właśnie kobiece ciało – jako źródło radości, ekstazy, ale też bólu i cierpienia, pole do eksperymentów, ale i koszmar, od którego chce się jak najdalej uciec. Główna bohaterka Lidia eksploatuje swoje ciało przez sport (trenuje pływanie), seks, używki. Choć nieustannie poddaje je próbom, to z niego czerpie całą swoją siłę. Jednocześnie mierzy się z traumatycznymi wspomnieniami z dzieciństwa, zatraca się w uzależnieniu, ale też odzyskuje kontrolę i mimo licznych oporów i przeszkód płynie do przodu. Dużo w tym filmie i książce odniesień do wody, która niesie Lidię na fali. Bo to właśnie pływanie i pisanie pomagają jej przezwyciężyć własne demony i odnaleźć siebie.
O poszukiwaniu tożsamości i życiu na własnych zasadach opowiada także „Wolność po włosku" (1), którego bohaterką jest Goliarda Sapienza, brawurowo zagrana przez Valerię Golino. Reżyser Mario Martone przedstawia wycinek z życia słynnej włoskiej pisarki, skupiając się na jej epizodzie w rzymskim więzieniu Rebibbia. W celi Sapienza poznaje kobiety, które odmienią jej życie na zawsze. Dzięki nim odkryje w sobie nowe pokłady pasji, żądzy i namiętności, które znajdą swoje ujście w literaturze. ✻

MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 65571da233



Duży sygnet TOUS, 1099 zł, mały sygnet TOUS, 649 zł

CZUŁA **BLISKOŚĆ**

Dzień Matki to moment, w którym emocje nabierają materialnego kształtu. W świecie TOUS biżuteria staje się nośnikiem historii: subtelnych, osobistych i ponadczasowych. Bo najpiękniejsze prezenty nie potrzebują słów. Zostają na zawsze.

Są relacje, których nie trzeba definiować. Wystarczy je poczuć. Relacja matki i dziecka to najpiękniejsza opowieść o bliskości, która dojrzewa z czasem, zmienia formy, ale nigdy nie traci intensywności. TOUS wpisuje się w tę narrację, prezentując biżuterię na Dzień Matki, która nie tylko zdobi, lecz także opowiada. Delikatne formy i ikoniczny miś stają się symbolem czułości, którą można nosić każdego dnia. Naszyjnik z napisem „mama", subtelna bransoletka czy zawieszka z tym motywem to wybory, które mają znaczenie i zostają na lata. W ofercie pojawiają się także motywy serca i kłódki – uniwersalne symbole miłości. Znajdziemy też kobiece torebki, które dopełniają emocjonalny kod stylu. W Dniu Matki liczy się nie tylko to, co dajesz, lecz także to, jakie emocje za tym stoją.

Naszyjnik TOUS, 499 zł



Wisiorek TOUS, 499 zł



Wisiorek TOUS, 299 zł



Zestaw naszyjników TOUS, 749 zł



Skórzana torba TOUS, 1199 zł



Srebrny pierścionek TOUS Mama, 399 zł



Pierścionek TOUS, 379 zł





Kolczyki TOUS, 649 zł



Bransoletka TOUS, 999 zł



Wisiorek TOUS, 499 zł



Bransoletka TOUS, 499 zł



Torebka TOUS, 749 zł



Pierścionek TOUS, 1099 zł





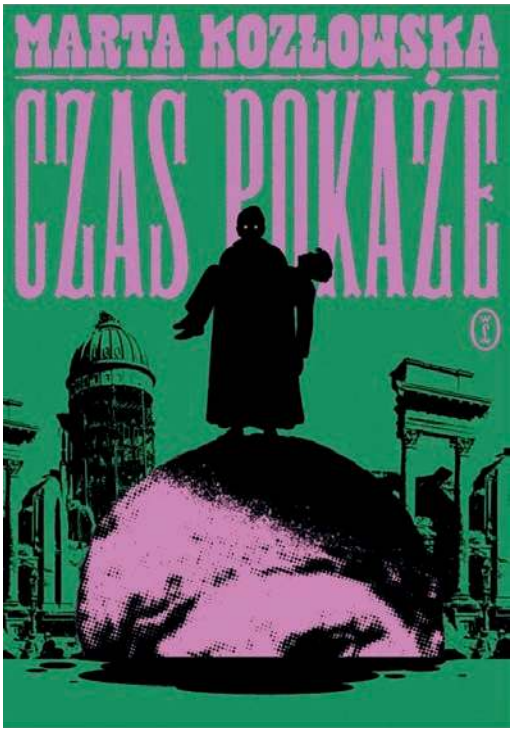


Kolczyki TOUS, 379 zł

eprasa.pl 65571da233



1



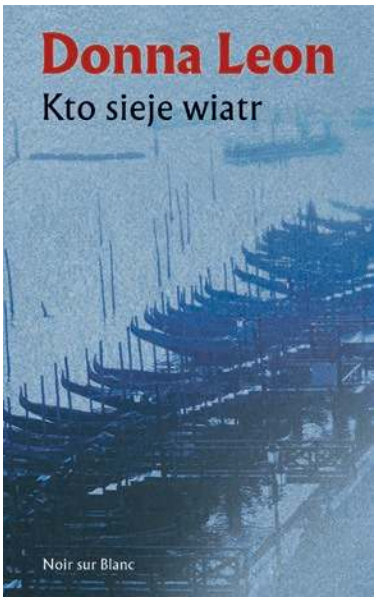
2



3



4



5

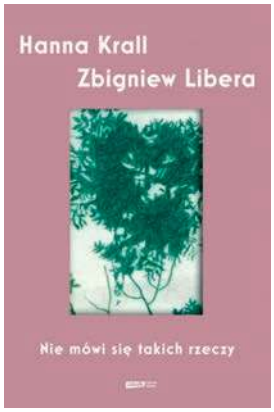
na półce

Czytanie długich form jest *najlepszym antidotum na tanią internetową dopaminę*. Choć te książki też powodują jej wzrost. Z tym że powolny i rozsmakowany. *Przyjemność rośnie jak poziom cukru* po dobrych kaloriach. Kryminał, biografia, apokalipsa. Do wyboru. I smacznego!

tekst **Joanna Winiarska**

Inaczej spojrzysz na swój 10. w tym sezonie top z sieciówki. Po lekturze „Szmat" Karoliny Lewestam (1) – coś między esejem a manifestem – nie da się już patrzeć na tekstylne jednorazówki tak jak wcześniej. Jeśli jesteś fanką mody/influ/osobą, która kocha kupować, poczytaj o tym, jak ubrania służą nam do budowania tożsamości i maskowania lęków. To nie jest urocza książeczka, tylko pocisk! Podobnie „Czas pokaże" Marty Kozłowskiej (2). Tu możemy się naprawdę wykąpać w dziwności. Ale książka opisywana jako „spotkanie american dream z koszmarem" jest w zasadzie całkiem zabawna, jeśli lubisz humor postapokaliptyczny. Dokąd zmierza „homo tabletus", którym jesteśmy? Kozłowska pokazuje bynajmniej nie wesoły koniec tej drogi. Z kolei Aleksandra Gąsowska przybliża postać siostry Witolda Gombrowicza, Ireny (3), bez której nie byłoby dzieła „Ferdydurke". Wracając do kryminałów, przejdźmy do majstersztyku tego gatunku, wznowionego „Drwala" Michała Witkowskiego (4). Autor i narrator w jednym, znany wcześniej głównie z nurtu queer, tym razem wchodzi w buty (a raczej w markowe kalosze) detektywa amatora w mrocznej nadmorskiej scenerii. Znany pisarz, celebryta i wielbiciel luksusu, który przechodzi kryzys twórczy, postanawia przeczekać go w leśni-

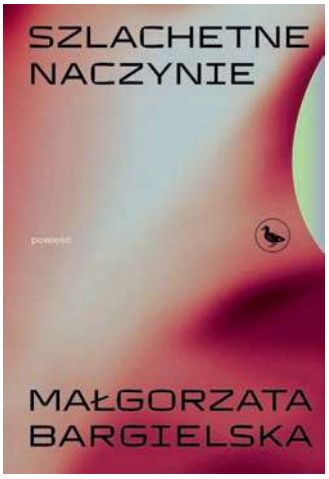
eprasa.pl 65571da233



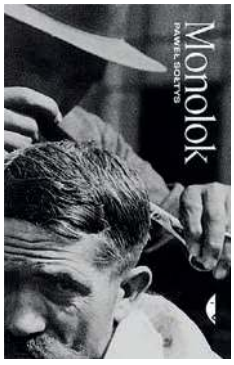
6



8



10



7



9

czówce na wyspie Wolin, pisząc „prawdziwy męski kryminał". Atmosfera polskiego „Twin Peaks" i przekomiczny narcystyczny humor wciąga jak błoto w Międzyzdrojach po sezonie. Jeśli lubisz kryminały, ale jednak bardziej eleganckie, też mam coś dla ciebie. „Kto sieje wiatr" Donny Leon, czyli najnowszy tom urokliwej „weneckiej" serii z komisarzem Brunettim. U Leon Wenecja nie jest pocztówką, poczujesz wręcz zapach kanałów i kawy. Będziesz tam!

Kochasz książki krótkie, ale treściwe i gęste jak syrop z granatów? Gorąco namawiam na „Nie mówi się takich rzeczy" słynnej reportażystki Hanny Krall (6) z ilustracjami równie znanego performera Zbigniewa Libery (pamiętasz obóz zagłady z klocków Lego? To jego!). To zbiór krótkich mikropowieści i wspomnień, w których pisarka powraca do swoich najważniejszych tematów, ale robi to z perspektywy osoby, która patrzy na życie z dystansu wielu dekad. Piękna! A na podium form krótkich stoi dla mnie zdecydowanie „Monolok" Pawła Sołtysa, znanego muzyka Pablopavo (7). Jego bohaterem zbiorowym są mieszkańcy warszawskiego Grochowa, ludzie z marginesu, emeryci, bywalcy osiedlowych barów i wszelcy nieudacznicy. Wspomina ich fryzjer męski, a jego historie w historiach to jest po prostu geniusz słowa i sztos.

Mam także coś dla tych, którzy wolą biografie, choćby wznowione „Nic zwyczajnego" Michała Rusinka (8) – czułą i błyskotliwą biografię Szymborskiej (z dodatkowymi zdjęciami). Autor zaczyna od momentu, w którym trafia do mieszkania poetki tuż po przyznaniu jej Nobla, by pomóc opanować „tragedię sztokholmską", jak Szymborska nazywała zamieszanie wokół siebie. Bardzo polecam też biografię innej niezwykłej kobiety, czyli „Kochając Sylvię Plath" Emily Van Duyne (9). Życie pisarki ukazane jest przez pryzmat jej przemocowego małżeństwa z Tedem Hughesem. Mocny obraz tego, jak Hughes zniszczył Plath za życia i po śmierci, stosując przemoc fizyczną i psychiczną, oraz jak zawłaszczył jej spuściznę literacką, cenzurując wydawane utwory i przez lata zakłamując prawdę o ich małżeństwie.

Na koniec coś poetyckiego. „Szlachetne naczynie" (10) to proza intymna i oniryczna, w której Małgorzata Bargielska (trudno uwierzyć, że to jej pierwsza książka) kreśli portret Miry, zmagającej się z własną „innością" i zaburzeniami odżywiania. Lektura gęsta od emocji balansuje na granicy realizmu i surrealistycznego snu. ✻

MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 65571da233



1



2

do zobaczenia

Artystki reprezentujące *trzy różne historie, pokolenia i narodowości*, które mają ze sobą więcej wspólnego, niż się wydaje. Wszystko dzięki sztuce. Bo to jej zadaniem jest *nas łączyć, wzruszać i poruszać*. W dowolnej formie i kolejności.

tekst **Marta Krupińska**

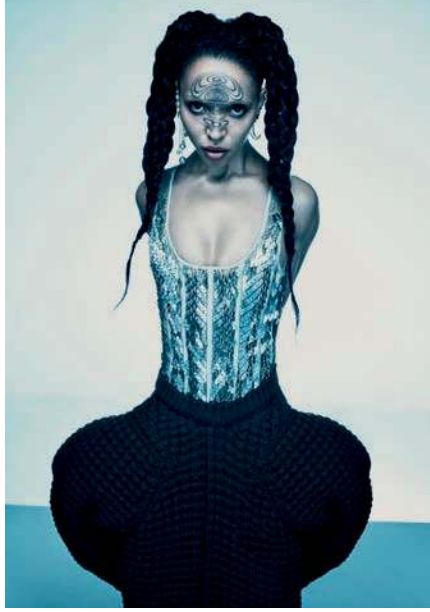
Nareszcie po kilku latach gruntownej modernizacji na kulturalną mapę Warszawy wraca Muzeum Plakatu w Wilanowie. I od razu zachęca do odwiedzin pierwszą w swojej historii stałą kolekcją, liczącą blisko 36 tysięcy obiektów. Jak podkreślają kuratorzy, ze względu na kruchą naturę papieru ekspozycja będzie się zmieniać co trzy miesiące. Opowieść jednak pozostanie ta sama – to historia polskich przemian społecznych, kulturowych i politycznych, które zostawiły ślad na plakatach od czasów Młodej Polski po nowoczesne projektowanie graficzne. W kolekcji znalazły się prace tak uznanych artystów, jak Franciszek Starowieyski, Henryk Tomaszewski, Piotr Młodożeniec i Paweł Jońca (2) z jego mocnym „Russian Bear" z 2022 roku, gdy zaczęła się pełnoskalowa inwazja Rosji na Ukrainę. Z kolei stołeczne Muzeum Sztuki Nowoczesnej wiosną zaprasza na aż trzy nowe wystawy: Julie Mehretu, Minh Lan Tran (obie można oglądać do 30 sierpnia) i Marii Jaremy (do 28 czerwca). Mimo różnic pokoleniowych, narodowościowych i kulturalnych wszystkie te artystki łączy język abstrakcji. Ujawnia się on zarówno w wielkoformatowych płótnach Julie Mehretu, jak i w tworzonych techniką monotypii modernistycznych obrazach Marii Jaremy oraz monumentalnej instalacji Minh Lan Tran. Dzieło powstało specjalnie dla MSN z pojedynczego 19-metrowego arkusza naturalnego lateksu, zajmie przestrzeń klatki schodowej i zapewne wzbudzi nie mniej emocji co sam gmach.

