GLAMOUR NR 4 KWIECIEŃ 2026

GLAMOUR
POLSKA

JEDYNY MAGAZYN O DZIEWCZYNACH DLA DZIEWCZYN

HEAD SPA
reset dla włosów i głowy



KWIECIEŃ 2026
NR 4 (259)
CENA 13,99 ZŁ
(W TYM 8% VAT)
w sprzedaży
do 15.04.2026

ISSN 1730-2781
04
9 771730 278601

GLAMOUR.PL

nowa era
MERY SPOLSKY
w swojej życiowej formie

eprasa.pl ccb1acb663



eprasa.pl ccb1acb663



eprasa.pl ccb1acb663



eprasa.pl ccb1acb663

new balance

204L



Model U204L2SZ dostępny na www.newbalance.pl oraz w wybranych salonach New Balance na terenie Polski.

eprasa.pl ccb1acb663



eprasa.pl ccb1acb663

L'ORÉAL
PARIS

EXTENSIONIST

NOWY TUSZ DO RZĘS



WYDŁUŻENIE, OBJĘTOŚĆ, PODKRĘCENIE

Wizualizacja może różnić się od wyglądu produktu w rzeczywistości.



Żyjemy w czasach przesytu, nadmiaru i klęski urodzaju, a nasza planeta... cierpi. Wiecie, ile trwa dziś średni cykl życia ubrań? Pół roku. Po tym czasie nowe ciuchy trafiają na śmietnik. Drugie życie nadają im pasjonaci mody upcyklingowej, tacy jak Yana Bezdushna. W rozmowie z Magdaleną Matuszek (str. 42) pochodząca z Ukrainy projektantka mówi, że nauczyła się nie przywiązywać do rzeczy (wyjątek stanowi jej maszyna do szycia), ale stara się oddawać należny im szacunek. I do tego zachęca także na swoich warsztatach z szycia, które przyciągają coraz więcej ludzi. Lubią pobyć z innymi, porozmawiać, wymienić się doświadczeniami, porobić coś rękami. W szyciu jest coś medytacyjnego, tak jak (podobno) w sprzątaniu, które dla zetek stało się nowym rytuałem self-care (pisze o tym Joanna Winiarska na str. 100). Jeśli chodzi o rytuały, chętniej skusiłabym się na Head Spa, który Asia przedstawia na str. 66. Wywodzący się z Japonii zabieg przynosi głęboki reset ciała, zmysłów i głowy oraz zachęca do uważności. Znakomitym treningiem tej ostatniej jest też pilates, który pokochała gwiazda naszej okładki Mery Spolsky. Kiedy ćwiczy, jest sama ze sobą, nie porównuje się z innymi. Artystka opowiada nam, że gdy nabrała do siebie luzu, sport stał się dla niej przyjemnością, a nie katorgą. Wygląda i czuje się świetnie, co zobaczycie w naszej sesji (str. 26). Niektórzy będą hejtować, że to już nie jest ta sama Mery. Ale jak mówi gwiazda, w czasach bardziej ciałopozytywnych zarzucano jej, że promuje niezdrowy tryb życia. Nie da się dogodzić wszystkim. I na szczęście wcale nie trzeba. Zacznijmy od siebie, dla siebie. Dobrej lektury!

