GLAMOUR NR 12 GRUDZIEŃ 2026

GLAMOUR

POLSKA

JEDYNY MAGAZYN O DZIEWCZYNACH DLA DZIEWCZYN

GLAMOUR.PL



Izabela Janachowska

MACIERZYŃSTWO I KARIERA BEZ LUKRU

ZWIĄZKI

ROMANS Z ALGORYTMEM

Roksana Węgiel-Mglej

o cenie sławy i miłości na własnych zasadach

GRUDZIEŃ 2026
NR 12 (266)
CENA 14,99 ZŁ
(W TYM 8% VAT)
w sprzedaży
do 9.12.2026

12

ISSN 1730-2781
9 771730 278601

eprasa.pl/6309e1579



Model U9835DU dostępny na www.newbalance.pl oraz w wybranych salonach New Balance na terenie Polski.

eprasa.pl 76309ef579

new balance

983



eprasa.pl 76309ef579

matrix
PROFESSIONAL

Natychmiast **5x**
mocniejsze włosy*



Blask,
bez obciążania

NOWOŚĆ

Olejek odbudowujący włosy
Insta Cure Build-A-Bond

SPRAWDŹ

eprasa.pl 76309ef579



*Test instrumentalny przy użyciu szamponu, maski i olejku Instacure Build-A-Bond w porównaniu z klasycznym szamponem.

eprasa.pl 76309ef579

GLAMOUR POLSKA

edytorial

Ostatni miesiąc w roku, grudzień, sprzyja bliskości. Przynajmniej w teorii, bo coraz częściej siedzimy obok siebie, a uwagę oddajemy ekranom. Dlatego w tym numerze piszemy o „zdradzie uwagi" i o tym, co technologia robi z naszymi relacjami (str. 54).

O relacjach, a także o życiu poza sceną rozmawiamy też z naszą okładkową bohaterką Roksaną Węgiel-Mglej (str. 32). Ma 21 lat, dekadę kariery za sobą i coraz większe plany, a jednocześnie bardzo świadomie szuka balansu między muzyką, miłością, rodziną i zwykłą codziennością.



Izabela Janachowska właśnie po raz drugi została mamą, więc do rozmowy (którą znajdziecie na str. 48) zaprosiłyśmy ją w szczególnym momencie. Przy stole spotkały się z nią reprezentantki dwóch pokoleń: Marta Krupińska, milenialka i mama, oraz Zuza Zasada, zetka. Z ich różnych doświadczeń i pytań powstała bardzo osobista rozmowa o macierzyństwie, pracy i o tym, jak bardzo różnie patrzymy dziś na role, które próbujemy łączyć. A na deser exclusive: właśnie nam Izabela po raz pierwszy zdradza imię swojego drugiego syna!

W tym numerze mamy zresztą wyjątkowo dużo ciekawych bohaterów: Julię Totoszko (str. 44), jedno z najciekawszych młodych nazwisk polskiego kina i teatru, Ewelinę Gralak (str. 28) z jej bardzo wyrazistym spojrzeniem na modę, Julię Majchrzak, która po brytyjskim „Love Island" mówi nam o niezależności i życiu na własnych zasadach (str. 60), oraz Jeremiego Sikorskiego, który wraca z nową płytą (str. 64).

Za nami Kobieta Roku Glamour 2026. Na str. 12 wracamy do gali i najważniejszych momentów wieczoru. Przygotowałyśmy też nasze wishlisty (str. 96). Rzeczy, które chciałybyśmy dostać, podarować komuś bliskiemu albo po prostu... sprezentować samym sobie.

Barbara Łubko
REDAKTORKA NACZELNA

MARCIN KLABAN

eprasa.pl 76309ef579



epr asa.pl 76309ef579



GLAMOUR

POLSKA

SPIS TREŚCI *grudzień 2026*

ZOOM

12 BYLIŚMY TU
Gala Kobieta Roku Glamour 2026

20 FENOMEN
Bursztyn na nowo

24 Z BEAUTY
Firmowa gwiazdka

26 ZETKI VS MILENIALKI
Czerwone usta

28 IT-GIRL
Ewelina Gralak (nie tylko) o stylu

30 AGENDA
Premiery grudnia

GLAMOUR GIRLS

32 ROKSANA WĘGIEL-MGLEJ
Najlepsze, co wyniosłam z terapii, to wewnętrzny spokój

STORIES

44 ONA MA TO COŚ
Aktorka Julia Totoszko

48 TYLKO U NAS
Izabela Janachowska o macierzyństwie i karierze

54 ZWIĄZKI
Czym jest zdrada uwagi

60 W PIERWSZEJ OSOBIE
Julia Majchrzak: od finansów do „Love Island"

POPKULTURA

64 GWIAZDA
Jeremi Sikorski wraca

68 SPOTKANIE
Ekskluzywny wywiad z gwiazdami prequelu „Igrzysk śmierci"

74 NA EKRANIE I NA PÓŁCE
Najciekawsze filmy, seriale, książki

URODA

76 PERFUMY
Lekkie zapachy na długie wieczory

80 BEAUTY EXPERT
Kevin Murphy w rozmowie o dniu dobrych włosów

82 PIELĘGNACJA
Co zrobić dla skóry przed trzydziestką

84 NOWE NA RYNKU
Kosmetyki pełne owoców

MODA

86 ZIMA Z PAZUREM
Retro nabiera drapieżności

92 UWAGA, TALENT
Łukasz Podwika wraca

94 TREND
Dziki Zachód jest kobietą!

96 WISHLIST
Co pod choinką chcą znaleźć redaktorki Glamour

HOTLIST

102 NOWOŚCI
Nasze stylowe wybory

RESET

106 ZJAWISKO
Owsianka to stan umysłu

110 RYTUAŁY
Kalendarze adwentowe – odliczanie do lepszego

113 HOROSKOP
Co słychać w gwiazdach



ZDJĘCIE OKŁADKOWE: **Zuza Krajewska**
STYLIZACJA: **Konrad Sławiński**

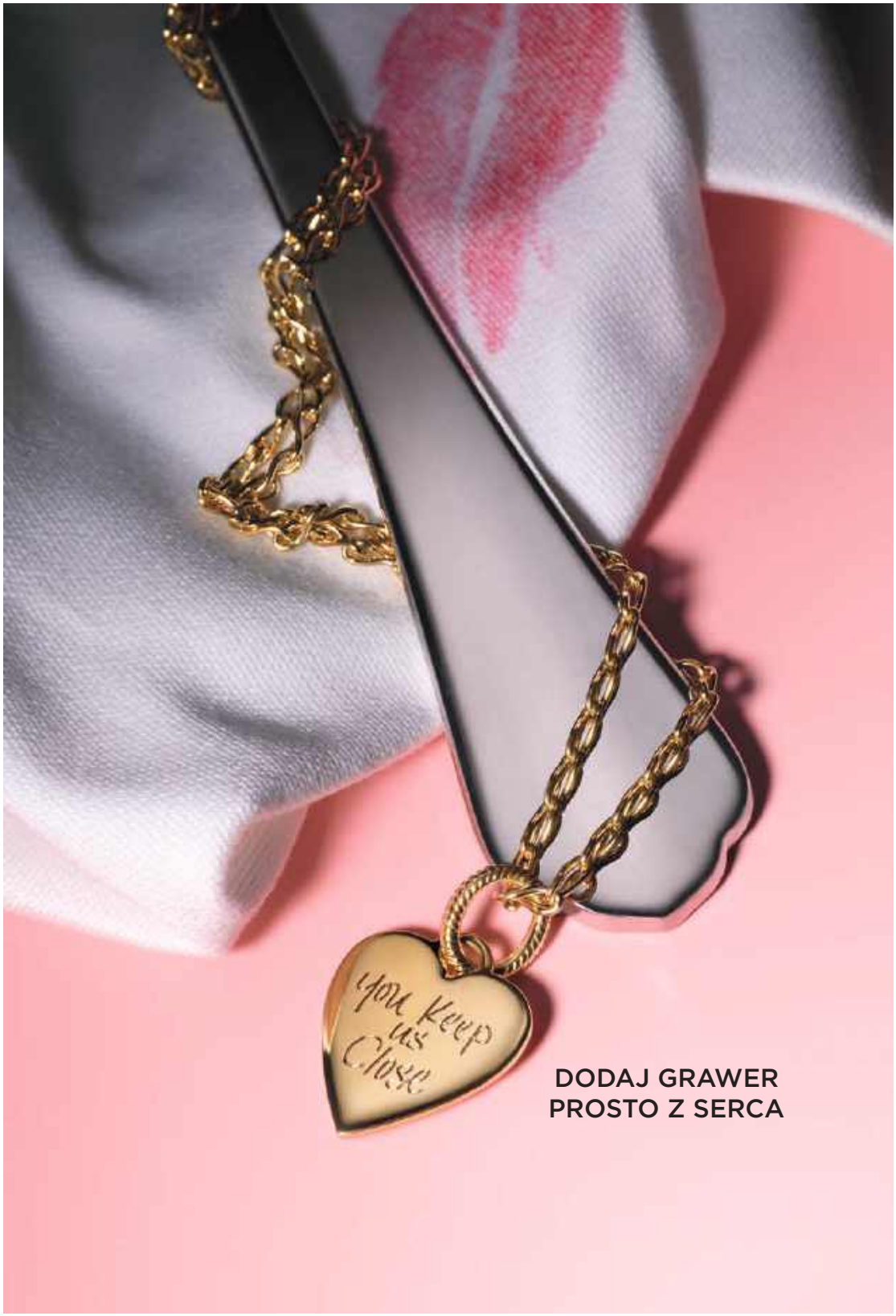
32

ROKSANA WĘGIEL-MGLEJ

W życiu zawodowym nie znoszę spontanu. Prywatnie bardzo go lubię, ale w pracy muszę mieć wszystko zaplanowane. Wtedy jestem spokojna.

eprasa.pl 76309ef579

WIĘCEJ NIŻ PREZENT



PANDORA

eprasa.pl 76309ef579


1


2


3

Roxie in the city

Specjalnie na potrzeby naszej sesji okładkowej z **Roksaną Węgiel-Mglej** postanowiliśmy przenieść klimat Londynu na warszawskie ulice. Jak wyszło? Oczywiście śpiewająco, czego efekty zobaczycie w tym numerze.


4



5


6

1. *Warszawskie Śródmieście jak londyńskie Soho? Jesteśmy na tak.* ***2.*** *Niezbędnik Roxie na scenie, sesjach i na co dzień: podkład Multi-Tasker Blur Booster marki Rimmel London.* ***3.*** *Operator Patryk Grądzki (Media na Luzie) w pełnej gotowości.* ***4.*** *Roxie przed obiektywem Zuzy Krajewskiej.* ***5.*** *Makijaż Roxie wykonano kosmetykami Rimmel London. Artystka jest polską gwiazdą marki, wzięła też udział w globalnej kampanii.* ***6.*** *W looku Roxie makijaż jest równie ważny, jak stylizacja.*

JOANNA MAŁOLEPSZA (5), KATARZYNA JAWORSKA

eprasa.pl 76309ef579



epresa.pl 76309ef579



1



2

KOBIETA ROKU GLAMOUR 2026

Za nami najważniejsze wydarzenie, na które redakcja Glamour czeka cały rok. *Zobaczcie, co się działo za kulisami naszej gali.* Było dużo wzruszeń, muzyki i świetnych stylizacji. *tekst* **Marta Krupińska**



3



4

MAJA MIELCARZ (6), JACEK KURNIKOWSKI (5), PODLEWSKI/AKPA


5


6



7

1. Jak co roku statuetki dla laureatek i laureata ufundowała marka Apart. 2. Redaktorka naczelna Glamour Barbara Łubko i Jacek Jelonek przed Zamkiem Ujazdowskim, w którym poprowadzili galę Kobieta Roku Glamour 2026. 3. Mery Spolsky. 4. Nasze laureatki (od lewej): Inez Lis (kategoria Styl), Marzena Figiel-Strzała (kategoria Misja), Lila Janowska (kategoria Gen Z Power) i Roksana Węgiel-Mgłej (kategoria Popkultura). 5. Dziewczyny z Girlz: Gabriela Trupacz, Nadia Szmaj, Oliwia Włodarska. 6. Katarzyna Zillmann i Janja Lesar. 7. Agata Sieramska. 8. Nominowany w kategorii Mężczyzna Roku Dominik Więcek. 9. Ilona Ostrowska. 10. Aneta Wikariak (Burda Media Polska) i Dorota Soszyńska (Oceanic). 11. Wiceprezes Burda Media Polska Tomasz Jażdżyński.

Lila Janowska, *laureatka kategorii Gen Z Power*




8



9


10


11

eprasa.pl 76309ef579



12



13



Roksana Węgiel-Mglej,
laureatka kategorii Popkultura

14



MAJA MIELCARZ (6), JACEK KURNIKOWSKI/AKPA (3), AKPA

eprasa.pl 76309ef579



15



16



17



Inez Lis, *laureatka kategorii Styl*

12. *Margaret.* ***13.*** *Maffashion.* ***14.*** *Wieczór zakończył się występem zespołu Girlz i był ogień! Dziewczyny dosłownie rozniosły scenę.* ***15.*** *Barbara Kurdej-Szatan.* ***16.*** *Od lewej: Tomasz Zawadzki i przedstawiciele marki Apart: Oktawia Staciewińska, Radosław Kumorek, Piotr Szurek.* ***17.*** *Kamila Urzędowska, nominowana w kategorii Popkultura za rolę Izabeli Łęckiej w filmowej ekranizacji „Lalki”.* ***18.*** *Afterparty.* ***19.*** *Nasza redaktorka naczelna przyjechała na galę samochodem marki Alpine.*



18



19





20

20. *Trudno o mocniejsze rozpoczęcie gali niż występ jednej z laureatek, Roksany Węgiel-Mglej, która zaśpiewała piosenki z najnowszej płyty „Błękit" oraz swój pierwszy hit „Anyone I Want to Be".* ***21.*** *Kierowca Formuły 2 Roman Bilinski nominowany przez nas w kategorii Mężczyzna Roku.* ***22.*** *Livka, nominowana w kategorii Gen Z Power.*

Marzena Figiel-Strzała, *laureatka kategorii Misja*


21


22

cenckiewicz.pl 76309ef579



23



24

23. *Tercet egzotyczny: Oliwer Kubiak, Jagna Niedzielska i Jacek Jelonek.* ***24.*** *Zgodnie z naszą tradycją zeszłoroczna laureatka Sara James wręczyła nagrodę Roksanie Węgiel-Mglej.* ***25.*** *Bovska w zeszłym roku odebrała statuetkę Kobiety Roku Glamour w kategorii Styl, a w tym wręczyła nagrodę Inez Lis.* ***26.*** *Dorota i Maciej Pawłowscy, właściciele marki Neboa, z Roksaną Węgiel-Mglej.* ***27.*** *Zeszłoroczna laureatka kategorii Misja Joanna Koroniewska.* ***28.*** *Jessica Mercedes wręczyła nagrodę Lili Janowskiej w kategorii Gen Z Power.*



25



26



27



28

MAJA MIELCARZ (7), JACEK KURNIKOWSKI/AKPA, AKPA (2)

SPONSORZY: APART.pl Perlage neboa

eprasa.pl 76309ef579



*Od lewej: album „Valentino", **Smell of Paper**, 249 zł; korale z sercem, **H&M**, 49,99 zł; lakier do paznokci, **Inglot**, 48 zł; świeca zapachowa, **Diptyque/galilu.pl**, 435 zł; różowy kubek, **Not.Bad Studio**, 115 zł; brązowy kubek, **Not.Bad Studio**, 115 zł; pędzel do podkładu, **Fenty Beauty/sephora.pl**, 179 zł; paletka cieni do powiek, **Hourglass/sephora.pl**, 349 zł; kolczyki, **H&M**, 39,99 zł.*
*Od prawej: kinkiet porcelanowy, **Nodi Studio**, 950 zł; torebka, **COS**, 600 zł; pasek, **Patrizia Aryton**, 449 zł; baza witaminowa, **Bobbi Brown**, ok. 350 zł; krem pod oczy, **Ilgott**, ok. 50 zł; pomadka, **MAC Cosmetics**, 130 zł.*

RED ALERT

eprasa.pl 76309ef579

ZOOM



Żywą pomidorową czerwień (ulubiony kolor Valentino) lansowały *na wybiegach* topowe domy mody, m.in. Chanel, Celine, Givenchy. Dlatego w te święta warto na nią postawić nie tylko ze względu na tradycję. I nosić klasycznie ze złotem albo przekornie – z różem.

tekst **Magdalena Matuszek** *zdjęcia* **Marcin Kłaban** *aranżacja* **Zuzanna Kreja**

eprasa.pl 76309ef579



1



2

Ania Kuczyńska, zdjęcie: Caroline Gizelak

JEDYNY



*1. Biżuteria z bursztynem **Rozenberg** to historyczne odniesienia zamknięte w nowoczesnych formach. 2. **Ania Kuczyńska** stworzyła z bursztynu współczesne talizmany. 3. Broszki Adriany Lisowskiej (@gray_flamingo) to małe rzeźby. 4. Torebki **Mako** dowodzą, że bursztyn lubi się ze skórą.*



W SWOIM RODZAJU

Miał odpędzać złe duchy, chronić przed chorobami i przynosić szczęście. Potem stał się pamiątką znad morza. Dziś *polscy projektanci wydobywają z bursztynu zupełnie inny charakter* i udowadniają, że jego historia nie skończyła się na babcinej szkatułce.

tekst **Magdalena Matuszek**

CAROLINE GRZELAK, MARTA SULKOWSKA, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 76309ef579



1



2

Taka biżuteria łączy teraźniejszość i przeszłość.

w swoim rodzaju naszyjniki (w czterech wariantach do wyboru, dla dorosłych i dla dzieci). – To współczesna interpretacja korali noszonych przez kobiety ze starszych pokoleń, hołd oddany polskiemu dziedzictwu i nowy, współczesny talizman – podkreśla Ania Kuczyńska. Bo niezależnie od tego, czy wierzymy w jego terapeutyczne zalety, czy nie, bursztyn przypomina o sile natury i pięknie tego, co pierwotne. – Jest łącznikiem między teraźniejszością a przeszłością – dodaje projektantka.
Bursztyn zauroczył także Annę Orską, na jego bazie stworzyła kolekcję biżuterii „Baltica": bransoletki, pierścionki, kolie, piny. – Chciałam go odczarować – mówi. – To materiał niezwykle mocno zakorzeniony w polskiej kulturze, ale często zamykany w tradycyjnych formach albo sprowadzany do roli wakacyjnej pamiątki. Zależało mi, by pokazać go z innej strony – wyjaśnia. Bo bursztyn może być nowoczesny – odważny i uniseksowy. Doskonale odnajduje się w dużych geometrycznych formach i nie musi być idealny – najciekawsze są bryły nietypowe. Tworząc kolekcję „Baltica", Orska nawiązała współpracę z Fundacją Mare, która

Uwielbiałam bawić się koralami babci, kiedy byłam dzieckiem. Wyciągałam ze szkatułki sznury bursztynów i kamień po kamieniu przesuwałam w palcach jak paciorki różańca. Podziwiałam ich nieregularne kształty i ciepły, głęboki kolor, wypatrując zatopionych w żywicy owadów i innych świadectw życia sprzed milionów lat. Nie dziwię się, że przypisywano im magiczną moc. Według ludowych wierzeń bursztyny miały odstraszać złe duchy i chronić przed urokami – wchłaniać złą energię i zamieniać ją w ciepło i światło. Przynosić pomyślność i zapewniać długowieczność. Uważano również, że mają właściwości prozdrowotne: noszenie bursztynów miało wzmacniać odporność, łagodzić ból, zapobiegać chorobom (zwłaszcza zębów) oraz poprawiać nastrój. Od zawsze, i to niemal w każdej kulturze, pełniły funkcję amuletów. Właśnie m.in. dlatego zainteresowała się nimi Ania Kuczyńska. Ona także pamięta bursztynową biżuterię należącą do jej babci i mamy, ale jej wartość – naturalne piękno i terapeutyczne właściwości – doceniła dopiero niedawno. Przychylniej spojrzała na organiczne kształty, wobec których kiedyś pozostawała krytyczna, i sięgnęła po – będące dziś rzadkością – dzikie bałtyckie bursztyny. Połączyła je czerwonym sznurem tak, by ręcznie wiązane supełki oddzielały od siebie unikatowe elementy, tworząc jedyne



3

eprasa.pl 76309ef579



4

5

Bursztyn może być nowoczesny.

Doskonale odnajduje się w dużych geometrycznych formach i nie musi być idealny – najciekawsze są bryły nietypowe.

7

6

***1.** Pin, **Orska**, 420 zł **2.** Kolczyki, **Apart**, 379 zł **3.** Broszka, **Adriana Lisowska/jednojedno.pl**, 660 zł **4.** Zawieszka do torebki, **Mako**, 329 zł **5.** Kolia, **Orska**, 1720 zł **6.** Pierścionek projektu Tomasza Kargula, **YES**, 1729 zł **7.** Pierścionek, **Kamena**, 420 zł*

zajmuje się oczyszczaniem Bałtyku z porzuconych sieci i lin rybackich. – Odzyskany materiał został przetworzony w syntetyczny kamień, który zestawiłam z bursztynem. W jednym projekcie spotkały się więc dwa materiały pochodzące z tego samego morza: żywica kształtowana przez naturę przez miliony lat oraz tworzywo pozostawione przez człowieka. Ten kontrast stał się dla mnie sposobem na połączenie piękna z ważnym komunikatem – opowiada Anna Orska.

Niestandardowo do bursztynu podeszła także właścicielka marki Mako, Ania Sękowska, która postanowiła ozdobić nim zawieszki do torebek i same torebki. Chciała w ten sposób nawiązać do przeszłości – jej rodzina pochodzi z Gdańska, a dziadek tworzył biżuterię z bursztynu (tę pasję i tradycję pielęgnuje dziś siostra Ani) – jak również pokazać współczesne oblicze surowca. Bałtycki bursztyn został więc oszlifowany i wypolerowany z zachowaniem jego naturalnego kształtu, a następnie odważnie połączony z minimalistycznymi projektami z czarnej skóry. Kapsuła „Our Precious", zaprezentowana po raz pierwszy dwa lata temu, spotkała się z tak ciepłym przyjęciem, że dołączyła do stałej oferty marki. To najlepszy dowód na to, że magia bursztynu działa na kolejne pokolenia. ✻

MARTA SUŁKOWSKA, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 76309ef579



ELIE SAAB

firmowa gwiazdka

eprasa.pl 76309ef579

Święta bez zadęcia – takie hasło przyświeca zetkom. Również (a może zwłaszcza) w kontekście służbowych „śledzików". Dla pokolenia Z najlepiej, żeby skończyły się przed zmrokiem, obyły bez opłatka i open baru, *a makijaż nie musiał wytrzymać do trzeciej nad ranem.* My im przyklaskujemy.

tekst **Joanna Winiarska**

W grudniu w kalendarzu pojawia się zaproszenie: firmowa gwiazdka, piątek, 13:00. Zatem „full glam" odpada, bo kto maluje smoky eye na lunch? Rozważane są gwiazdkowe swetry, opaski z uszami renifera i może cekinowa spódnica. Twoja mama pamięta zupełnie inne wigilie firmowe: wieczór, brokat, kreska jaskółka i perfumy, które czuć było trzy stoliki dalej. Makijaż miał przetrwać do rana. Zetki przepisały ten scenariusz, tak jak i większość innych. Ich idealna impreza kończy się przed zmrokiem, a 62 proc. pracowników woli swobodny dress code. Makijaż musi więc dobrze wyglądać w świetle dziennym, pod biurową jarzeniówką i w obiektywie cudzego smartfona, bo zdjęcia i tak wylądują na firmowym Slacku. Stąd skin tint zamiast kryjącego podkładu, kremowy róż wklepany palcami i odrobina rozświetlacza. Do tego jeden świąteczny akcent: czerwona szminka, brokat w kąciku oka, zielony cień lub chromowe paznokcie lśniące jak bombki. Nie mamy nic przeciwko wieczorowemu glamowi. Ale zetki mają tu rację: ciężki makijaż o 13:00 wygląda jak przebranie. Do tego 42 proc. z nich woli imprezy bez alkoholu albo z mocno ograniczonym barem. Tusz nie spływa więc o północy, a rano nie trzeba się ratować żelowymi płatkami pod oczy. A buty? Wygodne. Takie, w których da się bezszelestnie zrobić irish exit. Zetki wychodzą o 17:00, bez pożegnania, do swojego kota, Netfliksa i kubka zimowego naparu. ✻

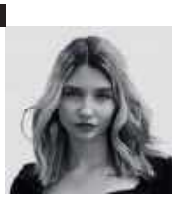


ALESSANDRO VIERO/LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT, MATERIAŁY PRASOWE

Produkty od lewej: Kremowo-pudrowy róż do policzków Joues Contraste Intense w odcieniu Mont Rose, ***Chanel****, 285 zł; High Impact High-Fi Full Volume Mascara,* ***Clinique****, 169 zł, Multifunkcyjny pisak do brwi i oczu,* ***Inglot****, 75 zł; Capsule Burst Serum Blush – nawilżający róż do policzków w formie żelowego serum z widocznymi perłami pigmentowymi,* ***Catrice****, 26,99 zł; Metaliczny cień Dazzleshadow Liquid w kolorze choinkowej zieleni,* ***MAC Cosmetics****, 149 zł*

eprasa.pl 76309ef579





Sandra Marchel
REDAKTORKA URODY

Trudno nie zgodzić się ze słowami Coco Chanel: „Jeśli jesteś smutna, nałóż więcej szminki i atakuj". Choć padły lata temu, jako zetka wciąż czuję ich moc. Wszystko zaczyna się przed lustrem. Włączam kawałek w stylu woman power, patrzę sobie głęboko w oczy i niespiesznie przesuwam szminką po ustach. Delikatnie je odciskam i przyglądam się efektowi. Wystarczy odrobina czerwieni, by obudziła się we mnie hollywoodzka diwa z energią femme fatale. Marilyn Monroe uczyniła z czerwieni swój znak rozpoznawczy, a ja poszłam w jej ślady. Jako blondynka uwielbiam ten kontrast! Błyszczyki wyglądają efektownie, ale szczerze mówiąc, wolę głęboki mat. Nie przepadam za lepkimi ustami i ciągłymi poprawkami. Dlatego zawsze wybieram intensywną czerwień, która po odciśnięciu na chusteczce nie zostawia śladów. Zatem w mojej kosmetyczce nie mogło zabraknąć szminek L'Oréal Paris, Dr Irena Eris i Mary Kay. Są naprawdę ekstra.

Od lewej: Żelowa szminka Semi-Matte, ***Mary Kay****, 102 zł; Matowa Cinematic Lipstick,* ***Dr Irena Eris****, 134 zł; Color Riche,* ***L'Oréal Paris****, ok. 50 zł*

USTA, USTA

Czerwona, to jasne, ale *szminka czy błyszczyk?* To pytanie do naszych redakcyjnych milenialek i zetek. Pokażcie kosmetyczki!

tekst **Katarzyna Martyn, Sandra Marchel**



Katarzyna Martyn
REDAKTORKA MODY

Jestem milenialką, która wychowała się na błyszczykach. Jeszcze dwie dekady temu w mojej kosmetyczce znajdowało się ich co najmniej kilkanaście – od przezroczystych i „mokrych" po klejące różowe brokaty, których ślad pozostawał dosłownie wszędzie. Potem nastąpiła wieloletnia era matu, zarówno w branży beauty, jak i na moich ustach. Jednak gdy w 2026 roku maksymalizm przejął dowodzenie, wróciła makijażowa estetyka Y2K, w której całkowicie przepadłam. Nowoczesne błyszczyki dużo lepiej trzymają się na ustach, perfekcyjnie je podkreślają i optycznie powiększają. Do mojej kosmetyczki trafiły lśniący na wszystkie strony błyszczyk Kiko Milano z efektownymi drobinkami, elegancka płynna szminka Dior (mój prywatny crush) i błyszczyk w pędzelku Hdrèy, który zawsze mam w torebce. Wszystkie w odcieniu intensywnej czerwieni. Bo jedyne, co nie zmienia się na moich ustach, to kolor. Nawet nie zdawałam sobie sprawy, jak bardzo go potrzebowałam. ✻

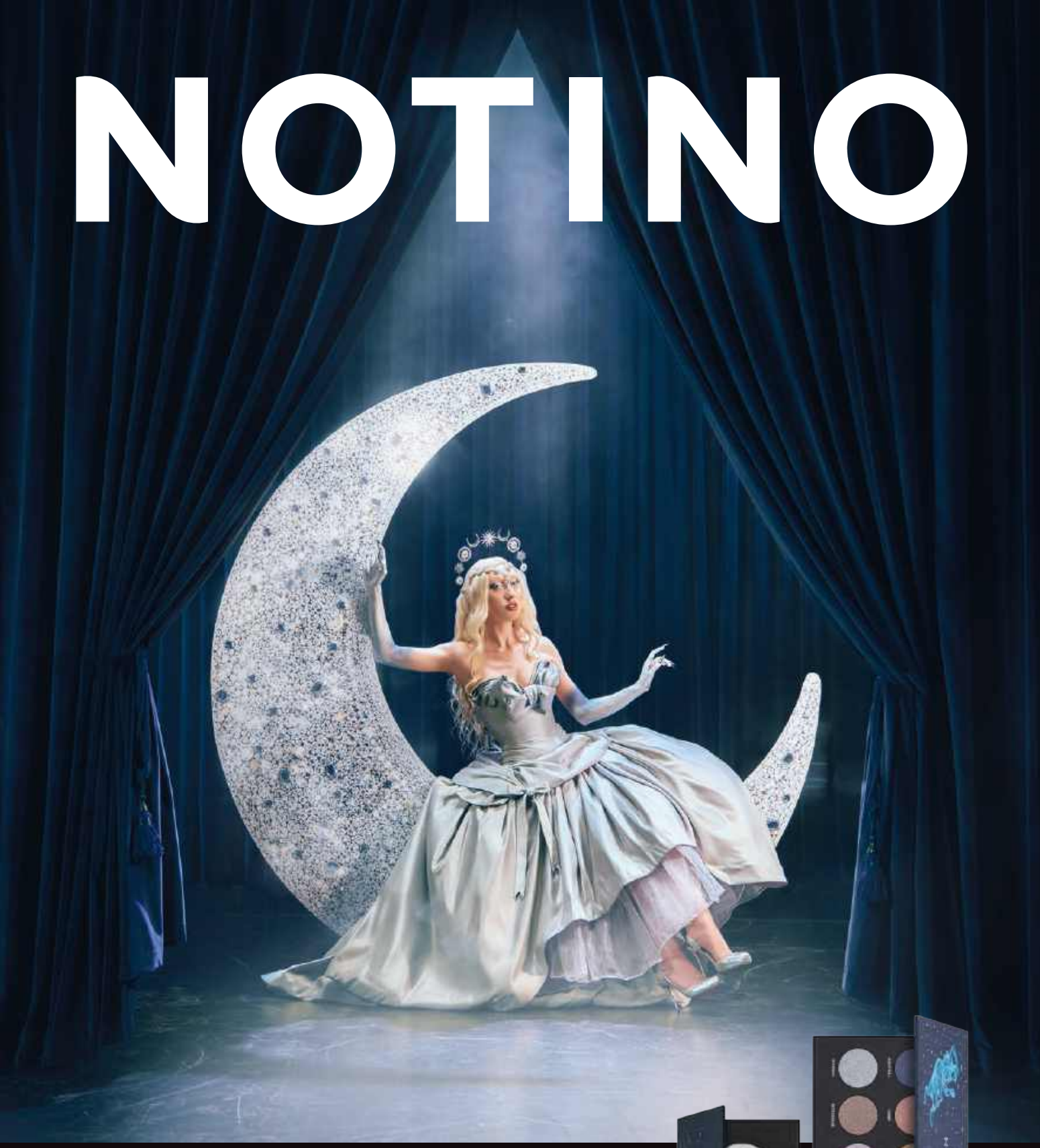
Od lewej: Błyszczyk Million Kisses, ***Hdrèy****, 85 zł; Kultowy błyszczyk 3D Hydra,* ***Kiko Milano****, 70 zł; Addict Lip Maximizer,* ***Dior****, 210 zł*



ARCHIWUM PRYWATNE SANDRY MARCHEL I KATARZYNY MARTYN, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 76309ef579

NOTINO



Odkryj Notino Celestial Collection.