PAWEŁ JOŃCA, RUSSIAN BEAR, 2022/MUZEUM NARODOWE W WARSZAWIE; ©LOLA MANSELL, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 65571da233

do słuchania

Choć na letnie festiwale trzeba jeszcze chwilę poczekać, w maju szykuje się dobra koncertowa rozgrzewka. 11 maja w Krakowie swój jedyny koncert w Polsce zagra Madison Beer (5). Dwukrotnie nominowana do Grammy wokalistka i gwiazda social mediów (na Instagramie ma ponad 40 milionów followersów) w ramach trasy „The Locket tour" odwiedzi Stany i Europę. Wielkim finałem będzie pierwszy w jej karierze występ w nowojorskim Madison Square Garden.
Pod koniec maja w Warszawie odbędzie się rozpoczynający sezon festiwalowy Orange Warsaw Festival. Tegoroczna edycja kobietami stoi, wśród nich Olivia Dean (3), nowe objawienie światowej sceny soul i R'n'B. 27-latka o gujańsko-jamajskich korzeniach z północno-wschodniego Londynu wychowała się na muzyce Lauryn Hill, Angie Stone i Jill Scott. Jako nastolatka chodziła do słynnej artystycznej kuźni talentów BRIT School, z której wywodzą się takie gwiazdy, jak Adele, Amy Winehouse i Jessie J. Drugą headlinerką OWF jest FKA Twigs (4), również Brytyjka, której znakiem rozpoznawczym są eksperymentalne brzmienia z pogranicza elektroniki, ekstrawaganckie kostiumy i zapierające dech choreografie. Twigs to artystka totalna i multidyscyplinarna, wymykająca się stereotypom i niedająca się zamknąć w gatunkowych szufladkach. Na Torze Wyścigów Konnych Służewiec zagra materiał z najnowszej, świetnie przyjętej płyty „Eusexua" i jej kontynuacji „Eusexua Afterglow" (tytuły nawiązują do uniesień i miłosnych, i muzycznych). Możemy spodziewać się iście widowiskowego i baaardzo zmysłowego show. Każdy występ na żywo FKA Twigs to dopracowany do perfekcji performance, w którym oprawa wizualna jest równie ważna, co muzyka. Podobnie będzie 6 czerwca na Letniej Scenie Progresji w Warszawie, gdzie w ramach cyklu BitterSweet Presents zagra przebojowy australijski duet Empire of the Sun (5). ✻



3



4



5

6



eprasa.pl 68571da233

nowe objęcia



Pod kodem QR znajdziesz playlistę Gabi do poniższego tekstu.

PIOTR TARASEWICZ, DANIEL JAROSZEK

The Dumplings bardzo dobrze znacie i uwielbiacie, projekt KARAŚ/ROGUCKI zachwycał was przez wszystkie płyty. *Teraz pokochacie Kubę Karasia w wersji solo!*

tekst **Gabi Drzewiecka**

Z Kubą Karasiem znamy się już wiele lat. Jak dziś pamiętam moment, kiedy jako The Dumplings z Justyną Święs odwiedzili mnie w mojej audycji w radiu Chillizet. Justyna była wtedy w klasie maturalnej, Kuba jakoś chwilę po. Byłam zachwycona tym, ile talentu drzemało w tak młodych ludziach. Kuba jako producent i kompozytor szturmem zdobył serca branży i fanów muzyki. Wszystko za sprawą niezwykłej muzycznej przestrzeni, którą dzięki swojemu wyczuciu i okołoelektronicznej estetyce konsekwentnie budował. Jego talent poparty był ciężką pracą i ogromną ciekawością, która sprawiała, że ciągle umiał więcej i działał kreatywniej. Ten głód zaprowadził go w objęcia kolejnego projektu: Karaś/Rogucki. Razem z Piotrkiem Roguckim wydali pod tym szyldem trzy bardzo dobre płyty. Pod koniec 2024 roku album wydała z kolei Ania Szlagowska. „Pierwsza płyta" – bo taki tytuł nosi – jest genialnym debiutem tej młodej artystki. Na krążku znalazł się numer „Szkoda (ciche dni)", stworzony przez Anię i Kubę Karasia, który również w nim zaśpiewał. Słuchając go po raz pierwszy, nie mogłam uwierzyć. Nigdy wcześniej nie słyszałam, jak Kuba śpiewa, i nie miałam pojęcia, że w ogóle potrafi to robić!

– Śpiewanie pojawiło się u mnie stosunkowo późno, bo przez wiele lat czułem się przede wszystkim producentem i kompozytorem. To była moja przestrzeń komfortu – budowanie świata dźwięków od zaplecza. Wokal zawsze wydawał mi się czymś bardziej bezpośrednim, osobistym, wręcz odsłaniającym człowieka. I chyba właśnie dlatego dojrzewałem do niego długo. W pewnym momencie poczułem jednak, że sama muzyka instrumentalna przestaje mi wystarczać jako narzędzie opowiadania historii. Natu-

eprasa.pl 65571da233

ralnie pojawiła się potrzeba powiedzenia czegoś własnym głosem – mówi. I tak zrodziła się chęć i potrzeba Kuby, by tworzyć solowy materiał. To, że jest świetnym producentem i kompozytorem, wszyscy wiemy, ale do tego zestawu należy dorzucić ciekawą barwę głosu i opowiadane historie. Piosenki mają świetne, chwytliwe melodie, każda z nich nadaje się na singiel i sądzę, że Kuba będzie po kolei te karty odkrywał.

– Myślę, że dużą rolę odegrało też to, że z czasem przestajesz się przejmować tym, czy coś »wypada« albo czy robisz coś zgodnie z oczekiwaniami branży. Zaczynasz robić rzeczy, dlatego że czujesz, że są twoje. I u mnie właśnie tak było – to nie była decyzja strategiczna, tylko wewnętrzna potrzeba – zaznacza. Dzięki tej potrzebie poznaliśmy już pierwszy singiel „OBEJMIJ MNIE", który muzycznie powstał przy współudziale Phama, tekstowo zaś wsparł Kubę jego dobry kolega Holak. Kuba Karaś ma własne piękne studio w mieszkaniu i to właśnie tam tworzy się magia. – Domowe studio bardzo mi pomogło. To ogromny komfort móc eksperymentować bez presji. Możesz nagrać coś 10 razy, zmienić kierunek w połowie pomysłu, pomylić się i nikt tego nie słyszy. To daje wolność. Dzięki temu mogłem spokojnie oswoić swój głos jako narzędzie, a nie jako coś, co trzeba od razu pokazać światu. To był ważny etap – mówi. Myślę, że mogę pokusić się o stwierdzenie, że jestem bardzo dumna z Kuby. Jest jednym z najzdolniejszych i najbardziej kreatywnych muzyków w Polsce. Nieustannie się rozwija i poszerza horyzonty, jednocześnie zachowując autentyczność i powiew świeżości. Tu nic nie jest na siłę. Nawet jeśli historia przez niego opowiadana do lekkich emocjonalnie nie należy, to i tak z lekkością się jej słucha. Numery zapadają w pamięć i chce się ich słuchać w zapętleniu. Nie mogę się doczekać, aż odtworzycie kolejne nowości od Kuby.

Cały krążek ukaże się na jesieni, a we wrześniu będziecie mogli wpaść na premierowy koncert na festiwalu Great September. Artysta ma pełne ręce roboty, bo poza tym, że buduje solową karierę, jesienią rusza w trasę z The Dumplings „No Bad Days". W październiku zespół zagra również na drugiej odsłonie wydarzenia nowOsiecka w NOSPR. Nim jednak zaczniemy pędzić do jesieni, zaproszę was na kwietniowy koncert Beksiński Live, na którym The Dumplings także się pojawi. ✻



Gabi Drzewiecka
DZIENNIKARKA MUZYCZNA,
rozmawia z artystami, prowadzi autorską audycję „Gabinet Dźwięku" w Chillizeti program „Gabi Drzewiecka zaprasza" w TVP2.

REKLAMA

Bielenda

NOWOŚĆ

ACNE REMEDIUM

PROGRAM ANTYTRĄDZIKOWY

ŁAGODNE PODEJŚCIE DO SKÓRY PROBLEMATYCZNEJ

tłustej, mieszanej, z tendencją do niedoskonałości i trądziku.

Ultralekki krem nawilżająco-normalizujący

+ długotrwale **nawilża**
+ wygładza i **redukuje niedoskonałości**
+ przywraca równowagę
+ łagodzi podrażnienia



Plasterki hydrokoloidowe na wypryski

+ pomagają w **eliminacji niedoskonałości**
+ wspierają **regenerację skóry**
+ izolują przed czynnikami zewnętrznymi
+ plasterki w 2 rozmiarach

POZNAJ WSZYSTKIE PRODUKTY:

Tylko tu! ROSSMANN Moja Drogeria i na bielenda.com

BEZ SZTUCZNYCH BARWNIKÓW

BEZ KOMPOZYCJI ZAPACHOWEJ

eprasa.pl 65571da233



CIAŁO, *w którym chcę* MIESZKAĆ

Nasze ciała przetrwały zimę jak drzewa – *z godnością, lecz bez entuzjazmu.* Skóra jest szara jak warszawski marzec, mięśnie sztywne jak stary sweter z wełny, a jedyna opalenizna to ta od monitora. *Czas na wiosenną operację „ciało”.* Ale luz, bez wojennej retoryki i oczekiwania, że za trzy tygodnie będziesz wyglądać jak Hailey Bieber. Chodzi o coś o wiele lepszego: o *ciało, które będziesz lubić.*

tekst **Joanna Winiarska**

eprasa.pl 65571da233

URODA



SOPHIA HSIN, LEIRE CAVIA/STOCKSY

eprasa.pl 65571da233

Jak zawsze pierwsza jest skóra. Przez ostatnie miesiące chowała się pod warstwami wełny, syntetyku i rozpaczy, oddychając przez rajstopy i ciepłe skarpety. Efekt? Sucha, szorstka i poszarzała jak ściana kamienicy na warszawskiej Pradze. Dobry peeling to twój punkt wyjścia i niezbywalne prawo każdej skóry po zimie. Możesz sięgnąć po klasyczny scrub cukrowy lub solny, peeling enzymatyczny (delikatniejszy, idealny dla skóry wrażliwej) albo rękawicę do szczotkowania na sucho, która działa jak mikołajkowy prezent dla mikrokrążenia. Złuszczaj regularnie – raz, najwyżej dwa razy w tygodniu – a skóra zacznie wreszcie oddychać jak człowiek, który po ośmiu godzinach w biurze wychodzi na spacer. Rollery i kamienie gua sha też nie są wyłącznie domeną twarzy. Coraz więcej osób masuje nimi uda, brzuch, ramiona – wszędzie tam, gdzie tkanka potrzebuje rozruszania. Roller z jadeitu chłodzi i odpręża, płytka gua sha z kwarcu działa głębiej, rozbijając napięcia mięśniowe i pobudzając limfę. Jeśli masowanie się kamieniem brzmi zbyt mistycznie, potraktuj to prozaicznie: to roller do ciasta, tylko zamiast ciasta jest twój mięsień czworogłowy (z przodu uda). Dla fanów technologii – elektryczne masażery z funkcją mikroprądów lub wibracji, które potrafią głębiej stymulować niż same ręce. A bańki chińskie z silikonu? Niedocenione i trochę śmieszne w użyciu, ale fantastyczne na cellulit i zastoje – działają jak miniaturowy odkurzacz dla tkanki podskórnej. Potem nawilżanie (pachnący balsam to rossmannowy punkt obowiązkowy), a może nawet odrobina luksusu, czyli naprawdę dobry zabieg kosmetyczny na ciało? Przed latem zawsze funduję sobie któryś z zabiegów Dr Irena Eris, bo są dla mnie jak spacer po ogrodzie botanicznym. Flowers & Senses opiera się na wyciągach z siedmiu gatunków kwiatów: peonii, róży, kwiatu wiśni, neroli, lawendy, czarnego bzu i jaśminu, oraz na cudownym peelingu, masażu i masce. W praktyce oznacza to zabieg, po którym skóra jest wypieszczona, a ty masz motywację, by zrobić dla siebie więcej. To „więcej" to fitness, który wiosną wychodzi z siłowni (dosłownie) na światło dzienne. I dobrze, bo ciągłe podnoszenie żelaza w piwnicy z neonami nie jest specjalnie sexy. Jeśli chcesz ciała jędrnego, giętkiego i kociego, postaw na pilates. To nie jest gimnastyka dla znudzonych pań, jak mówią ci, którzy nigdy nie spróbowali. Pilates uczy ciało współpracy: głębokie mięśnie stabilizujące, które normalnie leżą na kanapie i udają, że ich nie ma, zaczynają fajnie pracować. Po miesiącu regularnych ćwiczeń staniesz prosto, dlatego że ciało wreszcie wie, jak to robić. Chcesz poćwiczyć? Oto kilka przetestowanych przez nas nowych fit miejscówek.



Produkty od lewej: Regenerujący krem do rąk i ciała oraz chelatujące mydło do rąk i ciała z linii Poem BOGDAO, 209 zł i 149 zł, bogdaoskin.com; Rozświetlający krem do dłoni i ciała Sensory Skin Glow BIELENDA PROFESSIONAL, 29,90 zł; B-Lumix Body, masażer ręczny ujędrniający, antycellulitowy, z radiofrekwencją i kawitacją BEAUTIFLY, 999 zł, beautifly.eu; Odżywczo-rewitalizujący balsam do ciała Joyful Hawaii DR IRENA ERIS, 150 zł

MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 65571da233

ARTYSTYCZNA **NISZA**

Świat perfum właśnie zmienia zasady gry – jest bardziej osobisty, kreatywny i bliżej nas niż kiedykolwiek. Nowa kolekcja Top Scents od Oriflame, stworzona we współpracy ze Szkołą Perfumiarstwa Givaudan, pokazuje, że niszowa jakość może być dostępna, a styl można wyrazić jednym, bardzo zmysłowym gestem: zapachem.

Zapachy niszowe to dziś najmocniejszy trend w świecie perfum. Artyzm kompozycji wysuwa się na pierwszy plan – nie chodzi już tylko o to, by pachnieć ładnie. Coraz częściej chcemy, by otaczająca nas aura była nie tylko piękna, lecz także oryginalna i jedyna w swoim rodzaju. Jeszcze do niedawna nisza była domeną wtajemniczonych – dziś staje się jednym z najważniejszych kierunków w świecie beauty. Liczy się indywidualność, kreatywność, jakość składników oraz odwaga w łączeniu nut, które razem tworzą niepowtarzalne, zapadające w pamięć kompozycje. Właśnie tę ideę rozwija Oriflame, wprowadzając kolekcję zapachów inspirowanych niszą, stworzoną razem z Givaudan – jednym z najbardziej renomowanych domów perfumeryjnych na świecie. Efekt? Kompozycje, które łączą artystyczną swobodę z dostępnością, redefiniując współczesne podejście do luksusu.

WARDROBE OF SCENTS – TWOJA ZAPACHOWA GARDEROBA

Top Scents wpisuje się w trend „wardrobe of scents", czyli zapachowej garderoby. Zamiast jednego popisowego zapachu – kolekcja, którą możesz zmieniać w zależności od nastroju, okazji czy energii dnia. Zapach przestaje być stały, a zaczyna być dynamiczny – tak jak my. To podejście daje wolność i zachęca do eksperymentów. Jednego dnia wybierasz coś lekkiego i świetlistego, innego – sięgasz po głębsze, bardziej otulające nuty. Perfumy stają się częścią stylizacji – niewidzialnym dodatkiem, który dopełnia całość i zostaje w pamięci. Kolekcja obejmuje sześć kompozycji stworzonych przez młodych twórców ze Szkoły Perfumeryjnej Givaudan – nową generację perfumiarzy, którzy nie boją się redefiniować klasyki. Wśród nich znalazł się także Polak, Jacek Laszczyński. Projekty powstawały na bazie kreatywnych briefów i były współtworzone przez globalną społeczność Oriflame, co dodaje im świeżości i współczesnego charakteru.