Marta Krupińska
SEKRETARZYNI REDAKCJI,
P.O. REDAKTORKI NACZELNEJ



MARCIN KLABAN

eprasa.pl ccb1acb663



eprasa.pl ccb1acb663



GLAMOUR
POLSKA

SPIS TREŚCI *kwiecień 2026*

TREND

12 BACKSTAGE
Za kulisami sesji z Mery Spolsky

14 AGENDA
Premiery miesiąca

16 FENOMEN
Loafersy: klasyka na nowo

20 Z STYLE
Torba na kręgle

22 Z BEAUTY
J- czy K-beauty

24 RZECZ KULTOWA
Halo, tu Ziemia

GLAMOUR GIRL

26 MERY SPOLSKY
W głowie jestem tą samą Marysią, którą byłam

STORIES

42 ONA MA TO COŚ
Yana Bezdushna o szyciu i życiu w Polsce

46 TALENT GLAMOUR
Młodzi twórcy serialu o Polakach w Ameryce Południowej

50 ŻYCIE W ANALOGU
Pasjonatka genealogii na tropie historii

54 PEWNA TY
Komplementy z haczykiem

POPKULTURA

56 GWIAZDA
Maria Kowalska o przeszłości, kostiumach i pasji do aktorstwa

60 SZTUKA
Do zobaczenia w galerii

62 3 K
Kino, kanapa, książki

64 BALET
Wytańczyć emocje

URODA

66 WŁOSY
Head Spa: nowy rytuał dla głowy i piękna

72 NOWE NA RYNKU
Słodkie i kwiatowe

74 WYBÓR REDAKCJI
Maski pod lupą

76 SKÓRA
Inteligentne podkłady

78 FELIETON
Skóra czuje smaki

KOLEKCJA

80 NOWOŚCI
Nasi stylowi ulubieńcy kwietnia

MODA

84 WIELKI BŁĘKIT
Wszystkie odcienie niebieskiego

94 STYL NA SZCZYCIE
Niezwykły pokaz w Alpach

96 CAŁY TEN DŻINS
Najgorętsze trendy i triki stylizacyjne

RESET

100 TREND NA SPRZĄTANIE
Dla zetek to forma medytacji

104 ZDROWIE PSYCHICZNE
Po co nam złość

106 ZDROWIE
Żegnajcie, zapalenia

108 W FORMIE
Fitnessowe apki vs nasza prywatność

114 HOROSKOP
Co szykują dla nas gwiazdy



ZDJĘCIE OKŁADKOWE:
Kamil Kotarba
STYLIZACJA:
Maja Naskrętska

26

MERY SPOLSKY
Dopiero gdy w mojej głowie pojawiły się luz i przestrzeń, sport stał się dla mnie przyjemnością. Wcześniej chodziłam na siłownię jak za karę.

KAMIL KOTARBA

eprasa.pl ccb1acb663



Wyłącznie w Douglas i na douglas.pl

DOUGLAS





jazda *po* bandzie

Odjazowo – tak można w skrócie określić, jak przebiegła kwietniowa sesja okładkowa Glamour z **Mery Spolsky**. I to nie tylko zasługa stylowego Jaguara vintage, na tle którego pozowała nasza gwiazda.





1. Maja Naskrętska wystylizowała buty Puma w niecodzienny sposób, a fotograf Kamil Kotarba uwiecznił to na zdjęciach. 2. Mery gotowa do pozowania. 3. Nasz zespół redakcyjny żadnej pracy się nie boi, co pokazują na swoim przykładzie Zuzanna Zasada (z lewej) i Urszula Karczmarczyk-Wieczorkowska. 4. Kolejny look już gotowy. 5. Drugą gwiazdą naszej sesji był vintage'owy Jaguar XJSC Targa. 6. Ostatnie poprawki make-upu w wykonaniu makijażystki Marty Furdyny.

KATARZYNA JAWORSKA (6)

eprasa.pl ccb1acb663



eprasa.pl ccb1acb663

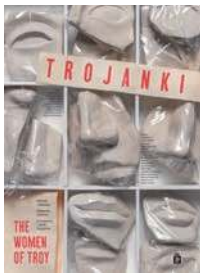
1.04

Prima aprilis
Śmiech to zdrowie. Możecie się śmiać, że to mocno czerstwy tekst, ale róbcie to jak najgłośniej. Bo dziś tylko humor może nas uratować.

2.04

Światowy Dzień Świadomości Autyzmu
Osoby z autyzmem (i ich najbliżsi) wciąż doświadczają dyskryminacji i wykluczenia, choćby z powodu stereotypów i braku wiedzy.

14.04



Trojanki
Aktorzy Teatru Powszechnego dzięki technikom tańca i praktyki TRE redefiniują chór z tragedii Eurypidesa, by opowiedzieć o kobietach po upadku Troi.

19.04



Jamie Woon
Na jego trzecią płytę trzeba było czekać 10 lat. Ale opłaciło się. Mistrz nastrojowego electro R'n'B zagra w warszawskim Niebie.

19.04



LOR
Dziewczyny zagrają materiał z nowego krążka „pele mele" nawiązującego do klimatu dyskotek lat 2000. w gdyńskim Podwórko.Art.

20.04

Kim Gordon
Znana z Sonic Youth artystka od lat występuje solo. Zagra we wrocławskim Centrum Koncertowym A2, a dzień później w stołecznej Progresji.



22.04

Dzień Ziemi
O planetę musimy dbać cały rok, ale tego dnia szczególnie warto zaangażować się w zielone inicjatywy.