Edycja limitowana inspirowana nocnym niebem.





poszukując nowego smaku

Z ubieraniem się jest trochę jak z gotowaniem. Jeżeli do słodkiej potrawy dodasz odrobinę czegoś kwaśnego, podbijesz smak – mówi *Ewelina Gralak, stylistka* i jurorka w programie TVN „Top Model". I zachęca, by nie podchodzić do mody zbyt serio, ale się nią bawić. W końcu to tylko ciuchy. *rozmawia* **Magdalena Matuszek**

eprasa.pl 76309ef579

Nikt się tego nie spodziewał. Tym bardziej ona. Kiedy Ewelina Gralak dostała propozycję, by do nich dołączyć, jurorzy „Top Model" stanowili dobrze zgraną ekipę, która w niezmienionym składzie występowała od kilkunastu lat. Gdy program wchodził na antenę, ona dopiero zaczynała studia i nawet nie marzyła o karierze w branży mody. Ale to, że do niej trafiła, wbrew pozorom wcale nie było przypadkiem. Ani to, że weszła na szczyt.

Kiedy odkryłaś w sobie pasję do mody?

Zaczęło się od tego, że uwielbiałam chodzić po lumpeksach. W Szczecinie, z którego pochodzę, było ich mnóstwo. Lubiłam też magazyny o modzie – sesje i kroniki towarzyskie, dzięki którym podglądałam, jak ubierają się ludzie w Warszawie. Sama też zaczęłam kombinować. Dużo się przebierałam. Na fali popularności skandynawskich blogów postanowiłam założyć swój. Zwłaszcza że często jeździłam do Norwegii, gdzie mieszkali wtedy moi rodzice. Ulica była tam o wiele odważniejsza, o wiele ciekawsza niż u nas. To było jak powiew lepszego świata. Zresztą moda zawsze dawała mi poczucie, że mogę przenieść się w inną rzeczywistość. Ale nie myślałam o niej poważnie. Dopiero gdy trafiłam do redakcji „Elle".

Jak Ci się to udało?

To stało się trochę przypadkiem. Pojechałam na fashion week, który odbywał się w Łodzi. Tam poznałam Maffashion, Jessicę Mercedes i Aretę Szpurę, która prowadziła wtedy blog „Doing Real Stuff Sucks" (zanim stworzyła markę Local Heroes). To ona zarekomendowała mnie na staż i wszystko zorganizowała. Zadzwoniła do mnie w piątek i poinformowała, że w poniedziałek muszę się stawić w redakcji. To była sytuacja jak z filmu „Diabeł ubiera się u Prady", nie mogłam nie przyjechać. Staż, który miał trwać miesiąc, przedłużył się do pół roku.

Propozycja zostania jurorką „Top Model" też spadła na Ciebie zupełnie nieoczekiwanie?

Tak. Mam poczucie, że historia zatoczyła koło. Po raz kolejny duże zmiany w moim życiu zostały zainicjowane przez kogoś innego. Ktoś uwierzył we mnie bardziej, niż ja wierzyłam w siebie. Wydawało mi się, że nie nadaję się do telewizji, bałam się mówić do kamery, ale cieszę się, że się odważyłam. Dałam sobie przyzwolenie, by nie być idealną, lecz autentyczną. I skupiłam się na uczestnikach, bo to duża odpowiedzialność prowadzić ich w stronę kariery.

Gdybyś teraz, już jako jurorka „Top Model", spotkała siebie, tę Ewelinę sprzed lat, co byś sobie poradziła, by odnieść sukces w branży mody?

Żeby robić swoje. Ale naprawdę robić. I nie zrażać się po pierwszym potknięciu, bo praca naprawdę się obroni. Być twardym, ale nie skamieniałym – trzeba pozostać ludzkim. I otaczać się ludźmi, z którymi się dobrze czujesz, żeby nie stracić tej pasji.

Jesteś jedną z najbarwniejszych osób w branży. Masz mocny, charakterystyczny styl, ale on ewoluował. Jak go odnalazłaś?

Eksperymentowałam. To dało mi wolność. Na początku naśladowałam bardziej eleganckie dziewczyny, takie jak Elin Kling, ale w pewnym momencie poczułam, że to mnie ogranicza. Lubiłam street style, modę zaczerpniętą z subkultur i teledysków. Postawiłam na emocje. Zaczęłam sięgać po rzeczy, które po prostu mi się podobały, nawet jeśli do siebie nie pasowały. To trochę jak z gotowaniem. Jeżeli do słodkiej potrawy dodasz odrobinę czegoś kwaśnego, podbijesz smak. Z ubieraniem się jest tak samo. To właśnie poszukiwanie nowego „smaku" sprawia mi przyjemność w modzie. Po co robić coś, co już było?

Lepiej mieć zły styl niż żaden?

Lepiej mieć własny styl. Autentyczność jest w tym wszystkim najważniejsza. Jestem przeciwna kurczowemu trzymaniu się trendów. Jeśli modne są kropki, ale nie czujesz się w nich dobrze, nie ma sensu ich zakładać. Ani zmieniać garderoby co sezon. Potem wszyscy wyglądamy tak samo, co dobrze widać na Instagramie. Nie każdy musi szukać oryginalności, tak samo jak nie musi przywiązywać wagi do stroju. Myślę, że styl mamy w sobie – jakieś rzeczy nam się po prostu podobają, i tyle. Ubierając się, warto się tym kierować.

Jesteś stylistką, Twoje życie kręci się wokół ubrań, a jednocześnie w wywiadach mówisz, że to tylko ciuchy...

Bo tak jest. Kocham modę, ale zdaję sobie sprawę, że to nie najważniejsza sfera w życiu człowieka. W moim jest ważna, ale ostatecznie to tylko ciuchy. Bardziej liczą się ludzie, rodzina i poszukiwanie szczęścia w codzienności. Ubrania to dodatek. Do mody nie należy podchodzić zbyt serio. Także dlatego, że wtedy przestajemy się nią bawić, a to ma być przyjemne. I budzić emocje. ✻

TVN/BARTEK WIECZOREK

eprasa.pl 76309ef579

co w grudniu?

Najbardziej wyczekiwane premiery akurat na koniec roku. A do tego wydarzenia w gwiazdkowym klimacie, bo w końcu coraz bliżej święta. Zobacz *nasz kulturalny rozkład jazdy* na ten miesiąc. *tekst* **Marta Krupińska**

3.12



Chelsea Wolfe
Królowa mocnych gotyckich brzmień i ikona stylu (od lat jest muzą Ann Demeulemeester) zagra w warszawskiej Progresji materiał z nowej płyty „The Dark", mistrzowsko łącząc mroczną americanę z nastrojowym folkiem i ciężkim metalem.

4.12

„Witajcie w Laponii"
Czy mówić dzieciom o tym, że Święty Mikołaj nie istnieje? Przed tym (i bardziej poważnymi) dylematami staje hiszpańska rodzina mieszkająca w Laponii, którą na święta odwiedzają krewni. A miało być tak magicznie...

„Narodzenie Króla. Zero A.D."
Jedni oczekiwali jego przyjścia z wiarą i nadzieją, inni ze strachem i nienawiścią. Filmowa opowieść o narodzinach Jezusa z Devą Cassel w roli Marii i Jimem Caviezelem (pamiętnym Chrystusem z „Pasji") jako Herodem.

9.12

„Maxton Hall 3"
Wyczekiwany finał serialu dla młodzieży, który podbił też serca dorosłych na całym świecie. Tylko na platformie Prime Video.

18.12

„Diuna: Część trzecia"
20 lat po przejęciu władzy Paul Atryda musi stawić czoło skutkom swoich decyzji i zmierzyć się z powrotem dawnej ukochanej, Chani (Zendaya).



18.12

„Drakula"
Najbardziej szalona wersja mitu o Drakuli. Rumuński reżyser Radu Jude miksuje czarną komedię z horrorem i komentarzem społecznym.

25.12

„Debiut"
Nowa komedia Jessego Eisenberga z Julianne Moore w roli pani domu, która w dojrzałym wieku postanawia zostać aktorką. Bo na spełnianie marzeń nigdy nie jest za późno.



31.12

Sylwester
Ostatnią noc w roku można spędzić na szalonej imprezie albo, jak planuje autorka tekstu, w domu, oglądając np. „Holiday", które obchodzi 20. rocznicę. Tak czy siak do siego roku!

COURTESY WARNER BROS. PICTURES; MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 76309ef579



*Badanie aplikacyjne przeprowadzone w niezależnym Laboratorium Badawczym po 3 tygodniach regularnego stosowania. **Oceanic za NielsenIQ, Panel Handlu Detalicznego, Cała Polska (Indeks chemiczno-kosmetyczny, sprzedaż wartościowa, w sumie okresów Tydzień 35'2025-Tydzień 34'2026, kategoria: Produkty do pielęgnacji oczu, segment: Produkty do pielęgnacji brwi i rzęs (Prawa autorskie © 2026, NielsenIQ)

eprasa.pl 76309ef579

nie czuję, żebym odleciała

Jednego dnia siedzę w domu w dresach, wychodzę na spacer albo na grzyby, a następnego mam koncert i całą tę otoczkę. Doceniam to, ale nie przeżywam. *Bardziej celebruję normalny czas, którego mam po prostu mało – mówi nam Roksana Węgiel-Mglej.* Z artystką rozmawiamy o miłości, rodzinie, o tym, co ją uziemia i pozwala zachować balans w życiu i pracy.

rozmawia **Marta Krupińska**
zdjęcia **Zuza Krajewska**
stylizacja **Konrad Sławiński**



eprasa.pl 76309ef579



Lateksowe body ***Dsquared2/vitkac.com****, kolczyki* ***Swarovski.***



Kurtka puchowa i kombinezon ***Diesel/vitkac.com****, kolczyki* ***Apart****, choker* ***Swarovski.***

Mieszka tam, gdzie kończy się droga, a zaczyna las. Najprawdziwszy, z grzybami i sarnami przebiegającymi za płotem. Kilka kilometrów dalej od zera stawia nowy, wymarzony dom. Dla Roksany Węgiel-Mglej i jej męża Kevina Mgleja dom to jednak nie tylko budynek czy adres. To ostoja, oaza, miejsce, w którym mogą zwolnić, po prostu być i cieszyć się sobą nawzajem. Gdy spotykamy się w ich podwarszawskim domu, zaczynam rozumieć, co Roxie miała na myśli w piosence „Dom", w której śpiewa: „Bezpieczny ląd, w Tobie mam dom". W powietrzu unosi się aromat świeżo zaparzonej kawy, za oknem słychać śpiew ptaków i szelest liści spadających z drzewa, a na kanapie wyleguje się ich kot Pusheen. Przytulny, „jesieniarski" vibe od razu naprowadza mnie na pierwsze pytanie do naszego okładkowego wywiadu.

Nawiązując do Twojego ostatniego singla „Jesień trwa (bez końca)", jesteś jesieniarą?
Jestem jesieniarą przez cały rok. Kocham lato i ciepło, ale jesień ma w sobie wyjątkowy urok, szczególnie w Polsce. Czuję się wtedy bardziej nostalgicznie. Lato to dla mnie sezon koncertowy, ciągle coś się dzieje, a jesień i zima to czas, kiedy mogę trochę odetchnąć. Lubię też wszystkie jesienne atrybuty: spadające liście, cynamonki, świeczki, seriale pod kocem.

À propos cynamonek – zorganizowałaś konkurs dla swoich fanów, w którym zapraszasz zwycięzców do siebie na wspólne pieczenie. Sama pieczesz?
Nie jestem masterchefem, ale mam kilka popisowych przepisów i cynamonki są jednym z nich. W tym roku zrobiłam też jagodzianki. Kiedy mam czas, lubię gotować, odpręża mnie to. Z wytrawnych potraw dobrze wychodzą mi schabowe. To był w mojej rodzinie tradycyjny niedzielny obiad, więc chyba wyniosłam to z domu.

A czy to, że wyszłaś za mąż w bardzo młodym wieku, mając 19 lat, też wynikało z przywiązania do tradycyjnych wartości?
Moje życie pewnie potoczyłoby się inaczej, gdybym funkcjonowała jak moi rówieśnicy. A ja od 12. roku życia miałam indywidualny tok nauczania i mnóstwo pracy, otaczali mnie też ludzie dużo ode mnie starsi. Bardzo szybko musiałam dojrzeć. Poza tym myślę, że jestem z natury dojrzałą duszą. Nie powiedziałabym jednak, że moje decyzje, w tym ta o ślubie, wynikały z tradycjonalizmu. Po prostu robiłam to, co czułam. Nawet kiedy na początku naszego związku wiele osób było przeciwko nam, byłam na tyle uparta, że nic ani nikt nie był w stanie mnie powstrzymać.

Na decyzję o ślubie wpłynęła też wiara?
Oboje z Kevinem (Mglejem, mężem i menedżerem Roxie – przyp. aut.) jesteśmy wierzący i było dla nas naturalne, że skoro się kochamy i chcemy spędzić ze sobą resztę życia, to bierzemy ślub. Dla mnie wiara była ważna od najmłodszych lat. Pamiętam, że mocno przeżywałam pierwszą komunię świętą, i od tamtego momentu trzymam się blisko Boga.

A czy kiedykolwiek miałaś poczucie, że wiara utrudnia Ci karierę?
Nigdy. Jasne, w internecie jest dużo hejtu, także z powodu wiary, ale się nim nie przejmuję. Mówię o tym głośno też dlatego, że być może moje słowa wesprą inne osoby wierzące, które nie mogą o tym swobodnie porozmawiać z bliskimi. U mnie w domu zawsze mówiło się na ten temat otwarcie. Dlatego gdy wygrałam Eurowizję Junior, podziękowałam Bogu. Mam poczucie, że wiara mi pomaga i wszystko, co mam, zawdzięczam Bogu.

eprasa.pl 76309ef579

Uważam, że bardzo dużo, jeśli chodzi o osiąganie sukcesów, dzieje się w naszej głowie. Myślami kreujemy rzeczywistość. Dla mnie modlitwa również jest pewnego rodzaju manifestacją – po prostu rozmawiam z Bogiem.

Jak zatem reagujesz, kiedy ktoś podważa Twoją wiarę, zestawiając ją z Twoim wizerunkiem?

Nie jestem osobą, która będzie chodziła w golfach i na siłę się zakrywała. Lubię się fajnie ubrać, interesuję się modą, a ludzkie ciało nie jest dla mnie czymś wstydliwym. Uważam natomiast, że trzeba dostosować strój do sytuacji. Chodzę do kościoła, ale przychodzę tam dla Boga i ubieram się odpowiednio. Nie wydaje mi się też, żeby moje stylizacje były w kontrze do wiary. Dla mnie to wyraz artystyczny i element wizerunku.

> CZUJĘ, ŻE *wiara mi pomaga* I WSZYSTKO, CO MAM, ZAWDZIĘCZAM BOGU. UWAŻAM, ŻE *bardzo dużo,* JEŚLI CHODZI O OSIĄGANIE SUKCESÓW, DZIEJE SIĘ *w naszej głowie. Dla mnie modlitwa* TEŻ JEST MANIFESTACJĄ – PO PROSTU *rozmawiam z Bogiem.*

Kiedy ubieram się bardziej kobieco, wzbudza to większe kontrowersje, bo lepiej się klika.

Od 12. roku życia jesteś na świeczniku. Dorastanie na oczach mediów ma zawsze swoją cenę. Ty czym je przypłaciłaś?

„The Voice Kids" i Eurowizja Junior były pięknymi przygodami, ale dziś widzę, że miałam za dużo obowiązków jak na swój wiek. Pracowałam nieraz do szóstej rano, a o dziewiątej już miałam kolejne aktywności. Często musiałam tłumić zmęczenie i frustracje związane z dojrzewaniem. A podczas pandemii wszystko wyhamowało, nagle nie mogłam nagrywać piosenek ani grać koncertów. Wtedy zaczęłam się zastanawiać: kim ja właściwie jestem? Miałam 15 lat i całkowicie poświęciłam się muzyce. To było wspaniałe, ale siłą rzeczy straciłam część relacji z podstawówki. Po przeprowadzce do Warszawy nie miałam nawet kiedy bywać w domu.

Kto wtedy był z Tobą w Warszawie?

Na początku mama, a później tata. Wydaje mi się, że obecność rodziców uchroniła mnie przed wieloma przykrymi sytuacjami. Branża muzyczna jest w dużej mierze męskim środowiskiem. Słyszałam czasami głupie teksty, ale nigdy nic się nie wydarzyło. Hejt jednak zrobił swoje. Miałam stany depresyjne, do tego dochodziły problemy z cerą. Kiedy codziennie pracujesz twarzą i musisz dobrze wyglądać, a jednocześnie masz problemy ze skórą i wszyscy to komentują, jest to ogromne obciążenie. Ucierpiało na tym moje zdrowie – psychiczne i fizyczne. Zrozumiałam też, że muszę nauczyć się bronić przed hejtem i nie brać go do siebie. Skoro kilka komentarzy było w stanie tak bardzo wpłynąć na moje samopoczucie, że nie chciałam wychodzić z domu, to moje poczucie własnej wartości było bardzo niskie. Zabrakło pomocy specjalistów. Tak jak sportowcy mają swoich psychologów, tak młodzi artyści również powinni mieć takie wsparcie.

Masz poczucie, że byłaś trochę królikiem doświadczalnym?

Tak. Kiedy słucham wywiadów sprzed lat i słyszę pytania zadawane przez dziennikarzy, wiem, że dziś część z nich by nie przeszła, bo po prostu wstydziliby się je zadać albo zostaliby zjedzeni w komentarzach. Poza tym jako jedna z pierwszych tak młodych osób w show-biznesie przecierałam szlaki dla późniejszych karier innych dziecięcych artystów. Dopiero z czasem zrozumiałam, że ludzie, z którymi pracowałam, to nie byli moi przyjaciele, jak wtedy naiwnie myślałam. To była szybka szkoła życia – intensywna, czasami wręcz brutalna.

Co ostatecznie pomogło Ci w ugruntowaniu poczucia własnej wartości?

Ponad rok temu w końcu poszłam na terapię, za namową mojego męża, który miał już to doświadczenie za sobą, i przepracowałam wiele tematów, które we mnie zalegały. Długo się przed tym wzbraniałam i dopiero za trzecim razem znalazłam odpowiednią osobę. Jednak było warto, bo zrozumiałam, że nie przepracowałam pewnych schematów i problemów związanych z hejtem czy sytuacjami, w których zawiodłam się na ludziach. Wydawało mi się, że zamknęłam te tematy, ale one cały czas podświadomie się we mnie tliły. W chwilach stresu wyżywałam się na najbliższych, wylewałam na nich swoje frustracje. Szybko wyprowadzały mnie z równowagi rzeczy, które obiektywnie wcale nie były ważne. Najlepsze, co wyniosłam z terapii, to wewnętrzny spokój.

eprasa.pl 76309ef579



Lateksowe body ***Dsquared2/vitkac.com****, spodnie* ***The Attico****, kolczyki* ***Swarovski****, pierścionki – własność Roksany.*



Kurtka ***Balenciaga/vitkac.com****, butoleginsy* ***Balenciaga****, kolczyki* ***Hugo Kreit****.*

cenusa.pl 76309e57

Pamiętam, że po kilku sesjach przyjechałam do domu rodzinnego, a moja mama była w szoku, że jestem taka spokojna. Wcześniej bywałam wręcz furiatką.

Często, gdy zaczynasz robić porządek w głowie, do głosu dochodzi też ciało. Tak było również u Ciebie. Otwarcie mówisz, że zmagasz się z chorobą Hashimoto i cukrzycą. Jak diagnozy zmieniły Twoje podejście do zdrowia?

Kilka miesięcy przed ślubem, kiedy zaczęłam sobie wszystko układać, okazało się, że mam cukrzycę typu 1. Nagle musiałam nauczyć się funkcjonować z chorobą, której nie widać. Najtrudniejsze do zaakceptowania było to, że mimo choroby cały czas czułam się zdrowa, a jednocześnie wiedziałam, że muszę codziennie podawać sobie insulinę i kontrolować poziom cukru. Przez pierwszy rok trochę wypierałam diagnozę. Dopiero później zaczęłam interesować się tematem i uczyć się własnego organizmu. Cukrzyca nie ma jednej instrukcji obsługi. Ja znalazłam na nią swój sposób. Zagrałam cały sezon, około 70 koncertów, pierwszy raz z cukrzycą, i wszystko się udało.

> *Syn mojego męża* JEST BARDZO DO NAS PRZYWIĄZANY. STARAM SIĘ *dać Williamowi tyle miłości,* ILE POTRAFIĘ, I SPRAWIĆ, ŻEBY CZUŁ SIĘ TUTAJ *bezpieczny i ważny.* ŻEBY WIEDZIAŁ, ŻE TO JEST RÓWNIEŻ *jego dom.*

Nie ma dla Ciebie rzeczy niemożliwych. A jest miejsce na balans, odpoczynek?

Chcę, żeby choroba jak najmniej ograniczała moje życie. Diagnoza przyczyniła się jednak do tego, że zaczęłam szukać równowagi. Jak pracuję, to pracuję ciężko. Ale kiedy nie pracuję, potrafię wyłączyć myślenie o pracy. Staram się pilnować tego, by mieć czas pojechać do domu rodzinnego, spotkać się z rodzicami, spędzić z Kevinem wieczór, podczas którego możemy spokojnie porozmawiać.

To co robisz, kiedy nie pracujesz?

Lubię spędzać czas z bliskimi, chodzić na pilates, ćwiczyć. Treningi bardzo dobrze na mnie działają – zarówno pod względem zdrowotnym (wskazane przy cukrzycy), jak i psychicznym. Mamy w domu saunę i bardzo lubimy saunować i morsować. Odkąd mieszkamy w lesie, dużo czasu spędzamy w naturze, chodzimy na spacery i na grzyby (w trakcie wywiadu Kevin przynosi Roksanie grzyba, którego znalazł przed ich domem – przyp. aut.). Tata zaraził mnie pasją do chodzenia po lesie. Do dziś pamiętam, jak znajdował grzyba, przykrywał go liśćmi, a potem mnie wołał: „Poszukaj tutaj, na pewno coś będzie".

Kevin ma sześcioletniego syna. Jak się odnajdujesz w relacji z nim?

William jest bardzo przywiązany do nas i świetnie się dogaduje z moim bratem Tymkiem, nawet są w tym samym wieku. Przeprowadzka pod Warszawę wiele nam dała: jeździmy na rowerach, dużo czasu spędzamy na świeżym powietrzu. Staram się dać Williamowi tyle miłości, ile potrafię, i sprawić, żeby czuł się tutaj bezpieczny i ważny. Żeby wiedział, że to jest również jego dom.

Po co był Ci udział w programie „Eksperyment: Odsiadka"?

Pamiętam, że gdy obejrzałam męską edycję, popłakałam się. Bardzo mocno trafił do mnie przekaz tego programu. Historie osób, które tam poznałam, uświadomiły mi, że życie może potoczyć się różnie i że nie warto nikogo od razu skreślać. Zawsze staram się widzieć w człowieku dobre cechy, a nie oceniać go przez pryzmat tego, gdzie był i co zrobił. Ten eksperyment przypomniał mi też, jak dużo zawdzięczam rodzicom. Mimo własnych trudnych doświadczeń z dzieciństwa nie przenieśli schematów ze swoich rodzin do naszego domu. Zawsze dostawaliśmy dużo miłości. Nigdy nie mieliśmy poczucia, że czegoś nam brakuje.

Byłaś w celi z osobą osadzoną za zabójstwo. Nie miałaś momentu, w którym zastanawiałaś się: „Co ja tutaj robię"?

Oczywiście, że takie myśli się pojawiały, zwłaszcza jeśli nie znałam całej historii. A kiedy ją poznałam, zaczęłam rozumieć, że za pewnymi czynami stoją bardzo trudne doświadczenia. Nie chcę tego usprawiedliwiać, nie jestem od oceniania. Dla osoby odrzucanej przez społeczeństwo bardzo dużo może znaczyć to, że ktoś po prostu z nią porozmawia albo ją przytuli. To nadal jest człowiek.

Ciekawi mnie, czy nie odczuwasz czasem rozdwojenia jaźni, gdy z jednej strony masz wielki świat – koncerty, imprezy – z drugiej chodzisz po lesie na grzyby, a potem jeszcze trafiasz do więziennej celi?

To rzeczywiście jest trochę jak przełączanie się między kilkoma światami. Dlatego tak zależy mi na zachowaniu kontaktu z rzeczywistością. Nie czuję, żebym odleciała. Przeciwnie – bardzo nie lubię gwiazdorzenia.

eprasa.pl 76309ef579

Przez to, że bardzo młodo zaczęłam karierę, szybko musiałam nauczyć się dystansu do rzeczy zawodowych. Chyba właśnie dzięki temu udaje mi się zachować zdrowy rozsądek. Jednego dnia siedzę w domu w dresach, wychodzę do lasu na spacer albo na grzyby, a następnego mam event, koncert i całą tę otoczkę. Doceniam to, ale nie przeżywam tego. Bardziej celebruję normalny czas, którego mam po prostu mało.

Jesteś chyba bardzo zadaniowa?

Lubię mieć plan. Jestem Koziorożcem, więc chyba mam to w naturze. Kiedy wiem, co mam robić, jestem spokojna. Dlatego w życiu zawodowym nie znoszę spontanu. Prywatnie bardzo go lubię, ale w pracy muszę mieć wszystko zaplanowane. Dużo wyniosłam też z judo. Jeśli wychodzisz na matę przygotowana, to wiesz, po co tam jesteś. Tak samo w pracy.

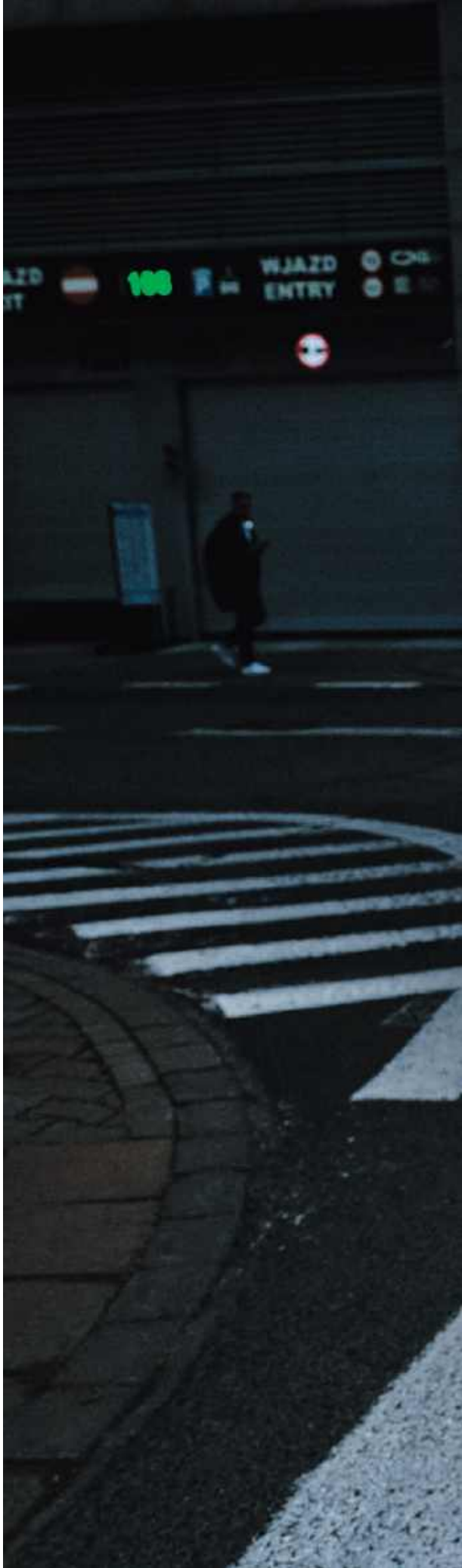
Cały czas się dokształcasz, jeśli chodzi o warsztat wokalny, m.in. jeździsz do Londynu na warsztaty. Skąd ta potrzeba ciągłego rozwoju?