RÓŻA I OUD W NOWEJ ODSŁONIE

To, co wyróżnia kolekcję Top Scents, to odwaga w reinterpretacji znanych nut i gra kontrastów. Klasyka nie znika – zmienia się jej kontekst. Róża przestaje być oczywista,





Jacek Laszczyński reprezentuje nowe pokolenie perfumiarzy – twórców, którzy traktują zapach jak formę ekspresji. W jego podejściu liczą się emocje i intuicja, a nie sztywne zasady. Tworzy kompozycje, które mają charakter i zostają w pamięci. Jego zapachy po prostu chce się nosić. Jak sam mówi, mają pobudzać emocje.

a oud zyskuje nową, bardziej świetlistą energię. Top Scents Rose Mode Eau de Parfum to nowoczesna, kwiatowo-drzewna kompozycja. Morelowy osmantus i promienna mandarynka wprowadzają lekkość, którą równoważy eleganckie serce z róży herbacianej i irysa. Bazę tworzą miękkie piżma, subtelnie przełamane nutami skóry i drzewa sandałowego. Efekt jest pełny niuansów – delikatny, a jednocześnie wyrafinowany. Z kolei Top Scents Neon Oud Eau de Parfum przyciąga kontrastami. Soczysta truskawka i cytrusy spotykają się tu z dymnym kadzidłem i szafranem, budując napięcie między świeżością a głębią. Całość opiera się na ciepłym akordzie oud, wzbogaconym wanilią i paczulą. To zapach wyrazisty i intrygujący, spajający mistyczne ciepło z nowoczesną, niemal neonową energią. Obie kompozycje można nosić osobno lub łączyć, tworząc zupełnie nowe, unikatowe wrażenia zapachowe – dokładnie tak, jak komponujesz własny styl.

ZAPACH, KTÓRY MÓWI WIĘCEJ NIŻ SŁOWA

Dziś luksus nie polega na dystansie, lecz na możliwości wyboru i wyrażania siebie. Zapach staje się jednym z najbardziej osobistych sposobów komunikacji – niewidzialnym, ale wyczuwalnym. Może podkreślać nastrój, budować pewność siebie albo po prostu sprawiać przyjemność. Wraz z nową kolekcją Top Scents Oriflame zachęca, by traktować perfumy jak część własnej tożsamości – zmiennej, intuicyjnej i kreatywnej. Do odkrywania, łączenia i eksperymentowania. Bo czasem jeden zapach potrafi powiedzieć więcej niż słowa – albo stworzyć zupełnie nową historię.

Obydwa zapachy dostępne już od połowy kwietnia na oriflame.pl

eprasa.pl 65571da233

1. MatMates Choć leży w sercu warszawskiego city, obok Ronda Daszyńskiego, nowe studio z uroczo pastelowymi wnętrzami (górna sala w odcieniu pudrowego różu, dolna – pistacjowej zieleni) to świetna oaza relaksu. Ale też wycisku, bo można tu przyjść zarówno na rozluźniający stretching, jak i mocniejszy trening na macie lub reformerze. @matmates ***2. Change Studio*** W drugiej lokalizacji tego fancy klubu znalazły się pierwsze w Europie reformery do pilatesu marki Technogym (coś à la Mercedesy wśród tego typu urządzeń). Miejsce jest relaksujące – subtelnie oświetlone sale z buduarowymi lustrami i (moja ukochana!) ściana z cegieł solnych. Ćwicząc, mam wrażenie, że jestem w ośrodku zen i zaraz wszystko będzie dobrze (bo musi). studiochange.pl ***3. Polka Pilates*** Na pewno słyszałyście już o klimatycznych różowych wnętrzach tej rozrastającej się sieci kobiecych klubów (ostatnio otworzyły się dwa nowe, w Rzeszowie i Poznaniu). Fakt, trudno o bardziej insta-friendly miejsce. Ale poziom treningu bez dwóch zdań dorównuje estetyce. Możesz tam pójść na każdy rodzaj pilatesu – ten poranny na leniwy rozruch i ten intensywniejszy, który pozwala wywietrzeć głowie po cięższym dniu. Otwarte, kompetentne i superprofesjonalne trenerki w każdym wieku pokazują, że warto inwestować w swoje ciało w sposób łagodny i nieforsowny. Choć pilates tylko wygląda niepozornie, na różowym też można się spocić! polkapilates.pl ***4. Smartass*** Popularna w Ukrainie sieć klubów fitness doczekała się oddziału w Warszawie. Możesz tam wybierać spośród różnorodnych treningów dostępnych w pięciu salach: od indoor cyclingu, przez boks i inspirowany baletem barre, po jogę czy workout z wykorzystaniem reformerów. A po ćwiczeniach skusić się na zdrową przekąskę albo koktajl w Smartass Cafe. smartass.club ***5. Well Fitness*** Gdyby porównać tę sieć klubów do fitnessowego fast foodu, byłby to fast food zdrowy. Rzeczywiście jest łatwo i wszędzie dostępny, a do tego bardzo tani (karnety miesięczne już od 39 zł!). Ta demokratyzacja to wielki plus, bo miejsca są nowe, czyste, przestronne, a trenerzy pełni entuzjazmu. Idealne, by wreszcie zacząć ćwiczyć! wellfitness.pl ***6. Peachy Pilates*** na warszawskim Mokotowie to kameralne studio pilatesu i gabinet spa w jednym, gdzie można kształtować sylwetkę na reformerze i napić się pysznej matchy. W ofercie są też masaże (również dla przyszłych mam!), terapie LED i bańkami. peachypilates.eu ✻

Barbie & Lara Croft

Estetyka nowych studiów fitnessu i pilatesu zadowoli każdą z was. Eteryczne, doświetlone miejsca służą uważności podczas ćwiczeń, czarno-zielone przestrzenie motywują do dawania z siebie więcej. To naprawdę (tak) działa.

YASSEN HRISTOV, PLESNYFSKIY, MATERIAŁY PRASOWE


1


2


3


4


5



6

eprasa.pl 65571da233

NOWOŚĆ

tołpa.®
dermo shots

dermo precyzja
i moc działania.

natychmiastowy i silny zastrzyk nawilżenia
po 1 użyciu:
+31% nawilżenia*

uderzeniowa dawka regeneracji
po 1 użyciu:
-78% szorstkość*

intensywna stymulacja do poprawy elastyczności skóry
po 1 użyciu:
+14% gładkość*

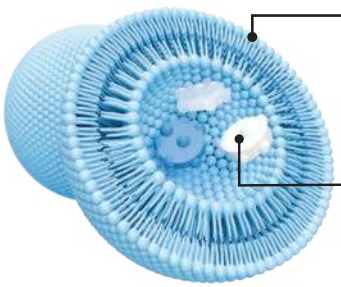


w 14 dni*
mniej widoczne przebarwienia

skóra jak po dobrze przespanej nocy
3 noce*
do regeneneracji

technologia dostarczania składników

mikrosomy
system podwójnych nośników



① pęcherzyk fosfolipidowy

② składniki aktywne w dyskach

dermokosmetyczna ekspertyza.
Celowane działanie i maksymalne efekty dzięki **dermo-shots formułom** z efektywnymi stężeniami składników.

[1]badania aparaturowe, maksymalne wyniki

odkryj pozostałe produkty

Tylko tu!
ROSSMANN
Moja Drogeria

i na **tolpa.pl**

eprasa.pl 65571da233

trądzik z Majorki

Dermatolodzy mówią coś, co nie mieści się w naszych wakacyjnych fantazjach: *słońce trądziku nie leczy, ono go karmi!* Dlatego latem trzeba dbać o cerę kompleksowo, aby utrzymać trądzik w ryzach.

tekst **Joanna Winiarska**



Słońce nie jest najlepszym lekarzem. UV początkowo działa jak iluzjonista: podsusza górne warstwy naskórka, chwilowo zasklepia wykwity i daje złudne poczucie, że skóra wreszcie się „oczyściła". Ale pod spodem dzieje się coś zupełnie innego: promieniowanie pogrubia warstwę rogową, łój zostaje uwięziony pod pancerzem martwych komórek, a pobudzone ciepłem gruczoły łojowe pracują na podwójnych obrotach. Efekt? Po dwóch–trzech tygodniach krostkowa burza powraca ze zdwojoną siłą, jakby trądzik wrócił z all inclusive opalony i wypoczęty. Dlatego wiosna i lato to czas, w którym warto zrewidować swoją strategię wobec problematycznej skóry i pomyśleć o niej szerzej niż tylko przez pryzmat ochrony UV. Co jest ważne w utrzymaniu trądziku w ryzach? Oczywiście leczenie, a do tego specjalnie opracowane zabiegi i pielęgnacja domowa, która będzie hamować nawrót choroby. Kosmetologia w tej holistycznej układance zajmuje szczególne miejsce, co więcej, okazuje się, że nie musisz bać się o tej porze roku peelingów kwasowych. Na przykład Mediderma proponuje pacjentom zabieg Salipeel Balance – kompleksowy i przede wszystkim bezpieczny peeling chemiczny z boosterami i składnikami aktywnymi zamkniętymi w nanosomalnych nośnikach. – Chętnie włączam go do terapii skór problematycznych, bo skutecznie redukuje niedoskonałości i przebarwienia pozapalne, a jednocześnie pozostaje bardzo delikatny. Wspiera też równowagę bariery naskórkowej – mówi kosmetolożka Zuzanna Wróbel. Co jeszcze? Seboregulujące kosmetyki z kwasem salicylowym, łagodne oczyszczanie i nawilżanie plus filtr powinny utrzymać skórę w formie. ✻

Produkty od lewej: Kojący spray przeciw niedoskonałościom BIODERMA, ok. 79 zł; Pianka oczyszczająca do twarzy z surfaktantami aminokwasowymi DR.JART+, 125 zł; Seboregulacyjny żel z kwasem salicylowym MEDIDERMA, 209 zł

ZUZANNA WRÓBEL
KOSMETOLOŻKA
właścicielka studia urody Sekret Piękna Kalwaria Zebrzydowska



ZACH LOPEZ/STOCKSY; MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 65571da233

mokosh
cosmetics

young

EGZAMINY? PIERWSZY DZIEŃ W NOWEJ PRACY? RANDKA?

Cokolwiek przed Tobą – *pielęgnacja Mokosh Young nadąża za Twoimi potrzebami.*



91%

Recenzentek deklaruje,że **poleci kremy do twarzy Mokosh Young swoim przyjaciółkom.**

91%

Wizażanek uważa, że Matujący krem do twarzy przeciw niedoskonałościom **niweluje nadmierne błyszczenie skóry i utrzymuje matową skórę przez wiele godzin.**

91%

Wizażanek uważa, że kremy do twarzy Mokosh Young **zauważalnie poprawiają stan skóry.**

93%

Recenzentek deklaruje, że Żel punktowy & maska SOS przeciw niedoskonałościom **przyspiesza proces gojenia wyprysków i zmniejsza ich widoczność.**

wizaz.pl

Wyniki na podstawi testowania w Klubie Recenzentki Wizaz.pl na grupie 100 kobiet i mężczyzn w październiku, listopadzie i grudniu 2025 roku.

Dostępne w ofercie

ROSSMANN
Moja Drogeria

eprasa.pl 65571da233

KOSMOS *i* BRĄZ



1

1. Chubby Stick Sculpting Contour to kultowe kosmetyki, wśród nich trio sztyftów do konturowania, a właśnie doszły nowe kolory. Są miękkie jak wnętrze karmelowego cukierka i rozcierają się jak szalone. Używam ich też jako cieni do powiek, a co! **Clinique**, 169 zł
2., 3. Kobieca **Andromeda** i męski **Eye of God** to zapachy z nowej **Galaxy Collection**. Kosmicznych inspiracji marka szukała w archetypach emocji. Podoba mi się eksperyment z tym, jak pachnie złość, a jak zawstydzenie. Poszukaj swojego wśród zapachów **Sorvella**, 99 zł
4. Luksusowy **Gold Skin Illuminating** do ciała zapewnia cudny efekt gold skin – satynowej, elastycznej i „filmowej" skóry. **Hdrèy**, 65 zł
5. Genialna 10-minutowa kuracja **Pure Genius Scalp Oil** przed myciem przywraca skórze głowy równowagę i pieści mikrobiom. 15 naturalnych olejów roślinnych naprawdę daje radę! **Hair by Sam McKnight**, ok. 243 zł
6. AA Wings of Color Midnights Duo Bronzer łączy kremową i pudrową formułę, a efekt jest piękny i nasycony. **AA Wings of Color**, 51,90 zł

Złoto, brąz, miód, karmel – kocham wszystko, co przybliża mnie do **opalenizny**, która choć niezdrowa, jest najlepszym przyjacielem dziewczyny. I **kosmiczne zapachy**, bo są jak ciasteczko z wróżbą. Na dobre, bez złego.

tekst **Joanna Winiarska**



2



3 4 5 6

MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 65571da233

ŚWIATŁO, KTÓRE DZIAŁA

Jeszcze niedawno takie zabiegi kojarzyły się głównie z profesjonalnymi gabinetami kosmetologicznymi i drogimi terapiami. Dziś maski LED coraz częściej pojawiają się w domowej rutynie beauty. Jedną z marek, która szczególnie mocno stawia na ten trend, jest Beautifly.



Nowoczesna pielęgnacja coraz śmielej sięga po technologie, które kilka lat temu były zarezerwowane dla specjalistów. To, co było futurystyczną ciekawostką, staje się częścią codzienności. Duża w tym zasługa polskiej marki Beautifly, która specjalizuje się w kategorii beauty-tech i udowadnia, że domowa pielęgnacja może korzystać z rozwiązań znanych z profesjonalnych gabinetów.

Nowa generacja masek

W ofercie marki wyróżniają się maski LED z kolekcji Aura, które wykorzystują fototerapię. Różowa Aura Glam Pro została wyposażona w 330 diod LED i chłodzący wkład żelowy, który koi skórę, pomaga zmniejszyć opuchliznę i przynosi ulgę po zabiegach kosmetologicznych lub nadmiernej ekspozycji na słońce. Beżowa Aura NovaSkin Pro posiada aż 444 diody LED na twarz oraz dodatkowy panel na szyję z 58 diodami. Dzięki temu pielęgnacja obejmuje także obszary często pomijane w codziennych rytuałach. Najświeższą premierą jest szara AuraSkin, która oferuje osiem trybów światła, co pozwala dopasować terapię do aktualnych potrzeb cery i jej kondycji.





Potęga światła

Fototerapia opiera się na działaniu światła o konkretnych długościach fal, które mogą wspierać naturalne procesy regeneracyjne. Czerwone światło pomaga stymulować produkcję kolagenu i wspiera pielęgnację anti-aging, podczerwień NIR sprzyja głębokiej regeneracji, a niebieskie światło bywa wykorzystywane w pielęgnacji skóry trądzikowej. Z kolei zielone pomaga wyrównywać koloryt, a inne odcienie – żółty, pomarańczowy czy cyjanowy – odpowiadają za rozświetlenie, rewitalizację i ukojenie cery.