24.04

Power Play
W TR Warszawa nowa sztuka tworzona przez dorosłych i dzieci wcale nie dla tych ostatnich ani nie o nich. W obsadzie obok zespołu TR młodzi aktorzy.

25.04



Requiem dla snu
Koprodukcja krakowskiego Teatru Starego z Teatrem Studio (stołeczna premiera 17 kwietnia) w reżyserii Jakuba Skrzywanka to adaptacja kultowej powieści i filmu.

29.04

Tinariwen
Prekursorzy stylu „desert blues" dzięki swojej muzyce szerzą kulturę Tuaregów. ich koncerty to prawdziwie mistyczne widowisko. Podobnie będzie w warszawskiej Progresji.



co w kwietniu?

Głośne premiery teatralne, koncerty, na które czekamy, i **ważne daty warte celebrowania**. Zobaczcie, czego w tym miesiącu lepiej nie przegapić. Nie musicie dziękować ;)

tekst **Marta Krupińska**

FABRICE BOURGELLE, MONIKA SADŁOS, MONI HAWORTH, HAWA, MARIE PLANEILLE, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl ccb1acb663

Bielenda

cherry plump

Skóra w trybie juicy.
Widoczny efekt **plump.**

nowość



Tylko tu!
ROSSMANN
Moja Drogeria

Odkryj pozostałe produkty na bielenda.com

Polecam
Klaudia Sadownik



LORO PIANA

znajdź szczegóły

Na pierwszy rzut oka wyglądają bardzo podobnie. Ale można się zdziwić, *jak wieloma detalami potrafią się różnić*. To daje spore pole do popisu projektantom, którzy choć lansują je co roku, za każdym razem w innej odsłonie. *Jakie loafersy są teraz modne?*

tekst **Magdalena Matuszek**

eprasa.pl ccb1acb663

TREND



DZIĘKI UPRZEJMOŚCI LORO PIANA/LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT (2)

eprasa.pl ccb1acb663

j

Jak co roku o tej porze można je znaleźć we wszystkich zestawieniach najmodniejszych butów sezonu. Hitem są zresztą nie tylko wiosną, ale i jesienią, bo świetnie sprawdzają się w okresie przejściowym. Loafersy, lub inaczej loafery (choć żadnego z tych słów nie znajdziecie w słowniku języka polskiego, bo w naszym kraju – nie do końca słusznie – mówi się na nie mokasyny), to już klasyka! Wsuwane półbuty na płaskiej podeszwie są uniwersalne i ponadczasowe. I mają charakter uniseks, dlatego to buty dla każdego! Mimo że długo były zarezerwowane dla elit. Nieprzypadkowo model na warsztat wziął dom mody Gucci. W końcu jego założyciel Guccio Gucci cały swój biznes stworzył na bazie obserwacji wyższych sfer. Loafersy Gucci, wyróżniające się charakterystyczną klamrą w formie wędzidła, zadebiutowały na rynku w 1953 roku, tuż po śmierci ojca modowego imperium. I do dziś należą do flagowych produktów marki (oraz do najbardziej legendarnych butów wszech czasów). Przyczynił się do tego także Alessandro Michele, jeden z ostatnich dyrektorów kreatywnych marki (dziś w Valentino), który podkręcił hype na buty mniej więcej dekadę temu, pozbawiając klasyczny model pięty i obszywając go futrem z kangura. Od tego czasu loafersy – niekoniecznie z wędzidłem – praktycznie w ogóle nie wychodzą z mody. Co roku jednak nieznacznie zmieniają swoje oblicze. W końcu moda zmienną jest (a hajs musi się zgadzać).

DO TRZECH RAZY SZTUKA

Po latach wzmożonej popularności loafersów w stylu chunky, a więc na grubej, topornej podeszwie, buty nabrały subtelności. Klasyczne modele – płaskie i uszyte z delikatnej skóry – powróciły już w roku ubiegłym i trend ten utrzymuje się do dziś. Zwłaszcza jeśli postawić na marszczone modele w stylu retro, jakie od Saint Laurent skopiowały popularne sieciówki z Zarą i H&M na czele. Ale po piętach depczą im nowości tego sezonu. Absolutnym hitem są loafersy dwukolorowe (najlepiej czarno-białe), jakie na wybiegach zaprezentowali Miu Miu, Gucci czy