Z głosem jest trochę jak ze sportem albo instrumentem. Kiedy przestajesz ćwiczyć, tracisz pewną swobodę. Barwy głosu nie zmienisz – z nią się rodzisz – ale możesz nauczyć się lepiej operować swoim instrumentem. Dlatego chcę cały czas pracować nad techniką i dbać o głos. Jestem bardzo wdzięczna za wszystko, co udało mi się do tej pory zrobić, ale nie mam poczucia, że już wystarczy. Nie chcę jeszcze schodzić ze sceny ani odcinać kuponów. Wręcz przeciwnie – ciągnie mnie za granicę.

Niedawno furorę zrobiło Twoje zdjęcie z Jerrym Wondą, zdobywcą Grammy i legendarnym producentem m.in. Shakiry i Lauryn Hill. Czy to zapowiedź międzynarodowego hitu?

Czuję, że tutaj, w Polsce, osiągnęłam to, co chciałam. I kolejnym krokiem będzie właśnie zagranica. To dla mnie niesamowite, że mogłam pracować z Jerrym, który stworzył „Hips Don't Lie" i „Killing Me Softly", że chciał poświęcić mi czas. Mam za sobą już 10 lat kariery i daję sobie kolejne 10 na próbowanie swoich sił za granicą. Jeśli nie teraz, to kiedy?

Mówisz o zagranicznych planach. Świetnym startem jest globalna kampania podkładu Rimmel London Blur Booster, w której wzięłaś udział. Dołączyłaś tym samym do takich gwiazd, jak Kate Moss, Georgia May Jagger i Adwoa Aboah, które były twarzami marki.



eprasa.pl 76309ef579



Gorset ***Dsquared2/vitkac.com****, spodnie* ***Stradivarius****, rękawiczki* ***Elisabetta Franchi****, torebka* ***COS****, kolczyki* ***Apart.***



Kurtka puchowa ***MMC Studio****, sukienka* ***Jean Paul Gaultier****, kolczyki* ***Apart****, pierścionki – własność Roksany.*

Bliskie są Ci też wartości, które promuje Rimmel London: wolność wyrażania siebie, odwaga w realizacji celów. Opowiesz coś więcej?
To ogromne wyróżnienie i spełnienie mojego marzenia, bo Rimmel London towarzyszył mi od dzieciństwa. Pamiętam, że moja pierwsza mascara była właśnie tej marki. Mam więc do Rimmela ogromny sentyment i bardzo się cieszę, że dzisiaj mogę być twarzą marki nie tylko w Polsce (Roxie od dwóch lat jest polską gwiazdą Rimmel London – przyp. aut.), ale też za granicą. Kampanię podkładu Blur Booster nagrywaliśmy m.in. w warszawskim metrze, które zostało zamknięte specjalnie dla nas. To było naprawdę duże przedsięwzięcie, przyjechała ekipa z Londynu, była zachwycona Warszawą.

> *Osiedlowe klimaty* ZAWSZE BYŁY MI BLISKIE. WYCHOWYWAŁAM SIĘ NA *zwykłym blokowisku* W JAŚLE, NA SZKOLNEJ 7. KIEDYŚ NAWET MYŚLAŁAM, *że może pójdę w rap, ale dostałam dar* W POSTACI WARUNKÓW DO ŚPIEWANIA.

Jesteś otwarta nie tylko na zagranicę, ale i na różne gatunki muzyczne. Masz na koncie współprace z raperami, m.in. Matą i White'em 2115. Jak odnalazłaś się w świecie hip-hopu?
Bardzo dobrze. Lubimy się z chłopakami, blisko trzymam się też z ich partnerkami, ostatnio byłam z Pauliną (żoną White'a 2115 – przyp. aut.) na koniach. Na co dzień słucham raczej rapu, trapu, trapowego popu. Poza tym te osiedlowe klimaty zawsze były mi bliskie. Wychowywałam się na zwykłym blokowisku w Jaśle, na Szkolnej 7. Chodziliśmy całą bandą po osiedlu, dzwoniliśmy domofonem i pytaliśmy, czy kolega może wyjść na pole (śmiech). Kiedyś nawet myślałam, że może pójdę w rap, ale dostałam dar w postaci warunków do śpiewania. Od zawsze miałam mocny głos i z łatwością przechodziłam na wysokie dźwięki.
Swój dar wykorzystujesz i prezentujesz w całej jego okazałości na ostatnim albumie. Mówisz, że „Błękit" jest Twoją najbardziej dojrzałą płytą. Co to znaczy?
To pierwsza płyta, którą tworzyłam bez presji. Druga, „13 + 5", powstała bardzo szybko. Byłam zakochana, dużo się działo. Nad „Błękitem" pracowaliśmy prawie trzy lata. Sporo materiału odrzuciłam, bo zależało mi, żeby płyta była organiczna, spójna i opowiadała historię, żeby każda piosenka miała swoje znaczenie. Wiele utworów jest inspirowanych wydarzeniami z naszego życia. „Nie ma nas" powstało po śmierci dziadków Kevina. Babcia i dziadek odeszli prawie od razu po sobie. Jest też utwór „Dom", który napisaliśmy, jeszcze zanim kupiliśmy nasz dom, i dziś mam wrażenie, że ta piosenka się spełniła. Przede wszystkim opowiada jednak o tym, że druga osoba może stać się dla nas domem. I rzeczywiście tak to czuję – najważniejsze jest to, że jesteśmy razem.
Razem żyjecie, pracujecie, jeździcie na koncerty. Nie macie czasem siebie dosyć?
Na razie bardzo dobrze to funkcjonuje. Wydaje mi się, że właśnie dlatego, że staramy się szukać balansu. Nie wszystko musi być pracą. Ważne są też zwykła codzienność i życie poza muzyką.
Gdy Cię słucham, mam wrażenie, że zrobiłaś więcej niż wiele osób przez całe życie. A masz dopiero 21 lat. Gdzie widzisz siebie za pięć lat?
Prywatnie widzę siebie z mężem w naszym domu. A zawodowo chciałabym być na większych scenach za granicą. Życie jest tak przewrotne, że wszystko może się zmienić w ciągu roku. Jestem tego najlepszym przykładem. Byłam dziewczynką z podstawówki w Jaśle, a nagle zaczęłam robić karierę i pojawiać się wszędzie.
A co dziś powiedziałabyś sobie z czasów, kiedy miałaś 12 lat i dopiero zaczynałaś karierę?
Powiedziałabym tamtej Roxie, że musi szybko nauczyć się pływać w głębokiej wodzie i żeby nie przejmowała się tak bardzo opinią innych. Żeby trochę odpuściła i słuchała swojego serca. Chociaż ostatecznie i tak go posłuchałam. Myślę, że wszystko dobrze się potoczyło, a trudniejsze momenty były mi potrzebne, żeby zbudować odporność. Powiedziałabym jej po prostu: „Będzie dobrze. Będziesz szczęśliwa". ✻

ZDJĘCIA: ZUZA KRAJEWSKA, STYLIZACJA: KONRAD SŁAWIŃSKI, MAKIJAŻ: MARTA FURDYNA, FRYZURY: MAKSYMILIAN MALARZ, ASYSTENCI FOTOGRAFKI: IGOR RĘBIŚ I KRYSTIAN STRUPIENIUK, PRODUKCJA SESJI: URSZULA KARCZMARCZYK-WIECZORKOWSKA, ASYSTENTKA PRODUCENTKI: ZUZANNA KREJA

eprasa.pl 76309ef579





STORIES

siła intuicji

W szkole słyszała, że jest za delikatna i niektóre role nie są dla niej. Nic bardziej mylnego! *Julia Totoszko* świetnie odnajduje się zarówno w teatrze, jak i w kinie, gdzie kreuje pełnokrwiste, wielowymiarowe i bardzo charakterne postaci. Zapamiętajcie to nazwisko, bo o tej dziewczynie będzie naprawdę głośno!

rozmawia **Marta Krupińska** *zdjęcie* **Michał Mazurek**

Objawienie – tak mówiono o Tobie na ostatnim, 51. festiwalu filmowym w Gdyni, gdzie w programie znalazły się dwa filmy z Twoim udziałem: „Fluidy" i „Miłe kobiety". Rola w tym drugim przyniosła Ci nagrodę za wyjątkowy wkład artystyczny. Odebrała ją za Ciebie mama. Nie mogłaś być na gali, bo grałaś spektakl. Jak dowiedziałaś się o nagrodzie?
Bardzo chciałam tam być, ale nie udało mi się znaleźć zastępstwa w teatrze, więc ostatecznie grałam spektakl w Krakowie. Po przedstawieniu mieliśmy świętować moje urodziny, które wypadały w dzień gali, i nagle usłyszałam, że dostałam nagrodę. Byłam kompletnie zaskoczona, nie docierało to do mnie. To był piękny urodzinowy prezent, którego się nie spodziewałam.
Z Gdynią jesteś związana od dziecka, ale od paru lat mieszkasz w Warszawie. Gdzie zatem jest Twój dom?
Na razie zostaję w Warszawie, bo jestem na czwartym, dyplomowym, roku studiów, mam tu też pracę. Dobrze mi się tu mieszka. Całą rodzinę mam jednak w Gdyni, tam się wychowałam i czuję się bezpiecznie. Kocham tam ludzi, morze, plażę. Nie wiem, jak potoczy się moje życie, ale nie wykluczam powrotu do Gdyni.
Twoja przygoda z aktorstwem zaczęła się bardzo wcześnie. Na scenie, i to właśnie w Gdyni, stanęłaś już jako trzylatka! Zawsze czułaś, że to Twoje przeznaczenie?
Moja mama (Marta Smuk, aktorka i wokalistka – przyp. red.) była aktorką Teatru Muzycznego w Gdyni i często zabierała mnie tam ze sobą. Byłyśmy wtedy we dwie i nieraz nie miała jak zapewnić mi opieki, gdy miała próby albo grała spektakl. Pewnego dnia reżyser Jerzy Gruza zauważył, że biegam za kulisami, i zaproponował, żebym wystąpiła w spektaklu. Wystawiali wówczas „Skrzypka na dachu", gdzie zagrałam małą żydowską dziewczynkę ze wsi Anatewka. Do dziś mam buciki, które wtedy nosiłam. Sama niewiele pamiętam, nie była to też duża rola, ale rodzice i aktorzy opowiadali mi, że bardzo świadomie reagowałam na to, co się działo na scenie. Kiedy dziś o tym myślę, czuję ogromne wzruszenie. Później pojawiły się kolejne musicale na tej scenie, m.in. „Shrek", „Piotruś Pan" i „Wiedźmin". Brałam udział w castingach i stopniowo zdobywałam doświadczenie.
Nagle zrobiłaś sobie jednak przerwę. Dlaczego?
Kiedy poszłam do liceum, postanowiłam skupić się na nauce i przygotowaniu do egzaminów do szkoły teatralnej. Marzyłam, by się tam dostać. Moja mama założyła wówczas w Gdyni Warsztat Działań Scenicznych, gdzie można rozwijać się w aktorstwie, wokalu, tańcu. Organizowała też zajęcia przygotowujące do egzaminów wstępnych na wydział aktorski, które prowadzili fachowcy. Dzięki temu mogłam popracować nad warsztatem i zdobyć odpowiednie narzędzia. Dostałam się do Warszawy za pierwszym razem, ale oprócz solidnego przygotowania miałam szczęście.
Rzeczywistość w szkole spełniła Twoje oczekiwania?
Tak, choć szkoła teatralna to specyficzne miejsce. Jest w niej mnóstwo pięknych chwil, ale są też trudności i rozczarowania. Wszyscy przychodzimy z podobnym marzeniem, a później pojawia się presja, którą często sami sobie narzucamy. Dziś, kiedy przygotowuję się do spektaklu dyplomowego i zaraz kończę studia, ogarnia mnie nostalgia. To kilka lat wspomnień, pracy i relacji, które nawiązałam z innymi studentami, pedagogami i całą ekipą pracującą w szkole.
Ciekawe musiało być też zderzenie wyobrażeń o sobie z tym, jak zaczęto Cię obsadzać. Jesteś filigranową blondynką, a dostajesz role zbuntowanych nastolatek, na przekór „warunkom", o których uczono Cię w szkole.
W szkole często słyszałam, że jestem za delikatna i że niektóre role nie są dla mnie. Ale obok słodkiej Sophie w „Mamma Mia!" w Teatrze Muzycznym w Łodzi gram np. niejednoznaczną postać Abigail Williams w „Czarownicach" w krakowskim Teatrze Variété. Abigail ma wyglądać jak anioł, ale to właśnie jej oskarżenia zapoczątkowały słynne procesy czarownic w Salem. Albo Lydia w musicalu „Beetlejuice" w warszawskim Teatrze Syrena – nastoletnia gotka zmagająca się z depresją. Czy wreszcie Nina we „Fluidach" Marii Wider – zła na cały świat 17-latka, która sprawia wrażenie, że nic jej nie obchodzi, choć tak naprawdę jest bardzo wrażliwa.
Nina buntuje się przeciwko rodzicom i ma w sobie wiele złości. Przy budowaniu tej postaci bazowałaś na własnych doświadczeniach?

eprasa.pl 76309ef579

Jestem raczej daleka od takiego buntu. Oczywiście jako nastolatka przeżywałam różne emocje, ale nie miałam aż takiej potrzeby wykrzyczeć światu, co czuję. Na początku trudno było mi polubić Ninę. Kiedy jednak zaczęłam ją rozumieć, zobaczyłam, ile kryje się w niej bólu. Rzeczywiście ma powody, żeby się buntować. W pracy kieruję się m.in. intuicją. Wierzę, że nie trzeba osobiście doświadczyć każdego stanu, który się gra, choć szukam w sobie emocji, które mogą mi pomóc. Przy Ninie też ważna była praca z ciałem. Dużo z Marią rozmawiałyśmy, jak ta postać się porusza i jak funkcjonuje. I wszystko zaczęło się układać. Różowe włosy, zachowanie bohaterki, która non stop pali, nawet przy rodzicach – te elementy pomagały mi wejść w jej świat. Kiedy rozumiesz już, dlaczego postać coś robi, nie musisz nieustannie zastanawiać się, jak to zagrać.

> ZDARZAŁY SIĘ *nieprzychylne* KOMENTARZE *i sugestie,* ŻE WSZYSTKO ZOSTAŁO MI ZAŁATWIONE. TO *budzi we mnie presję,* ŻEBY UDOWADNIAĆ, ŻE ZASŁUGUJĘ NA TO, *gdzie jestem.* MAM NADZIEJĘ, *że z czasem* NAUCZĘ SIĘ *odpuszczać.*

„Fluidy" to piękny obraz o dojrzewaniu, zachwycający zdjęciami, muzyką i pracą kamery, szczególnie w scenach intymnych. Jak się w nich odnalazłaś?
To pierwszy film, w którym grałam tak wiele scen tego rodzaju. Na szczęście miałam wspaniałego partnera, Janka (Sałasińskiego – przyp. red.), którego znałam ze szkoły, i czułam się przy nim bezpiecznie. Kiedy zaczynałam studia, on był na trzecim roku i pomagał mi odnaleźć się w nowym miejscu. Ważna była też obecność koordynatorek intymności. Rozmawialiśmy o granicach i na co każdy z nas się zgadza. Cieszę się, że pracuję w czasach, gdy tak dużą wagę przywiązuje się do komfortu i bezpieczeństwa aktorów. I chyba te sceny dobrze się nam udały. Nie opowiadają o krzywdzie, ale pokazują rozczarowanie – drugą osobą, własnymi oczekiwaniami i wyobrażeniami o bliskości.
Film opowiada o dojrzewaniu, oswajaniu się ze zmianami w ciele, rodzącą się seksualnością, ale też o relacjach rodzinnych i poczuciu winy. Pojawia się także wątek niebinarnego rodzeństwa. Wszystko pokazane jest jednak subtelnie, bez narzucania widzowi interpretacji.
Tak, te tematy są obecne w życiu bohaterów, ale nie zostały wyłożone wprost. One po prostu się dzieją, a widz sam może je odkrywać. Myślę, że to kino jest nie tylko dla młodzieży, ale i dla dorosłych, zwłaszcza rodziców, którzy mogą dzięki niemu zyskać nową perspektywę. Daje przestrzeń na refleksję i pozwala wrócić myślami do własnego dojrzewania.
Twoich rodziców grają Roma Gąsiorowska i Jacek Borcuch. Od dziecka pracujesz z uznanymi twórcami, ale czy takie spotkania wciąż robią na Tobie wrażenie?
Zdecydowanie! Pamiętam, jak pojawiłam się na planie „Ciemno, prawie noc" Borysa Lankosza i grałam sceny głównie z Agatą Buzek. To było ogromne przeżycie. Podobnie wspominam spotkanie z Martą Malikowską. Romę Gąsiorowską podziwiałam od dzieciństwa. Kiedy miałam osiem lat, zagrałam w filmie „Kochaj" jej młodszą wersję. Był to epizod, ale po latach znów się spotkałyśmy, tym razem jako matka i córka. Praca z Jackiem Borcuchem, mnie onieśmielała, bo oprócz tego, że jest on świetnym aktorem, przez lata pełnił funkcję reżysera. Czuję ogromny szacunek do niego i jego bagażu doświadczeń. Udało nam się stworzyć bliską relację, co później przełożyło się na ekran.
Nad czym teraz pracujesz?
Skupiam się na spektaklu dyplomowym, dlatego zawiesiłam na razie inne zobowiązania. W teatrze zastępują mnie koleżanki, z którymi dzielę rolę. Skończyłam też zdjęcia do debiutu Maksa Michorczyka. Casting odbył się dwa lata temu, długo czekałam, aż projekt ruszy. Pracowałam ze świetnymi aktorami, choć na razie nie mogę zdradzić szczegółów. Warto jednak wypatrywać tej produkcji, bo to świeże spojrzenie na kino.
Na koniec chciałabym zapytać Cię o znane nazwisko i rodziców związanych z branżą (tata Julii, Mariusz Totoszko, jest muzykiem – przyp. red.). Czy to pomaga, czy czasami staje się przekleństwem?
Jestem bardzo wdzięczna za to, że miałam takie zaplecze. Dzięki mamie od małego obserwowałam, jak wygląda ten zawód. Widziałam jej zmęczenie, wyrzeczenia, smutki i radości. Miałam okazję poznać piękną stronę aktorstwa, ale i tę trudną. Wiem też, że wkraczanie w zawód, gdy ma się rodziców, którzy się w nim znajdują, wiąże się z pewnymi obciążeniami. Zdarzały się nieprzychylne komentarze i sugestie, że wszystko zostało mi załatwione. To budzi we mnie presję, żeby udowadniać, że zasługuję na to, gdzie jestem. Wciąż się z tym mierzę i mam nadzieję, że z czasem nauczę się odpuszczać. Długa droga przede mną, bo jestem wciąż bardzo młoda, ale chcę robić swoje, rozwijać się i mieć pewność, że zapracowałam na każdą z moich ról. ✻

eprasa.pl 76309ef579



Izabela z młodszym synkiem Alexandrem.

moc miłości

Nie chciałam mieć dzieci. Dziś wiem, że miłość do nich jest nieporównywalna z niczym innym – *mówi Izabela Janachowska,* która nam jako pierwszym zdradziła imię drugiego syna. *Tylko u nas zobaczycie też jej piękną rodzinną sesję* zdjęciową z dziećmi i mężem.

rozmawiają **Marta Krupińska, Zuzanna Zasada** *zdjęcia* **Karolina Muskała**

eprasa.pl 76309ef579



Ma taneczny background, ponad pół miliona followersów na IG i własną markę odzieżową, której jest najlepszą ambasadorką. Polki pokochały jej bezpretensjonalny i kobiecy styl, który przejawia się zarówno w jej projektach, jak i social mediach. Z Izabelą Janachowską spotkałyśmy się we trzy. Naszą redakcję reprezentowały przedstawicielki dwóch generacji: zetek (Zuza) i milenialek (Marta). Z perspektywy dwóch pokoleń rozmawiałyśmy o macierzyństwie, rodzinie, karierze, rolach, które na co dzień my, kobiety, musimy (ale też chcemy) łączyć, i o tym, jak w tym wszystkim zachować balans. Bo jak przekonuje Izabela, da się, choć nie jest to łatwe. Mamy nadzieję, że ta rozmowa was zainspiruje.

Marta: **Dopiero co po raz drugi zostałaś mamą, a już pięć dni po porodzie byłaś w pracy. Z wyboru czy z konieczności?**

To chyba kwestia miłości do tego, co robię. Mam świetną atmosferę w pracy i fantastycznych ludzi, więc zwyczajnie lubię tam być. Mieszkam niedaleko mojego concept store'u, dlatego często idę tam na spacer, przez park, z małym w wózku. Lubię dynamikę tego miejsca, poczucie, że jestem tam potrzebna, że dużo się dzieje i trzeba nad wszystkim zapanować. Dzięki temu czuję, że żyję. Poza tym moja praca wymaga różnych aktywności, więc nigdy mi się nie nudzi. A we własnym biznesie zawsze jest coś do zrobienia.

Marta: **Mnie jako mamę interesuje logistyka – jak organizujesz sobie dzień, szczególnie teraz, kiedy pojawił się drugi syn?**

Dopiero uczymy się tej nowej rzeczywistości. Czasami to mały zarządza naszym dniem. Z drugiej strony prowadzę własną firmę, więc mogę organizować sobie pracę tak, jak mi pasuje. Poranki to już zupełnie inna historia. Mąż jedzie do firmy, ja muszę ogarnąć malucha, a starszego syna wyprawić do szkoły. Lunchboxy, ubrania na basen, rzeczy na tenis – codziennie mnóstwo się dzieje. Do tego starszy syn przed wyjściem często chce jeszcze posiedzieć z małym.

Marta: **Czyli nie ma zazdrości o młodego?**

Nie. Mój starszy syn marzył o młodszym bracie. Jest raczej trochę rozczarowany, że nie mogą się jeszcze razem bawić. Tłumaczę, że już niedługo będzie mu burzył budowle z klocków, więc jeszcze zdąży się na niego zdenerwować (śmiech). Mimo że siedmiolatek nie ma z niemowlakiem wielu możliwości wspólnej zabawy, cały czas szuka z nim kontaktu. Chce go potrzymać albo wieczorem prosi, żebym położyła małego obok niego w łóżku, żeby mogli razem oglądać bajki. Ale wracając do organizacji dnia, kiedy rano wyprawię już wszystkich z domu, robi się spokojniej. Mogę się wykąpać, a gdy mały zaśnie, mam chwilę dla siebie, pracuję w domu albo wychodzę. Mnóstwo rzeczy załatwiam przez telefon, bo nie znoszę komputera ani maili.

Marta: **Czyli jesteś typową milenialką, która woli rozmawiać przez telefon?**

Zdecydowanie! Za to mój mąż cały czas siedzi przy komputerze, w domu nieustannie słychać stukot klawiatury. To jego świat, a ja wszystko załatwiam przez telefon albo po prostu wpadam do butiku, bo mam go po drodze. Rzucę okiem na to, co nowego przyszło, porozmawiam z klientkami. Wypiję kawę z moimi współpracowniczkami, pogadamy. Teraz mały jest dodatkową atrakcją. Ten concept store jest trochę naszym drugim domem. Nie ma tam napięcia, dziewczyny pomagają mi, kiedy czegoś potrzebuję. Poza tym zawsze poprawia mi się humor, gdy widzę nowe sukienki i zmiany w przestrzeni.

Marta: **Mówi się, że do wychowania dziecka potrzebna jest cała wioska. Masz taką wioskę, sieć wsparcia?**

Mam wrażenie, że przy starszym synu miałam więcej pomocy. Z perspektywy czasu, dzięki doświadczeniu z pierwszym dzieckiem, wiem już, jak szybko dzieci rosną i jak ulotne są te pierwsze momenty. Dlatego postanowiłam spędzać z małym jak najwięcej czasu sama. Pomaga mi siostra, która zostaje z małym, gdy muszę wyjść z domu. Wiem, że kiedy trochę podrośnie i będzie wymagał więcej uwagi, będę potrzebowała większego wsparcia. Nie da się jednocześnie przez cały dzień opiekować dzieckiem i pracować. Ale też ostatnio przeczytałam zdanie, które bardzo mi się spodobało: jeśli jesteś zmęczona, ale powodem tego zmęczenia jest coś, o czym marzyłaś, to nie masz na co narzekać. Więc nie narzekam.

Marta: **Chciałabym jednak zapytać też o drugą stronę macierzyństwa, której sama doświadczyłam. U kobiet po porodzie często pojawia się baby blues albo depresja poporodowa. Jak Ty przeżyłaś ten czas?**

eprasa.pl 76309ef579

Zarówno pierwsza, jak i druga ciąża były dla mnie dobrym doświadczeniem, byłam bardzo szczęśliwa, przepełniona radością i miłością. Nie przypominam sobie, żeby przy pierwszym dziecku pojawił się u mnie baby blues. Teraz miałam kilka momentów, kiedy byłam trochę rozchwiana emocjonalnie. Wszystkie emocje miałam na wierzchu. Jeśli coś mnie zdenerwowało, potrafiłam po chwili się rozpłakać. Nawet zrobiłam sobie w telefonie zdjęcia, na których płaczę, bo bardzo rzadko się to dzieje. Tym razem zdarzyło się przez dwa dni z rzędu. Hormony robią swoje, ale na szczęście wszystko szybko się wyrównało. Poza tymi kilkoma momentami czuję się sobą. Nie miałam poczucia, że macierzyństwo mnie emocjonalnie rozjechało. Ale mam świadomość, że wiele zależy od indywidualnej sytuacji, temperamentu dziecka, tego, czy pojawiają się problemy ze snem albo kolki.

Marta: **Was to ominęło?**

Na szczęście młodszy syn, tak jak starszy, gdy był w jego wieku, jest oazą spokoju. To daje mi przestrzeń, kiedy śpi. Mogę wtedy przez chwilę zająć się sobą, popracować albo porozmawiać z bliskimi. Mam świetne grono przyjaciółek, które wpadają do mnie w odwiedziny. Większość z nich ma dzieci, chętnie biorą małego na ręce, ponoszą go, powożą wózkiem, nakarmią. Nie mam stałej, regularnej pomocy, ale dostaję jej sporo i potrafię ją przyjmować. Dużo wzięłam na siebie, dlatego kiedy ktoś przychodzi i wyciąga ręce do dziecka, mówię „proszę bardzo". Przy pierwszym synu również chętnie pozwalałam innym się nim zajmować. Dzięki temu, kiedy musiałam wyjść, wyjechać, nie było problemu z rozstaniem. Syn był przyzwyczajony do innych osób i nie robił scen przy drzwiach.

Zuza: **Ja z kolei z perspektywy pokolenia Z chciałabym zapytać, co powiedziałabyś dziewczynom, które zaczynają myśleć o macierzyństwie, ale boją się ciąży i posiadania dziecka?**

Mam wrażenie, że jeszcze do niedawna o macierzyństwie mówiło się głównie w samych superlatywach. Potem pojawił się duży bunt i zaczęto pokazywać macierzyństwo bez lukru, ze wszystkimi trudnościami. Pojawiły się opowieści o bolesnym połogu, depresji poporodowej, baby bluesie. I mam wrażenie, że trochę przechyliliśmy się w drugą stronę, przez co macierzyństwo zaczęło przerażać młode pokolenie i zniechęcać je do posiadania dzieci. Warto szukać balansu. Nie chodzi o to, żeby ukrywać trudności, ale też nie powinniśmy przedstawiać macierzyństwa wyłącznie jako pasma cierpienia. To, jak je przeżyjemy, zależy od wielu czynników: od mamy, dziecka, ich wzajemnej relacji, od ojca i wsparcia, jakie otrzymamy. Mogę mówić tylko z własnej perspektywy, nie uogólniając swojego doświadczenia. Kiedy byłam młodsza, w ogóle nie wyobrażałam sobie, że będę miała dziecko. Nie chciałam go, obawiałam się zmian w swoim ciele i życiu. Miałam przekonanie, że macierzyństwo nie jest dla mnie. Że jestem tu po to, żeby być sobą, a nie matką, bo przecież posiadanie dziecka zmienia wszystko. Duży wpływ na zmianę mojego podejścia miał mąż. To on namówił mnie na pierwsze dziecko, choć zajęło mu to sporo czasu, bo byłam nieugięta. Oczywiście trafił w moje emocje, bo to działa najlepiej. Powiedział mi: „Wiesz, kiedyś mnie zabraknie, ale jeśli będziemy mieli wspólne dziecko, będziesz miała w nim cząstkę mnie". To bardzo mnie poruszyło. Mąż zna mnie też na tyle dobrze, że wie, iż można do mnie dotrzeć humorem. Żartował, że jak urodzi się nam córeczka, będzie kupował torebkę nie tylko mnie, ale i dla niej. Mamy dwóch synów, więc budżet domowy został uratowany! (śmiech)

Zuza: **A co Cię najbardziej zaskoczyło, gdy zostałaś mamą?**

Z perspektywy osoby, która kiedyś w ogóle nie chciała mieć dzieci, muszę powiedzieć, że miłość do dziecka to coś najmocniejszego i najpiękniejszego, czego można doświadczyć. Nie da się tego porównać z niczym innym pod względem intensywności, zaangażowania i siły uczucia. Dopóki sama tego nie poczujesz, nie jesteś w stanie tego zrozumieć. Cieszę się, że mogłam doświadczyć tego już dwa razy. Jest w tym coś niezwykłego: poczucie mocy, którego nie da się porównać z niczym innym, i miłość, jakiej wcześniej się nie znało. Jakby spadło na ciebie jakieś błogosławieństwo. Jednocześnie trzeba mieć świadomość, że wiąże się to z ogromną zmianą. Kończy się pewien rodzaj spontaniczności i niezależności. Szczególnie na początku jesteś dziecku niezbędna do życia. To niesamowite uczucie, kiedy uświadamiasz sobie, że jesteś dla kogoś tak ważna, że bez ciebie nie da sobie rady, choć jest to także ogromna odpowiedzialność, która może być obciążająca.