Duże znaczenie w fototerapii ma też realne natężenie promieniowania, czyli tzw. irradiancja wyrażana w mW/cm². W połączeniu z czasem ekspozycji przekłada się ona na dawkę energii w J/cm², która realnie oddziałuje na komórki skóry. Beautifly należy do marek, które transparentnie komunikują te parametry, pokazując, że w technologicznej pielęgnacji równie ważna jak design jest rzeczywista skuteczność.

Technologia na co dzień

„Maska LED to jedno z tych urządzeń, które naprawdę łatwo włączyć do codziennej rutyny. Często używam jej podczas pracy przy komputerze albo w trakcie wieczornych obowiązków w domu. To jeden z najprostszych i najwygodniejszych sposobów, żeby zadbać o skórę regularnie – a właśnie regularność w pielęgnacji daje najlepsze efekty" – mówi Marcela Chmielowska, CEO i twórczyni marki Beautifly. To właśnie w tym kierunku zmierza dziś beauty-tech. Ma nie komplikować pielęgnacji, lecz naturalnie wpisywać się w codzienność.



Marcela Chmielowska, CEO Beautifly

eprasa.pl 65571da233

strefa SPF-a...

Maj – i znów pojawia się pytanie, które co roku wraca jak jaskółka: *czy w mieście, w drodze do biura, naprawdę potrzebuję filtra?* Krótka odpowiedź: tak. Długa: o tak, i to bardziej, niż myślisz. Majowe słońce nie żartuje, ono trenuje do lata.

tekst **Joanna Winiarska**



eprasa.pl 65571da233

Właśnie po pięciu miesiącach hibernacji w kurtce puchowej odkrywasz twarz. Twoja skóra po zimie jest blada jak kartka i równie bezbronna wobec promieniowania UV jak croissant wobec masła. Bez szans. A słońce nie daje forów. Polska leży między 49. a 55. równoleżnikiem, daleko od tropików, ale nie na tyle, żeby UV traktować jak egzotyczne zagrożenie. W maju indeks UV w naszych miastach regularnie osiąga wartości 5–6, a w bezchmurne dni potrafi wskoczyć na 7. Dla porównania: wartość 6 oznacza „wysokie zagrożenie", czyli takie, przy którym oparzenie jasnej skóry bez ochrony zajmuje raptem 15 minut. Tyle trwa przejście z metra do biura z przystankiem na kawę na wynos. Co czyni maj szczególnie zdradliwym? Skóra. A dokładniej jej zimowy „reset". Po miesiącach chowania się pod szalikami i kapturami poziom melaniny w naskórku jest na rocznym minimum. To tak, jakbyś wysłała na ring boksera, który właśnie wstał z kanapy. Teoretycznie jest silny, ale refleks ma zerowy. Czerwcowe słońce może być intensywniejsze (indeks UV 7–8, momentami 9–10), ale w czerwcu skóra zdążyła się już trochę zaadaptować. W maju dostaje nokaut z zaskoczenia. Mit, który mówi, że w mieście budynki dają cień, więc jesteśmy bezpieczni, warto pogrzebać. Fizyka nie zostawia złudzeń. Jasny beton chodników i elewacji odbija do 40 proc. promieniowania UV prosto na twoją twarz, a szklane biurowce potrafią działać jak gigantyczne lustra. Do tego dochodzi smog, wyniszczający mikrobiom. Pyły PM2,5, tlenki azotu i węglowodory aromatyczne pod wpływem UV wchodzą w reakcje fotochemiczne. Brzmi bardzo słabo. Dlatego warto zawsze mieć przy sobie swój ulubiony SPF (chemiczny, fizyczny, hybrydowy, dla sportowców, wodoodporny, whatever).



Od lewej: Krem ochronny SPF 50 ZIAJA SPORT, ok. 20 zł; Serum Stick z ochroną mikrobiomu SUN MATTERS, ok. 123 zł, douglas.pl; UV Expert Supra Screen Invisible LANCÔME, 171 zł, notino.pl; Sun Care Sports BB SPF 50 SHISEIDO, ok. 114 zł, notino.pl; Waterproof Moist Cool Sun Stick UV SPF 50+ PA++++ SKIN79, 90 zł, topestetic.pl

Ciekawy kierunek na rynku ochrony przeciwsłonecznej wyznacza berlińska marka Sun Matters, założona przez Stellę Hinderer. Kiedy spotkałam się z nią w Warszawie, opowiedziała mi, ze Sun Matters to pierwszy na świecie krem z filtrem, który jest „microbiome-friendly", co oznacza, że formuła nie tylko chroni przed UV, ale też nie zaburza naturalnej flory bakteryjnej skóry. Brzmi jak detal? Tylko z pozoru. Tradycyjne filtry potrafią zachwiać równowagę mikrobiomu, co prowadzi do podrażnień, wyprysków i paradoksalnie osłabienia tej samej bariery, którą próbujemy chronić. Marka właśnie wchodzi do Polski i będzie dostępna wyłącznie w drogeriach Douglas. Jesteśmy dumni, że użytkowniczki kochające czyste składy kochają nasze kosmetyki. Microbiome-friendly w przypadku produktu z filtrem to nowa era w ochronie przeciwsłonecznej – mówi Stella. ✻

ARTHUR ELGORT/CONDE NAST VIA GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 65571da233



NIE WIERZĘ W SZYBKIE ROZWIĄZANIA

Paulina Krupińska od początku kariery konsekwentnie idzie własną drogą. Jako ambasadorka EMFUSION – pierwszego urządzenia do skin longevity od firmy BTL – opowiada o presji wyglądu, świadomych decyzjach i długofalowym podejściu do dbania o siebie.

eprasa.pl 65571da233

Jak radziłaś sobie z presją związaną z wyglądem, zwłaszcza na początku kariery?
Myślę, że nigdy tak naprawdę się jej nie poddałam. Wyszłam z domu, w którym było bardzo dużo miłości i wsparcia, i to dało mi ogromną pewność siebie. Nawet dorastając w świecie modelingu, gdzie presja wyglądu była bardzo duża, miałam w sobie zdrowy rozsądek. Wiedziałam, że szybkie efekty mogą mieć swoje konsekwencje.
Świadomie unikałaś inwazyjnych ingerencji?
Tak. Lubię swoje rysy twarzy i akceptuję swoje odbicie w lustrze. Bałam się i nadal boję mocnych ingerencji, bo widzę, jak łatwo wpaść w błędne koło – poprawiać jedno, potem drugie, aż w pewnym momencie twarz przestaje przypominać tę sprzed lat.
Widziałam to w świecie modelingu, a potem jeszcze mocniej w świecie konkursów piękności. Tam zetknęłam się z inną rzeczywistością – widziałam bardzo młode dziewczyny, które zmieniały swoje twarze i ciała. To było dla mnie trudne doświadczenie, ale też bardzo mnie utwierdziło w moich wyborach.
A jednak mam wrażenie, że coraz więcej kobiet szuka dziś naturalnych rozwiązań...
Tak. Wydaje mi się, że dochodzimy do momentu, w którym chcemy z powrotem być sobą i nie wyglądać jak wszyscy inni.
Jaką rolę odgrywa więc w Twoim życiu pielęgnacja?
Ogromną. Dla mnie to nie jest obowiązek, tylko element stylu życia. Dbam o skórę systematycznie od lat, bo nie wierzę w szybkie rozwiązania. Wolę robić mniej, ale konsekwentnie. Najważniejsze jest dla mnie nawilżenie. Nawilżona skóra wygląda zdrowo, świeżo i promiennie, nawet jeśli pojawiają się drobne zmarszczki. Bez tego nawet najbardziej wygładzona skóra może wyglądać na zmęczoną i pozbawioną blasku. Dlatego wybieram pielęgnację i zabiegi, które pracują na jakość skóry, a nie na jej „zamrożenie". Młody wygląd to dla mnie naturalny glow i świeżość, a nie brak ruchu w twarzy.
Czy dlatego bliska jest Ci idea skin longevity?
Tak, bo longevity to dla mnie myślenie długofalowe. To nie jest tylko dbanie o skórę, lecz cały styl życia, który obejmuje pielęgnację, zdrowie, ruch, odpoczynek i uważność na siebie. Dlatego propozycja współpracy z EMFUSION była dla mnie bardzo naturalnym krokiem.
Zostałaś ambasadorką EMFUSION – pierwszego urządzenia do skin longevity od firmy BTL.
Jakie zmiany zobaczyłaś po zastosowaniu zabiegu?
Zobaczyłam, że to nie jest rozwiązanie „na chwilę". Skóra jest nawilżona i w dobrej kondycji przez wiele tygodni, a codzienna, świadoma pielęgnacja podtrzymuje ten efekt.
Czy EMFUSION sprawdza się także jako zabieg bankietowy?
Tak, zdecydowanie. To jest jeden z tych zabiegów, które można wykonać nawet kilka godzin przed ważnym wyjściem. Po EMFUSION nie ma okresu rekonwalescencji – można od razu nałożyć makijaż i normalnie funkcjonować.
Skóra jest rozświetlona, napięta i wygląda bardzo świeżo. To jest ten moment, kiedy ludzie pytają: „Co zrobiłaś, że tak dobrze wyglądasz?", a tak naprawdę wystarczyło kilka godzin wcześniej pójść na zabieg. To bardzo komfortowe rozwiązanie zwłaszcza wtedy, kiedy zależy nam na naturalnym efekcie „wow" bez ingerencji.
Czy to jest zabieg dla każdego?
Absolutnie dla każdego. Nie ma znaczenia rodzaj czy stan skóry. Nie ma znaczenia płeć ani wiek. Każdy może się położyć, zrelaksować i wyjść z efektem wypoczętej, nawilżonej skóry.

W świecie beauty coraz częściej mówimy nie tylko o efekcie „wow", lecz także o skórze, która dobrze funkcjonuje na co dzień. I właśnie tu pojawia się EMFUSION – nowoczesny, nieinwazyjny zabieg, który skupia się na tym, co najważniejsze, a często pomijane: barierze ochronnej skóry. To ona odpowiada za nawilżenie, odporność na czynniki zewnętrzne i naturalny glow.

Kilkunastominutowa procedura wykonywana urządzeniem BTL EMFUSION działa na poziomie naskórka, wykorzystując opatentowaną technologię DYNAMiQ. Delikatne fale mechaniczne wywołują efekt rezonansu, który pobudza skórę do odbudowy i przywraca jej naturalną równowagę wapniową – kluczową dla zdrowego wyglądu. Zabieg przebiega w czterech etapach: od oczyszczania, przez aktywację i odbudowę, aż po zabezpieczenie skóry ochronną warstwą lipidową.

Efekt? Skóra staje się wyraźnie bardziej nawilżona, odporna i promienna. EMFUZJA hamuje utratę wody, poprawia komfort skóry i sprawia, że wygląda świeżo, a sam zabieg nie wymaga rekonwalescencji.

Więcej na www.emfusion.pl



„To jest jeden z tych zabiegów, które można wykonać nawet kilka godzin przed ważnym wyjściem. Po EMFUSION nie ma okresu rekonwalescencji. Skóra jest rozświetlona, napięta i wygląda bardzo świeżo".

eprasa.pl 65571da233



Joanna Winiarska
szefowa działu urody, wellness and esthetic medicine expert

hybrydowe WAKACJE

Chociaż w sprawie lamp do manicure'u hybrydowego ostateczny werdykt (w tej chwili) brzmi: nie szkodzą, i tak widać *wielki odwrót od hybrydy*. Chyba nam się po prostu znudziła.

tekst **Joanna Winiarska**

Manicure hybrydowy przez ostatnią dekadę był naszym zbiorowym uzależnieniem. Trzy tygodnie idealnych, lśniących paznokci to rzecz bez wątpienia kusząca i... nudnawa? Obserwuję tu zwrot. Koleżanki, które jeszcze rok temu nie wyobrażały sobie życia bez hybrydy, teraz chodzą z mlecznym klasycznym lakierem albo manicure'em japońskim, który nadaje paznokciom naturalny blask bez malowania. Influ, które jeszcze niedawno pokazywały spektakularne konstrukcje w kształcie migdała, teraz wrzucają stories z odżywkami i olejkami do skórek, a TikTok pełen jest filmików o „nail detox" i „clean girl nails". Why? Wieloletnie nieprzerwane noszenie hybrydy nie jest dla paznokci obojętne. Płytka staje się cieńsza, bardziej krucha, odwodniona. Lampa UV, choć nowoczesna, to wciąż promieniowanie, a zdejmowanie hybrydy to agresja – przy użyciu pilnika mechanicznego albo acetonu, który wysusza wszystko dookoła. A potem nakładamy kolejną warstwę i kolejną, bo „gołe" paznokcie po hybrydzie wyglądają tak żałośnie, że nie sposób się z nimi pokazać na mieście. Błędne koło, z którego trudno się wydostać. Jest jeszcze coś, być może ważniejsze niż zdrowie płytki: wolność. Hybryda przywiązuje nas do salonu co trzy tygodnie, odrost drażni. Nie możemy zmienić koloru ot tak, bo nam się znudził, zdecydować w niedzielę wieczorem, że jutro idziemy do pracy z bordowymi paznokciami zamiast nude. Nie możemy po prostu zmyć lakieru i dać paznokciom dzień wolnego. Hybryda to zobowiązanie. Piękne, owszem, ale sztywne jak korporacyjny dress code. Klasyczny lakier? To spontan. Malowanie paznokci w piżamie przy serialu, zmywanie następnego dnia, bo kolor jednak nie pasuje do nastroju. To wolność pomyłki. Możesz nałożyć krzywo, zmyć, spróbować jeszcze raz. Albo nie malować w ogóle – to ostatnie lubię najbardziej. ✻

Od lewej: Lakier Playiin INGLOT, ok. 47 zł; Regenerująca odżywka Rescue Glow Tint NAONAIL 24,99 zł; Lakier HERMÈS, ok. 260 zł; Nail Polish Up to 6 Days DOUGLAS, 26,90 zł, douglas.pl; Lakier DIOR, 155 zł; Oxygenated Nail Lacquer NAILBERRY, ok. 80 zł



enrasa.pl 6

AI NANO BANANA GEMINI, MATERIAŁY PRASOWE

JEDEN KREM NA RÓŻNE S.O.S. SKÓRY

Skóra potrafi nas zaskoczyć w najmniej oczekiwanym momencie, domagając się natychmiastowej ulgi i regeneracji. W takich chwilach liczy się szybkie działanie i sprawdzona formuła. Specjalistką w tej dziedzinie jest marka Mixa. Jej najnowsza propozycja, wielofunkcyjny krem Mixa Balm Cica+, to odpowiedź na potrzeby skóry wrażliwej i ratunek w kryzysowych sytuacjach.





Krem Mixa Balm Cica+ stworzono z myślą o całej rodzinie – jest odpowiedni zarówno dla niemowląt, dzieci, jak i dorosłych.