KLĘSKA URODZAJU

Wśród najmodniejszych w tym sezonie modeli są nie tylko smukłe klasyki, takie jak Horsebit od Gucci (to już legenda!), ale i bardziej półbuty dwukolorowe i z kwadratowym noskiem. Wciąż modne są także loafersy retro z marszczonej skóry albo zamszowe. I buty w







Od lewej: loafersy z perłami MAKO, 990 zł; loafersy khaki VANDA NOVAK, 1490 zł; loafersy w paski RALPH LAUREN/ peek-cloppenburg.pl, 699 zł

Christian Dior. Ten ostatni dom mody, za sprawą swojego nowego głównego projektanta Jonathana Andersona, wskazał zresztą nie tylko najbardziej pożądany kolor, ale i kształt loafersów, lansując buty z kwadratowymi noskami. Podobnie jak Bottega Veneta czy Acne Studios. Na fali popularności muli do łask wracają także wspomniane już loafersy z odkrytą piętą. Ideał znaleźć można np. wśród Birkenstocków! Jak można się domyślać, są zamszowe. I dobrze, bo mięsista skóra wciąż jest na czasie.

PIENIĄDZ W BUCIE

Tej wiosny modne są również penny loafers, czyli amerykańska odmiana klasyków. Warto wydać na nie każdy grosz, bo te buty przyciągają pieniądze. I nie jest to metafora. Penny loafers zdobi pasek z charakterystycznym podłużnym wycięciem, które – zgodnie z pierwotnym przeznaczeniem – miało służyć do przechowywania dziesięciocentówki (później zamienionej na monetę jednocentową). Alternatywna nazwa? Weejuns. Zapożyczona z języka norweskiego, bo założyciel marki G.H. Bass Shoe Company, która spopularyzowała penny loafers, z podobnymi butami po raz pierwszy zetknął się właśnie na Północy. Gdy założył je James Dean, a potem także Dustin Hoffman i Robert Redford, wiadomo już było, że szybko przejdą do legendy. Tym bardziej że loafersy nie mogłyby być bardziej praktyczne. Są eleganckie i ultrawygodne zarazem, dlatego można je nosić zarówno do pracy, jak i na co dzień. Do spodni i/lub do sukienki. ✻

szalone loafersy. Za sprawą Diora do łask wracają drapieżne wzory! Które z nich wybierasz?



DANIELE OBERRAUCH/LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT, LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT (4), MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl ccb1acb663

lecimy w kulki



Nowy Jork



1

Choć na wybiegach pojawiły się nowe fasony – gondolki i prostokątne torebki, których nie zamykamy – wciąż nie mamy dość *inspirowanych torbami na kręgle bowling bags*. Do popularnych ostatnio podłużnych modeli z dwiema rączkami dołączają więc *bowlerki w rozmiarze XXL*. Najbardziej pożądana jest torebka Stockholm londyńskiej marki DeMellier, którą uwielbiają gwiazdy: Katie Holmes, Reneé Zellweger czy księżna Kate. Tej wiosny do bowling bags przypinać będziemy także ich miniwersje.

tekst **Magdalena Matuszek**

eprasa.pl ccb1acb663



1. Torba MAGDA BUTRYM, 11150 zł 2. Torba ANSWEAR.LAB, 439,99 zł 3. Czapka PUMA, 129 zł 4. Torba KULIK, 1290 zł
5. Płaszcz COS, 1000 zł 6. Body INTIMISSIMI, 179,90 zł 7. Sygnet W.KRUK, 2190 zł 8. Spodnie MARC O'POLO, 559 zł
9. Buty L37, 849 zł 10. Sweter ZARA, 89,90 zł 11. Kolczyki BÉRRIES, 230 zł 12. Zegarek TOMMY HILFIGER/W.KRUK, 580 zł
13. Torebka VAGABOND/zalando.pl, 859 zł 14. Torebka YUZEFI/answear.com, 2539,90 zł 15. Loafersy GUCCI/breuninger.com, 4020 zł
16. Dżinsy, RESERVED, 139,90 zł 17. Skarpetki UNIQLO, 24,90 zł 18. Brelok torebka PUMA, 89 zł