Zuza: **Wróćmy jeszcze do obaw. Czy bałaś się na zapas czegoś w macierzyństwie, co ostatecznie się nie sprawdziło?**

Przy drugim dziecku wiedziałam już mniej więcej, czego się spodziewać. Przy pierwszym bałam się chyba przede wszystkim tego, czy sobie poradzę. Jak zaopie-

eprasa.pl 76309ef579



Rodzina w komplecie: Izabela z mężem Krzysztofem i synami.

przy drugim dziecku

wiedziałam już mniej więcej, czego się spodziewać. Przy pierwszym bałam się chyba przede wszystkim tego, czy sobie poradzę. Jak zaopiekować się takim małym człowiekiem? Jak sprawić, żeby był szczęśliwy i spokojny, żeby zaspokoić wszystkie jego potrzeby, a przy tym całkowicie nie zmieniać swojego życia?

kować się takim małym człowiekiem? Jak sprawić, żeby był szczęśliwy i spokojny, żeby zaspokoić wszystkie jego potrzeby, a przy tym całkowicie nie zmieniać swojego życia? Od początku chciałam, by dziecko stało się częścią naszej codzienności, a nie żebyśmy musieli wszystko podporządkować wyłącznie jemu. Chciałam nadal pracować, podróżować i robić rzeczy, które kocham. Z Chrisem to się udało. Zawsze był bardzo łatwym kompanem podróży. Nigdy nie mieliśmy problemów w samolocie, płaczu czy histerii. Mam nadzieję, że teraz będzie podobnie. Okazało się też, że opieka nad dzieckiem jest bardzo intuicyjna. Trochę tak, jakby przychodziło to naturalnie – bierzesz dziecko na ręce i intuicyjnie wiesz, co robić. Zwłaszcza jeśli to twoje dziecko, po prostu czujesz, jak je podnieść, żeby nie zrobić mu krzywdy, jak je przewinąć i jak się nim zająć. Najpierw podeszłam do tego zadaniowo, potem okazało się, że wiele rzeczy przychodzi zupełnie naturalnie.

***Zuza:* Przez lata zawodowo tańczyłaś. Jak podchodziłaś do zmian w swoim ciele? Czy obawiałaś się tego, jak będziesz wyglądała po ciąży?**

Przy pierwszej ciąży miałam takie obawy. Teraz, po drugim porodzie, próbowałam sobie przypomnieć, po jakim czasie po pierwszej ciąży wróciłam do formy. I wiesz co? Nie mam zielonego pojęcia. To chyba najlepszy dowód na to, że się na tym nie skupiałam. Byłam skoncentrowana na tym, że zostałam mamą, nie wywierałam na siebie żadnej presji. Kiedy dziecko się pojawiło, wygląd po prostu przestał być moim priorytetem. Po raz pierwszy w życiu odkryłam w sobie ogromne pokłady wyrozumiałości dla siebie. Wcześniej byłam ciągle w ruchu, ćwiczyłam, zawsze byłam szczupła.

eprasa.pl 76309ef579



Christopher i Alexander z mamą.

eprasa.pl 76309ef579



A gdy zostałam mamą, nagle okazało się, że moje ciało nie jest najważniejsze. Poza tym zaczęłam je doceniać, bo wykonało ogromną pracę – dzięki niemu urodziłam.

***Marta:* Ale patrząc na Ciebie, trudno uwierzyć, że dopiero urodziłaś dziecko!**

To pewnie kwestia genów, bo moja mama przed porodem była bardzo szczupła i szybko po nim wróciła do formy. W drugiej ciąży przytyłam więcej niż w pierwszej i nie wiem, kiedy wrócę do formy, ale to nie ma teraz większego znaczenia. Odpuszczam. Czuję za to większą łagodność wobec własnego ciała i wdzięczność za to, co zrobiło. Nie będziemy przecież zaraz po porodzie za wszelką cenę walczyć o płaski brzuch. Naprawdę, opanujmy się! To nie jest najważniejsze. Jestem po drugim cesarskim cięciu. Gdy wychodziłam ze szpitala, dostałam zalecenia z zestawem ćwiczeń, które można wykonywać po tygodniu, dwóch itd. A ja jeszcze nawet nie zaczęłam się ruszać i szczerze mówiąc, na razie nie zamierzam. Mam tyle rzeczy do zrobienia, że nie czuję potrzeby, żeby leżeć i ćwiczyć napinanie brzucha czy poruszanie nogą. Wiem, że moje ciało wróci do formy – wcześniej lub później. Jeśli po jakimś czasie uznam, że nie wygląda ono tak, jak bym chciała, i będę miała na to przestrzeń, wtedy się tym zajmę, ale nie zamierzam się teraz do niczego zmuszać.

***Marta:* Mówi się, że przy drugim dziecku jest łatwiej. Potwierdzasz?**

Na pewno mam większy luz w głowie i on mi towarzyszył od początku ciąży. Taka wolność, dużo większy dystans do wszystkiego, świadomość tego, co mnie może czekać. Pierwsze dziecko pokazało, żeby za szybko nie panikować.

***Marta:* W social mediach dzielisz się wspólnymi chwilami z rodziną, podróżami. Ile ze swojego prywatnego życia jesteś w stanie publicznie pokazać?**

Dziś możemy pokazać dokładnie to, co chcemy i ile chcemy w dowolnych okolicznościach i czasie. Nawet jeżeli komuś się wydaje, że dużo widzi z naszego życia, tak naprawdę jest to pięć minut całej doby. Oczywiście trzeba w tym pokazywaniu być ostrożnym i świadomym, czego uczy się też z czasem. Ja na początku byłam dużo bardziej spontaniczna, otwarta, a teraz, jeśli mam coś pokazać, przechodzi to przez gęste sito. Zdecydowaliśmy się pokazywać twarze naszych dzieci, jest to nasza wspólna decyzja. Nie wyobrażamy sobie, żebyśmy żyli tak, jak żyjemy, i wiecznie pokazywali np. tył główki dziecka.

***Zuza:* Temat pokazywania dzieci w internecie budzi sporo kontrowersji. Dla Was to coś naturalnego?**

Tę decyzję podjęliśmy przy pierwszym dziecku, żyjemy w ten sposób już długo. Do tej pory nie mieliśmy wątpliwości czy refleksji, że może w naszym konkretnym przypadku była to zła decyzja, więc z drugim dzieckiem będziemy żyć tak samo i się jej trzymać.

***Marta:* Nie miałaś żadnych obaw z tym związanych? Bo wiadomo, jak jest w internecie: hejt, zagrożenia.**

Gdy podejmowaliśmy tę decyzję wiele lat temu, było trochę inaczej, muszę przyznać. Nie wiem, czy dzisiaj decyzja byłaby taka sama. Po prostu konsekwentnie żyjemy w ten sposób. Dziwne by było teraz nagle Chrisa nie pokazywać. Jest bardzo dużą częścią mojego życia i sam rwie się do różnych rzeczy, kopiując mnie. Na przykład lubi na siebie zakładać ręcznik i mówi, że ma sukienki. Robi sobie wybieg w domu, pokazy mody, lubi ciuchy. Lubi przychodzić ze mną do concept store'u i doradzać klientkom. Interesuje się tym. Widzi też, że ja dużo nagrywam, więc chce robić to samo. Od jakiegoś czasu mnie prosi, żebym mu założyła kanał na YouTubie związany z jego pasjami: lotnictwem, samolotami, z różnymi modelami samolotów. On ma na to cały pomysł, ale ja ze względu na brak czasu mówię „nie". Chris jest niesamowity, bo nieraz przybiega do mnie i mówi: „Mamo, mam pomysł na rolkę!". I wymyśla scenariusz. A ma siedem lat.

***Zuza:* Zgodziłaś się nam jako pierwszym zdradzić, jak nazwałaś drugiego syna. Jakie to imię, skąd pomysł, co ono oznacza? Powiedz nam wszystko!**

Jest to imię Alexander, które miało być dla naszego pierwszego syna, tylko że bardzo nie lubię zdrobnienia Olek. Postanowiliśmy więc Chrisowi dać imię po moim mężu, Krzysztofie, ale zdecydowaliśmy się na angielską wersję. Z prostej przyczyny: od początku chcieliśmy, żeby nasz syn chodził do międzynarodowej szkoły, dużo podróżujemy i nie wiemy, gdzie będziemy mieszkać, więc żeby mu było w życiu łatwiej. Na drugie ma właśnie Alexander, bo to było nasze ukochane imię. Zresztą w momencie, w którym powiedzieliśmy Chrisowi, że będzie miał brata, od razu, sam z siebie, powiedział: „Mamo, będzie Alexander". Mieliśmy więc pełną zgodność co do imienia, całą rodziną, bo bardzo mi zależało, by Chris z nami uczestniczył w jego wyborze. Żadne inne imię nie dawało nam tyle emocji i to był znak, że ten Alexander musi zaistnieć w naszym życiu. Więc jest. ✻

eprasa.pl 76309ef579

uwaga: niewierność

Randka, ale z nosem w telefonie. Wakacje w parze, ale z przerwami na nerwowe scrollowanie. *Technologia ogranicza możliwości przedłużonej koncentracji,* uzależnia mózg wygłodniały kolejnych bodźców i wpływa na to, jak spędzamy czas z innymi. W skrócie: *wchodzi z podstępnym algorytmem w relacje tak, by online zagarniał więcej uwagi niż offline.* Tylko czy nieuważność to faktycznie nowa zdrada?

tekst **Angelika Kucińska**

Zdrada uwagi, w oryginale „attention infidelity", robi niezłą furorę w zagranicznych mediach. Zjawisku, ekhm, uważnie przyglądają się dziennikarki największych tytułów, od „The New York Times" po „The Guardian". Termin ukuł Daniel Cox, amerykański badacz opinii publicznej, który o smartfonowym lekceważeniu pisze w swojej najnowszej książce „Generation Uncoupled: America's New Gender Divide and the Crisis of Human Connection" (Generacja bez więzi: Nowa luka płciowa w Ameryce i kryzys relacji międzyludzkich). Nowe media – a konkretniej nowe nawyki, nabyte wraz z rozwojem technologii – wymusiły rewizję dotychczasowego myślenia o związkach. Pojawiły się pojęcia, których dotąd nie używaliśmy, żeby nazwać zachowania, które wcześniej nie psuły nam krwi (ghosting niezmiennie pozostaje najbardziej niechlubnym terminem z nowego słownika relacji). Do tego pojawiły się pytania o zasady: co można uznać już za niewierność, a co jeszcze nie łamie reguł monogamicznego związku?

Nie wszystkie cyfrowe mikrozdrady przystają do tradycyjnych definicji skoków w bok. Zdrada uwagi jest świetnym przykładem. Bo nie chodzi tu o to, że nasz partner czy partnerka flirtuje z kimś na TikToku albo obsypuje niestosownymi komplementami znajomego z Instagramu. Żeby doszło do zdrady uwagi, nie trzeba wcale wymiany wiadomości o podtekście erotycznym czy zażyłej emocjonalnej więzi z osobą z internetu. Chodzi o czas i atencję. Uwaga, którą twój partner poświęca na przeglądanie reelsów, jest jednocześnie uwagą, której nie dostaniesz ty. Znormalizowaliśmy ciągłe bycie pod telefonem do tego stopnia, że mało kogo oburza dziś telefon na stole podczas kolacji – romantycznej, rodzinnej, z przyjaciółmi. Kompulsywne scrollowanie mocno odbija się na naszych relacjach. Pytanie tylko, czy temu da się w ogóle zaradzić. Może nie ma ratunku?



GABRIELA BRANDENSTEIN/THE HOLLYWOOD ARCHIVE/PICTURELUX/BE&W

eprasa.pl 76309ef579



Ethan Hawke i Julie Delpy w kultowym filmie „Przed wschodem słońca" Richarda Linklatera.

ZOMBIE W PĘTLI EKSPRESOWYCH PODNIET

Publikowany cyklicznie raport zadowolenia z życia – World Happiness Report – zbiera dane z różnych badań prowadzonych na całym świecie, by pokazać, jak na przestrzeni lat zmienia się natężenie odczuwanego szczęścia i przede wszystkim od czego zależą regularnie notowane spadki. Bo – to bardzo uogólniona, ale osadzona w naukowych danych refleksja – z każdym rokiem osoby mieszkające w krajach rozwiniętych, zamożnych, są coraz mniej szczęśliwe. Na przykład ankieta prowadzona wśród 15-latków i 15-latek z 47 krajów (Programme for International Student Assessment, PISA) dowiodła, że istnieje bezpośredni związek pomiędzy nadużywaniem mediów społecznościowych a doświadczanym smutkiem czy osamotnieniem. Im więcej czasu młode osoby spędzają na Instagramie lub TikToku, tym ich samopoczucie jest gorsze.

Młodzież może być grupą szczególnie narażoną, ale nie tylko dzieciaki nie potrafią się kontrolować, jeśli chodzi o czas spędzany w telefonie. Dorośli uzależniają się z porównywalną łatwością, o czym pisała w książce „Niewolnicy dopaminy" Anna Lembke, profesorka psychiatrii z Uniwersytetu Stanforda i zwolenniczka radykalnych cyfrowych detoksów. Lembke uważa, że niebezpieczeństwo nałogowego używania mediów społecznościowych polega na tym, że to używka powszechnie dostępna, niemal darmowa, zwłaszcza w krajach bogatego Zachodu, gdzie cyfrowe wykluczenie nie jest gigantycznym problemem. Dopamina, ten neuroprzekaźnik, który tak zniewala, działa jak motywator – to nasz impuls, by gonić za bodźcem, natychmiastową przyjemnością, intensywną stymulacją. Jak głód dopaminowego haju psuje nam związki? Sięgamy po doraźne dystrakcje, gdy trzeba zmierzyć się z wyzwaniem, odbyć poważną rozmowę, wymagającą głębokiego wglądu we własne emocje, albo zaplanować przyszłość. „Życie dziś wygląda zupełnie inaczej, niż wyglądało kiedyś, gdy musieliśmy znosić wiele trudności i niepokojów" – mówiła Anna Lembke w rozmowie z „The Guardian". „Wytracamy zdolność odraczania gratyfikacji, rozwiązywania problemów, radzenia sobie z frustracją i różnymi formami cierpienia". Niewolnicy dopaminy z książki Lembke nie są odpowiedzialnymi partnerami i odpowiedzialnymi partnerkami, skłonnymi do uważnej refleksji. To banda zombie uwięzionych w pętli ekspresowych podniet. Stan permanentnego rozproszenia, w którym dziś funkcjonujemy i nad którym tak trudno zapanować, sprawia, że uważność jest wyjątkowo deficytową kompetencją. I właśnie dlatego stała się miarą jakości naszych związków?

> ŻEBY DOSZŁO *do zdrady uwagi,* NIE TRZEBA WCALE WYMIANY WIADOMOŚCI *o podtekście erotycznym* CZY ZAŻYŁEJ EMOCJONALNEJ WIĘZI *z osobą z internetu.* CHODZI O CZAS I ATENCJĘ.

EKONOMIA UWAGI, TOKENIZACJA CODZIENNOŚCI

Mądre babcie słusznie powtarzały, że niepoważnego podrywacza od partnera z potencjałem odróżniają czyny. Ten pierwszy ma gadane, ten drugi potrafi pokazać, że mu zależy. Dawne lekcje nijak się jednak nie sprawdzą w nowej rzeczywistości. Dziś dobrego partnera – albo dobrą partnerkę – poznajemy po tym, czy ma niepodzielną uwagę.

– Zdrada uwagi jest pochodną czasów, w których żyjemy – mówi Marta Niedźwiecka, psycholożka, autorka podcastu i książek „O zmierzchu" (właśnie ukazał się nowy, czwarty już, tom „O zmierzchu. Dojrzała dorosłość"). – Rynek zagospodarował nawet naszą uwagę, czyli najbardziej pierwotny proces wewnętrzny. Nie musielibyśmy się specjalnie martwić jej deficytem, gdybyśmy nie żyli w takim realu, w jakim żyjemy, bo ludzie patrzyliby sobie na chmury albo na drzewa, a takie patrzenie nie jest zaprzęgnięte w mechanizm ekonomii uwagi. Co innego, gdy ktoś sprawdza telefon podczas romantycznej kolacji. Albo jest ze swoją parą w pięknym miejscu, można by się pozachwycać wspólnie widokami, ale nie, nagle jedna strona odpala grę, bo czuje, że musi. Formą kradzieży uwagi jest też tokenizacja codziennych czynności. Liczenie wykonanych kroków albo zjedzonych kalorii. To zabiera naszą energię, którą moglibyśmy poświęcić bliskiej osobie – tłumaczy Niedźwiecka i dodaje, że współczesna technologia jest projektowana tak, by kraść nasz fokus i odciągać nas od życia offline.

– Dochodzi do erozji więzi, do naruszenia zaufania w relacji, bo przecież w internecie są różne pokusy. I bynajmniej nie trzeba mówić o zdradzie. Taką pokusą mogą być zakupy albo inby internetowe. Dajemy sobie zabierać uwagę, bo nie jesteśmy jeszcze świadomi, że przeciwnik jest silniejszy od nas, a ta dopaminowa pętla, z której nie potrafimy się wyrwać, w następstwie prowadzi do izolacji.

eprasa.pl 76309ef579

RITUALS

Wyjątkowe prezenty

dostarczane z miłością.



GIFTS | BODY | HOME | PERFUME

eprasa.pl 76309ef579

Ludzie mogą być związku, ale czują się osamotnieni, bo każde funkcjonuje ze swoją uwagą w osobnej przestrzeni – puentuje autorka „O zmierzchu".

ZDRADA UWAGI DLA PRZYCIĄGNIĘCIA UWAGI

Aktor Ethan Hawke wyznał w jednym z wywiadów, że gdy pokazał swojej córce – Maya Hawke też jest aktorką – film „Przed wschodem słońca", w którym zagrał lata temu, dziewczyna powiedziała tylko, jak bardzo żałuje, że dziś nie można już tak spędzać ze sobą czasu. Kultowy romans w reżyserii Richarda Linklatera opowiada o kobiecie i mężczyźnie, którzy poznają się przypadkiem i spędzają ze sobą kilka godzin, bezcelowo snując się po mieście. Oboje są w podróży, nie wiadomo, czy jeszcze kiedykolwiek się zobaczą, ale przez tych kilka godzin poświęcają sobie nawzajem całą uwagę. Nie mają telefonów, w które mogliby uciec. To faktycznie wyidealizowana fantazja o pierwszej randce, może już niemożliwa do spełnienia. Bo czy stuprocentowa koncentracja na związku romantycznym i osobie, z którą jesteśmy w intymnej relacji, nie jest przypadkiem utopijnym roszczeniem, którego nie da się zrealizować? Chociażby dlatego, że dorośli ludzie mają swoje indywidualne wyzwania, obowiązki zawodowe, stresy, pasje i życie poza relacją, którego potrzebują, by zachować zdrową autonomię? – Przecież nie chodzi o to, żebyśmy siedzieli w bezruchu i gapili się w drugą osobę jak szpak w kanalizację miejską – odpowiada Marta Niedźwiecka. – Ale gdy jesteśmy razem na kolacji, to jesteśmy ze sobą, a nie z telefonem. Nie wyciągamy telefonów w łóżku, tylko przytulamy naszą partnerkę czy partnera, nawet jeżeli nie uprawiamy w tej chwili seksu. Nie mówiąc już o takich sytuacjach, gdy bliska osoba ma nam coś ważnego do powiedzenia. Wtedy telefon należy schować, żeby nie korcił. Są takie momenty, w których druga osoba powinna dostać 100 procent uwagi. Są takie momenty, w których dostanie tylko 50, bo resztę pochłoną praca albo dzieci, to jest normalne. Nie chodzi o pełen fokus na osobę partnerską, ale o zdolność dostosowania się do sytuacji – wyjaśnia psycholożka i w tym miejscu znów podkreśla, jak ważna jest świadomość okoliczności. Pobudzenie dopaminowe, które odczuwamy, sięgając po telefon, jest stanem, którego domaga się nasze ciało. Skoro jesteśmy ofiarami świata zdeformowanego przez nowe media, to może przesadą jest traktowanie smartfonowego lekceważenia jak nowego rodzaju zdrady? – To zdecydowanie przesadzone – potwierdza Niedźwiecka. – Wystarczy spojrzeć na ton, w jakim o attention infidelity piszą zagraniczne media: „Zdrada uwagi zrujnuje ci związek". Wszystkie te nagłówki są bardzo alarmistyczne, a więc napisane tak, żeby... skraść naszą uwagę, bo bierze nas najbardziej to, co nas jednocześnie straszy. A gdybyśmy popatrzyli na zdradę uwagi jak na część pewnego zewnętrznego procesu, zmiany, która wydarza się w świecie? Może dobrze byłoby spokojniej porozmawiać o higienie relacyjnej? O wzajemnych potrzebach, którym telefony przeszkadzają? Takie histeryczne opowiadanie o deficycie uwagi nakręca spiralę lęków. Widzisz swoją osobę partnerską z telefonem i od razu myślisz, że cię zdradza. I jeśli nie zmienimy tonu, takie lęki będą się piętrzyć, a to nie zaprowadzi nas w dobre miejsce – przestrzega ekspertka.

ZWRÓĆ UWAGĘ NA SWÓJ ZWIĄZEK Z... TELEFONEM

To całkiem logiczne, że o uważność relatywnie łatwo na początku znajomości, gdy jesteśmy autentycznie podekscytowani obecnością drugiej osoby. – I tu dotykamy fenomenu uwagi. Jako gatunek skupiamy się najbardziej na tym, co nowe lub zagrażające. Potrzebujemy tak kierować nasz fokus, żeby przetrwać – mówi Niedźwiecka. – Zatem w długoletnich związkach śmierć uważności na siebie nawzajem wynika nie tylko z zewnętrznych rozpraszaczy, ale też z biologii. Gdy coś nam powszednieje, staje się zwykłe, bezpieczne, oswojone, to możemy nie kierować tam uwagi, zwłaszcza że przecież trzeba patrzeć, czy z drugiej strony nie atakuje jakiś tygrys. Długie bycie ze sobą wymaga pracy i dostrajania uwagi do innych częstotliwości. Na szczęście każdy z nas nosi w sobie wspaniałą zdolność. Mówię o wzbudzaniu ciekawości. Trzeba otworzyć bramki dopaminowe. Na przykład w pozytywny sposób czytać mowę ciała drugiej strony – czy jest spięte, czy rozluźnione. To, w jakim stanie jest ciało naszego partnera czy partnerki, informuje o stanie ducha. Jest punktem wyjścia do zadania pytań – tłumaczy. Jak się otwiera bramki dopaminowe? – Przede wszystkim trzeba mieć nad nimi przynajmniej bazową kontrolę. Jeśli mój umysł nigdy nie odpoczywa od pobudzenia, tylko ciągle atakuję go kolorowymi bodźcami, zdjęciami ciuchów i kotków, dramami, newsami, Trumpem i dżumą, to nie wytworzy ciekawości. Ciekawość wymaga zdrowego zainteresowania światem poza mną, a do tego potrzebuję spokojnej głowy. Mogę bardzo kochać drugą osobę, ale nie będę jej ciekawa, jeśli będę wiecznie rozstrojona – odpowiada ekspertka. W teorii bardzo łatwo zapobiegać smartfonowemu lekceważeniu. Wystarczy przecież odłożyć telefon, by nie dochodziło do zdrady uwagi. W praktyce to jednak trudniejsze, niż mogłoby się wydać. Chcesz więcej uważności w związku? Zwróć większą uwagę na swój związek z Instagramem. ✻

eprasa.pl 76309ef579



s.Oliver SIMPLY US WOMEN
Soczysta jeżyna, kwiatowe serce i cieplejsze tło ambry, paczuli oraz piżma.
EdT, 30 ml, 79,99 zł

MIĘKKO OTULONE

Chłodne dni nie muszą pachnieć wanilią i przyprawami. Obok intensywnych kompozycji jest miejsce na subtelniejsze zapachy: kwiatowe, piżmowe, z nutą owocowej soczystości. To kierunek bliski estetyce „clean girl", choć w listopadowej odsłonie świeżość zyskuje nieco cieplejsze tło.

Róża i piwonia spotykają się z pudrowym irysem, cytrusy z drewnem, a jeżyna z miękkimi nutami ambrowymi. Takie połączenia pozwalają zachować lekkość nawet wtedy, gdy cienką koszulę zastępuje gruby sweter. Szczególnie interesujące są kompozycje, które po wyrazistym otwarciu łagodnieją i pozostają blisko skóry. Ich charakter najlepiej odkrywać bez pośpiechu: sprawdzić, co pozostaje z owocowych nut i jak z czasem układają się kwiaty oraz piżmo. To właśnie ta późniejsza odsłona bywa najprzyjemniejsza: dyskretna, miękka, wyczuwalna przy każdym ruchu szalika. Bo w chłodne dni otulenie może mieć również całkiem lekki zapach.

Zapachy dostępne w Rossmann.



s.Oliver FOR HER
Róża, piwonia i magnolia z pudrowym wykończeniem irysa i piżma. Kwiatowa interpretacja estetyki „clean girl".
EdT, 30 ml, 79,99 zł



s.Oliver SELECTION
Cytrusy, białe kwiaty i miękka, piżmowo-drzewna baza. W duchu zapachów „drugiej skóry".
EdT, 30 ml, 79,99 zł

eprasa.pl 76309ef579



poza strefą komfortu

Do Londynu wyjechała jako 19-latka. Pracę w finansach zamieniła na przygodę w *brytyjskiej edycji programu „Love Island”,* którą wygrała i dzięki której zyskała rzeszę fanów. O otwartym mówieniu, co myśli, kobiecej sile, łamaniu schematów i wolności bycia sobą *rozmawiamy z Julią Majchrzak.*

rozmawia **Zuzanna Zasada** *zdjęcia* **Kyle Galvin**

eprasa.pl 76309ef579

Co było dla Ciebie najtrudniejsze po wyprowadzce z Warszawy do Londynu?
Miałam 19 lat, gdy wyjechałam na studia (finanse i zarządzanie) na University of Essex. W tym wieku wydaje ci się, że już wszystko wiesz o życiu, więc myślałam, że przeprowadzka do innego kraju to świetny pomysł. Szybko okazało się, że jednak nie wiem wszystkiego. Najtrudniejsze było odnalezienie się w zupełnie nowej rzeczywistości, szczególnie jeśli chodzi o różnice kulturowe i brytyjskie poczucie humoru. Chociaż z tym ostatnim akurat szybko znalazłam wspólny język, bo sarkazm to chyba moja druga natura (śmiech).
Czujesz się dziś bardziej Polką czy Brytyjką? Co zmieniły w Tobie lata w Anglii?
Przede wszystkim nabrałam dużo dystansu zarówno do siebie, jak i do życia. Myślę, że przejęłam od Brytyjczyków ich poczucie humoru i umiejętność niebrania wszystkiego tak poważnie. Natomiast we krwi jestem i zawsze będę Polką. Mogę mieć brytyjski paszport i akcent, ale polskiego temperamentu nie da się tak łatwo pozbyć. I całe szczęście!
Niedawno otrzymałaś brytyjskie obywatelstwo. Jak się z tym czujesz?
To ogromna satysfakcja. Wyjechałam do Anglii jako 19-latka, a dziś mogę powiedzieć, że oficjalnie jestem częścią dwóch krajów. To dla mnie ważny moment i symbol wszystkiego, co udało mi się przez te lata zbudować. Czuję się bardzo uprzywilejowana, że mogę nazywać oba kraje swoim domem. No i dwa paszporty brzmią całkiem nieźle! (śmiech)
Pracowałaś w finansach jako brokerka ubezpieczeniowa. Skąd pomysł na udział w „Love Island" i totalną życiową woltę?
Chyba doszłam do wniosku, że w moim życiu jest za dużo stabilności i spokoju (śmiech). A tak poważnie, zawsze byłam osobą, która lubi wyzwania i nie boi się ryzyka. Praca w finansach bardzo dużo mnie nauczyła, ale czułam, że chcę spróbować czegoś zupełnie innego. Pomyślałam, że jestem młoda, mam jedno życie i kiedy, jak nie teraz?
Bardzo szybko stałaś się osobą publiczną. Jesteś oceniana i komentowana przez innych. Czego ten czas nauczył Cię o samej sobie?
Przede wszystkim nauczyłam się, że nie każdy musi mnie lubić i świat się od tego nie zawali. Zawsze miałam silny charakter, ale ten czas nauczył mnie jeszcze większego dystansu do siebie i opinii innych. Zrozumiałam też, że nie mam wpływu na to, jak postrzegają mnie inni, ale mam wpływ na to, jak sama siebie postrzegam. Zawsze inspirowały mnie kobiety takie jak Victoria Beckham, Madonna czy nasza Magdalena Frąckowiak. Każda z nich jest zupełnie inna, ale łączy je indywidualizm, silny charakter i odwaga, żeby żyć na własnych zasadach. Bardzo cenię kobiety, które nie boją się mieć swojego zdania i nie potrzebują aprobaty wszystkich dookoła.
Jak zmienił Cię czas bez telefonu, kontaktu z bliskimi i normalnego życia?
Uświadomił mi, jak bardzo jesteśmy uzależnieni od telefonów i ciągłego bycia dostępnym. Na początku czułam się, jakby ktoś odciął mi dostęp do cywilizacji, ale z czasem zaczęłam doceniać ten spokój. Nagle nie miałam pojęcia, co się dzieje na świecie, kto co opublikował i co powinnam robić. I wiesz co? Świat nadal się kręcił! (śmiech) Nauczyłam się bardziej żyć chwilą i doceniać relacje z bliskimi. Myślę, że każdemu przydałby się czasem taki mały detoks od technologii. Nie musicie być dostępni dla wszystkich przez 24 godziny na dobę.
Zasłynęłaś z tego, że bardzo otwarcie mówisz, co myślisz. Od zawsze taka byłaś czy pewność siebie przyszła z czasem?
Od zawsze! Myślę, że moi rodzice mogliby to potwierdzić, chociaż nie wiem, czy nazwaliby to pewnością siebie, czy po prostu trudnym charakterem (śmiech). Nigdy nie miałam większego problemu z wyrażaniem własnego zdania, ale z wiekiem nauczyłam się, że nie zawsze trzeba mieć ostatnie słowo. Chociaż nadal nad tym pracuję! Sama budowałam swoją pewność siebie przede wszystkim poprzez działanie. Przestałam porównywać się do innych, zaczęłam dotrzymywać obietnic składanych samej sobie, nawet tych najmniejszych, i regularnie wychodzić ze swojej strefy komfortu. Nauczyłam się też mówić „nie" bez poczucia winy. To są rzeczy, które naprawdę sprawdziły się w moim przypadku.
Czym jest dla Ciebie dziś kobieca siła?
Dla mnie kobieca siła to przede wszystkim niezależność, odwaga i umiejętność pozostania sobą niezależnie od okoliczności. To świadomość własnej wartości, ale też empatia, wrażliwość i gotowość do stawania w obronie innych. Uważam, że kobieta nie musi rezygnować ze swojej kobiecości, delikatności czy piękna, żeby być silna. Wręcz przeciwnie! Wierzę, że prawdziwa kobieca siła polega również na wspieraniu innych kobiet, a nie traktowaniu ich jak konkurencji. Możemy być jednocześnie ambitne, silne, wrażliwe i kobiece. Nie musimy wybierać jednej wersji siebie, żeby spełniać czyjeś oczekiwania. Dla mnie największą siłą jest wolność bycia dokładnie taką kobietą, jaką sama chcę być.