Skórę wrażliwą bardzo łatwo wytrącić z równowagi. Czasem wystarczy drobny impuls, by zaczęła protestować. Gdy wysyła sygnały alarmowe, warto mieć pod ręką kosmetyk, który działa. Po prostu. Krem **Mixa Balm Cica+** to nowość inspirowana aptieczną tradycją francuskiej marki, która od lat specjalizuje się w pielęgnacji skóry wrażliwej. Jego formuła łączy pantenol znany z właściwości kojących, glicerynę odpowiadającą za nawilżenie oraz skwalan wspierający utrzymanie odpowiedniego poziomu nawodnienia. Efekt? Intensywna regeneracja i komfort, który czuć niemal od razu.

Kiedy sięgnąć po krem **Mixa Balm Cica+**? Świetnie sprawdza się m.in. przy:
- swędzeniu suchej skóry,
- drobnych otarciach,
- suchych ustach,
- zaczerwienionym nosie,
- pielęgnacji pupy niemowlęcia,
- zewnętrznych okolicach intymnych,
- skórze po goleniu,
- regeneracji po tatuażu*,
- regeneracji po peelingu*.

Mixa Balm Cica+ ma lekką, a jednocześnie odżywczą konsystencję i łatwo się go aplikuje – zarówno na twarz i usta, jak i na całe ciało. Bez wysiłku wpisuje się w dynamiczny styl życia i odpowiada na realne potrzeby skóry. To kosmetyk, po który sięga się odruchowo, kiedy skóra daje znać, że potrzebuje wsparcia.

* po reepitalizacji

Dostępny w drogeriach Rossmann.



Tip redakcyjny: nałóż Balm Cica+ na przesuszoną skórę po długim locie, na dłonie po częstym myciu, na noc na skórki wokół paznokci lub na zrogowacenia na łokciach.





Krem Mixa Balm Cica+ najlepiej aplikować dwa razy dziennie na oczyszczoną i suchą skórę (ciała, twarzy lub ust). Produktu nie należy stosować na skórę z otwartymi ranami.

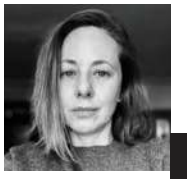
eprasa.pl 65571da233



miodowy NOKAUT

Są kosmetyki, które działają i sprawiają przy tym, że zwykły wtorek w open spasie zmienia się w mentalne wakacje nad morzem. *Oto moja osobista lista kosmetycznych odkryć,* które poprawiły mi nie tylko cerę, ale i nastrój.

Luksusowy krem oparty na technologii miodowej? Po prostu musiałam go wypróbować. Wymiatacz! Zwłaszcza przebarwień. Aby nie powstawały, szukałam filtru idealnego (choć wiem, że ideały nie istnieją). Koreański filtr z ekstraktem z ryżu i zboża totalnie daje radę. Nie bieli, jest miły i pielęgnacyjny. Z wiekiem coraz ważniejsze stają się dla mnie zapachy kosmetyków, czuję, że działają terapeutycznie. Chętnie sięgam po australijskie produkty Aesop, bo woń rozmarynu, cedru i mandarynek sprawia, że jestem na mentalnych wakacjach (nawet jeśli właśnie spędzam osiem godzin w open spasie). To doświadczenie zapachu jest dla mnie szczególnie ważne w przypadku włosów, które „pracują" przez cały dzień wokół twarzy. Kocham pięknie pachnące luksusowe odżywki, ale jestem też fanką perfum do włosów (te marki Sisley pachną czymś czystym, powietrznym, żeglarskim. Cudo!). Od zawsze mam słabość do kultowego kwasowego toniku Lotion P50 – to najlepszy złuszczacz ever, zwłaszcza dla cery, która przeszła już niejedno. Flakon w kształcie szminki? A co tam, dałam się namówić. Te brzoskwiniowe nuty z kremowym wykończeniem – i czuję lato. ✻



Marianna Sosnowska
fotoedytorka

Produkty od lewej: Clarify & Repair Cream Abeille Royale GUERLAIN, 795 zł; Mydło do rąk Resurrection (mandarynka, rozmaryn, cedr) AESOP, 169,90 zł; Lotion P50 BIOLOGIQUE RECHERCHE, 157 zł, topestetic.pl; Perfumy do włosów Hair Rituel SISLEY, 460 zł; 4. Fortifying Treatment Serum ORIBE, 139 zł, hair2go.pl; Rind Concentrate Body Balm AESOP, 139 zł, douglas.pl; Yes I Am Gold CACHAREL, ok. 159 zł/30 ml, rossmann.pl; Przeciwsłoneczny krem z SPF 50+ BEAUTY OF JOSEON, ok. 60 zł

ARCHIWUM PRYWATNE MARIANNY SOSNOWSKIEJ, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 65571da233

bella

herbs

ULTRA

w ultracienkiej wersji

Moc natury

Twoja ochrona dla delikatnej skóry okolic intymnych.



Wzbogacone ekstraktem z aloesu

0% barwników oraz kompozycji zapachowych

eprasa.pl 65571da233



JAK Z OBRAZKA

Jak wyglądałyby dzieła Botticellego, gdyby powstały współcześnie? Pewnie tak, jak wiosenna kampania marki MAKO z długowłosą Sashą Konograevą, która stanęła przed obiektywem Borysa Synaka. Gwiazdami są tu jednak także torebki z naturalnej skóry, po raz pierwszy w historii marki tłoczone we wzór skóry węża i krokodyla. Gładkie oraz zamszowe. Długie i wąskie, ale też bardziej pojemnych rozmiarów. To prawdziwa uczta dla oczu!



KOLEKCJA

BĘDZIE *się* DZIAŁO

Nieważne, czy w kowbojkach, czy w sneakersach, ale pewnym krokiem wkraczamy w wiosnę! *I robimy efekt wow,* bo projektanci i marki stawiają w tym sezonie na maksymalizm. Modne ubrania i dodatki *są więc w doskonałej formie!*

tekst **Magdalena Matuszek**

BORYS SYNAK (2)

eprasa.pl 65571da233



Z efektem wow!

Na wybiegach króluje maksymalizm? Polska marka Vicher stawiała na niego, zanim to było modne! I konsekwentnie podąża tą drogą. W wiosennej kolekcji znajdziesz więc kolorowe pióra, płaszcze z bufkami i sukienki o spektakularnych formach.

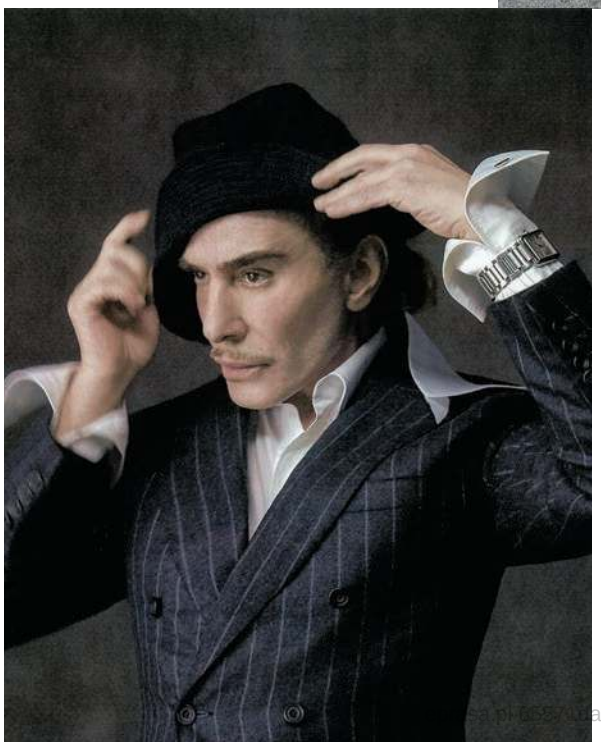
BĘDZIESZ CHODZIĆ NON STOP

Jak wiosna, to sneakersy, a jak sneakersy, to Skechersy! Na przykład sznurowany model Hotshot z lini Court & Classics – klasyczny w formie i bardzo wygodny. Amortyzację, a więc i komfort chodzenia zapewnia wkładka Skechers Air-Cooled Memory Foam™, miejski szyt – kontrastowy monogram „S".



WEJŚCIE SMOKA

Jedni nie kryją zachwytu, inni oburzenia, ale news o tym, że John Galliano będzie projektował dla Zary, wywołał emocje u wszystkich. Ekscentryczny kreator, który wyleciał z Diora za niewyparzony język, ma przejrzeć archiwa hiszpańskiej sieciówki i zinterpretować je po swojemu. Efekty we wrześniu.





WISIENKA NA TORCIE

Na czym polega różnica między zwyczajnym noszeniem ubrań a ich stylizowaniem? Odpowiedź brzmi: na dodatkach. To one nadają lookowi charakter. Warto poszukać ich w TK Maxx. Wypatrzyłyśmy tam świetne torebki w doskonałych cenach! Różowa kosztuje 99,99 zł.

ARTUR BEREK, SZILVESZTER MIKÓ, JEFF NELSON, MATERIAŁY PRASOWE



Chustka w kolorowy print, 99,99 zł



Złote kolczyki z perłami, 39,99 zł



Białe okulary przeciwsłoneczne, 269,99 zł

WIOSENNE **SKARBY**

Wiosną wszystko budzi się do życia, a garderoba nie jest tu wyjątkiem. To moment, żeby wprowadzić do swojej szafy odrobinę szaleństwa i dać ponieść się kolorom, nie rezygnując przy tym z ponadczasowej bazy. Pomoże w tym TK Maxx – przestrzeń pełna modowych perełek dostępnych w cenach, które sprawią, że wiosenne łowy staną się jeszcze przyjemniejsze. I pozwolą uniknąć wyrzutów sumienia.



Nowy sezon kusi trendami, ale prawdziwy styl zostaje na dłużej – w TK Maxx mamy go na wyciągnięcie ręki. Pod jednym dachem czekają unikatowe perełki od znanych marek, nawet do 60% taniej od regularnych cen sprzedaży w Polsce i na świecie. Sześć różnorodnych działów sprawia, że w jednym miejscu można znaleźć wszystko – od mody damskiej i męskiej, przez obuwie i akcesoria, aż po produkty dla dzieci i do domu – i bez trudu skompletować pełny look na każdą okazję. Dzięki regularnym dostawom oferta nieustannie się zmienia, a polowanie na wyjątkowe skarby to czysta zabawa.

Wiosenne stylizacje nabierają energii dzięki wyrazistym fasonom i kolorom. W TK Maxx jest ich bez liku. Rozkloszowana sukienka midi z bufkami w intensywny, kwiatowy wzór łączy romantyczny klimat z nowoczesną formą. Z kolei marynarka w odcieniu zgaszonego fioletu wnosi nutę swobodnej elegancji, tak potrzebnej zarówno w casualowych, jak i wyjściowych zestawach. Kropką nad „i" są dodatki. Różowe mokasyny ze złotą klamerką podkreślają klasę, a złote kolczyki z perłami dodają niewymuszonej elegancji. Białe, kwadratowe okulary przeciwsłoneczne i jedwabna chustka w wielobarwny print wprowadzają za to artystyczny twist. W TK Maxx wielki styl to codzienność, a mistrzowskie okazje sprawiają, że wiosenne metamorfozy stają się jeszcze bardziej ekscytujące.

Sukienka w kwiaty z bufkami, 169,99 zł



Fioletowa marynarka, 179,99 zł

Pasteloworóżowe mokasyny, 99,99 zł

eprasa.pl 65571da233



HYUNJIN TWARZĄ GUESS

Moda i popkultura od zawsze były ze sobą związane. To właśnie z tego związku narodziły się dżinsy, dlatego wybór południowokoreańskiego rapera na ambasadora marki GUESS i gwiazdę najnowszej kampanii GUESS JEANS jest doskonały! W denimowych koszulach i spodniach marki artysta wygląda koncertowo.

Styl i elegancja

Okulary przeciwsłoneczne Elixa to doskonałe połączenie funkcjonalności i elegancji, a szeroki wybór modeli pozwala podkreślić charakter i indywidualny styl! To twarzowy dodatek, który podkręci stylizację nie tylko w słoneczne, ale też w pochmurne dni. Apart.pl.



SORBET DLA SKÓRY

24-godzinne nawilżenie bez tłustego filmu na twarzy? Efekt pozwolą uzyskać nowe kremy Garnier o formule delikatnej i ożywczej jak sorbet. Do wyboru: ujędrniający z kwasem hialuronowym, zapobiegający niedoskonałościom z kwasem salicylowym oraz dodający blasku z witaminą C.





KWIATY NA WIOSNĘ

Może i nie są zaskakujące, ale za to wyczekiwane. To dlatego na wiosnę projektanci regularnie inspirują się kwiatami. Tak jak marka Gatta, która ozdobiła nimi romantyczną bieliznę FLEUR i zmysłowe rajstopy DAISY. Wśród nowości są także transparentne leggingsy NANETTE do połowy łydki – w sam raz do marynarek oversize.

LUKASZ JAMROS, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 65571da233



Wisiorek, Kwiaty Nocy, złoto, topaz, 1290 zł



Wisiorek, Kwiaty Nocy, srebro, 499 zł

Chusta, Kwiaty Nocy, jedwab, 399 zł



Kolczyki, Kwiaty Nocy, srebro, 429 zł





W RYTMIE **NATURY**

W nowej odsłonie bestsellerowej kolekcji Kwiaty Nocy marka W.KRUK stawia na nieoczywiste formy, zakorzenione w naturze i inspirowane jej zmieniającym się rytmem. Motyw wiśni i borówek wspaniale oddaje zachwyt nad naturalną różnorodnością.

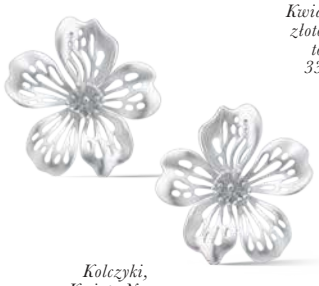
Biżuteria z nowej kolekcji łączy delikatne, nowoczesne formy z finezyjnymi detalami charakterystycznymi dla tradycyjnego rzemiosła. Jednocześnie kwiaty wiśni i owoce borówek kierują uwagę ku cykliczności świata natury oraz jego ulotności. Nawet najpiękniejsze kwiaty nie są na zawsze, a owoce potrzebują czasu, by osiągnąć pełnię smaku. Organiczny charakter motywów z kolekcji Kwiaty Nocy odwołuje się do naturalnej różnorodności – każdy kwiat i każdy owoc jest inny, a mimo to stanowi harmonijną całość. Kolekcję tworzą 24 srebrne modele z motywem kwiatu wiśni oraz 18 modeli z owocem borówki, z 14-karatowego żółtego złota. To propozycja dla kobiet, które celebrują swoją indywidualność, a jednocześnie czują się częścią nieustannie zmieniającego się świata.