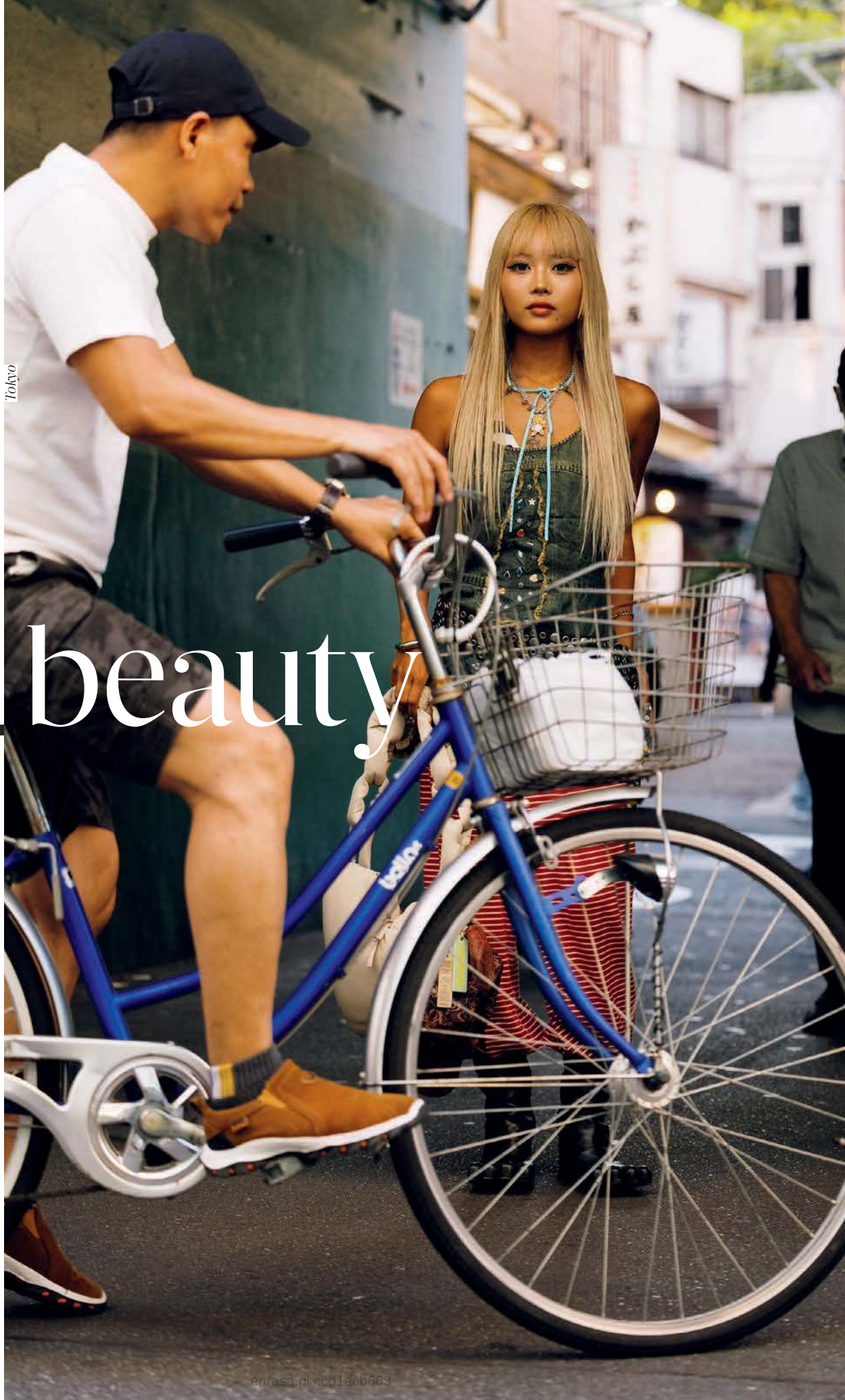


VINCENZO GRILLO (2), MATTIA ARIOLI, VALENTINA VALDINOCI/LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT; EDWARD BERTHELOT, MORITZ SCHOLZ, JEREMY MOELLER/GETTY IMAGES; MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl ccb1acb663

Tokyo

j/k beauty



eprasa.pl ecb1acb663



VINCENZO GRILLO/LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT.
MATERIAŁY PRASOWE

Koreańska *glass skin* czy japońska *mochi skin*? Dwie różne estetyki ze świata azjatyckiej pielęgnacji zabiegają o twoją uwagę. Zatem jaki efekt wolisz: policzki jak tafla szkła czy skórę miękką i matową jak ryżowe ciasteczko?

tekst **Joanna Winiarska**



W świecie urody koreański skincare i japońska pielęgnacja są jak Spotify i winyl. Oba odtwarzają muzykę, ale jedno stawia na algorytm, prędkość i nieskończoną playlistę, a drugie na rytualne położenie igły na płycie i słuchanie trzasków, które są częścią doświadczenia. Catharina Banach, twórczyni koncepcji Healthy Pleasures, ujmuje to celnie: „Trzy kontynenty, trzy filozofie: Korea pokazuje, trendy, Japonia to refleksja, Europa dowodzi".