BLUZA: PRADA

eprasa.pl 76309ef579

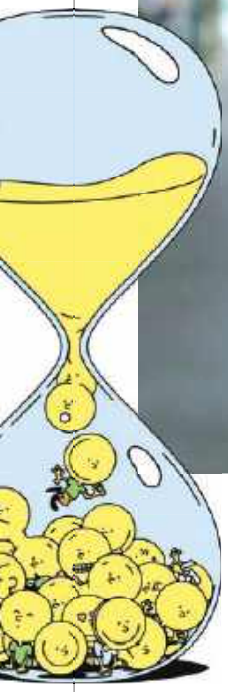


Co udział w „Love Island" powiedział Ci o miłości i o tym, jakiej relacji naprawdę potrzebujesz?
Na pewno utwierdził mnie w przekonaniu, że sama chemia to zdecydowanie za mało, żeby zbudować coś wartościowego. Oczywiście przyciąganie jest ważne, ale dla mnie fundamentem każdej relacji są wzajemny szacunek, zaufanie, lojalność i przede wszystkim przyjaźń. Chcę być z kimś, przy kim mogę być w stu procentach sobą, kto będzie mnie wspierał w moich ambicjach, ale też potrafi sprowadzić mnie na ziemię, kiedy będzie taka potrzeba. A przy moim charakterze czasami może się to przydać! (śmiech) Zrozumiałam, że miłość nie powinna polegać na ciągłym udowadnianiu swojej wartości ani walce o czyjąś uwagę. Zdrowa relacja powinna dawać poczucie bezpieczeństwa i spokoju, a nie nieustanną niepewność. Nie szukam drugiej połówki, bo uważam, że sama jestem już całością. Szukam kogoś, kto wniesie do mojego życia coś pięknego, a nie będzie próbował wypełnić jakąś pustkę. I oczywiście musi mieć poczucie humoru, bo bez tego daleko ze mną nie zajedzie!
Spodziewałaś się tak dużego odzewu polskich fanów? Jak się czujesz z tym, że w Polsce zbudowałaś tak dużą społeczność, mimo że program emitowany był w Wielkiej Brytanii?
Bardzo się cieszę, że tak wiele Polek, ale też kobiet z całej Europy Wschodniej utożsamia się ze mną, moim charakterem i podejściem do życia. Szczerze mówiąc, nie spodziewałam się aż takiego odzewu, szczególnie że program emitowany był w Wielkiej Brytanii. Tym bardziej jest to dla mnie wyjątkowe. Myślę, że wiele z nas łączą podobny temperament, silny charakter, ambicja i pewna bezpośredniość, która nie zawsze jest dobrze rozumiana przez innych. Cieszę się, że kobiety odnajdują we mnie cząstkę siebie i widzą, że można być pewną siebie, mieć własne zdanie i nie bać się go wyrażać, a jednocześnie pozostać kobiecą i wrażliwą. Zawsze byłam dumna z polskich korzeni i cieszy mnie, że mogę budować społeczność kobiet, które wzajemnie się inspirują i wspierają.
Popularność otworzyła Ci wiele nowych drzwi. Jak chciałabyś ją wykorzystać? Jakie masz plany?
Zależy mi, żeby moje kolejne kroki były zgodne z tym, kim jestem. Moda i beauty zawsze były mi bliskie, dlatego w tych kierunkach chciałabym się rozwijać. Ogromnie się cieszę, że zostałam oficjalną ambasadorką Inglot w Wielkiej Brytanii i Irlandii. To dla mnie wyjątkowa współpraca, bo dorastałam z tą marką w Polsce. Pamiętam kosmetyki Inglot w kosmetyczce mojej mamy, a nawet swój makijaż na bal gimnazjalny wykonany przez makijażystkę tej marki. Dziś sama ją reprezentuję, więc historia zatoczyła piękne koło! Mam też ambicje związane z modelingiem i modą, ale zależy mi na autentycznych, długofalowych projektach.
Gdybyś mogła powiedzieć coś Julii sprzed kilku lat, co by to było?
Powiedziałabym jej, żeby jeszcze mocniej wierzyła w siebie i ufała swojej intuicji. Z perspektywy czasu widzę, że kiedy słuchałam siebie, a nie oczekiwań innych, podejmowałam najlepsze decyzje. Myślę, że często same wiemy, co jest dla nas dobre, ale szukamy potwierdzenia u innych, zamiast zaufać własnemu instynktowi. Powiedziałabym jej też, żeby nie bała się marzyć odważnie i nie ograniczała swoich ambicji tylko dlatego, że coś wydaje się mało realistyczne. Jeszcze kilka lat temu nie wyobrażałam sobie, jak bardzo zmieni się moje życie. Dziś wiem, że czasami największym ryzykiem jest nie podjąć żadnego. Chyba właśnie tego chciałabym ją nauczyć – żeby bardziej wierzyła w swoje możliwości, bo naprawdę stać ją na więcej, niż jej się wydaje. ✻

ZDJĘCIA I STYLIZACJA: KYLE GALVIN, MAKIJAŻ: GABBIE LEE, WŁOSY: ROSS KWAN. TOP I SPÓDNICA: JW ANDERSON

eprasa.pl 76309ef579





NIE CZEKAJ NA MILION

O pieniądzach łatwo powiedzieć: „zajmę się tym później. Gdy będę więcej zarabiać, lepiej znać się na finansach, mieć z czego odkładać." W „Inwestowaniu z relaksem" w GLAMOUR Academy Barbara Łubko rozmawia z Klaudią Sibielak, koordynatorką oddziału Finax, o tym, dlaczego warto zacząć od tego, co mamy tu i teraz.

Zacznij inwestować już dziś
Finax

Sprawdź, gdzie jesteś

Czy odkładanie 50 albo 100 zł miesięcznie ma sens? Zdaniem Klaudii Sibielak, ekspertki Finax – zdecydowanie tak. Nie chodzi jednak o to, by od razu narzucać sobie finansowy reżim. Warto zacząć od przyjrzenia się swoim dochodom i wydatkom. Historia transakcji z ostatnich kilku miesięcy może pokazać nie tylko, gdzie „uciekają" pieniądze, ale też czy rzeczywiście wydajemy je na to, co jest dla nas ważne.

Pomóc może zasada 50-30-20: 50% dochodów na niezbędne wydatki, 30% na przyjemności, a 20% na oszczędności. Ten podział można dopasować do własnej sytuacji. Na początku może to być 70-20-10. Liczy się przede wszystkim wyrobienie nawyku regularnego odkładania.

„Nie warto zakładać, że od dziś będziemy wydawać pieniądze tylko na to, co absolutnie niezbędne. Lepiej z góry uwzględnić w budżecie zarówno kwotę, którą chcemy zaoszczędzić, jak i tę, którą przeznaczymy na przyjemności" – mówi Klaudia Sibielak Barbarze Łubko.



Najpierw zapłać sobie

To jedna z prostszych zasad. Po wypłacie ustaloną kwotę przelewamy na oddzielne konto, zanim zdążymy ją wydać. Jednym z pierwszych celów powinna być poduszka finansowa odpowiadająca wydatkom z trzech do sześciu miesięcy. Nie chodzi wyłącznie o zabezpieczenie „na czarną godzinę". Takie pieniądze mogą oznaczać więcej swobody przy zmianie pracy i podejmowaniu ważnych życiowych decyzji.

Inwestowanie bez doktoratu

Kolejny krok to inwestowanie, które wciąż potrafi kojarzyć się z dużym kapitałem, skomplikowaną wiedzą i godzinami śledzenia wykresów. Klaudia Sibielak rozprawia się z tym wyobrażeniem. Można zacząć nawet od 50–100 zł. Niewielka kwota pozwala przede wszystkim oswoić się z rynkiem i stopniowo zdobywać doświadczenie.

Ekspertka radzi stawiać na prostotę, wiedzieć, w co lokujemy pieniądze, sprawdzić, czy dostawca znajduje się w rejestrze Komisji Nadzoru Finansowego, i pamiętać o dywersyfikacji. Jednym z rozwiązań są fundusze ETF, które pozwalają inwestować w cały „koszyk" akcji, zamiast stawiać wszystko na jedną spółkę.

I jeszcze jedna rzecz – czas. Dzięki procentowi składanemu może pracować nie tylko początkowo zainwestowana kwota, ale także kolejne zyski. Dlatego zamiast czekać na wyższą pensję, większą wiedzę i „właściwy moment", można zacząć od małej kwoty i zdobywać doświadczenie po drodze. A to tylko część wskazówek, które pojawiły się w rozmowie. Więcej praktycznych porad znajdziecie w pełnym materiale w serwisie Glamour.pl.

Reklama Finax, o.c.p., a.s. – firmy inwestycyjnej nadzorowanej przez Narodowy Bank Słowacji, działającej w Polsce przez oddział. Inwestowanie wiąże się z ryzykiem: wartość inwestycji może spaść i możesz nie odzyskać wpłaconych środków. Wyniki osiągnięte w przeszłości nie gwarantują przyszłych zysków. Materiał nie stanowi porady inwestycyjnej ani rekomendacji.

eprasa.pl 76309ef579



POPKULTURA



wracam

„Lubię schować się na jakiś czas, po prostu tak, na chwilę sam" – śpiewa w singlu „Wracam" *Jeremi Sikorski*. I dodaje: „Chcę wracać tam, gdzie czeka ktoś, kto mnie zna". *O powrotach małych i dużych opowiada na nowej płycie* i w wywiadzie dla Glamour.

rozmawia **Maria Urbaniak**
zdjęcia **Marta Machej**

eprasa.pl 76309ef579

W Twoim życiu wydarzyło się ostatnio naprawdę dużo: preselekcja do Eurowizji, nowy album „Wracam", promujący go singiel pod tym samym tytułem, do tego ślub. Kim dziś jest Jeremi Sikorski?
Wydaje mi się, że jestem teraz w najlepszym miejscu w życiu. Wróciłem do muzyki, koncertowania, spełniam marzenia, ale w bardziej świadomy sposób. Nie oczekuję już, że ktoś coś za mnie załatwi. Nauczyłem się, że jeżeli sam czegoś nie zrobię, to się nie wydarzy. No i na pewno jestem mężem, i to bardzo szczęśliwym.
Dowodem na to jest dedykowana Twojej żonie piosenka „Ada". Co ten utwór znaczy dla Ciebie?
Zabawne, że on w ogóle nie miał być publicznie udostępniony. Razem z Aleksandrem Krzyżanowskim, z którym stworzyłem również „Wracam", siedziałem w studiu i chciałem przygotować niespodziankę dla Ady – piosenkę, którą zamierzałem zaśpiewać na naszym weselu. Później Ada dała mi zielone światło, by ją wydać. Pomyśleliśmy, że może ktoś też utożsami się z tym utworem i znajdzie w nim coś dla siebie. Zresztą nasza historia miłosna od początku była trochę nietypowa. W najnowszym singlu „A jak" śpiewam: „Kiedy zobaczyłem pierwszy raz na ekranie Twoją twarz". I rzeczywiście, wszystko zaczęło się właśnie od ekranu i „Top Model" (żona Jeremiego, Ada, wtedy jeszcze Posiadała, była finalistką 13. edycji programu – przyp. red.). Gdy ujrzałem Adę w telewizji, wiedziałem, że będzie ona moją przyszłą żoną.
W „Adzie" udało Ci się wyrazić chemię w Waszej relacji. Czuć ją też między Tobą a publiką. Mówiłeś, że powrót na scenę jest Ci potrzebny do życia. W jakim sensie?
Cudowne jest to, że jako artyści możemy zabrać kogoś w pewnego rodzaju podróż. Zawsze tak układam setlistę, żeby piosenki przeprowadzały słuchacza przez jakąś historię. Na najbliższej trasie nie będę miał tancerzy. Skupiamy się stricte na muzyce, bo to trasa klubowa, która startuje 25 listopada w warszawskim Niebie.
Pochodzisz z muzycznego domu, zacząłeś karierę jako siedmiolatek. A młody człowiek nieraz potrzebuje po prostu zniknąć. Jak to jest nigdy nie być anonimowym?
Chyba było mi to pisane. Odkąd pamiętam, chciałem śpiewać i występować na scenie. Nikt w domu mnie do tego nie pchał. Tata jest skrzypkiem, mama wiolonczelistką. Dali mi przestrzeń, żebym mógł pójść do szkoły muzycznej i obserwować, jak tworzą. Ale ja i tak od dziecka miałem w sobie drive, że chciałem to robić.
Czyli popularność jest dla Ciebie nieinwazyjna?
Teraz już tak. Jestem dojrzalszy i wiem, jak z niej korzystać. Kiedy byłem młodszy, wyglądało to trochę inaczej. Myślę, że nikt nie jest naturalnie przystosowany do tego, żeby nagle zyskać taką popularność, że dziewczyny piszczą na koncertach itp. Człowiek, zwłaszcza bardzo młody, musi przygotować na to swoją psychikę. Szczególnie że często musi mierzyć się z różnymi, nie zawsze pozytywnymi komentarzami. Chciałem tworzyć muzykę i cieszyć się tym, trudno było mi pojąć, dlaczego nagle ktoś pisze mi nieprzychylne rzeczy.
Mówiłeś też o momencie, kiedy czułeś w sobie pustkę i próbowałeś ją zapełnić. Co Cię wtedy uratowało?
Na pewno mocny kręgosłup moralny, który dostałem od rodziców, i ich wsparcie. W moim przypadku również wiara. Wiedziałem, że nie jestem sam i że mogę zwrócić się do Boga. Miałem też szczęście trafić na mądre osoby, które służyły mi pomocą, rozmową. Każdy dźwiga na barkach tyle, ile może unieść. Ta pustka jest czymś, z czym coraz częściej się spotykamy. Szczególnie kiedy tak łatwo można uciec w social media i fikcyjny świat. Życzę wszystkim, żeby nie bali się zwrócić się do kogoś o pomoc i po prostu porozmawiać.
Przyjaźnisz się m.in. z Tribbsem. Jest więc szansa na jakiś feat z nim albo z innymi artystami?
Znamy się od wielu lat. Zrobiliśmy razem mnóstwo numerów, jeszcze zanim Mikołaj wpadł na pomysł Tribbsa. Tworzyliśmy razem piosenki m.in. dla Viki Gabor i Justyny Steczkowskiej. Na mojej nowej płycie znajdą się dwa utwory powstałe we współpracy z Mikołajem. Nie łączymy tego jednak jako „Tribbs feat. Jeremi Sikorski". Miki występuje tutaj bardziej w roli producenta. Tak samo ja pomagam jemu. W utworze „Zatańczysz ze mną jeszcze raz" użyczyłem nawet głosu.
Chciałam Cię jeszcze zapytać o inspiracje. Wiadomo, że Ada jest Twoją muzą, ale czy masz autora, poetę albo innego twórcę, który zawsze był bliski Twojemu sercu?
Jeżeli chodzi o teksty, staram się iść własną ścieżką. Czytam też poezję. Bardzo lubię Jeremiego Przyborę i jego korespondencję z Agnieszką Osiecką. Jest w tych listach coś bardzo ciekawego: romans rozgrywający się w artystycznej przestrzeni poetów i mnóstwo smaczków. Uważam, że poezja otwiera głowę i polecam ją każdemu artyście. Tak naprawdę songwriting też jest poezją. Choćby wspomniana Agnieszka Osiecka pisała piosenki, i to ile!

eprasa.pl 76309ef579

Ty też czujesz się poetą?
Wydaje mi się, że tak. Jestem dumny z kilku swoich tekstów i z pomysłów, które do mnie przyszły. Bazuję na tym, co kiedyś powiedział Michael Jackson, że jako artyści jesteśmy rezonatorami tego, co przychodzi do nas skądś z góry. Czasami po prostu wpada ci do głowy pomysł i nie wiesz, skąd się wziął. Nagle masz zdanie albo melodię, którą później przekładasz na utwór i przekazujesz dalej. Więc tak, jak najbardziej uważam się za artystę. A to wymaga też dużej odwagi, otwarcia się i wpuszczenia ludzi do swojego świata. Wystawiasz swoje emocje i wrażliwość na opinię innych.
Pewnie dzieje się tak zwłaszcza przed premierą materiału. Myślisz wtedy: „Włożyłem w to tyle serca, co oni powiedzą?"? Pojawia się takie mrowienie, stres, lęk?
Nie, bardziej ciekawość. Jak ten utwór zostanie odebrany? Czy trafi do ludzi? Czy zaczną się z nim utożsamiać? Jak odbiorą teledysk, okładkę i to wszystko jako całość? Ja się zawsze bardzo ekscytuję. Nowa płyta „Wracam" jest złożona z wielu różnych historii. Wydajemy ją rok po premierze singla pod tym samym tytułem, więc można powiedzieć, że to taki urodzinowy prezent dla „Wracam". A ta piosenka naprawdę zmieniła moje życie. Była ona jednym z najczęściej odtwarzanych numerów w radiu i ma ponad 11 milionów odtworzeń w serwisach streamingowych, co pozwoliło mi dotrzeć do szerokiej publiczności.
Wszystko zaczęło się więc układać w spójną całość. Mam zresztą wrażenie, że ta spójność jest u Ciebie widoczna. To, co tworzysz, jest zgodne z Tobą.
Trzymam pieczę nad wszystkimi etapami i myślę, że właśnie dlatego pojawia się spójność. Doświadczenie, które zdobyłem – najpierw, od dziecka, robiąc muzykę, a później poznając tę branżę również od drugiej strony (jako producent, autor tekstów i muzyki) – dało mi możliwość świadomego podejmowania decyzji. Jestem ich pewien. Nie mam stylisty. Po prostu sam ubieram się w to, co lubię. Teledyski realizuję z Borysem Bernackim, niezwykle utalentowanym reżyserem. Wszystkie klipy do moich piosenek stworzyliśmy wspólnie, a prywatnie bardzo się lubimy. Muzykę robię z przyjaciółmi, więc to wszystko jest takie... rodzinne. ✻



„Wracam"
JEREMI SIKORSKI
Tytuł zobowiązuje. Po latach pisania utworów dla innych artystów Jeremi wraca z nową płytą wydaną pod własnym nazwiskiem. Najbardziej szczerą, osobistą i dojrzałą.

MATERIAŁY PRASOWE

REKLAMA



eprasa.pl 76309ef579



Joseph Zada i Mckenna Grace jako Haymitch Abernathy i Maysilee Donner.

sztuka nadziei

„Igrzyska śmierci" wracają, a my możemy przejrzeć się w nich jak w lustrze. O buncie, gniewie i poczuciu sprawczości opowiedzieli nam *Joseph Zada i Mckenna Grace,* gwiazdy *„Wschodu słońca w dniu dożynek".*

rozmawia **Monika Kurek**

eprasa.pl 76309ef579



MURRAY CLOSE/© 2025 LIONSGATE

Ogień się rozprzestrzenia. A jeśli my spłoniemy, to wy spłoniecie razem z nami" – mówi głosem Katniss Everdeen uczestniczka październikowych protestów w Paryżu w wiralowym TikToku. Historia napisana przez Suzanne Collins wciąż jest aktualna i oferuje to, czego dziś nam brakuje: nadzieję. Dystopijna seria książek i filmów „Igrzyska śmierci" opowiada o drodze do rebelii w totalitarnym państwie Panem, organizującym Głodowe Igrzyska – walki na śmierć i życie między nastoletnimi przedstawicielami dystryktów. Filmy uczyniły gwiazdy z Jennifer Lawrence i Josha Hutchersona, wcielających się w role trybutów z Dystryktu Dwunastego, Katniss Everdeen i Peety Mellarka, oraz zgromadziły ponad trzy miliardy dolarów w box office. Rewolucja, której symbolem jest Katniss, nie udałaby się, gdyby nie Haymitch – mentor Katniss i Peety, a także zgorzkniały i cyniczny alkoholik. To właśnie on jest głównym bohaterem „Wschodu słońca w dniu dożynek", który możemy oglądać w kinach od 20 listopada. Akcja toczy się 24 lata przed Katniss i wydarzeniami znanymi z pierwszych „Igrzysk śmierci", gdy nastoletni Haymitch bierze udział w najbardziej brutalnej edycji turnieju w historii. Dorosłego Haymitcha gra Woody Harrelson, nic więc dziwnego, że oczekiwania fanów serii były spore. „Kto to jest?" – pytali, gdy gruchnęła wieść, że rolę dostał Joseph Zada. Chwilę później wyszedł serial „Byliśmy łgarzami" i wszyscy wiedzieliśmy już, że ten chłopak naprawdę potrafi grać. Na ekranie partneruje mu Mckenna Grace jako Maysilee – charakterna trybutka z Dystryktu Dwunastego, wylosowana do udziału w 50. igrzyskach. Śmiało można powiedzieć, że jest to rola, którą Mckenna sobie wymanifestowała – kiedyś robiła fanowskie edity z Peetą Mellarkiem, dziś gra w filmie z serii.

Czy świadomość grania w tak trudnej i smutnej historii miała wpływ na Ciebie i Twoją grę aktorską?

Joseph: Kiedy jesteś na planie, cały czas musisz być równie mocno skoncentrowany na każdej scenie i posiadać równie dużo energii. Dlatego każdego dnia wychodziłem kompletnie wykończony.

To prawda, że przyjechałeś na plan wcześniej, niż Ci kazali?

Joseph: Tak, trzy tygodnie wcześniej, i od razu wziąłem się do scen kaskaderskich, bo nigdy wcześniej nie miałem z nimi do czynienia. Chciałem nauczyć się ich jak najszybciej, bo wiedziałem, że gdy zaczniemy kręcić, nie będę miał czasu na ćwiczenia. Musiałem wiedzieć, jak moje ciało reaguje, żeby nic mnie nie zaskoczyło. Ćwiczyłem codziennie pięć–sześć godzin przez sześć tygodni.

eprasa.pl 76309ef579

A dalej medytujesz, aby lepiej przygotować się do grania emocjonalnych scen?
Joseph: Zanim zacząłem pracę nad tym filmem, zrobiłem kurs medytacji transcedentalnej. Gdy zaczęliśmy kręcić, nie miałem już czasu. Zapytaj Mckennę, czy spałem na planie.
Mckenna: On ciągle śpi! Mam na telefonie jakieś 60 zdjęć Josepha śpiącego w różnych pozycjach... Podczas zdjęć mieszkaliśmy w jednym domu. Mieliśmy swoje oddzielne przestrzenie, ale wszystko było słychać. Co wieczór zmuszałam go, żeby zjadł z nami obiad. Byłam tym zmęczona (śmiech). Potem graliśmy do rana w szachy.

> TA HISTORIA JEST O TYM, ŻE CZASEM BARDZO *trudno coś zmienić,* ALE JEST TO MOŻLIWE. ZMIANA WYMAGA *jednak ludzi, którzy podchodzą* DO ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW *w nietypowy sposób i chadzają* NIESTANDARDOWYMI ŚCIEŻKAMI.

Ile mieliście lat, gdy odkryliście „Igrzyska śmierci"?
Joseph: Około 10. Początkowo moja mama była przeciwna, ale w końcu powiedziała, że pozwoli mi obejrzeć filmy, jeśli najpierw przeczytam książki. Pierwsze dwie przeczytałem w jednym tygodniu. Obejrzałem oryginał, a potem poszedłem do kina na drugą część. Byłem na to o wiele za młody, ale to było coś niesamowitego.
Mckenna: Miałam 11–12 lat i kręciłam horror „Annabelle wraca do domu". W czasie między scenami uczyłam się. Razem z moją nauczycielką czytałyśmy „Igrzyska śmierci", miałam nawet plakat z filmu w moim pokoju. Później obejrzałam filmy i wpadłam w totalną obsesję. Na planie była lalka Annabelle i wiele innych przerażających rekwizytów, więc gwizdałyśmy do siebie melodię Kosogłosa. Mama nawet zrobiła mi łuk, żebym przypominała Katniss. Nie jest też sekretem, jak wielką jestem fanką Peety Mellarka...
Znając książki, jakich scen w filmie nie mogliście się doczekać?
Mckenna: Przerażała i ekscytowała mnie scena konfrontacji z Drusillą. Byłam przerażona, bo gra ją Glenn Close. Jak mam uderzyć Glenn Close? Ostatecznie wyszło szalenie, dramatycznie i dziko. No i scena wyłonienia trybutów, ponieważ to charakterystyczny element każdego filmu z serii. Nie mogłam uwierzyć, że gram tę postać, że zaraz wyczytają moje imię i wejdę na scenę. Powtarzałam sobie: „Nie zepsuj tego, nie zepsuj tego...".
Joseph: To „Igrzyska śmierci", więc wiadomo, że jest kilka śmierci. One zawsze są najbardziej przerażające, bo chcesz oddać im to, co należne. Na pewno byłem bardzo podekscytowany kręceniem pierwszych scen, przed rozpoczęciem turnieju, ponieważ jestem w nich po prostu szczęśliwy. To jednak tylko trzy dni z 90 dni zdjęciowych.
Gracie obok Glenn Close, Ralpha Fiennesa, Elle Fanning, Kierana Culkina. Nauczyliście się od nich czegoś nowego?
Joseph: Najlepsi aktorzy potrafią koncentrować się na jednej wybranej rzeczy. Nie wyłączają się całkowicie, tylko po prostu przekierowują energię. Słyszałem historie, że Jennifer Lawrence potrafi od razu wejść w rolę. Jest na planie, żartuje, pada hasło „akcja" i ona natychmiast wybucha płaczem. Mckenna też taka jest, tylko czasem potrzebuje chwili dla siebie. Ja mam podobnie. I to jest najlepsza rada: nie bój się zagospodarować swojej przestrzeni na planie i w niej przebywać. Pozwól sobie na minutę oddechu przed wejściem w scenę, żeby upewnić się, że robisz to właściwie. Ta minuta jest warta tego, aby nakręcić idealne ujęcie.
No właśnie, McKenna, jak przy tylu projektach zapamiętujesz te wszystkie kwestie?
Mckenna: Kiedyś reżyser wkurzył się, bo za dobrze znałam swój tekst, co było całkiem zabawne. Poprosił, żebym przychodziła na plan bez przygotowania. Chciał być pierwszą osobą, która usłyszy te kwestie na planie, żebyśmy mogli razem nad nimi popracować. To było bardzo ciekawe. Starałam się wyćwiczyć zapamiętywanie kwestii, bo czasem przyjeżdżasz na plan i okazuje się, że harmonogram uległ zmianie. Tak jak np. teraz, gdy kręcę „Scooby-Doo: Origins". Mój poranek zazwyczaj wygląda tak, że rano w mojej przyczepie czeka na mnie lista scen, jakie będziemy kręcić danego dnia w określonej kolejności. Często w przypadku dużych produkcji, takich jak „Igrzyska śmierci" czy „Pięć koszmarnych nocy 2", nie mamy stałego dostępu do scenariusza i harmonogramu, ponieważ są one umieszczone w jakiejś supertajnie strzeżonej przestrzeni zabezpieczonej hasłem. Znam więc scenariusz, znam historię, ale harmonogramu uczę się rano albo podczas prób.

eprasa.pl 76309ef579

SAMO SEDNO

Nie wszystko, co ważne, widać na pierwszy rzut oka. Czasem trzeba zajrzeć głębiej, odrzucić narzucone role i odnaleźć to, co naprawdę nasze. Właśnie wokół tej idei Katarzyna Nosowska stworzyła nową kolekcję biżuterii i jedwabnych chust SEDNO, przygotowaną we współpracy z W.KRUK.





Naszyjnik, W.KRUK, SEDNO, mosiądz, 349 zł



Bransoleta, W.KRUK, SEDNO, mosiądz, 199 zł

Bransoleta, W.KRUK, SEDNO, mosiądz, 899 zł



Kolczyki, W.KRUK, SEDNO, mosiądz 379 zł



Pierścionek, W.KRUK, SEDNO, mosiądz, 229 zł



Kolczyki, W.KRUK, SEDNO, mosiądz, 199 zł

Surowe formy, nieregularne faktury i niedoskonałości odzwierciedlają przesłanie kolekcji. Symbolizują doświadczenia, emocje i ślady, które nas tworzą. Centralnym motywem kolekcji pozostaje kula, tym razem ukazująca wewnętrzne załamania i złożoność tego, co ukryte pod powierzchnią. To biżuteria z charakterem, która nie potrzebuje perfekcji, by przyciągać uwagę.

W kolekcji znalazły się wyraziste kolczyki, pierścionki, bransolety i naszyjniki wykonane z mosiądzu wykończonego rodowaniem lub oksydowanym srebrzeniem. Wiele elementów można dowolnie z sobą łączyć, tworząc kompozycje odzwierciedlające indywidualny styl. Całość dopełniają jedwabne chusty w dwóch czarno-białych wzorach, wykonane w Manufakturze Jedwab Polski.

SEDNO to kolejny rozdział współpracy Katarzyny Nosowskiej z W.KRUK, zapoczątkowanej kolekcją PEŁNIA. Obie linie łączy motyw kuli, ale każda opowiada inną historię o nas samych.