Wisiorek, Kwiaty Nocy, srebro, 199 zł



Naszyjnik, Kwiaty Nocy, złoto, szafir, topaz, 5190 zł



Kolczyki, Kwiaty Nocy, srebro, 399 zł



Kolczyki, Kwiaty Nocy, złoto, szafir, topaz, 3390 zł



Pierścionek, Kwiaty Nocy, złoto, szafir, topaz, 4790 zł



Zausznica, Kwiaty Nocy, srebro, 699 zł

W.KRUK
1840

eprasa.pl 65571da233



W skali mikro

Baby Brooklyn Bag – tak nazywa się torebka, która choć niewielka, zrobiła na nas maksymalne wrażenie. Będziemy nosić ją do ulubionych dżinsów, w końcu to „dziecko" Levi'sa. I do bandany, tym bardziej że wybrane modele wyglądają, jakby były z niej uszyte – zdobi je charakterystyczny wzór!

30 LAT BLISKO KOBIET

Sto lat Intimissimi! Marka, która od zawsze dba o komfort kobiet, świętuje 30-lecie istnienia. I z tej okazji postanowiła zrobić nam prezent. W efekcie powstała limitowana jedwabna kolekcja w odcieniach błękitu i beżu, zdobiona koronką Pretty Flowers. To reinterpretacja ikonicznej już linii.



CERA IDEALNA



Makijaż i pielęgnacja w jednym? Krem BB AA LAAB dowodzi, że to możliwe. Nie tylko niweluje wszelkie oznaki zmęczenia, dyskretnie wyrównuje koloryt cery i ją wygładza, ale też dba o nią od środka. Intensywnie nawilża i chroni przed działaniem promieni słonecznych (zawiera filtr SPF 30). A do tego zapewnia naturalny satynowy glow! Wszystko to za jedyne 49,99 zł.



OCZY W CENTRUM UWAGI

Marka RevitaLash z okazji 20. urodzin stworzyła dwa zestawy kosmetyków w wersji limitowanej do pielęgnacji brwi oraz rzęs. W końcu w tej kwestii jest ekspertem! Pierwszy kryje w sobie odżywkę do brwi i żel do ich stylizacji, drugi (na zdjęciu) – kultową odżywkę wzmacniającą rzęsy i mascarę wydłużającą. W obu jest też rozświetlacz do oczu.

MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 65571da233



WESTERN PLEASURE

Wyglądają jak z Dzikiego Zachodu, ale powstały w Polsce zgodnie z zasadami tradycyjnego rzemiosła. Kowbojki Last Trace marki Glamoursy założysz i do dżinsów, i do zwiewnej sukienki w kwiatki. Oraz zabierzesz ze sobą na letni festiwal. Cena? 1290 zł.



Bierz witaminy!

VITA C Cream marki pHformula to energetyzujący krem z witaminą C, który świetnie nawilża, chroni skórę przed działaniem czynników zewnętrznych i zmniejsza widoczność przebarwień. A także dodaje blasku! pHformula.pl

REKLAMA





kwiat MEGO SEKRETU

Nie jest tajemnicą, że *kwiaty zdominowały wiosenne wybiegi,* a w kolekcji Jonathana Andersona dla Diora awansowały do rangi sztuki. Jeśli nie przemawiają do ciebie kwiatowe printy, może przekonasz się do *biżuterii z floralnymi (i nie tylko) motywami.* Zainspiruj się naszą sesją.

zdjęcia **Mariusz Tokajuk**
stylizacja **Maja Naskrętska**

prasa.pl 65571da233

MODA



Kolczyki, nausznica i pierścionki W.KRUK z kolekcji Kwiaty Nocy.
Na stronie obok: kolczyki, łańcuszek i zawieszka LILOU.

eprasa.pl 65571da233



Kolczyki APART, żółta broszka w kształcie kwiatu MAŁGORZATA PABEL.
Na stronie obok: naszyjnik i bransoletka GUESS.

eprasa.pl 65571da233





Kolczyki, bransoletka i pierścionek TOUS.
Na stronie obok: wisiorek i broszka SWAROVSKI, kolczyki APART.

ZDJĘCIA: MARIUSZ TOKAJUK, STYLIZACJA: MAJA NASKRĘTSKA,
ASYSTENTKA STYLISTKI I PRODUCENTKI: ZUZANNA KREJA,
PRODUKCJA SESJI: URSZULA KARCZMARCZYK-WIECZORKOWSKA

eprasa.pl 65571da233



eprasa.pl 65571da233

do kolan

To najmodniejsza długość w tym sezonie. I nie ma znaczenia, czy wolisz spodnie czy spódnice. Jeśli te pierwsze, postaw na bermudy. Jeżeli te drugie, wybierz modele w kształcie litery A. Wspólnym mianownikiem jest nie tylko długość, ale również tkanina. *W obu przypadkach króluje dżins.*

tekst **Magdalena Matuszek**



Paryż



Od góry: kolczyki W.KRUK, 3390 zł; kurtka KAPPAHL, 349,99 zł; bransoletka VERONA, 199 zł; bermudy ACNE STUDIOS/ breuninger.com, 2330 zł; nausznica APART, 269 zł; torba GUESS, 635 zł; loafersy TK MAXX, 169,99 zł

JEDNE SPODNIE, WIELE MOŻLIWOŚCI

Długo były niedoceniane, ale warto się do nich przekonać, bo można je nosić na więcej sposobów, niż mogłoby się wydawać. Także do pracy, bo bermudy dostępne są również w eleganckim wydaniu. My najbardziej lubimy te uszyte z denimu. W połączeniu z barn jacket, loafersami i skarpetkami.

eprasa.pl 65571da233



NIE TAKA GRZECZNA

W latach 90. nosiła ją twoja mama, tej wiosny łaskawym okiem spojrzysz na nią i ty. Prosta spódnica do kolan wraca do łask i nie jest już zarezerwowana tylko do biura. Satynowa, zmysłowo opływająca biodra sprawdzi się na randkę. Uszyta z kolorowych piór przyciągnie uwagę na imprezie. Modele ze skóry albo z denimu to doskonały wybór na co dzień.



Od lewej: pierścionek VERONA, 59 zł; dżinsowa spódnica GANNI/breuninger.com, 999,99 zł; top INTIMISSIMI, 229,90 zł; torba GUESS, 955 zł; kurtka TK MAXX, 199,99 zł; spódnica MARELLA/modivo.pl, 1779 zł; kolczyki W.KRUK, 429 zł; sandały TK MAXX, 179,99 zł

JEREMY MOELLER/GETTY IMAGES, DZIĘKI UPRZEJMOŚCI YIRANTIAN, MARKGONG; CARLO SCARPATO/LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT, LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 65571da233



szaleństwo

Chcesz uzupełnić szafę i kosmetyczkę *subiektywnej listy zakupów*. Wskazujemy z najświeższymi trendami, *cieszyć będą* I kosmetyki, które już na stałe włączysz marki biorą udział w akcji Szaleństwo w dniach 16–22 kwietnia. Właśnie wtedy kupić w naprawdę okazyjnych cenach.

opracowanie **Magdalena Matuszek**

1. Skórzane sneakersy ALOHAS/gomez.pl 2. Kurtka LEVI'S 3. Pierścionek BRIJU 4. Dżinsy GUESS 5. Torba LEVI'S 6. Baleriny HEGO'S MILANO 7. Torebka BALAGAN 8. Apaszka ELIXA/apart.pl 9. Skórzana kurtka ANSWEAR.LAB 10. Biustonosz TEZENIS 11. Nausznica W.KRUK

MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 65571da233

zakupów

o kilka nowości? *Skorzystaj z naszej* ubrania i dodatki, które choć zgodne *znacznie dłużej niż przez jeden sezon.* do codziennej rutyny. Pokazane Zakupów, która odbędzie się wymarzone rzeczy będzie można Szczegóły na szalenstwozakupow.pl.



12. Ujędrniające i rozświetlające serum pod oczy Hyper Real Serumizer Eye MAC 13. Pogrubiająca i wydłużająca rzęsy mascara Better Than Sex TOO FACED, Sephora 14. Wygładzająca i regulująca niedoskonałości maska do twarzy, szyi i dekoltu MINISTERSTWO DOBREGO MYDŁA 15. Napinająco-modelujący balsam antycellulitowy MOKOSH COSMETICS 16. Róż do policzków BOBBI BROWN, Sephora 17. Różany hydrolat do twarzy MINISTERSTWO DOBREGO MYDŁA 18. Pomadka w sztyfcie CLINIQUE 19. Spray utrwalający makijaż Fix' Make-Up CLARINS

eprasa.pl 65571da233



eprasa.pl 65571da233

RESET

tajemnice *ludzkiego wi-fi*

Wchodzimy do pokoju i... przesyłamy informacje. To, jacy jesteśmy w danej chwili, wywiera podprogowy wpływ na innych. Wzburza ich albo uspokaja. Dlatego *uważna obecność* to superważna *kompetencja przyszłości*. Bo nasza uwaga jest snopem światła, który kierujemy na rzeczy i ludzi. A w tym świetle (prawie) wszystko wygląda lepiej.

tekst **Joanna Winiarska**



TANIA CERVIANI/STOCKSY

eprasa.pl 65571da233

Fajnie myśleć, że jesteśmy osobni (odrębni, samodzielni, wyrwani z kontekstu). Ale tak nie jest. Każdy z nas promieniuje jakąś energią, a do tego odbiera sygnały. To takie „ludzkie wi-fi", system dyskretnych nici, którymi jesteśmy połączeni. Zarażamy swoim dobrym nastrojem albo przeciwnie – rozedrganiem, nerwowością i defetyzmem, więc może czas wziąć za to odpowiedzialność. A gdyby tak świadomie panować nad tym, co wnosimy do wspólnej przestrzeni? Podoba mi się!
Zuzanna Ziomecka, trenerka mindfulnessu, nazywa to mocą Niewzburzonej Obecności. „Tak jak ogólnokrajowa sieć energetyczna potrzebuje mocy generowanej przez pojedyncze mniejsze elektrownie, tak nasze rodziny, zespoły i społeczności potrzebują, by w celu ich pozytywnego funkcjonowania coraz więcej osób intencjonalnie wnosiło swoje opanowanie i siłę oraz dzieliło się tym z otoczeniem" – pisze w swojej nowej książce „Dobrze, że jesteś". Wiadomo przecież, że każda burza w życiu minie. To, jak ją przetrwamy, zależy od nas, a opanowanym i przytomnym jest zdecydowanie łatwiej.

SPOKÓJ WE MNIE I W MOIM ŚWIECIE

Ha, łatwo powiedzieć. Przecież wszyscy bywamy targani namiętnościami i emocjami większymi, niż jesteśmy w stanie unieść. Wtedy dobrze mieć obok siebie osobę, która samą już obecnością wysyła sygnał, że przeczekamy, albo szefa, który powie: „Spokojnie, coś wymyślimy". Jak być taką osobą i wyćwiczyć opanowanie, które może uratować czyjś mentalny świat przed rozpadnięciem się na kawałki? Przede wszystkim przez uważność, a konkretnie – zarażanie nią (to chyba jedyny „wirus", który się opłaci). Obecność jednej uważnej osoby może mieć wpływ na jakość obecności innych. To jeden z czterech mechanizmów (pozostałe to neurocepcja, aktywna obecność i system neuronów lustrzanych), które sprawiają, że komunikujemy się ze sobą poza świadomością i poza językiem. Gdy jedna osoba jest spokojna, druga przy niej zaczyna pełniej i wolniej oddychać. Ludzkie „częstotliwości" nerwowe dostrajają się do siebie w poszukiwaniu równowagi. A nasza obecność jest odczuwalna i coś wnosi, nawet gdy milczymy. Kluczem do wszystkiego jest też uwaga.

UWAGA JAKO MENTALNY INSTRUMENT

Wiem, że to słowo już mocno zużyte. Że uwaga jest towarem deficytowym, kradzionym nam przez system i social media, i w ogóle najcenniejszą walutą współczesnego modelu konsumpcji. Że rozdajemy ją za darmo (albo dopaminowe żetony) i bez sensu. Czas to zmienić. Bo właśnie ten zasób pozwala dokonywać odkryć. Bez niej nie zauważysz, czego potrzebujesz, i możesz stracić okazję, by wesprzeć innych. „Nie zobaczysz swojego wpływu ani swoich szans" – dodaje Zuzanna. Pomocne jest porównanie uwagi do snopu światła, którym oświetlamy ludzi, przedmioty i wydarzenia. Doskonałym narzędziem (choć nie jedynym), aby ćwiczyć sterowanie tym snopem, jest medytacja. Prawdziwe możliwości uwagi ujawniają się w umiejętności trwania, refleksji, kontemplacji i... cierpliwości. Brzmi jak odwrotność naszych czasów, prawda? Jest też niezależna od myślenia, to raczej zdolność bycia świadomym swoich myśli. Ta różnica ma ogromne znaczenie, bo pokazuje, że możemy decydować, które z tych myśli „oświetlimy" i rozwiniemy, a którym pozwolimy zniknąć w cieniu. To forma wpływu na siebie samą. Warto wiedzieć, że uwaga nie jest tym samym, co uważność. To drugie jest wtedy, kiedy do uwagi dołączamy akceptację. Sztuka umiejętnego panowania nad własną uwagą stanowi idealny punkt wyjścia do tego, by być latarnią na wzburzonym morzu dla innych. Poćwicz, jak to osiągnąć z książką Zuzanny – tam jest wszystko!

eprasa.pl 65571da233

KONKURS

Julita @julitarozalska

Kinia @kingabanas_

Maja @majafirek

MIYA COSMETICS

NOWOŚĆ

Y YOU



ZOSTAŃ AMBASADORKĄ!

WYGRAJ:

- **Sesję okładkową** z Julitą Rozalską, Kingą Banaś i Mają Firek w **magazynie GLAMOUR** oraz profesjonalny editorial opublikowany na jego łamach
- Roczny **KONTRAKT AMBASADORSKI**
- Nielimitowany dostęp do kosmetyków Y.YOU

Szczegóły i regulamin konkursu:
www.miyacosmetics.com/yyou/ambasadorka2026/

Your new skin era starts with Y.YOU



Dodaje matowej świeżości i przywraca komfort skórze.

Działa jak reset: **koi podrażnienia, redukuje zaczerwienienia** i intensywnie **nawilża.**

Zmniejsza widoczność cieni i oznak zmęczenia, przywracając spojrzeniu blask.

Dawka **nawilżenia i ukojenia** dla miękkiej, gładkiej i promiennej skóry.

PARTNER:
GLAMOUR

Tylko tu!
ROSSMANN
Moja Drogeria

SPRAWDŹ WSZYSTKIE PRODUKTY

eprasa.pl 65571da233

Zuzanna Ziomecka
DZIENNIKARKA, EDUKATORKA, TRENERKA MINDFULNESSU
Od 10 lat uczy uważności, redukcji stresu, budowania kompetencji przywódczych poprzez otwarte treningi.



działanie na autopilocie *(przeciwieństwo uważności) nie jest niczym złym! Czasami pozwala przetrwać.*

Czym jest ta Niewzburzona Obecność?
Chodzi mi o rodzaj opanowania w świecie, który jest chaotyczny i w którym brak spokoju. Wszędzie wokół kryzys i nadmiar, a my wchodzimy z czymś odwrotnym, zanurzamy się w to ze spokojem i oddajemy go otoczeniu.
A może „wzburzona obecność" jest po prostu młodzieńczą energią i ciekawością?
Rozumiem przyjemność płynącą z pośpiechu i robienia wielu rzeczy naraz – to zawsze daje poczucie mocy. Póki wychodzi. Żonglowanie milionem piłeczek, jeśli nic nam nie spada, potrafi uskrzydlić. Uważność to zdolność zauważania momentu, gdy zaczyna brakować mi sił, i mądrość, by zwolnić, zanim piłki polecą na ziemię.
Co robić z własnym „snopem światła"?
Uwaga to wybór, czemu ją teraz poświęcę. W zależności od tego, na co zwracam uwagę, mój świat i ja sama się zmieniamy. Samo zatrzymanie się i przyjrzenie sobie już jest zmianą. Ale to wymaga odwagi. Szczególnie jeśli to, co zauważam, nie jest ładne czy łatwe. Czasami od razu chcemy uciec i... to jest OK. Możesz uciekać i wrócić za jakiś czas, aż nabierzesz siły, by stanąć z problemem twarzą w twarz. Wtedy zaczyna się faza rozwoju i zmiana dobra dla nas i dla naszych bliskich. Ćwiczenia z uważności to nie mentalne spa. Nie ma tu ćwierkania ptaszków ani siedzenia na chmurce. To zdolność zauważania trudności, odwaga, by ją zaakceptować, i decyzja: dobra, zabieram się do tego.
Droga ku uważności to...
Kiedyś polegałam tylko na medytacji. Tak się w niej zasiedziałam, uziemiłam, że zapadłam się w bezruch. Weszłam w energię ciężaru, której zaczęłam doświadczać jako starej i unieruchamiającej. Czułam, że stoję na balkonie i patrzę na wszystko z poziomu meta, brak mi było sił, by podjąć działania. Zapisałam się na zajęcia z tańca. Ruch przywrócił mi młodość i dodał sprawczości. Odkryłam, że mój porządek wewnętrzny najlepiej płynie w stereo – zarówno z głowy, jak i z ciała.
Marzymy o tym, by mieć wpływ...
Kiedy byłam młodsza, byłam alterglobalistką. Jeździłam na protesty do Waszyngtonu, licząc się z ryzykiem aresztowania, czułam, że ja, jako Zuza, coś mogę. Teraz, gdy na nasze życie wpływają różne wielkie, globalne systemy, można popaść w poczucie bezsilności. Co mogę? Przekierowuję wtedy swój snop uwagi na bliskich, rodzinę, sąsiadów, przyjaciół, bo w tym systemie okazuje się, że nadal mam ważny wpływ. Mogę wysłuchać, być, dać swój spokój. I wy też to możecie. ✻



DOBRZE, ŻE JESTEŚ
(WYD. WIELKA LITERA)
Moim zdaniem to powinien być (dobry) podręcznik szkolny. Korzyści byłyby wymierne!

ŁUKASZ GŁĄB, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 65571da233

tutti frutti

SUGAR SCRUB, YUMMY SKIN!

Cukrowe peelingi, które robią
apetyt na gładką skórę.



Tylko tu!

ROSSMANN
Moja Drogeria

tuttifrutti_pl tuttifrutti_pl hellotuttifrutti.pl

eprasa.pl 65571da233





1 2

gluten forever

Focaccia z ziemniakami, która najlepiej smakuje przy rzymskiej fontannie di Trevi, obsypane sezamem nowojorskie bajgle, a może nadziewane szpinakiem greckie ciastka? Przepisy na najpyszniejsze wypieki (nie tylko) ze śródziemnomorskiego świata znajdziecie *w nowej książce Bartka Kieżuna „Mąka górą!”*. Słodkie i słone do wyboru, wszystkie pełne smaku, miłości i... glutenu.

zdjęcia **Bartek Kieżun**

eprasa.pl 65571da233

1. Manakish z Palestyny

Ten lewantyński placek (nazwa od słowa „naqasha" - grawerowanie). formuje się tak, by w zagłębieniach zebrał się nadmiar oliwy.

***składniki** (na 6–8 sztuk):* • 260 g mąki tortowej • 3 g suchych drożdży • po łyżeczce cukru i soli • 125 ml wody • 30 ml oliwy extra vergine • 6 łyżeczek zataru • łyżeczka papryki z Aleppo • płaska łyżeczka soli • 75 ml oliwy extra vergine

przygotowanie: W misce mieszamy mąkę, cukier, sól i drożdże. Ciepłą wodę łączymy z oliwą. Rozgarniamy mąkę na boki i w zagłębienie wlewamy płyn. Powoli, od środka, wyrabiamy ciasto przez ok. 10 minut. Odstawiamy do wyrastania w ciepłe miejsce na godzinę, by podwoiło objętość. Miska powinna być zamknięta w worku, a ciasto posypane mąką, by do niej nie przywierało. Blachę do pieczenia wykładamy papierem. Ciasto dzielimy na równe części. Z każdej formujemy placek o średnicy ok. 12 cm i grubości 0,5 cm. Odstawiamy na 15 minut, by lekko się podniosły. Mieszamy oliwę, sól, paprykę i zatar i smarujemy tym miksem placki, naciskając wcześniej palcami, by wyżłobić zagłębienia na nadmiar oliwy. Pieczemy 5 minut w 250°C.

2. Focaccia z ziemniakami i rozmarynem

Chrupiąca focaccia z ziemniakami to jedno z pierwszych kulinarnych wspomnień Bartka z Rzymu.

***składniki** (na placek o średnicy ok. 35 cm):* • 400 g mąki • 130 g obranych, pociętych w talarki i ugotowanych ziemniaków • 200 ml ciepłej wody • 4 g suchych drożdży • szczypta cukru • sól morska • oliwa extra vergine • garść rozmarynu • pieprz

przygotowanie: Drożdże wsypujemy do wody, dodajemy cukier, mieszamy i odstawiamy. Do miski wsypujemy mąkę i sól, wkładamy 30 g ziemniaków. Wlewamy zaczyn i wyrabiamy. Jeśli ciasto jest za suche, dolewamy oliwy. Gdyby było zbyt wilgotne, podsypujemy mąką. Następnie odstawiamy na godzinę, by wyrosło, zamknięte szczelnie w foliowym worku. Ziemniaki skrapiamy oliwą i posypujemy rozmarynem. Z ciasta formujemy okrągły placek i układamy na nim ziemniaki. Polewamy oliwą, posypujemy solą i pieprzem. Pieczemy ok. 25 minut w 200°C.

3. Bajgle z Nowego Jorku

W Jerozolimie można je znaleźć na każdym rogu. To efekt emigracji ortodoksyjnych żydów z Nowego Jorku do Izraela.

***składniki** (na 10 sztuk) na zaczyn:* • 250 ml letniej wody • 200 g mąki tortowej • 3 g drożdży; *na ciasto:* 250 g mąki tortowej • łyżka miodu • łyżka soli • 4 g suchych drożdży • po łyżeczce sody i cukru • sezam do posypania • jajko „zerówka"

przygotowanie: Łączymy składniki zaczynu, aż powstanie gęste ciasto. Odstawiamy je, a po 12 godzinach do miski wsypujemy mąkę. Robimy w niej zagłębienie, wsypujemy tam drożdże i sól. Dodajemy miód, a na koniec zaczyn. Wyrabiamy ciasto, ma być sprężyste, ciężkie i może się kleić do rąk. Przykrywamy miskę folią i odstawiamy na noc do wyrastania w lodówce. Następnego dnia rozklepujemy je na blacie wysypanym mąką. Urywamy kawałek i formujemy kulkę, którą nieco spłaszczamy. W środku robimy palcem dziurkę. Uformowane bajgle odkładamy na 45 minut na blachę wysypaną mąką. Zagotowujemy wodę, a gdy zawrze, wsypujemy sodę i cukier i wrzucamy bajgle.



eprasa.pl 65571da233



MĄKA GÓRĄ!
(WYD. BUCHMANN)
Kolejna kulinarna opowieść znanego podróżnika Bartka Kieżuna. W taką podróż od razu chce się jechać!

Gotujemy minutę z każdej strony. Wyciągamy łyżką cedzakową na papier. Smarujemy rozkłóconym białkiem, posypujemy sezamem. Pieczemy 20 minut w 200°C.

4. Chorwackie klipići

Długie bułeczki z kminkiem to duma dawnej stolicy Chorwacji. ***składniki*** *(na 25 bułek):* • 1 kg mąki tortowej • 14 g suchych drożdży • 230 ml oleju słonecznikowego • 600 ml ciepłego mleka • 20 g cukru • 15 g soli • 1 jajko „zerówka" • 20 g kminku (lub sezamu) ***przygotowanie:*** Suche składniki wsypujemy do miski i mieszamy. Rozgarniamy na boki, w środek wlewamy letnie mleko i olej. Wyrabiamy ciasto i odkładamy na godzinę (powinno podwoić objętość). Po tym czasie dzielimy je na 25 części i formujemy kuleczki, które znów odkładamy na 30 minut i przykrywamy ściereczką. Każdą z kulek wałkujemy cienko na trójkątny placek o zaokrąglonych brzegach, po czym zwijamy od szerszej krawędzi krótszego boku, tak by powstała bułka nieco przypominająca bagietkę długości ok. 20 cm. Odstawiamy do wyrastania trzeci raz, na 20 minut, smarujemy rozkłóconym jajkiem, posypujemy kminkiem i pieczemy w 200°C przez 20 minut.

5. Jerozolimska focaccia z ziemniakami i zatarem

Jak pisze Bartek Kieżun, w Jerozolimie ziemniaki i zatar to duet prawie tak dobry jak Al Bano i Romina śpiewający piosenkę „Felicità". ***składniki*** *(na 2 placki o średnicy ok. 35 cm):* • 500 g mąki • 200 ml wody • 4 g suchych drożdży • 1 łyżeczka miodu • 4 łyżki zataru • sól • oliwa • 2 łyżeczki papryki z Aleppo • starta skórka z cytryny • pieprz ***przygotowanie:*** Robimy focaccię jak w 2. przepisie. Ciasto powinno podwoić objętość. Ziemniaki w plastrach gotujemy, by zmiękły, ale nie były do końca ugotowane. Po odcedzeniu skrapiamy je oliwą, posypujemy zatarem. Ciasto dzielimy na dwie części. Z każdej formujemy placek, układamy ziemniaki. Skrapiamy oliwą, doprawiamy papryką, skórką cytryny, pieprzem i solą. Pieczemy ok. 8 minut w 250°C.

6. Spanakopita

Spanakopita to nadziewane szpinakiem i serem pierożkowe ciastka, będące ateńskim specjałem. Boskie! ***składniki*** *na farsz:* • 500 g świeżych liści szpinaku • 300 g fety • cebula • pęczek mięty i pietruszki • oliwa, *na ciasto:* 500 g mąki • po łyżeczce proszku do pieczenia i soli • 230 ml oliwy • 200 g jogurtu greckiego • jajko • sezam ***przygotowanie:*** Mąkę wsypujemy do miski, dodajemy proszek i sól. W drugiej misce rozkłócamy jajko, dodajemy oliwę i jogurt i mieszamy, aż składniki się połączą. Mieszaninę powoli wlewamy do miski z mąką. Króciutko zagniatamy, po czym wykładamy ciasto na blat roboczy i wyrabiamy, aż stanie się miękkie i puszyste. Odstawiamy je na pół godziny przykryte lnianą ściereczką. W tym czasie przygotowujemy farsz. Do posiekanego szpinaku dodajemy posiekaną cebulę i zioła, wlewamy nieco oliwy i doprawiamy. Do miski kruszymy fetę i całość dokładnie mieszamy. Wycinamy z ciasta spore kółka. Nakładamy farsz, sklejamy krawędzie. Smarujemy rozkłóconym jajkiem, posypujemy sezamem i pieczemy w 180°C. ✻

3 4





eprasa.pl



PARTNER: Warszawa

PROMOTOR: ALTER ART

ORANGEWARSAWFESTIVAL.PL

SPONSOR TYTULARNY: orange

PATRONI MEDIALNI: TVP onet ELLE GLAMOUR CINEMA CITY ams ZET

eprasa.pl 65571da233



OBRAZ IDEAŁ

Xiaomi przedstawia opracowane we współpracy z firmą Leica Xiaomi 17 i Xiaomi 17 Ultra, wzbogacone o specjalne powłoki optyczne, które minimalizują refleksy i zapewniają maksymalną czystość obrazu.

AURA KOBIECOŚCI

Elizabeth Arden prezentuje nową, promienną, kwiatowo-ambrową wodę perfumowaną Eternal Aura. Jej twarzą jest znana z „Plotkary" aktorka Leighton Meester. Cena: ok. 325 zł/50 ml, Super-Pharm i superpharm.pl





SKÓRA GÓRĄ

Nowe serum Dr Irena Eris Institute Solutions z neuropeptydami i peptosomami, inspirowane medycyną estetyczną, ujędrnia skórę i wygładza zmarszczki. Cena: 499 zł

ulubieńcy maja



LUZ I SZYK

W wiosennej kolekcji Reserved czekają na ciebie eleganckie, a przy tym swobodne stylizacje pasujące do różnych okazji. Znajdziesz je w salonach Reserved, aplikacji marki i na reserved.com



RETRO, SŁOŃCE!

Kochamy fason retro Mary Jane, zwłaszcza w wiosennym wydaniu i w energetycznym żółtym kolorze. Ten model z lakierowanej skóry to propozycja marki Wonders. Cena 619 zł, wondersshoes.eu

DWA OBLICZA WIOSNY

Kolekcja Unscripted by Answear.LAB z jednej strony skupia się wokół miękkich tkanin oraz romantycznych detali w postaci koronek, haftów i drapowań, a z drugiej mamy przerysowane proporcje i geometryczne kształty.



NAJLEPSZEGO!

Ten hotel uchodzący za symbol Warszawy ma już 50 lat. Sofitel Warsaw Victoria świętuje swój jubileusz pod hasłem „Niezwyczajna od 5 dekad".