Nowa kolekcja jest dostępna w salonach W.KRUK i na wkruk.pl

W.KRUK
1840

eprasa.pl 76309ef579

Kiedy grasz daną postać, zakładasz jej dziennik. Co znajduje się w dzienniku Maysilee?
Mckenna: Ja i Joseph przetrząsaliśmy filmy i książki w poszukiwaniu podobieństw. Na przykład wszyscy uważali, że Maysilee przypomina Katniss i Joannę Mason i zgadzam się, na pewno łączą je gniew i motywacja. Odkryłam, że utożsamiam się z Peetą. To było dla mnie sporym zaskoczeniem, bo w relacji Katniss–Peeta on jest tym łagodniejszym. Dalej mamy Finnicka i Katniss, którzy tworzą rodzinę z wyboru, podobnie jak Maysilee i Haymitch. Zauważyłam, że obawy Maysilee są podobne do obaw, które miał Peeta. To jedno z moich ciekawszych odkryć. Peeta bał się, że Kapitol zmieni go jako osobę, a Maysilee chce być panią samej siebie i mieć władzę nad swoim głosem.
A jakie piosenki znajdują się na playliście, którą stworzyłaś podczas pracy nad postacią Maysilee?
Mckenna: Sporo Charli XCX, „Angry" Bôa, „Animal" Sir Chloe, „Army Dreamers" Kate Bush, „Atlas" Coldplay, „212" Azealii Banks. Piosenki z soundtracku do „Igrzysk śmierci". Są Marina, Mitski, Mother Mother, Fiona Apple, Olivia Rodrigo. Miks popowych, klubowych kawałków z głębokimi, mocnymi tekstami.
Kobiecy gniew na ekranie wciąż budzi kontrowersje. Ciekawi mnie, na czym Ty się skupiałaś w scenach gniewu Maysilee?
Mckenna: To fakt, że chłopcy mogą być sobą. Od dziewczyn oczekuje się, że będą łagodne i grzeczne, że będą odgrywały rolę matki albo po prostu traktowały delikatnie męskie uczucia. Dziewczyna zawsze dostaje łatkę – robi dramę, ma okres. Maysilee jest wściekła na świat i Kapitol, w dużej mierze wynika to z jej mechanizmu obronnego. Ona nie jest dziewczyną, która obraża kogoś bez powodu. Z natury jest dobra. Ma ogromne serce i dba o ludzi, którzy są dookoła niej. Dlatego próbowałam odpowiedzieć na pytanie, skąd bierze się jej gniew.
I co ustaliłaś?
Mckenna: Bierze się z tego, że Maysilee każdego roku musi wychodzić na plac i obawiać się o życie swoje oraz swoich bliskich. To odcisnęło na niej piętno. Potem zostaje wybrana i musi uczestniczyć w igrzyskach. Jej gniew jest formą rebelii przeciwko Kapitolowi. Podziwiam w niej to, że przyjmuje rolę opiekunki wobec innych uczestników igrzysk, ale pozostaje sobą. Nie jest tak, jak często bywa na ekranie, że gdy nawiązuje się wieź, nagle bohaterka staje się słodka i spokojna. Maysilee pozostaje przy tym bardzo kobieca: nosi sukienki, ozdoby. Dba o wygląd, a przy okazji mówi Kapitolowi: „Piep...ie się, jestem człowiekiem i zamierzam wyglądać dobrze, bo nie mam nic do stracenia. Co mi zrobicie? Wyślecie mnie na igrzyska? Już tu jestem". Rzadko kiedy widzimy w kinie, że tak dziewczęca i stylowa postać odczuwa jednocześnie tak silne emocje.
Dziś niby możemy wszystko, ale często nie robimy nic. Czy Waszym zdaniem pojedyncze jednostki i ich wybory naprawdę mają wpływ na rzeczywistość?
Joseph: W dobie mediów społecznościowych ciągle jesteśmy zalewani treściami. Scrollujesz media społecznościowe, widzisz, że stało się coś okropnego, przesuwasz dalej i pokazuje ci się śmieszny filmik. To może sprawić, że poczujesz się bezwartościowy i bezużyteczny. Poza tym ludzie są przyzwyczajeni do poczucia, że mogą coś zmienić. Mówi im się, że jeżeli coś polajkują albo poszerują, to coś się zmieni. A ta historia jest o tym, że zmiany wymagają czasu i że nieraz bardzo trudno jest coś zmienić. Ale na przestrzeni czasu jest to możliwe. I jeszcze jedno: zmiana wymaga ludzi, którzy podchodzą do rozwiązywania problemów w nietypowy sposób i chadzają niestandardowymi ścieżkami.
Mckenna: Jednym z najważniejszych motywów jest walka o rzeczy, w które wierzymy. Bez względu na okoliczności czy wiek. Te dzieciaki mają 16 lat, a i tak walczą o to, co słuszne, choć znajdują się w absurdalnej i beznadziejnej sytuacji. Żyją w ponurym, depresyjnym świecie, w którym nie mają dużo do powiedzenia na temat tego, kim są i co robią. Mimo to mówią, co myślą, i robią to, co podpowiada im serce. A ich działania przyniosą plony dopiero za 20 lat, gdy Katniss weźmie udział w igrzyskach. ✻



Ralph Fiennes jako prezydent Snow.

MAT. PRAS. FORUM FILM POLAND/© 2025 LIONSGATE

eprasa.pl 76309ef579

więcej niż KINO

1





2



3



4

O tym, że do kina chodzi się nie tylko na seans, dobrze wiedzą bywalcy warszawskiego *KinoGramu*. Ta wyjątkowa przestrzeń, w której przenikają się różne dziedziny kultury, *obchodziła niedawno piąte urodziny.*

tekst **Marta Krupińska**

To już pięć lat, odkąd na kulturalnej mapie Warszawy, w Fabryce Norblina, pojawiła się nowa przestrzeń, która przyciąga nie tylko kinomanów. KinoGram udowadnia, że kino może być czymś więcej niż miejscem na seans. Przychodzi się tu na film, ale zostaje dla atmosfery, ludzi i wszystkiego, co się dzieje przed napisami końcowymi i po nich. Bo film jest często dopiero początkiem rozmowy i wspólnego doświadczenia. KinoGram od początku buduje swój charakter poprzez autorskie projekty, premiery, spotkania i wydarzenia specjalne. Niedawno kino obchodziło piąte urodziny, które połączono z premierowym pokazem „Lalki". Jubileuszowy wieczór z tortem urodzinowym, toastem, seansem, a później czasem na rozmowy i spotkania przyciągnął wielu znakomitych gości. Ważną częścią wydarzenia była również oprawa kulinarna przygotowana przez Dialog – menu inspirowane powieścią Bolesława Prusa. Wśród partnerów wieczoru znaleźli się także Clayly i Exlantix. ✻

***1.** Piąte urodziny KinoGramu połączono z premierą filmu Macieja Kawalskiego „Lalka".*
***2. i 4.** Pojawiły się na nich m.in. Mery Spolsky i Katarzyna Zawadzka.*
***3.** Na gości czekało wyjątkowe menu.*

JAN GODEK (3), MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 76309ef579

na kanapie

1





2

W kinie, literaturze, streamingu szukam wzruszeń, czułości, prawdziwych historii i szczerych (nieraz aż do bólu) emocji. Dlatego tak się cieszę na *jesienne premiery*. Ale lubię się też trochę bać i śmiać, więc w mojej selekcji nie zabraknie humoru i szczypty horroru.

tekst **Marta Krupińska**

w kinie



3



4



5

eprasa.pl 76309ef579

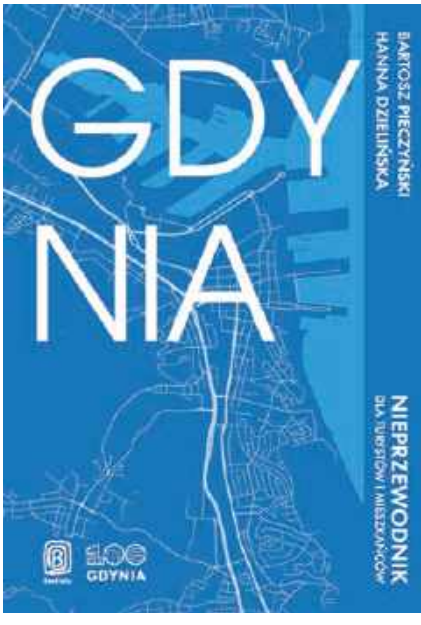
Nareszcie, ze względu na aurę za oknem, czuję, że mogę bezkarnie zaszyć się pod kocem i nadrabiać zaległości kinowe oraz książkowe. Na liście mam mroczny serial „Prawo bestii" (2) z Agnieszką Grochowską i drugi sezon „Matek pingwinów" (1) na Netfliksie. Poznamy w nim dalsze perypetie rodziców (grają ich rewelacyjni Masza Wągrocka, Tomasz Tyndyk i Magdalena Różczka) dzieci neuroatypowych, którzy postanawiają otworzyć własną szkołę. Wzruszenia gwarantowane.
Tak samo jak w przypadku filmu „Złudzenia z Yakushimy" (5) ze świetną Vicky Krieps w roli transplantolożki. Corry przyjeżdża do Japonii, gdzie przeszczep organów nadal pozostaje tabu. Nagle traci narzeczonego, który zostaje jednym z „johatsu" (tak Japończycy nazywają ponad 80 tysięcy osób, które co roku w tajemniczych okolicznościach giną bez śladu). Corry próbuje odnaleźć się w nowej rzeczywistości, ratując życie młodych pacjentów, i uporać się z żałobą. O żałobie, ale po związku, który mógłby wciąż trwać, i próbie zbudowania siebie na nowo, opowiada też mistrzyni nastrojowego kina Isabel Coixet w „Trzech pożegnaniach" (3). W głównej roli obsadziła wspaniałą włoską aktorkę Albę Rohrwacher, znaną m.in. z serialu „Genialna przyjaciółka" na podstawie kultowej sagi Eleny Ferrante. To piękny obraz o odzyskiwaniu drobnych codziennych przyjemności (choćby z jedzenia czy słuchania muzyki) i sensu w życiu.
Ten ostatni odnajduje także Naru, bohaterka filmu „W tym kraju nie ma dobrych mężczyzn" (4), uwięziona w nieszczęśliwym małżeństwie, która z biegiem czasu zmienia swoje przekonania o toksycznej męskości, i to dzięki mężczyźnie.

O mężczyznach wiele mogła też powiedzieć caryca Katarzyna, której postać przybliża świetna powieść „Cesarzowa Piotra" (7). Katarzyna, która odważnie łamała konwenanse i stereotypy, pewnie złapałaby się za głowę, gdyby wiedziała, że prawie 300 lat później kobiece ciało wciąż jest przedmiotem zawłaszczeń i opresji. O tym z kolei pisze Sonia Kisza w książce „Sztuka i oburzenie. Histeria wokół piersi" (6). Autorka zastanawia się, jak doszło do tego, że obsesyjnie cenzurujemy kobiece sutki (choćby w social mediach) i dlaczego naga pierś na obrazie zachwyca, a poza muzeum budzi oburzenie.
Na koniec trochę prywaty. Kocham Trójmiasto, zwłaszcza Gdynię. Z przyjemnością sięgnę po „Nieprzewodnik dla turystów i mieszkańców" (8) i poznam Gdynię z innej strony: przez jej tajemnicze zakamarki, ludzi, historie, które tworzą codzienny rytm miasta. Nie bez powodu lokalsi mówią, że Gdynia to najlepsze miasto świata. A ja się z nimi zgadzam. ✻

na półce

6


7


8


GRETA DE LAZZARIS, ANNA WŁOCH, K.GRABOWSKA/NETFLIX, VIRGINIE SURDEJ, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 76309ef579



KWIATY *na* MRÓZ

Zimą sięgamy po perfumy jak po gruby sweter, zapachowy odpowiednik koca z frędzlami i kubka kakao. Grane są piżmo, ambra, kadzidło. *Konwalię i piwonię odkładamy na półkę obok sandałków,* do maja. A szkoda, bo właśnie teraz, serio, pachniałyby najpiękniej.

tekst **Joanna Winiarska**

The Founder's Collection, kolekcja zapachów Raymonda Cloostermana, założyciela marki ***Rituals****, 279 zł/szt.*

COURTESY OF BY FANG/LAUNCHMETRICS.COM/ SPOTLIGHT, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 76309ef579

URODA



BY FANG

Jasny podział na perfumy letnie i zimowe to dzisiaj archaizm. Bardziej obyczaj niż nauka. Wystarczy spojrzeć, co się dzieje z zapachem na skórze, by ten kanon nie wytrzymał próby czasu. Perfumy to roztwór kilkudziesięciu, a czasem kilkuset cząsteczek zawieszonych w alkoholu. Alkohol znika w kilka sekund, a reszta opuszcza skórę o różnych porach, jak goście – wesele. Najlżejsze molekuły cytrusów i ziół wychodzą pierwsze, bo muszą zdążyć na ostatni autobus. Kwiatowe serce bawi się do północy, a ciężka baza – wanilia, piżmo, drewno – zostaje do białego rana.
O tempie takiej zapachowej „imprezy" decyduje temperatura: im cieplej, tym więcej energii mają cząsteczki i tym chętniej odrywają się od skóry. Fizycy opisują to równaniem Clausiusa-Clapeyrona, my – westchnieniem, że latem niektóre perfumy „nie trzymają".
Latem, gdy skóra ma 34–35°C, nuty głowy ulatują w kwadrans. Do tego naskórek produkuje dużo tłuściutkiego sebum, które działa jak naturalny utrwalacz. Zimą naczynia krwionośne się obkurczają, a odsłonięta skóra stygnie. Molekuły zwalniają, zapach pracuje bliżej ciała, a świeże otwarcie, które w lipcu było przebłyskiem, w styczniu trwa nawet kilka razy dłużej. Mróz i kaloryfery wysuszają naskórek, a sebum jest znacznie mniej. Taka skóra przypomina pergamin, nie jedwabną podszewkę – zapach nie ma się czego „przytrzymać".

JAŚMIN W WERSJI UNPLUGGED

Świeże bukiety – konwalia, frezja, neroli, piwonia – zbudowane są głównie z linalolu, geraniolu i cytronelolu. W upale te cząsteczki parują niemal wybuchowo. Białe kwiaty, jak jaśmin i tuberoza, uwalniają w cieple także indol, który w małej dawce jest zmysłowy, ale w nadmiarze pachnie mniej jak ślubny bukiet, a bardziej jak stajnia. Mróz działa jak dobry retuszer: wycina to, co zbyt odurzające, i wydobywa zieloną łodygę, chłodny ozon, mokry płatek. Jeśli latem kwiatowe perfumy grają na festiwalowych głośnikach, zimą przechodzą na wersję unplugged – ciszej, czyściej, każdy dźwięk osobno. Jest też argument dla nastroju. Węch to jedyny zmysł, którego sygnały trafiają do układu limbicznego, siedziby emocji i pamięci, bez przesiadki we wzgórzu. Piwonia w lutym działa więc jak pocztówka z czerwca doręczona prosto do ciała migdałowatego. A linalol w badaniach na myszach działał przeciwlękowo.
Na twarde dowody u ludzi wciąż czekamy, ale w najciemniejszym tygodniu stycznia każda iskra się liczy.

ORZECH DO ZGRYZIENIA

Hitem tej jesieni i zimy są jednak zapachy orzechowe: pistacja, która po szale na dubajską czekoladę przeniosła się z deseru na dekolt, prażony laskowy, pralina, marcepan. Ich sekret to pirazyny – cząsteczki, które powstają wszędzie tam, gdzie coś się przyrumienia: w skórce chleba, w kawie, na patelni z orzechami. Filberton, serce zapachu orzecha laskowego, nos wyłapuje w stężeniu poniżej jednej części na miliard, jakby usłyszał szept na pełnym stadionie. Benzaldehyd dokłada marcepan i gorzki migdał, a γ-dekalakton – maślaną, kremową miękkość. Na mrozie to połączenie idealne: chłód podkreśla chrupki, wytrawny charakter prażonych ziaren. Kłopot zaczyna się w drzwiach biura. W ogrzewanym wnętrzu, przy 21–24°C i powietrzu suchym jak herbatnik, skóra w kilkanaście minut nagrzewa się nawet o 5°C, a słodkie molekuły, dotąd grzecznie uśpione, ruszają naraz. Efekt przypomina

eprasa.pl 76309ef579



kwiaty *to miłe antidotum na korzenne i przyprawowe zapachy „okołoświąteczne".*



otwarcie piekarnika w małym pomieszczeniu. A ukochany wełniany szal to prawdziwy archiwista, który niczego nie wyrzuca: wanilina i pirazyny potrafią siedzieć w nim tygodniami (z czasem niestety matowieją i nabierają zjełczałego tonu). Dlatego orzechy noś na skórze i uważaj z ilością, a szalik i golfy oddaj kwiatom – na wełnie ich świeżość przetrwa nawet kilka dni.

KWIATY NA MRÓZ. INSTRUKCJA OBSŁUGI

Żeby nuty kwiatowe zimą nie zgasły na skórze, przygotuj im grunt. Przed perfumami nałóż bezzapachowy balsam ze skwalanem lub ceramidami – zastąpi sebum i sprawi, że molekuły będą się miały czego trzymać. Celuj zapachem w szyję, obojczyki i dekolt – najdłużej zachowują ciepło. Na koniec jeden psik z 30 centymetrów na wewnętrzną stronę szala. Skóra rozwinie serce i bazę, wełna przechowa świeże otwarcie. ✻

*Od dołu: Piwoniowy Blush, **Betty Barclay**, ok. 57 zł, Rossmann; Różana Carmina, **Creed**, ok. 729 zł, douglas.pl; Garden Party z nutami mięty, róży i drewna cedrowego, **Yves Rocher**, 299 zł; Noisetier Crémeux to najnowszy, orzechowy zapach **L'Occitane**, 299 zł; W Simply Us rządzą irys i mech, **s.Oliver**, ok. 47 zł, rossmann.pl; Delikatny kwiatowy Perfectly Me, **Tom Tailor**, ok. 54 zł*

MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 76309ef579

pogromca *mitów*

To on stworzył słynny surferski look, a jego motto mogłoby brzmieć: *no bullshit*. Australijski guru fryzjerstwa *Kevin Murphy* ma wręcz punkowe podejście – do social mediów, nadmiaru kosmetyków i kreowania kolejnych trendów i potrzeb.

rozmawia **Marta Krupińska**



„Bad day, good hair" – to hasło kampanii Flawless, nowości Twojej marki. Czy gdy masz zły dzień, dobrze zrobione włosy wystarczą, by poczuć się lepiej?

Zdecydowanie! Niezależnie od tego, co przyniesie ci dzień, twoje włosy mogą wyglądać świetnie. Wszystko wokół może się walić, ale fryzura pozostaje bez zarzutu. Włosy to zresztą bardzo emocjonalna sprawa. Zła fryzura równa się zły humor, a nieudana wizyta u fryzjera może doprowadzić do łez. Z drugiej strony, kiedy efekt jest świetny, czujesz się fantastycznie. To temat rzeka, który budzi silne emocje, podobnie jak nazwa produktu („flawless" znaczy nieskazitelny). Rozmawiałem niedawno z klientką, która powiedziała, że to słowo strasznie ją irytuje. Musiałem jej wyjaśnić, że w tym przypadku nie chodzi o to, żeby być idealnym, ale o samo działanie produktu, który pomaga osiągnąć pożądany efekt na każdym rodzaju włosów.

A czy naprawdę potrzebujemy wszystkich tych produktów, które są na rynku?

Nie, ja sam czuję się zmęczony nadmiarem kosmetyków. Weźmy choćby koreański rytuał 10 kroków. Kiedyś w Singapurze kobieta na ulicy zachwyciła się moją cerą i zapytała, co z nią robię. Odpowiedziałem, że myję twarz wodą. Tyle. Była w szoku. Podobnie jest z włosami. Dlatego wolałem jeden kosmetyk, który robi kilka rzeczy naraz: wzmacnia, naprawia, chroni, wygładza, nadaje blask i stylizuje. I tak powstał Flawless.

Jesteś twórcą koncepcji, że pielęgnacja włosów powinna przypominać pielęgnację skóry. Skąd taki pomysł?

Gdy zaczynałem tworzyć własną markę, produkty do włosów były ciężkie i tłuste. Większość osób, które znałem, miała cienkie włosy, a mimo to trudno było znaleźć produkty, które odpowiadałyby ich potrzebom. Obecnie wiele kobiet ma jednocześnie cienkie i farbowane włosy. Dlaczego więc ograniczać się do jednej kategorii produktu? Pracowałem wtedy przy sesjach zdjęciowych, a firmy kosmetyczne regularnie przysyłały mi produkty. Testowałem je na modelkach i często już w porze lunchu włosy wyglądały na przetłuszczone, oklapłe i bez życia. Zgłaszałem to i słyszałem, że powinienem nakładać kosmetyk wyłącznie na końcówki i używać jego minimalnej ilości. Frustrowało mnie to, bo jak miałem zmienić wygląd i właściwości włosów, skoro nie mogłem nałożyć na nie produktu? Zdarzało się, że moje klientki prosiły, żebym nie używał kosmetyków do stylizacji. Pomyślałem, że to absurdalne: istnieje cała kategoria produktów, których ludzie nie chcą używać. Zacząłem więc eksperymentować. Podkradałem kosmetyki wizażystkom, rozcieńczałem żele tonikiem, mieszałem balsam z lakierem, dodawałem puder, a nawet używałem cieni do powiek, żeby uzyskać efekt połysku. Odkryłem, że składniki stosowane w pielęgnacji skóry często dają mi znacznie lepsze rezultaty niż tradycyjne kosmetyki do włosów. Pomyślałem, dlaczego by więc nie wykorzystać ich w produktach do włosów?

Od pomysłu do realizacji własnej marki kosmetycznej jest jednak długa droga. Co było dalej?

Miałem przyjaciela biochemika. Zapytałem go, dlaczego formuły kosmetyków do włosów są tak ciężkie w przeciwieństwie do tych do twarzy. Wyjaśnił mi, że znaczenie ma wielkość cząsteczek i powierzchniowe działanie składników. To był moment olśnienia. Wszyscy dora-

eprasa.pl 76309ef579



dzali mi wtedy stworzenie linii do grubych, szorstkich i trudnych do ujarzmienia włosów. Postawiłem jednak na swoim, bo dlaczego miałbym skupiać się na niewielkiej grupie odbiorców, skoro większość osób ma włosy cienkie? Poza tym nie można pielęgnować włosów wyłącznie na końcach. Włosy rosną od nasady i potrzebują odpowiedniej pielęgnacji na całej długości. Dla mnie najważniejsze było stworzenie produktów, które rzeczywiście chce się nakładać na włosy.

A kto wymyśla słynne nazwy produktów? Też Ty?

Tak. Mój zespół marketingowy proponował mi czasem tak okropne nazwy, że musiałem wziąć sprawy w swoje ręce. Zależało mi, żeby były zabawne, a jednocześnie mówiły coś o kosmetyku i jego działaniu. Kiedyś produkty opisywano bardzo dosłownie, a ich opakowania krzyczały do ciebie hasłami w rodzaju „zniszczone", „pozbawione życia". Wyobraź sobie, że każdego ranka bierzesz pod prysznic szampon, który przypomina ci, że jesteś zniszczona i pozbawiona życia! Nie chciałem takiego przekazu. Nazwa kosmetyku powinna poprawiać nastrój. Stąd takie określenia, jak Angel Wash czy Hydrate Me. Zależało mi na humorze i kobiecości.

Jako pierwszy, już w latach 80., lansowałeś słynny „beach look" i surferskie fale. Jak się czujesz z tym, że dziś znów wszyscy chcą je mieć?

Nie twierdzę, że je stworzyłem, ale na pewno spopularyzowałem. Wszystko zaczęło się od sesji dla „Sports Illustrated" w 1999 roku z Danielą Peštovą i Heidi Klum. Fotograf był wyjątkowo niemiły i próbował mi umniejszyć. Powiedział mi, że wszystkie te dziewczyny wrócą do domu i będą zarabiać 10 tysięcy dolarów dziennie, a ja wrócę z niczym. Pomyślałem wtedy, że muszę stworzyć coś własnego. Opracowałem teksturę włosów, którą uzyskałem za pomocą sprayu z solą morską. Wszyscy byli zachwyceni efektem. Mieszkałem wtedy w Nowym Jorku i poszedłem porozmawiać o mojej marce ze znajomą redaktorką „Harper's Bazaar". Siedzieliśmy u niej i myśleliśmy, jak nazwać produkt. W pewnym momencie rzuciła: „A może Beach Hair?". Tak zostało i właśnie ten kosmetyk sprawił, że zaistniałem.

Czesałeś największe ikony, od Kylie Minogue po Cate Blanchett. Jak oceniasz fryzury dzisiejszych gwiazd?

Lubię Duę Lipę, Charli XCX i jej bardziej surowy, mocny wizerunek. Mam dość perfekcjonizmu, to nudne.

Pracowałeś też ze swoją rodaczką Nicole Kidman przy filmie „Moulin Rouge!". Jak to wspominasz?

Praca przy takim filmie pozwala zrozumieć, jak wiele zależy od reżysera. Baz Luhrmann jest bardzo ekspresyjny i zachęca innych, by poszli jeszcze dalej. Na planie miałem też znacznie więcej czasu niż w świecie mody.

A jak podoba Ci się estetyka gen Z?

Ostatnio siostrzenica chciała, bym uczesał ją na szkolny bal. Marzyła o grubych lokach à la Dolly Parton. Dobrze się uczy, zna się na modzie, więc całość była mocno ironiczna. Zresztą spójrz na chłopaków z fryzurami typu broccoli hair. Nawiązują do lat 80., ale robią to z przymrużeniem oka, bawią się konwencją. Lubię ten humor i to, że przesuwają granice.

Tak jak Ty przesuwasz granicę i zamiast anti-aging wolisz age-embracing. Dlaczego to dla Ciebie ważne?

Nie lubię języka sugerującego, że wiek to coś złego i trzeba z nim walczyć. Nie chcę wyglądać młodziej za wszelką cenę. Na szczęście dziś odchodzi się od utartego kanonu. Coraz częściej dopasowujemy stylizację do naturalnej tekstury włosów. Sam przez lata eksperymentowałem. Farbowałem włosy na czarno, chciałem być kimś innym. Dopiero gdy dojrzałem, zrozumiałem, że mogę być sobą. To nie wydarzyło się z dnia na dzień. Potrzeba czasu, by zaakceptować siebie i znaleźć własny styl. ✻



Kevin Murphy
FRYZJER, ZAŁOŻYCIEL MARKI
Australijski twórca słynnego plażowego, surferskiego looku.

MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 76309ef579



under 30



Na czym skupić się w pielęgnacji przed trzydziestką? Zapytałam najsłynniejsze polskie specjalistki od skóry o ich sprawdzone *beauty triki*. I powiem krótko: warto zacząć je wdrażać, póki skóra jeszcze wybacza.

tekst **Joanna Winiarska**

LIUBOV LEVYTSKA/STOCK.ADOBE.COM, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 76309ef579

Do trzydziestki skóra jest jak wyrozumiała przyjaciółka: wybacza zarwane noce, zaśnięcie w makijażu i plażowanie „tylko na chwilę" bez filtra. Tyle że przy okazji prowadzi skrupulatną księgowość. Po dwudziestce kolagenu ubywa nam mniej więcej o 1 proc. rocznie, a naskórek, który dziś odnawia się w około 28 dni, z każdym rokiem robi to wolniej. Dlatego dwudziestka to najlepszy czas, żeby wdrażać dobre nawyki, zanim trzeba będzie naprawiać to, co nabroiłyśmy. Joanna Czech, kosmetolożka gwiazd z Nowego Jorku, mówi o swoim numerze jeden, że jest najnudniejszy i zarazem najskuteczniejszy: SPF codziennie, także w listopadzie. Promieniowanie UV odpowiada za około 80 proc. zewnętrznego starzenia skóry, a UVA bez trudu przenika przez szyby biura i samochodu. Rano krem z filtrem, w ciągu dnia filtr w pudrze (nakładany pędzlem prosto na makijaż). I nie kończymy na brodzie, bo – jak mówi Czech – twarz zaczyna się na sutkach, a kończy na linii włosów. Holistyczna kosmetolog Katarzyna Nowacka zaleca systematyczne złuszczanie. Zamiast heroicznego peelingu raz na kwartał lepiej wdrożyć łagodny rytm – enzymy albo polihydroksykwasy (glukonolakton, kwas laktobionowy) raz, dwa razy w tygodniu. Kto chce mocniej, może przetestować mikrodermabrazję w gabinecie kosmetycznym lub domowym urządzeniem. Dermatolożka Ivana Stanković z kliniki Dermea namawia na mikrokapsułkowane formuły kosmetyków. Witamina C to składnik kapryśny, szybko się utlenia, a utleniona bardziej szkodzi, niż pomaga (brązowe ślady na butelce to sygnał, że serum czas wyrzucić). Zamknięta w mikrokapsułkach dłużej zachowuje stabilność i uwalnia się stopniowo. Podobnie retinol, który w tej formie jest mniej drażniący. Aleksandra Knaflewska, założycielka spa Na Temat Piękna, dokłada swój must-have: samodzielnie wykonywany drenaż, który uaktywnia tkanki i uczy skórę, jak się „spowalniać" i relaksować. Plus neurokosmetyki. Trzydziestka przyjdzie tak czy inaczej. Fajnie, aby skóra przywitała ją bez zaległości. ✻

Od lewej: Relaksujący Harmonie The Eye Contour, ***Neurać****, ok. 340 zł, douglas.pl; Ultra wypełniający krem pod oczy Filler (+) Bonding,* ***tołpa.****, ok. 27 zł; Krem z niacynamidem,* ***Transparent Lab****, 88 zł*

REKLAMA



eprasa.pl 76309ef579



Spodobała mi się idea zapachowej garderoby, jaką lansuje nowa marka **Phlur.** W zależności od nastroju można „ubierać" skórę w pachnące wody, dezodoranty i odżywcze balsamy. Wachlarz nut zapachowych od skórzanych i ciepłych, przez drzewne, po lekkie owocowe. Dziś wybieram **Strawberry Letter**, bo kocham truskawki i chciałabym napisać do nich liścik: wracajcie już! 415 zł, sephora.pl. Nakładanie różu **Make Me Blush Cream** jest dosyć wspaniałym uczuciem, bo to tak, jakbym malowała się pianką marshmallow. Kocham! **Yves Saint Laurent**, 229 zł. Moim późnojesiennym odkryciem jest **Resveratrol-Lift** – serum, które wymazuje z twarzy papierowe zmarszczki; **Caudalie**, 270 zł. Odżywczy waniliowo-kokosowy balsam zawsze cieszy skórę. Nawet wtedy, gdy już nie mogę patrzeć na słodkości w przedświątecznym szaleństwie; **Bielenda**, 19,99 zł. **Gourmand Collection** w tym roku zachwyca urokliwym połączeniem nut dyni i wanilii. Pozwala mi płynnie podryfować od jesieni w kierunku świąt; **Douglas**, ok. 22,50 zł. Na długie, chłodne dni przesycone wiatrem nie ma nic lepszego niż **Extra Plump Lip Serum**. Dzięki niemu nie muszę rezygnować z koloru, który teraz jest na wagę złota; **Bobbi Brown**, 210 zł. A jeśli potrzebuję równie intensywnego zastrzyku nawilżenia dla skóry twarzy, sięgam po **Moisture Surge Active Glow Serum**, chłodzące (to ulga przy ogrzewanych pomieszczeniach) i treściwe; **Clinique**, 231 zł. *

no *i* pycha!

Truskawkowy zapach, balsam z kokosem lub karmelem, serum czerpiące *moc z dojrzałych winogron.* A w makijażu kolory *żurawiny i dzikiej róży.* Pielęgnacja jest smakowita jak nigdy wcześniej.

tekst **Joanna Winiarska**



MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 76309ef579

GWIAZDY POD CHOINKĘ

Grudzień to czas małych przyjemności, eleganckich opakowań i upominków wybieranych z myślą o kimś wyjątkowym. W ofercie Douglas znajdziemy propozycje sygnowane nazwiskami gwiazd, idealne zarówno dla miłośniczek zapachów, jak i fanek makijażu.



XO Khloé to zmysłowy i kwiatowy zapach od **Khloé Kardashian**, który rozpieszcza zmysły krystalizowanymi płatkami róży, wodą z kwiatu pomarańczy, praliną, piżmem i białym drewnem. W swoim zapachowym debiucie Khloé celebruje miłość w każdym jej wymiarze. Od bezwarunkowego oddania rodzinie i przyjaciołom po samoakceptację, która dodaje pewności siebie i wewnętrznej siły.
Cloud Aurora Ariany Grande przenosi w świat marzeń, w którym słodycz spotyka się z subtelną zmysłowością. Zapach sygnowany nazwiskiem amerykańskiej piosenkarki łączy nuty waty cukrowej, czarnej porzeczki i piżma z kwiatowymi akcentami, wanilią, bursztynem oraz ciepłymi nutami drzewnymi. Uroczy flakon i magiczna aura kompozycji sprawiają, że to propozycja dla romantyczek, które lubią patrzeć na świat przez różowe okulary.
Plumping Matte Lip Kit, stworzony przez **Kylie Jenner**, to prezent dla miłośniczek wyrazistego makijażu. Zestaw łączy kremową konturówkę z pomadką o ultramatowym wykończeniu, pozwalając precyzyjnie podkreślić kształt ust i nadać im pełniejszy wygląd. Wysoka pigmentacja i trwałość do 12 godzin sprawiają, że duet sprawdzi się zarówno podczas świątecznych spotkań, jak i w wieczorowych stylizacjach.
Ballet Beam Highlighting Pearls to propozycja od **Halsey**, amerykańskiej wokalistki i założycielki marki About-face. To idealny wybór dla tych, które lubią, gdy makijaż subtelnie odbija światło, nadając cerze świetlisty, świeży wygląd. Dziewięć rozświetlających perełek w różnorodnych odcieniach pozwala tworzyć wielowymiarowe efekty, od delikatnego blasku po bardziej wyraziste wykończenie. Wodoodporne formuły o kremowo-pudrowej konsystencji i eleganckie, antracytowe opakowanie czynią z zestawu nie tylko praktyczny kosmetyk, lecz także stylowy upominek.
Your Turn II to zapach stworzony przez **Billie Eilish**, artystkę, która w świecie perfum rozwija własny, nieoczywisty język zmysłowości. Soczysta mirabelka i jagody otwierają drzewno-owocową kompozycję, w której figi, liście herbaty i heliotrop przechodzą w głębokie akordy wetiweru oraz cedru. Charakterystyczny flakon o matowym wykończeniu przyciąga uwagę rzeźbiarską formą i fakturą. To prezent z charakterem dla tych, którzy cenią nieoczywiste połączenia i zapachy pozostawiające po sobie wyrazisty ślad.
Najpiękniejsze prezenty to te, które pozwalają poczuć się wyjątkowo.
Znajdziesz je wyłącznie w Perfumeriach Douglas i na douglas.pl.



Ariana Grande,
Cloud Aurora
EDP ok. 211 zł/30 ml



Billie Eilish, Your Turn II
EDP od 130 zł



Kylie Cosmetics,
Plumping Matte Lip Kit
ok. 165 zł



Khloé Kardashian,
XO Khloé
EDP od 139 zł



About-face,
Ballet Beam Highlighting Pearls
ok. 119 zł/14 g

DOUGLAS

eprasa.pl 76309ef579



zima Z PAZUREM

Kołnierzyki retro, babcine kardigany (najlepiej w nordyckie wzory) i spódnice do kolan przestaną być grzeczne *w zestawieniu z drapieżną panterką i uwodzicielską koronką.* Wykończone sztucznym futrem dodatki jeszcze bardziej podkręcą look. Eklektyczny miks lansuje marka Ganni. W sam raz na X-mas party!

tekst **Magdalena Matuszek**
zdjęcia **Philippine Chaumont i Agathe Zaerpour/Courtesy of Ganni/Launchmetrics.com/Spotlight**

GANNI

eprasa.pl 76309ef579

MODA

GANNI













Od góry: kurtka, ***Answear.LAB****, 559,99 zł; kołnierzyk,* ***Zara****, 55,90 zł; sukienka,* ***Next****, 940 zł; kolczyki,* ***Verona****, 119 zł; spódnica,* ***Intimissimi****, 205,90 zł; torebka,* ***Sézane****, 945 zł; buty,* ***Wittchen****, 799,90 zł*

GANNI

NIE TYLKO CIEPŁE KOŁNIERZE

Tej zimy futrzane kołnierze to nie wszystko. Nosić będziemy także wylansowane przez Ganni modele retro wykończone falbaną oraz babcine kołnierzyki zrobione na szydełku albo uszyte z koronki (wciąż modne są spódnice i szale z firany). W tym sezonie odważnie łączymy ze sobą jednak nie tylko tekstury, ale również printy. Najlepszy przykład? Szkocka krata i drapieżne cętki! Skórzana kurtka doda całości nowoczesności i miejskiego sznytu.

PHILIPPINE CHAUMONT I AGATHE ZAERPOUR/COURTESY OF GANNI/LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT (2), MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 76309ef579



eprasa.pl 76309ef579



GANNI

eprasa.pl/630ef579

Od góry: kapelusz, ***Kangol/answear.com****, 339,99 zł; halka,* ***Intimissimi****, 269,99 zł; kurtka,* ***GUESS****, 695 zł; skórzana sukienka,* ***Zara****, 399 zł; pierścionek,* ***YES****, 6795 zł; buty,* ***Isabel Marant/ mytheresa.com****, 1695 zł*



GANNI



PHILIPPINE CHAUMONT I AGATHE ZAERPOUR/COURTESY OF GANNI/ LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT (2), MATERIAŁY PRASOWE

CZEKOLADA Z MIODEM

Gdy robi się naprawdę chłodno, z chęcią sięgamy po gorącą czekoladę (zarówno gorzką, jak i mleczną) i dodajemy do niej odrobinę miodu albo karmelu. Przepisu warto się trzymać, również kompletując zimową garderobę. By rozgrzać się jeszcze bardziej, postawić na futrzane okrycia i dodatki, a także na ubrania i buty z miękkiego zamszu. Najlepiej nosić je warstwowo w połączeniu z otulającymi dzianinami.

eprasa.pl 76309ef579





bez kompromisów

To historia o tym, że na pewne rzeczy musi przyjść w życiu odpowiedni moment, choć *czujemy, że są nam pisane*. A także o tym, by nie rezygnować z młodzieńczej pasji i nieustępliwości, jednak warto je przepuścić przez filtr doświadczenia. *I że zawsze można zacząć po raz drugi.* Jak Łukasz Podwika, który po 10 latach przerwy znów projektuje pod własnym nazwiskiem.

tekst **Magdalena Matuszek**

eprasa.pl 76309ef579



istnieje prawdopodobieństwo, że jego nazwisko obiło ci się o uszy. Bo choć głośno jest teraz o premierowej kolekcji jego marki, Łukasz Podwika w branży mody nie jest debiutantem. Pod własnym nazwiskiem tworzył już 10 lat temu, tuż po praktykach, które odbył u jednego z najsłynniejszych polskich projektantów. – Start w jego atelier był zetknięciem się z perfekcjonizmem i najwyższą półką krawiectwa – wspomina Podwika i dodaje, że sprostanie wysokim standardom nauczyło go bezwzględnego szacunku do produktu, detalu i wykończenia. Na autorską markę było jednak jeszcze za wcześnie. – Myślałem głównie o kreacji, a uderzyłem o ścianę formalności, kosztów i logistyki prowadzenia własnej firmy. Okazało się, że nawet najlepsza kolekcja nie obroni się bez biznesplanu – opowiada.

W przekonaniu, że – jak mówi – tworzenie ubrań balansuje na styku emocji i chłodnej kalkulacji, utwierdził się, pracując dla popularnych marek, które zaznajomiły go z tabelkami w Excelu i szeroką rozmiarówką (od 34 do 46). – Wyzwaniem było schowanie ego do kieszeni i pogodzenie własnej wizji z potrzebami masowego klienta. To nauczyło mnie pragmatyzmu i tego, że wizja musi iść w parze z dyscypliną. Dzięki temu dziś mam narzędzia, by poprowadzić autorską markę mądrze i na własnych zasadach – podkreśla. Nie daj się jednak zwieść pozorom. Łukasz Podwika jest większym wrażliwcem, niż wskazują jego wypowiedzi. Podczas spotkania z dziennikarzami zorganizowanego z okazji reaktywacji marki nie krył łez wzruszenia. Z prawdziwą pasją opowiadał o swoich projektach: przemyślanych proporcjach, detalach dopracowanych w każdym calu, sprzyjających sylwetce rozwiązaniach konstrukcyjnych (taliowana marynarka w prążki to mistrzostwo świata!) oraz wysokogatunkowych tkaninach: naturalnych skórach i jedwabiach. – Chcę tworzyć rzeczy, pod którymi podpisuję się obiema rękami, bez chodzenia na skróty. Takie, które zostają w szafie na lata, a nie na jeden sezon. Bezkompromisowe – mówi.

Zapytany, kiedy odkrył w sobie miłość do mody, wraca wspomnieniami do dzieciństwa. – Wszyscy zastanawiali się, dlaczego akurat we mnie obudziła się ta iskra – śmieje się i dodaje, że to chyba talent od Boga, bo ujawnił się jedynie u niego, a projektant pochodzi z naprawdę licznej rodziny – ma sześć sióstr i pięciu braci. Niewykluczone, tym bardziej że w jego karierze Kościół odegrał jeszcze jedną rolę. Zamiast chodzić na mszę na dwunastą z całą rodziną, Łukasz wstawał bladym świtem, żeby zdążyć na siódmą. Tylko po to, by pod nieobecność mamy móc – po kryjomu – usiąść do jej maszyny do szycia. – To było moje misterium – wspomina. Do dziś szycie traktuje jak sacrum. ✻



Łukasz Podwika
PROJEKTANT MODY
Po 10 latach powrócił do projektowania pod własnym nazwiskiem. Nowa marka Podwika zadebiutowała 22 października.

BORYS SYNAK (3), MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 76309ef579



CHOPOVA LOWENA



GABRIELA HEARST

CHLOÉ

jesień *na* prerii

Dziki Zachód do tej pory miał twarz kowboja. Były kapelusze, skórzane paski z klamrami, *zamszowe kurtki, frędzle i kowbojki.* Jesienią westerncore stał się romantyczny, a jego reprezentantką jest kobieta.

tekst **Katarzyna Martyn**

eprasa.pl 76309ef579



Dziewczyna z prerii nosi długie sukienki, wysokie kołnierzyki, koronki, bufiaste rękawy i wzorzyste tkaniny. Jej ubrania wyglądają jak z garderoby bohaterki XIX-wiecznej powieści. Zamiast saloonu dostajemy drewniany dom, zamiast mężczyzny w kapeluszu – kobietę w długiej sukni. To właśnie taki obraz amerykańskiego pogranicza przez dekady utrwalała popkultura. Jednym z jego najbardziej rozpoznawalnych wcieleń jest serial „Domek na prerii", który wszedł na ekrany w 1974 roku. Dominowały w nim sukienki z bawełny, długie spódnice, fartuchy, drobne kwiatowe wzory, kraciaste tkaniny, proste płaszcze i warstwy. Latem ta estetyka została dodatkowo podsycona przez Netfliksa, który wypuścił nową adaptację „Little House on the Prairie", opartą na książkach Laury Ingalls Wilder. Warto też przypomnieć o „Doktor Quinn", jednym z najważniejszych seriali lat 90. Produkcja z Jane Seymour w roli lekarki Michaeli Quinn przenosi widzów do Colorado Springs w 1867 roku.

Jedną z najbardziej wyrazistych interpretacji prairiecore zaproponowała Chemena Kamali w Chloé. W kolekcji na jesień projektantka stworzyła własną wersję prairie girl, łącząc romantyczny folklor i boho z odniesieniami do XIX wieku. W jej wizji pojawiły się pełne objętości sylwetki, długie spódnice, marszczenia, falbany, koronkowe detale i sukienki w kratę. Podczas gdy Chloé pokazała nostalgiczną stronę prerii, Ralph Lauren przypomniał, że za nią wciąż stoi Dziki Zachód. U projektanta widać jego najbardziej rozpoznawalną wersję Ameryki: kowbojskie kapelusze, skórę, zamsz, kurtki z frędzlami, denim i elementy inspirowane kulturą amerykańskiego Zachodu. Z kolei u Isabel Marant romantyzm został mocno przytemperowany. Projektantka sięgnęła po zamszowe buty, cięższe faktury i obszerne futrzane kurtki, budując surowszą wersję kobiety z prerii. To ważny kontrapunkt dla Chloé. Prairiecore przecież nie musi być pastelowy ani eteryczny. Może mieć ciężar, fakturę i pewną dzikość. Zamiast falban jest futro, zamiast delikatnej koronki – zamsz. Kolejny trop prowadzi w stronę folkloru i rzemiosła. Gabriela Hearst zaproponowała długie poncza z frędzlami, przywołujące skojarzenia z dawnymi plemiennymi tradycjami. Podobny kierunek widać w kolekcji Zimmermann, w której poncza, frędzle i kolorowe wzory rozszerzają obraz prerii poza jej romantyczną wersję. Współczesna dziewczyna z prerii ma w szafie sukienkę wyglądającą jak XIX-wieczny artefakt, ale chodzi w niej po mieście. Nosi zamszowe buty, ale nie musi jeździć konno. Czerpie z modowych archiwów, by wyglądać jak wspomnienie czegoś, czego nigdy nie przeżyliśmy. ✻

Od góry: kolczyki, ***Apart****, 169 zł; kurtka,* ***GUESS****, 595 zł; kamizelka,* ***Mango****, 149,99 zł; torba,* ***L37****, 1500 zł; sukienka,* ***Helmstedt/zalando.pl****, 1669 zł; buty,* ***Cesare Gaspari/zalando.pl****, 1213 zł*

Styl doktor Quinn (1) jest bardziej elegancki niż w „Domku na prerii" (2). W końcu Michaela jest wykształconą kobietą z Bostonu, która przyjeżdża na Zachód, by prowadzić własną praktykę lekarską. Jej garderoba łączy kobiecość z funkcjonalnością.





eprasa.pl 763...ef579

DZIĘKI UPRZEJMOŚCI CHOPOVA LOWENA, ALESSANDRO LUCIONI, ANDREA ADRIANI/LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT; ERIC ZACHANOWICH/NETFLIX © 2026, STUDIO SEVEN PRODUCTIONS/NM/SYGMA VIA GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE

all I want *for Christmas...*

Co nas kręci, co nas podnieca? Na pewno *najgorętsze ubrania i dodatki* sezonu. Zobaczcie, co jeszcze redaktorki Glamour chciałyby znaleźć pod choinką.



Marta Krupińska
SEKRETARZYNI REDAKCJI

brąz i błysk




1


2


3


4

Na mojej liście króluje kolor ceremonialnego kakao (zimą rozgrzewa ciało i pobudza uśpione zmysły lepiej niż kawa), podbity złotymi akcentami z ezoteryczno-zodiakarskim sznytem. Włosom funduję domowe head spa, twarz ozłacam brokatem i wracam do klasyki lektur!


9




7


5



6



8

1. *Biustonosz,* ***Undress Code****, 395 zł, pl.undress-code.com* ***2.*** *Płaszcz,* ***Bazhane****, ok. 2830 zł, bazhane.com* ***3.*** *Zawieszka z kolekcji Talisman,* ***Pandora****, 379 zł* ***4.*** *Puder brązująco-rozświetlający,* ***Neo Make Up****, 69,99 zł, neomakeup.pl* ***5.*** *Botki skórzane,* ***Wonders****, 739 zł, wonders.com* ***6.*** *Książka „Wampir" Władysława Reymonta, wyd. Uroboros, 54,99 zł* ***7.*** *Kurtka zamszowa,* ***Reserved****, 359,99 zł* ***8.*** *Głęboko odżywiająca maska do włosów z ceramidami i keratyną,* ***Luâre****, 195 zł, luarebeauty.com, sephora.pl* ***9.*** *Torebka,* ***Toscanio****, 350 zł*

MARCIN KLABAN, ALESSANDRO LUCIONI, CARLO SCARPATO/LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 76309ef579



PRZYJEMNOŚĆ MA STYL

Moda, czekolada, domowe rytuały i drobne przyjemności, które sprawiają, że zwykły dzień nabiera wyjątkowego smaku. GATTA i E.Wedel po raz trzeci łączą siły, by stworzyć własny przepis na przyjemność. Efektem jest nowa kolekcja z Larą Gessler w roli głównej.

Nie trzeba planować wielkiego wyjścia, by czuć się dobrze we własnej skórze. Czasem największy luksus to wolny poranek, ulubiony deser i zestaw, w którym komfort łączy się z dobrym stylem. Właśnie wokół tej idei powstała kolejna odsłona współpracy GATTA x E.Wedel. Pod hasłem „Przepis na przyjemNOŚ" marki zapraszają do świata, w którym moda spotyka się z kulinarną kreatywnością.

Inspiracją dla kolekcji stały się trzy czekoladowe odsłony: czekolada gorzka, gorzka kokosowa i mleczna malinowa. Ich charakter przełożono na kolory, faktury i wzory, które nadają codziennym propozycjom wyrazisty akcent. Rajstopy, skarpetki, piżamy, legginsy, bluzy i dresy wpisują się w estetykę domowego slow life, w której komfort nie wyklucza stylu.







Twarzą kampanii została Lara Gessler – miłośniczka dobrego smaku, estetyki i celebrowania małych przyjemności. Bo przyjemność to nie tylko smak ulubionej czekolady, lecz także atmosfera, którą tworzymy wokół siebie, i drobne wybory, dzięki którym czujemy się lepiej.

GATTA x E.Wedel przypominają, że styl życia składa się z małych przyjemności. A czasem najlepszym przepisem na udany dzień jest połączenie wygody i odrobiny słodyczy. Kolekcja jest dostępna w sklepie internetowym GATTA oraz w salonach marki.

eprasa.pl 76309ef579



Katarzyna Martyn
REDAKTORKA MODY

gwiazd(k)a!

Nie zamierza grać drugoplanowej roli. Czerwień ma temperament i przyciąga spojrzenia. Trafia więc na moją listę życzeń – od spektakularnych dodatków po małe rzeczy, które robią wielkie wrażenie. Wiśniowa torebka, szkarłatny kapelusz, ognista marynarka. Nie tylko od święta!


1



2


3


4


5


6




7



8


9

1. *Charms,* ***Pandora****, 209 zł* ***2.*** *Broszka,* ***Empik****, 12,99 zł* ***3.*** *Kapelusz,* ***Salon Kapeluszy****, 520 zł* ***4.*** *Torebka,* ***DeMellier/breuninger.com****, 2245 zł* ***5.*** *Marynarka,* ***Reserved****, 139,99 zł* ***6.*** *Koszula nocna,* ***Intimissimi****, 205,90 zł* ***7.*** *Kolczyki,* ***Verona****, 39,60 zł* ***8.*** *Lakier do paznokci,* ***Dior/douglas.pl****, 155 zł* ***9.*** *Wazon,* ***Westwing****, 209,90 zł*

ARCHIWUM PRYWATNE KATARZYNY MARTYN, LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT (2), MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 76309ef579

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*

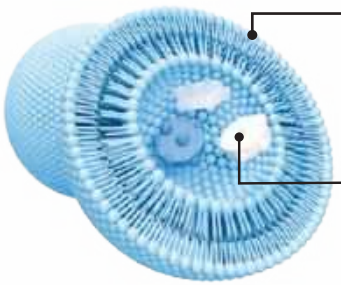


w **14 dni***
mniej widoczne przebarwienia

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.

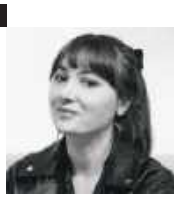
[1]badania aparaturowe, maksymalne wyniki

odkryj pozostałe produkty

Tylko tu!
ROSSMANN
Moja Drogeria

i na **tolpa.pl**

eprasa.pl 76309ef579



Magdalena Matuszek
SZEFOWA DZIAŁU MODY

zaklinaczka

Może i chiński rok Ognistego Konia powoli zmierza ku końcowi, ale moje życie i tak kręci się wokół wierzchowców, dlatego to właśnie końmi inspirowane są wymarzone prezenty. Tym bardziej że equestrian chic i westerncore to trendy, które w modzie wciąż trzymają się świetnie. Win-win situation!













1. *Talerz na ścianę,* ***Empe artstudio/pakamera.pl****, 125 zł* ***2.*** *Woda perfumowana Coach Gold o zapachu migdałów, wanilii, róż i jagód z odrobiną pieprzu,* ***Coach/douglas.pl****, od 245 zł* ***3.*** *Zawieszka koń (medium),* ***Kopi****, 350 zł* ***4.*** *Barn jacket w konie,* ***Found/farfetch.com****, 1891 zł* ***5.*** *Kubek termiczny,* ***Stanley****, 142 zł* ***6.*** *Breloczek,* ***Furla/zalando.pl****, 429 zł* ***7.*** *Notatnik Rodeo,* ***Wouf/answear.com****, 169,99 zł* ***8.*** *Zamszowe kowbojki,* ***Tommy Hilfiger****, 999 zł* ***9.*** *Nauszniki,* ***UGG/breuninger.com****, ok. 90 zł*

ARCHIWUM PRYWATNE MAGDALENY MATUSZEK, ALESSANDRO LUCIONI/LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT, LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 76309ef579



WŁOSY JAK Z SALONU

Profesjonalna pielęgnacja włosów coraz częściej zaczyna się we własnej łazience. Linia Kératin Morphose marki DESSANGE Paris łączy roślinną keratynę i kwas hialuronowy, by zadbać o gładkość, blask i kondycję pasm.



Historia DESSANGE Paris sięga lat 50. XX wieku, kiedy na Polach Elizejskich w Paryżu powstał pierwszy salon marki. Przez dekady rozwijała ona swoje podejście do fryzjerstwa, łącząc technikę z wyczuciem stylu. Dziś doświadczenie i inspiracje profesjonalnych salonów znajdują odzwierciedlenie również w produktach do domowej pielęgnacji, odpowiadających na wyzwania, z jakimi włosy mierzą się na co dzień. Stylizacja na gorąco, koloryzacja i wilgoć mogą bowiem sprawiać, że stają się bardziej łamliwe, tracą gładkość i zaczynają się puszyć. Dlatego warto sięgać po formuły, które pomagają zadbać o ich kondycję i wygląd.

Linia Kératin Morphose łączy roślinną keratynę, czyli fitokeratynę, z kwasem hialuronowym. To składniki, które wspierają pielęgnację włosów, pomagając zadbać o ich gładkość, miękkość i blask. Rutynę Kératin Morphose otwiera regenerujący szampon, który oczyszcza włosy i przygotowuje je na kolejne etapy pielęgnacji. Następnie warto sięgnąć po odbudowującą maskę. Wystarczy pozostawić ją na pięć minut na umytych, osuszonych ręcznikiem pasmach, a potem dokładnie spłukać, by uzupełnić codzienny rytuał o intensywniejszą pielęgnację.

Dopełnieniem serii jest serum redukujące puszenie, którego działanie aktywuje ciepło. Produkt nakłada się na umyte, osuszone ręcznikiem włosy, rozprowadzając go na całej ich długości i końcówkach. Po wysuszeniu pasm suszarką należy użyć prostownicy. Tak przeprowadzona stylizacja pomaga uzyskać efekt wygładzonych, bardziej zdyscyplinowanych włosów, a formuła ma chronić je przed wilgocią nawet przez 10 dni.

Pielęgnacja dopasowana do potrzeb włosów nie musi być skomplikowana. Kilka przemyślanych kroków może stać się przyjemnym elementem codziennego rytuału, który pomaga zadbać o ich wygląd. Produkty DESSANGE Professional Hair Luxury są dostępne wyłącznie w drogeriach Hebe, stacjonarnie i online.

eprasa.pl 76309ef579



CIEPŁO *i* WYGODA

To właśnie one przede wszystkim się liczą, *kiedy robi się chłodno i ponuro*. Dlatego w tym sezonie królują *kaszmirowe swetry i buty z wełny merynosów*. Blasku stylizacjom dodają złoto i diamenty. Zaczynamy odliczanie do świąt!

tekst **Magdalena Matuszek**

HOTLIST



NIE MA ZŁEJ POGODY

Ubrania i dodatki krakowskiej marki NAREE sprawiają, że wcale nie jest nam przykro na myśl o jesieni i zimie. Znów chcemy nosić sukienki w kratkę i w kwiaty, wzorzyste kamizelki, bluzy z wełny merino i cieplutkie dzianiny: golfy w kolorze grzanego wina i ciepłe balaklawy.

MATERIAŁY PRASOWE NAREE

eprasa.pl/7630ea1578



MIEJSKA NOMADKA

To o tobie? Wiemy, jakie buty na zimę ci się spodobają. Model Nomad Wanderer marki EMU Australia to gwarancja jakości i wygody, niezbędnych podczas podróży. I design, który sprawdza się w mieście.

BIEGNIJ DO SKLEPU!

Chłodniejsze miesiące to nie powód, by rezygnować z biegania, zwłaszcza jeśli masz buty Salomon Aero Blaze 4 GRVL GTX, stworzone do różnych nawierzchni i kapryśnej pogody.



Dżinsy Becky G

Styl lat 2000. powraca! Dowód? Marka GUESS przywraca do łask dżinsy z niskim stanem (w trzech kolorach do wyboru). Już nosi je piosenkarka i influencerka Becky G, która została twarzą kampanii B Jean.





BŁYSK W OKU

Nie trzeba wiele, by się pojawił. Wystarczy spojrzeć na świąteczną biżuterię Pandora. Nam w oko wpadł pierścionek w kształcie tiary z cyrkonią o szlifie bagietowym (299 zł). Robi wrażenie, czyż nie?



BERLIN CALLING!

Zaplanuj wypad do Berlina, bo właśnie tam 24 i 25 kwietnia 2027 roku odbędzie się pierwsza edycja festiwalu Access All Areas organizowanego przez Zalando, którego główną gwiazdą będzie Raye. Bilety bezpłatne dla członków programu lojalnościowego Zalando Plus!



Otul się kaszmirem

Jeśli jakimś cudem nie znasz jeszcze Minou Cashmere, zaległości warto nadrobić przed zimą, bo w ofercie tej polskiej marki królują swetry, chusty, rękawiczki i czapki z certyfikowanej wełny kaszmirowej z mongolskich i nepalskich manufaktur. To pewne, będzie ciepło!



ZGRANY DUET

Widziałaś? Daria Zawiałow została twarzą pierwszej polskiej kampanii telewizyjnej Calzedonii! Ale gwiazd jest tu więcej i oczywiście są nimi rajstopy, flagowy produkt marki. Bestsellerowy model z efektem satyny albo zgodne z trendami koronkowe rajstopy w kwiaty. Uwodzicielskie, a do tego wygodne!

Piękno, które olśniewa

Prawdziwie diamentowy blask i autentyczne piękno stworzone z pasji z wykorzystaniem najnowszych technologii. Biżuteria z diamentami laboratoryjnymi to nowy wymiar szlachetności, która urzeka od pierwszego wejrzenia. Znajdziesz ją w kolekcji Lab Diamonds w salonach Apart i na apart.pl. Do wyboru naszyjniki, bransoletki i pierścionki.



ALIYAH OTCHERE, MATERIAŁY PRASOWE

REKLAMA

sway.
BY AGA KACZOROWSKA



move your way...