TOP PRECYZJA

SEYSSO Edge Nova White to nowoczesny irygator, który dzięki wyświetlaczowi OLED i systemowi SmartFlow Precision umożliwia precyzyjne i komfortowe czyszczenie jamy ustnej. Cena: 349 zł

MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 65571da233

GLAMOUR
POLSKA

REDAKCJA
sekretarzyni, p.o. redaktorki naczelnej **Marta Krupińska**
dyrektorka artystyczna **Katarzyna Jaworska**

MODA
szefowa działu **Magdalena Matuszek**

URODA
szefowa działu, wellness and esthetic medicine expert **Joanna Winiarska**

FOTOEDYCJA I PRODUKCJA SESJI
szefowa działu **Urszula Karczmarczyk-Wieczorkowska**
fotoedytorka **Marianna Sosnowska**

korekta **Ewa Grzona**

GLAMOUR.PL
redaktorka prowadząca **Karolina Bujak**
multimedia editor **Monika Kurek**
redaktorka **Sandra Marchel**
redaktorka **Katarzyna Martyn**
redaktorka **Magdalena Matuszek**
redaktorka **Zuzanna Zasada**

WSPÓŁPRACUJĄ Z NAMI
Gabi Drzewiecka, Magdalena Kieferling, Angelika Kucińska, Maja Naskrętska

ZARZĄD
chief executive officer **Maciej Klepacki**
chief operating officer **Tomasz Jaździński**
chief commercial officer **Tomasz Kuisz**
beauty & fashion segment director **Aneta Wikariak**

REKLAMA BURDA MEDIA POLSKA SP. Z O.O.
sekretariat ***biuro.reklamy@burdamedia.pl***
multimedia luxury & lifestyle sales director **Małgorzata Gurbała**
malgorzata.gurbala@burdamedia.pl

ZESPÓŁ
luxury & people team leader **Ewelina Dorda**
ewelina.dorda@burdamedia.pl
Renata Bogusz
renata.bogusz@burdamedia.pl
Radosław Grabowski
radoslaw.grabowski@burdamedia.pl
Małgorzata Janiszewska
malgorzata.janiszewska@burdamedia.pl
Sylwia Klich
sylwia.klich@burdamedia.pl
Anna Muczyńska
anna.muczynska@burdamedia.pl
Joanna Sawa
joanna.sawa@burdamedia.pl
Dagmara Zawistowska
dagmara.zawistowska@burdamedia.pl
traffic expert **Joanna Hasny**
joanna.hasny@burdamedia.pl, 694 455 354
marketing director **Małgorzata Nocuń-Zygmuntowicz**
business development manager **Edyta Piecyk**
brand manager **Maria Skoczyńska**
maria.skoczynska@burdamedia.pl

DYSTRYBUCJA I PRENUMERATA
dyrektor dystrybucji **Tomasz Kałuża**

PRODUKCJA
dyrektor produkcji **Krzysztof Kraszewski**

BIURO OBSŁUGI KLIENTA
ul. Marynarska 15, 02-674 Warszawa
Infolinia tel.: (22) 360 39 09 (pon.–pt., godz. 9.00–17.00)
e-mail: kontakt@bok.burdamedia.pl

PUBLISHED BY CONDÉ NAST
chief executive officer **Roger Lynch**
chief revenue officer **Elizabeth Herbst-Brady**
chief content officer **Anna Wintour**
chief financial officer **Nick Hotchkin**
chief people officer **Stan Duncan**
chief corporate affairs & communications officer **Danielle Carrig**
chief product & technology officer **Vasanth Williams**
chief content operations officer **Christiane Mack**
chairman of the board **Jonathan Newhouse**

WORLDWIDE EDITIONS
France: *AD, GQ, Vanity Fair, Vogue* ***Germany:*** *AD, Condé Nast Traveller, Glamour, GQ, Vogue* ***India:*** *AD, Condé Nast Traveller, GQ, Vogue* ***Italy:*** *AD, Condé Nast Traveller, GQ, La Cucina Italiana, Vanity Fair, Vogue, Wired* ***Japan:*** *GQ, Vogue, Wired* ***Mexico and Latin America:*** *AD, Glamour, GQ, Vogue, Wired* ***Middle East:*** *AD, Condé Nast Traveller, GQ, Vogue* ***Spain:*** *AD, Condé Nast Traveler, Glamour, GQ, Vanity Fair, Vogue* ***Taiwan:*** *GQ, Vogue* ***United Kingdom:*** *Condé Nast Johansens, Condé Nast Traveller, Glamour, GQ, House & Garden, Tatler, The World of Interiors, Vanity Fair, Vogue, Vogue Business, Wired* ***United States:*** *AD, Allure, Ars Technica, Bon Appétit, Condé Nast Traveler, Epicurious, Glamour, GQ, LOVE, Pitchfork, Self, Teen Vogue, them., The New Yorker, Vanity Fair, Vogue, Wired*

PUBLISHED UNDER JOINT VENTURE
Brazil: *Glamour, GQ, Vogue*

PUBLISHED UNDER LICENSE OR COPYRIGHT COOPERATION
Adria: *Vogue* ***Australia:*** *GQ, Vogue* ***Bulgaria:*** *Glamour* ***China:*** *AD, Condé Nast Traveler, GQ, Vogue* ***Czech Republic and Slovakia:*** *Vogue, Wired* ***Greece:*** *Vogue* ***Hong Kong:*** *GQ, Vogue* ***Hungary:*** *Glamour* ***Korea:*** *Allure, GQ, Vogue* ***Malaysia:*** *Vogue Lounge Kuala Lumpur* ***Middle East:*** *Wired* ***Philippines:*** *Allure, Vogue* ***Poland:*** *AD, Glamour, GQ, Vogue* ***Portugal:*** *GQ, Vogue* ***Scandinavia:*** *Vogue* ***Singapore:*** *Vogue* ***South Africa:*** *Glamour, GQ, House & Garden* ***Thailand:*** *GQ, Vogue* ***The Netherlands:*** *Vogue* ***Turkey:*** *GQ, Vogue* ***Ukraine:*** *Vogue*

Condé Nast to globalny koncern medialny, którego treści docierają do ponad miliarda czytelników w 31 krajach. condenast.com

INTERNATIONAL AD SALES REPRESENTATIVES BURDA INTERNATIONAL
Italy *Mariolina Siclari, +39 02 91 32 34 66, mariolina.siclari@burda-vsg.it*

BURDA COMMUNITY NETWORK
Germany *Julia Mund, +49 89 92 50 31 97, julia.mund@burda.com*
Michael Neuwirth, +49 89 92 50 36 29, michael.neuwirth@burda.com
Switzerland *Goran Vukota, +41 44 81 02 146, goran.vukota@burda.com*
France & Luxembourg *Marion Badolle-Feick, +33 1 72 71 25 24, marion.badolle-feick@burda.com*
Austria *Christina Bresler, +43 1 230 60 30 50, christina.bresler@burda.com*
UK & Ireland *Jeannine Soeldner, +44 20 34 40 58 32, jeannine.soeldner@burda.com*
USA, Canada & Mexico *Salvatore Zammuto, +1 212 884 48 24, salvatore.zammuto@burda.com*

GLAMOUR *jest zastrzeżonym znakiem towarowym Condé Nast International. Polska edycja magazynu Glamour jest wydawana co miesiąc na licencji i za zgodą Condé Nast International przez Burda GL Polska Sp. z o.o. Copyright ©2003. Przedruk tekstów w całości lub części bez zgody wydawcy jest zabroniony. Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych oraz zastrzega sobie prawo do redagowania nadesłanych tekstów. Redakcja nie odpowiada za treść zamieszczanych reklam. Wydawca magazynu Glamour ostrzega P.T. Sprzedawców, że sprzedaż aktualnych i archiwalnych numerów czasopisma po cenie innej niż wydrukowana na okładce jest działaniem na szkodę wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością sądową.*

Burda Media Polska Sp. z o.o. *ul. Marynarska 15, 02-674 Warszawa; tel.: (+48 22) 360 38 00, burdamedia.pl*

eprasa.pl 65571da233

byk

20.04–21.05



JOZEPH DIARBAKERLI

Twoje urodziny, Byku, to w tym roku prawdziwy prezent od losu: Wenus otacza cię blaskiem, który trudno przeoczyć. Jeśli jesteś w związku, przed tobą czas czułości i bliskości, na którą może brakowało przestrzeni przez ostatnie tygodnie. Singielka? Maj ma dla ciebie kogoś konkretnego, kto pojawi się tam, gdzie najmniej się tego spodziewasz. Nie analizuj za dużo, pozwól się rzeczom dziać!

BLIŹNIĘTA *22.05–21.06*
Maj obudzi w tobie twórczą iskrę, która może rozpalić się w prawdziwy ogień. Pomysły przyjdą szybko, więc zapisuj je natychmiast, bo o świcie nie będziesz pamiętać tego, co wymyśliłaś o północy. Nie czekaj na idealne warunki, zacznij niedoskonale, popraw później.

RAK *22.06–22.07*
Troska o innych zaczyna się od troski o siebie. Przez ostatnie tygodnie dawałaś z siebie dużo, teraz czas się naładować. Zacznij od małych rzeczy: porządny sen, ciepły posiłek bez pośpiechu, wieczór bez ekranów. Twój układ nerwowy potrzebuje wyciszenia bardziej niż kolejnej listy zadań.

LEW *23.07–22.08*
Nadszedł czas finansowej weryfikacji i lepiej zrobić to samej, zanim zrobi to rzeczywistość. Sprawdź, na co wydajesz pieniądze. Subskrypcje, zakupy „na poprawę humoru" – to wszystko się sumuje. Tymczasem Saturn sprzyja nowym planom oszczędnościowym i inwestycjom z głową.

PANNA *23.08–22.09*
Maj stawia cię w centrum sieci kontaktów i masz teraz wyjątkową szansę, by z niej skorzystać. Bądź obecna, rozmawiaj, nie odmawiaj zaproszeń na eventy i spotkania networkingowe. Twoja rzetelność i wiedza zrobią wrażenie, pod warunkiem że pozwolisz innym je zobaczyć. Przestań się chować!

WAGA *23.09–22.10*
Odkładanie decyzji na później zaczyna cię kosztować więcej niż jakakolwiek zła odpowiedź. Gwiazdy obdarzą cię w maju wyjątkową jasnością umysłu, korzystaj z niej, zanim wróci zwykła mgła wątpliwości. Zaufaj sobie, twoja intuicja jest lepsza, niż myślisz.

SKORPION *23.10–22.11*
Doświadczysz jednego z tych rzadkich przebudzeń, po których trudno wrócić do poprzedniej wersji siebie. Coś, co nosiłaś w sobie od miesięcy (przekonanie, lęk, stary wzorzec), teraz jest gotowe, by odejść. Pozwól mu. Czasem wystarczy jedna rozmowa lub decyzja.

STRZELEC *23.11–21.12*
Jedź! Dokądkolwiek. Choćby na weekend za miasto, do miejsca, którego jeszcze nie znasz. Jowisz aktywuje twój instynkt odkrywcy i naprawdę szkoda go marnować na kanapie. Chodzi o wyjście poza rutynę, która ostatnio zrobiła się trochę za ciasna. Bądź otwarta na rozmowy z nieznajomymi.

KOZIOROŻEC *22.12–19.01*
Twój wzrok kieruje się ku temu, co najbliższe: domowej przestrzeni, w której codziennie zaczynasz i kończysz dzień. Czy jest w niej miejsce na odpoczynek, nie tylko na pracę? To dobry moment na porządki fizyczne, ale też energetyczne. Wyrzuć rzeczy, które zajmują miejsce bez powodu.

WODNIK *20.01–18.02*
Maj przypomni ci, dlaczego wolność jest tak ważna i że dbanie o nią to nie egoizm, lecz konieczność. Jeśli w ostatnim czasie zbyt wiele robiłaś dla innych kosztem własnych planów i potrzeb, teraz gwiazdy dają ci przyzwolenie, by powiedzieć „nie". Na spokojnie i bez tłumaczenia się.

RYBY *19.02–20.03*
Twój wewnętrzny głos się wyostrza, a Neptun sprawia, że intuicja działa na najwyższych obrotach: czujesz ludzi, sytuacje, niedomówienia, zanim jeszcze zostaną wypowiedziane. To dar, ale wymaga ochrony. Ogranicz przeciążające bodźce, jak news feed i cudze dramaty, które wysysają energię.

BARAN *21.03–19.04*
Maj wrzuci cię w samo centrum zawodowej akcji, Mars da energię i zdecydowanie i szkoda byłoby ich nie wykorzystać. Masz teraz wyjątkową zdolność do przekonywania ludzi do swoich pomysłów, więc nie siedź cicho. Uważaj na pośpiech, nie każda decyzja wymaga odpowiedzi teraz. ✻

PAOLO LANZI - CARLO SCARPATO/LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT

eprasa.pl 65571da233

szaleństwo zakupów

16-22 KWIETNIA



Twoje ulubione marki w najlepszych cenach
- kupuj online i w sklepach stacjonarnych!
Kupony rabatowe dostępne na
szalenstwozakupow.pl

ZESKANUJ
I ZGARNIJ KUPONY

NAJLEPSZE
RABATY

PATRONAT:

ELLE

GLAMOUR

wizaz.pl

eprasa.pl 65571da233



LEASING OD 100% DLA FIRM
LUB **POŻYCZKA 0%** RRSO 0%

Pożyczka Prawdziwe 0%: Założenia przyjęte do obliczenia rzeczywistej rocznej stopy oprocentowania: cena pojazdu: 153 800 zł, wpłata własna: 42 218 zł, stała stopa oprocentowania pożyczki: 0%, opłata przygotowawcza od udzielenia pożyczki: 0%, całkowita kwota pożyczki: 101 464 zł (zawiera opłatę przygotowawczą od udzielenia pożyczki), miesięczna opłata za zarządzanie umową (z fakturą elektroniczną): 0 zł, czas obowiązywania umowy: 36 miesięcy, wysokość raty pożyczki brutto: 2 872 zł, rzeczywista roczna stopa oprocentowania: 0%, całkowita kwota do zapłaty przez konsumenta (określona w sposób szacunkowy zgodnie z art. 8 ustawy z dn. 12.05.2011 r. o kredycie konsumenckim): 101 464 zł. Kalkulacja z dnia 03.03.2026 r. **Leasing Prawdziwe 100%:** Oferta leasingu Stellantis Financial Services skierowana jest do przedsiębiorców. Założenia przyjęte do kalkulacji: cena katalogowa brutto: 153 800 zł, okres leasingu: 48 miesięcy, wpłata początkowa: 45%, miesięczna rata leasingowa netto: 1 328 zł. Szczegóły znajdą Państwo u Autoryzowanego Dealera Peugeot. Niniejsza informacja nie stanowi oferty w rozumieniu art. 66 Kodeksu cywilnego. Zgoda na udzielenie leasingu jest uzależniona od zdolności kredytowej klienta ustalonej zgodnie z procedurami leasingodawcy. Promowana suma opłat „Leasing Prawdziwe 100%" osiągalna jest dla okresu 48 miesięcy, wpłaty własnej 45% i wykupu na poziomie 1%. Kalkulacja z dnia 03.03.2026 r.
Zużycie paliwa: 2.4-5.6 l/100 km i emisja CO_2: 55-126 g/km (wersje spalinowe), zużycie energii (ważone): 16.9-17.9 kWh/100 km i emisja CO_2: 0 g/km (wersja elektryczna), cykl mieszany wg WLTP. Wartości zużycia paliwa i energii oraz emisji CO_2 określone zostały na podstawie pomiarów w cyklu WLTP (światowa zharmonizowana procedura badania pojazdów lekkich), w zależności od wersji, zgodnie z Rozporządzeniami (WE) nr 715/2007, nr 2017/1153 oraz nr 2017/1151. Podane wartości (od najwyższych do najniższych) uzyskano z uwzględnieniem wyposażenia dodatkowego pojazdu, dla wersji w europejskim standardzie wyposażenia. Wartości mogą odbiegać od rzeczywistych, ponieważ nie uwzględniają zróżnicowanego stylu i warunków jazdy, rodzaju nawierzchni, temperatury otoczenia, trybu pracy klimatyzacji itp. Szczegółowe informacje dotyczące odzysku i recyklingu samochodów wycofanych z eksploatacji na peugeot.pl.

eprasa.pl 65571da233