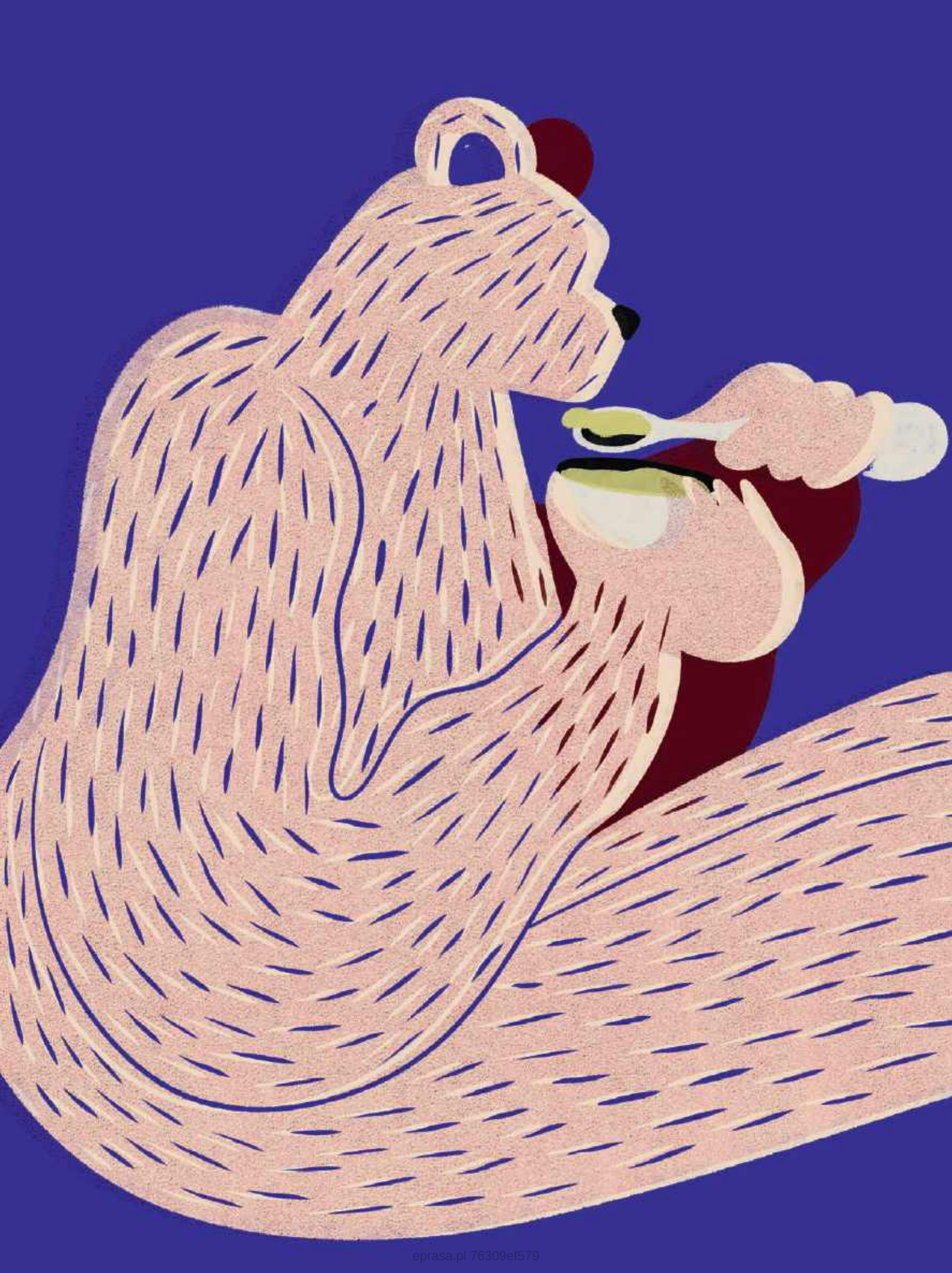
dostępne wyłącznie w sklepach oraz na hebe.pl

hebe
zdrowie i piękno

poznaj wszystkie nowości na www.swaycosmetics.pl

SWAY BY AGA KACZOROWSKA SWAY_BY_AGA_KACZOROWSKA

eprasa.pl 76309ef3



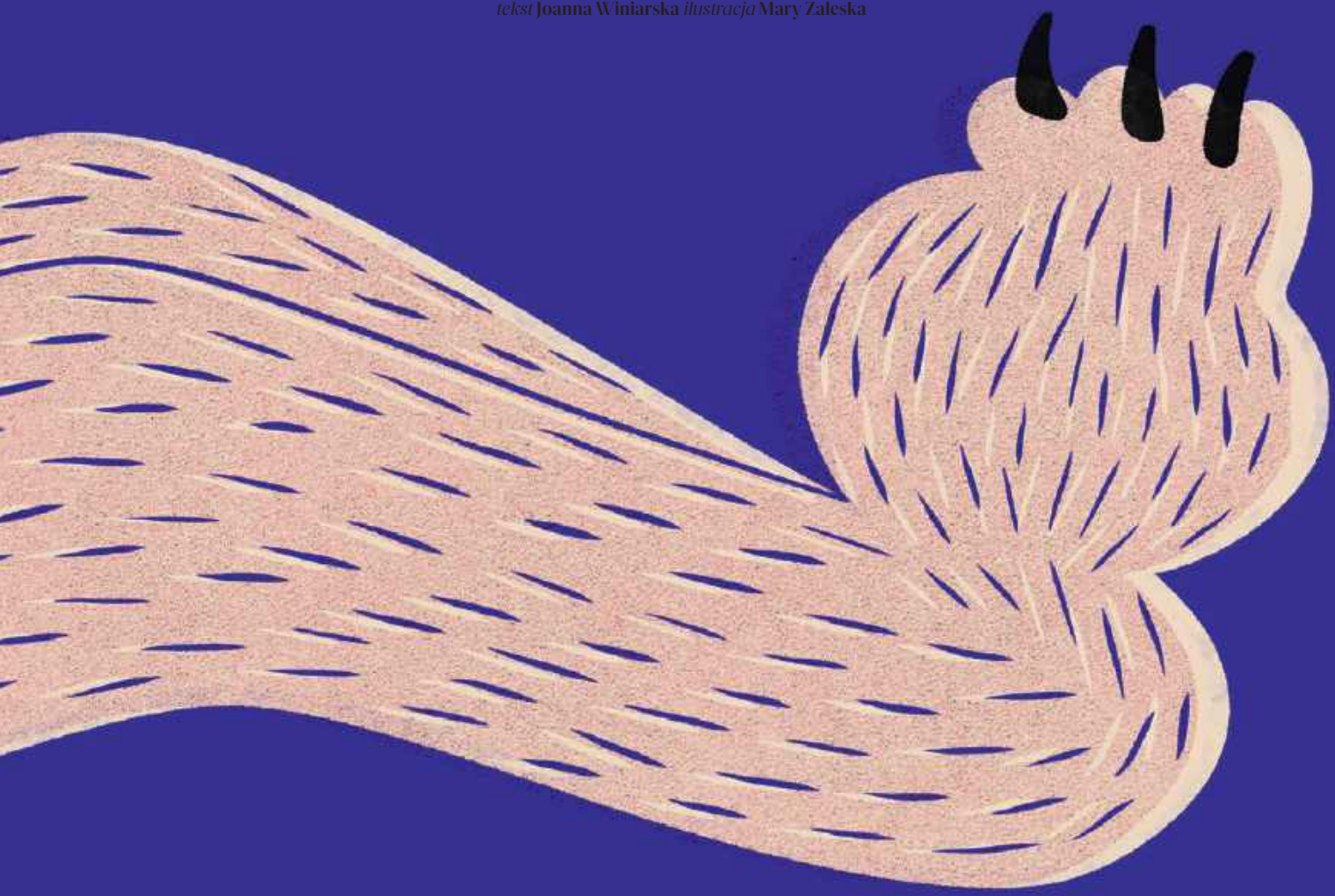
eprasa.pl 76309ef579

RESET

ambitna owsianka

Dla pokolenia, które pamięta przedszkola lat 90., owsianka miała smak kary. Szara, letnia i z kożuchem. Dziś ten sam talerz fotografujemy z góry, ozdabiamy borówkami i *nazywamy „bowlem”*. To jeden z najbardziej udanych rebrandingów w historii jedzenia, bo dziś owsianka to *stan umysłu.*

tekst **Joanna Winiarska** *ilustracja* **Mary Zaleska**

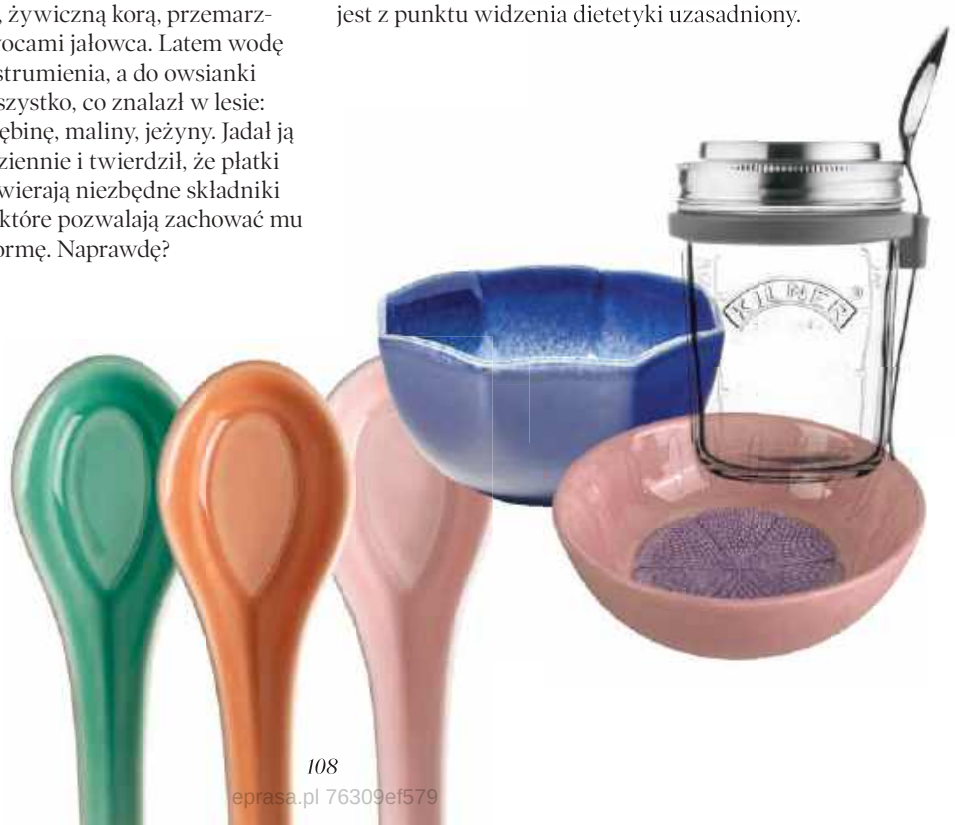


eprasa.pl 76309ef579

Fascynacja owsianką zaczęła się u mnie kilka lat temu, po lekturze „Pod gołym niebem" Markusa Torgeby'ego. Ten szwedzki maratończyk i sportowiec ze względów życiowych postanowił zamieszkać na kilka miesięcy w leśnym szałasie w totalnej dziczy. Jego pobyt przeciągnął się do... czterech pełnych lat. Moje pytanie brzmiało: co jadał ultrabiegacz, który nie polował, nie łowił, a w sklepie bywał raz na pół roku? Opisał to dokładnie: stać go było tylko na przemysłowy wór płatków owsianych, które zatargał do szałasu i jadł... przez lata. Zimą gotował je na wodzie ze stopionego śniegu i dosmaczał gałązkami sosny, żywiczną korą, przemarzniętymi owocami jałowca. Latem wodę czerpał ze strumienia, a do owsianki dodawał wszystko, co znalazł w lesie: jagody, jarzębinę, maliny, jeżyny. Jadał ją dwa razy dziennie i twierdził, że płatki owsiane zawierają niezbędne składniki odżywcze, które pozwalają zachować mu zdrowie i formę. Naprawdę?

ŚWIĘTY GRAAL DIETETYKI

Jeśli można tak długo przeżyć (i to tak dobrze) na owsiance, to co takiego ona w sobie ma? Natychmiast sprawdzam. Płatki owsiane wyróżniają się wyjątkowym profilem mikroskładników. Najbardziej fascynujące są beta-glukany, czyli frakcja rozpuszczalnego błonnika, która tworzy w jelitach lepki żel, obniża zły cholesterol, spowalnia wchłanianie cukru i działa kojąco na mikrobiom jelitowy. Jest tu także magnez: w porcji 5–6 łyżek suchych płatków ok. 65 mg (15–20 proc. dziennego zapotrzebowania), który wspiera układ nerwowy i mięśniowy. Taka porcja zawiera też 2–2,5 mg żelaza niehemowego oraz 1,5–2 mg cynku, ważnego dla odporności, skóry i włosów. Ponadto w miseczce znajdą się witaminy z grupy B – zwłaszcza tiamina (B_1), kwas foliowy (B_9) i kwas pantotenowy (B_5) – oraz unikalne dla owsa przeciwzapalne polifenole (awenantramidy). Rzeczywiście dietetycy i lekarze mogą tu zgodnie orzec, że to śniadanie marzeń. Jednak (zwłaszcza ci pierwsi) nie orzekają, bo nie zalecają słodkich śniadań. Ale kto powiedział, że owsianka musi być słodka? Po przeczytaniu książki „Pod gołym niebem" zaczęłam przyrządzać ją na eksperymentalne sposoby: z jajkiem na miękko, na wytrawnie z ziarnami prażonego siemienia lnianego i pestkami słonecznika. Z masłem orzechowym i chrupiącymi uprażonymi orzechami. Na górskie wyprawy zabieram woreczek z kilkoma łyżkami płatków i zalewam wrzątkiem, gdy opadam z sił. Jako osoba z kłopotami z glikemią przyznaję, że zachwyt owsianką jest z punktu widzenia dietetyki uzasadniony.



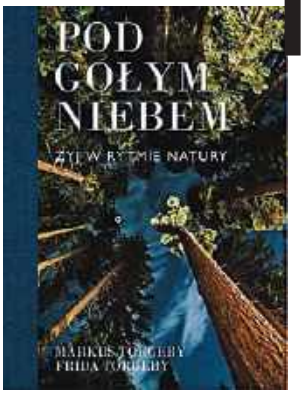
Od lewej: łyżki Gräsand, ***IKEA****, 39 zł/4 szt.; miseczki z glazurą reaktywną,* ***Vinci/ westwing.pl****, 169 zł/4 szt.; miseczka śniadaniowa,* ***KiK****, 15 zł; słoik śniadaniowy z łyżką,* ***Kilner****, 65 zł*

eprasa.pl 76309ef579





NAJLEPSZA OWSIANKA NA ŚWIECIE
Genialny i pocieszny quasi-dokument o gotowaniu, rywalizacji, a przede wszystkim o niezwykłej szkockiej społeczności urokliwych dziwaków.



POD GOŁYM NIEBEM
Niesamowita książka Markusa i Fridy Torgebych o tym, że kiedy zamieszkasz w naturze, już nie potrafisz wrócić do życia w mieście. Mnie zainspirowała!

FASCYNACJA NUMER DWA

Czas płynął, owsianka mi nieco spowszedniała, ba, nawet przestałam dostrzegać w niej powab. Do chwili gdy trafiłam na pokaz filmu „Najlepsza owsianka na świecie". (Właśnie wszedł do kin, więc proponuję: bierzcie znajomych i już rezerwujcie bilety!) Produkcja Constantine'a Costiego udaje dokument o zawodach kulinarnych w szkockiej wiosce, a okazuje się czułą opowieścią o starzeniu się, wspólnocie i sztuce odpuszczania. Wioseczka Carrbridge to kilkaset mieszkańców, stary kamienny most i krajobraz Highlands, który wygląda, jakby ktoś wyciął go z kalendarza. Każdej jesieni ta senna wioska na kilka dni staje się stolicą świata, a przynajmniej świata owsianki. Na Mistrzostwa Świata w Gotowaniu Owsianki zjeżdżają zawodnicy z Wielkiej Brytanii, Australii i Kanady, by w lokalnej świetlicy powalczyć o Złote Mieszadło – The Golden Spurtle. Samo Spurtle jest tu w ogóle osobnym bohaterem filmu: drewniane, gładko wypolerowane mieszadło z buku, coś pomiędzy batutą dyrygenta a wałkiem do ciasta. Szkocka tradycja każe nim mieszać zgodnie z ruchem wskazówek zegara, w ślad za słońcem. W przeciwnym razie – głosi ludowa przestroga – można przywołać diabła. Zawody w gotowaniu owsianki są więc po trochu kulinariami, rytuałem i egzorcyzmem. Film jest cudowny i ciepły, o jedynych w swoim rodzaju ludziach i owsiance idealnej.

OWSIANKA Z AMBICJAMI?

Żyjemy w czasach owsianki z ambicjami. Overnight oats w słoikach z bambusową pokrywką, proteinowe bowle z masłem orzechowym, owies na mleku roślinnym z dodatkiem kolagenu – śniadania, które wymagają sesji zdjęciowej, zanim wolno je zjeść. Tymczasem w szkockim Carrbridge od trzech dekad obowiązuje zasada prosta jak wiejski płot: woda, płatki owsiane, sól. Nic więcej. Kto dosypie cynamonu, ląduje w kategorii „specialty", czyli z perspektywy szkockich purystów mniej więcej w czyśćcu.
Z drugiej strony wielcy kucharze dawno przestali traktować owsiankę wyłącznie jako słodki kleik z owocami i cynamonem. Dzięki dużej zawartości skrobi i kremowej strukturze płatki owsiane sprawdzają się jako zamiennik ryżu do risotto, baza do dań umami, a nawet element wykwintnej kuchni fine dining. Do najoryginalniejszych owsianek na świecie należy prowokacyjna „ślimacza owsianka" Hestona Blumenthala z duszonymi na maśle ślimakami. Mój ulubiony szef kuchni Yotam Ottolenghi zasłynął owsianką z masłem sojowym i chrupiącym imbirem. Z kolei René Redzepi (z restauracji Noma) zrobił z niej nowoczesne nordyckie danie, fermentując ją z dzikimi ziołami. Na pewno te wersje nie zdobyłyby punktów u jurorów z Carrbridge, ale moją ciekawość – waszą też, mam nadzieję – mają jak w banku. ✻

MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 76309ef579




YVES ROCHER




26
27
25
VOLUME





rachunki *z dopaminy*

Kalendarz adwentowy jest idealnym połączeniem *niespodzianki z nagrodą.* A do odliczania dziś może służyć wszystko – od herbaty, przez *kosmetyki, po rozdziały książki* czytane po jednym każdego dnia.

tekst **Joanna Winiarska**

Sto lat temu pewna mama ze Szwabii przymocowała do kawałka tektury 24 pierniczki i pozwoliła synowi zjadać jedno ciastko dziennie. Chłopiec, Gerhard Lang, wyrósł na drukarza i zmienił domowy patent w pierwszy drukowany kalendarz adwentowy, dodając do niego otwierane drzwiczki. Dziś kalendarzem adwentowym może być wszystko: miniatury perfum i kremów, herbaty liściaste, kawa single origin, próbki ginu, kryminał, którego rozdziały trzeba co rano rozcinać nożem, a nawet bity i grzechotki, które w Wigilię składają się w komplet narzędzi. Są też kalendarze odwrócone: codziennie wkładasz do pudła jeden produkt dla banku żywności. Dlaczego tak bardzo to kochamy?









Od lewej: Kalendarz-komódka z szufladkami kryjącymi miniaturki kosmetyków, ***Yves Rocher****, 329 zł; Tekturowa kamienica pełna kosmetyków do kąpieli,* ***Rituals****, 419 zł; Makijażowy kalendarz noworoczny,* ***Douglas****, 75 zł; „Bombonierka" retro z kultowymi ampułkami,* ***Babor****, 370 zł; Powieść adwentowa „Serce na święta", Sophie Jomain, 74,90 zł; Wnętrzarski kalendarz adwentowy z autorskim wyborem gadżetów do domu,* ***Westwing****, 1249 zł; 29½ High Street – kalendarz z kulami do kąpieli inspirowany pierwszym sklepem Lush w brytyjskim Poole,* ***Lush****, 780 zł*

MATERIAŁY PRASOWE

Odpowiedź ma na imię dopamina. Neurony dopaminowe reagują najsilniej nie wtedy, gdy dostajemy nagrodę, lecz kiedy na nią czekamy – zwłaszcza jeśli nie wiemy, co nas spotka. Kalendarz łączy oba mechanizmy: codziennie odracza przyjemność i za każdym razem serwuje niespodziankę, więc mózg nie ma szans się znudzić. Dla marek kalendarz adwentowy to coś znacznie więcej niż sezonowy gadżet. To jeden z najbardziej opłacalnych modeli płatnego samplingu. Do tego dochodzą media społecznościowe. Kalendarz to gotowy 24-odcinkowy serial na TikToka, reelsy i shortsy: codzienne otwieranie okienka, wspólne oczekiwanie w napięciu, komentarze i oceny. Marki zyskują dzięki temu darmowe zasięgi w najważniejszym kwartale roku. ✻

eprasa.pl 76309ef579

ULUBIEŃCY GRUDNIA



MOC PRZYPRAW

Kolendra i kardamon przydają się nie tylko w kuchni. Ich aromaterapeutyczną moc odkryj dzięki świecom BioNaturalis. Cena: 49 zł, bionaturalis.pl



SŁODKICH ŚWIĄT!

W tym roku o świąteczne podarunki zadbała Goplana. Marka przygotowała dwie wersje czekolady ze świątecznym twistem! Bo słodkiego nigdy za wiele!



ZAPACH ŚWIĄT

To nie tylko korzenny aromat pierników i leśna woń choinki. W świątecznej kolekcji Jo Malone London znajdziemy klasyki marki: wody kolońskie Orange Bitters, Ginger Biscuit, Vanilla Scotch oraz świece i zapachy do wnętrz.



ODBUDOWA

Matrix Instacure Build-A--Bond to odbudowująca maska do włosów zniszczonych, rozjaśnianych, porowatych. Dzięki niej będą one miękkie, gładkie, lśniące. Zawiera skwalan i kwas cytrynowy.



KRÓLEWSKICH SNÓW

Nowa kuracja Overnight Miracle Treatment marki Björn Axén, oficjalnego dostawcy szwedzkiego dworu, zapewni twoim włosom iście królewski sen! Wyeliminuj puszenie i spraw, by włosy były lśniące. Dostępne w Douglas.



CZAS NA RELAKS

Rokitnikowe Love Fito Spa to zestaw kosmetyków z rokitnikiem, które odżywią skórę i będą idealnym prezentem dla każdego, kto pragnie wytchnienia. Cena: 190 zł

NA ZDROWIE!

Tłoczone soki Hortex z polskich jabłek są dostępne w kilku wariantach smakowych. Ich receptura opiera się na jakości i naturalnym składzie. Prosty sposób na coś owocowego, pysznego i zdrowego!





KOBIECA SIŁA

W tym modelu kurtki L'ANOVA naturalna skóra w odcieniu brązu i wiśni spotyka się z zaznaczoną talią i rzeźbiarską linią ramion, dodając sylwetce kształtu i mocy. Więcej na lanova.pl.



OCHRONA

I komfort – o to dbają podpaski Bella Perfecta. Wersja Ultra Blue jest pokryta miękką włókniną, a Ultra Green – chłonną siateczką dającą uczucie suchości. Cena: 5,99 zł/10 sztuk.

MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 76309ef579

strzelec
23.11–21.12


CHLOÉ

To twój miesiąc i czuć to w sercu. Grudzień sprzyja bliskości pełnej śmiechu i przygody. W związku zaproponuj coś nietypowego, choćby świąteczny wyjazd we dwoje. Single przyciągną kogoś, z kim łatwo się marzy. Energia rośnie, ale ciało prosi o uziemienie w grudniowym rozpędzie. Świeże powietrze będzie najlepszym lekarstwem na przedświąteczny chaos.

KOZIOROŻEC *22.12–19.01*
Przed tobą czas urodzin i domknięć. Bliskość przyjdzie łatwiej, niż myślisz. Ciało prosi o odpoczynek, na który rzadko sobie pozwalasz. Potraktuj grudniową regenerację jak najważniejsze zadanie roku. Zamykasz go jako mistrzyni konsekwencji. Podsumowania będą dla ciebie satysfakcjonujące.

WODNIK *20.01–18.02*
Czeka cię miesiąc pełen ciepłych relacji. W świątecznym gwarze ktoś zobaczy cię naprawdę, bez masek, i to może być początek czegoś ważnego. Nie uciekaj w dystans, gdy robi się zbyt czule. W tym roku zostań w bożonarodzeniowym cieple o chwilę dłużej, niż jest ci wygodnie – właśnie tam spotkasz prawdziwą bliskość.

RYBY *19.02–20.03*
Grudzień rozkwitnie wrażliwością. W miłości popłyniesz na fali czułości. Single mogą spotkać bratnią duszę w magiczny, „filmowy" sposób. Związki wejdą w fazę głębokiej bliskości. Na koniec roku docenisz swoją intuicję, bo prowadziła cię lepiej, niż sądziłaś. Twoja kreatywność zostanie zauważona.

BARAN *21.03–19.04*
W grudniu bliskość smakuje jak grzane wino. Po roku na pełnych obrotach ciało prosi o zwolnienie. Zamiast gnać od sklepu do sklepu, poświęć jeden wieczór wyłącznie dla siebie. Zawodowo zamkniesz rok mocnym akcentem. Podsumowania pokażą, ile naprawdę osiągnęłaś.

BYK *20.04–21.05*
Grudzień pełen zapachów, smaków i bliskich przy jednym stole to twój żywioł. W związkach zapanuje domowe ciepło, które leczy, a single mogą zbliżyć się do kogoś przy okazji świątecznych spotkań. Pozwól sobie na przyjemność bycia razem. W tym roku podaruj komuś czas zamiast rzeczy.

BLIŹNIĘTA *22.05–21.06*
Twoja głowa wciąż pędzi, ale grudzień zaprasza do zwolnienia. Mniej biegania między wydarzeniami, więcej obecności w jednym miejscu naraz. Rok zamkniesz ciekawym bilansem pomysłów, część z nich dopiero pokaże swoją wartość. Finansowo podsumuj, co się sprawdziło, i odpuść to, co tylko rozpraszało.

RAK *22.06–22.07*
Emocje w grudniu bywają intensywne, więc otul się spokojem. Wcześniejsze wieczory, ciepłe napoje i mniej presji „idealnych świąt" przywrócą ci równowagę i blask w oczach. Na koniec roku docenisz, ile dałaś innym, teraz czas przyjąć coś dla siebie. Nie bierz na siebie całej świątecznej reżyserii.

LEW *23.07–22.08*
Otulą cię miłość i uznanie. W relacjach zabłyśniesz jako dusza świątecznych spotkań. Single przyciągną spojrzenia ciepłem, nie tylko blaskiem. Grudzień to miesiąc, w którym bycie kochaną przychodzi naturalnie. Możliwe docenienie, nagroda lub przyjemny finansowy bonus na koniec roku.

PANNA *23.08–22.09*
Grudzień zmiękczy twoje serce. W relacjach pojawi się więcej spontanicznej czułości. Pozwól, by magia świąt rozluźniła potrzebę kontroli. Ciało prosi, byś odpuściła perfekcyjną organizację. W grudniu jeden nieidealny wieczór to nie porażka, odpoczynek bez wyrzutów sumienia będzie prezentem dla zdrowia.

WAGA *23.09–22.10*
Nie bierz na siebie roli rozjemczyni przy każdym rodzinnym stole. Pozwól, by napięcia rozeszły się same, nie musisz ratować całego świata. Grudzień przyniesie harmonię, za którą tęskniłaś, a chwile ciszy przywrócą ci wewnętrzny blask. Rok zamkniesz z poczuciem, że budowałaś coś trwałego.

SKORPION *23.10–22.11*
Grudzień rozgrzeje twoje uczucia do głębi. W związku pojawi się intymność, która naprawdę coś znaczy. Single mogą przeżyć spotkanie, które zostawi trwały ślad w ich pamięci. To miesiąc prawdziwej, nieudawanej bliskości. Podsumowania będą mocne i umożliwią ruch w sprawach finansowych, który nastawi cię na nowy etap. ✻

ALESSANDRO LUCIONI/LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT

eprasa.pl 76309ef579

GLAMOUR
POLSKA

REDAKCJA
redaktorka naczelna **Barbara Łubko**
dyrektorka artystyczna **Katarzyna Jaworska**
sekretarzyni redakcji, szefowa działu popkultura **Marta Krupińska**

MODA
szefowa działu **Magdalena Matuszek**

URODA
szefowa działu **Joanna Winiarska**

FOTOEDYCJA I PRODUKCJA SESJI
szefowa działu **Urszula Karczmarczyk-Wieczorkowska**
fotoedytorka **Marianna Sosnowska**
młodsza producentka **Zuzanna Kreja**

korekta **Ewa Grzona**
stażystka **Maria Urbaniak**

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

ZARZĄD
chief executive officer **Maciej Klepacki**
chief operating officer **Tomasz Jaździński**
luxury & lifestyle media 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, 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, GQ, Vogue, Wired* ***Middle East:*** *AD, Condé Nast Traveller, GQ, Vogue, Wired* ***Spain:*** *AD, Condé Nast Traveler, 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, Teen Vogue, The New Yorker, Vanity Fair, Vogue, Wired*

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

PUBLISHED UNDER LICENSE OR COPYRIGHT COOPERATION
Adria: *Vogue* ***Australia:*** *Glamour, GQ, Vogue* ***Bulgaria:*** *Glamour* ***China:*** *AD, Condé Nast Traveler, GQ, Vogue* ***Czech Republic and Slovakia:*** *Vogue, Wired* ***Germany:*** *Glamour* ***Greece:*** *Vogue, Wired* ***Hong Kong:*** *GQ, Vogue* ***Hungary:*** *Glamour* ***Korea:*** *Allure, GQ, Vogue* ***Malaysia:*** *Vogue Lounge Kuala Lumpur* ***Middle East:*** *Wired* ***Philippines:*** *Allure, GQ, Vogue* ***Poland:*** *AD, Glamour, GQ, Vogue* ***Portugal:*** *Vogue* ***Scandinavia:*** *Vogue* ***Singapore:*** *GQ, Vogue* ***South Africa:*** *Glamour, GQ, House & Garden* ***Thailand:*** *GQ, Vogue* ***The Netherlands:*** *GQ, Vogue* ***Turkey:*** *GQ, Vogue, Wired* ***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 76309ef579

instax™

Gwiazda do kwadratu

Poznajcie nową gwiazdę tych Świąt!

instax SQUARE 2™
z trzema filtrami nastroju:
Warm, Cool i Off oraz
odbitkami w kultowym
formacie.



instax.pl

eprasa.pl 76309ef579

Double Serum

NOWOŚĆ



PODWÓJNA TECHNOLOGIA, PODWÓJNA MOC

POWERED
BY LONGEVITY
SCIENCE

eprasa.pl 76309ef579