Koreańska pielęgnacja to... choreografia. Słynne 10 kroków ukochane przez TikToka (olejek, pianka, toner, esencja, serum, ampułka, maska, krem pod oczy, emulsja, filtr), każda warstwa buduje się na poprzedniej jak kolejne piętra wieżowca w Gangnam. Więcej składników, wilgoci, a efekt końcowy nosi poetycką nazwę: glass skin. Skóra odbijająca światło niczym mokry marmur. Japońska pielęgnacja oddycha innym powietrzem. Tu panuje zasada „Ma" – świadomej pustki, przestrzeni i pomiędzy gestami, i kosmetykami. Obejmuje od czterech do sześciu kroków: olejek, lotion, emulsja i SPF o konsystencji tak lekkiej, że chce się go używać dla samej przyjemności.

Piękno nie leży w metodzie, ale w szacunku do skóry i w mądrości rozpoznania tego, czego potrzebuje. Reszta to opakowanie. ✻

Produkty od lewej: Płynny krem do twarzy GEZEITEN, ok. 925 zł; Aqua Squalane Serum ze skwalanem do każdego rodzaju cery S.NATURE, 51,99 zł; Vegan Soybean Hand Cream AMUSE, ok. 74 zł; Hand-Crafted Face Soap MAKANAI, ok. 160 zł, healthypleasures.de; Wygładzająco-nawadniająca ampułka Black Snail PDRN, CLIV, 149 zł; Kojące serum do twarzy BEAUTY OF JOSEON, 69,99 zł; Luksusowa maska 24K Gold Perfector Sheet MAKANAI, ok. 110 zł, healthypleasures.de

eprasa.pl ccb1acb663

halo, tu Ziemia



1

Nie było nas, był las, *nie będzie nas, będzie las.* Czy to powiedzenie wkrótce straci na znaczeniu? W Glamour nie chcemy straszyć, tylko uświadamiać. O *dobrostan naszej planety* apelują aktywiści, artyści, filmowcy. Ale to od nas zależy, czy ich starania nie pójdą w las.

tekst **Marta Krupińska**

Siłą popkultury od samego jej początku jest m.in. to, że poważne tematy i dylematy podaje w lekkim, przystępnym i atrakcyjnym wizualnie opakowaniu. Chętnie korzystają z tego zarówno widzowie, jak i twórcy. Jedni i drudzy mają szczególne upodobanie do wszelkich kwestii związanych z przyszłością i ewentualnym końcem świata, który ludzkość funduje sobie na własne życzenie. Reżyserzy ochoczo i regularnie, z mniej lub bardziej akty-

eprasa.pl ccb1acb663

wistycznym zacięciem, serwują nam więc wizję zagłady ekologicznej.
Jako że – jak już wspomniałam na wstępie – w Glamour nie chcemy straszyć, oszczędzę wam listy najważniejszych ekohorrorów. Skupię się za to na tytułach, które też oscylują wokół klimatycznej apokalipsy, ale niosą za sobą głębsze przesłanie. Tak jak „Planeta Małp", czyli seria filmów science fiction o astronaucie, który trafia na planetę rządzoną przez zaawansowane małpy, gdzie ludzie są zredukowani do niższego gatunku. W dobie AI i robotyzacji ta historia o ewolucji i konflikcie międzygatunkowym nabiera nowego, jeszcze bardziej niepokojącego znaczenia. Wart uwagi jest również dokument „Fuck for Forest" o tym, czy domowej produkcji porno może uratować nasz świat przed zagładą (od razu zaznaczę, że takie rzeczy są możliwe tylko w Berlinie).
Dla tych, którzy bardziej wierzą w sprawczość strajków (a nie porno), inspirujący może być dokumentalny portret Grety Thunberg „I am Greta", który pokazuje jej drogę od 15-latki samotnie protestującej pod szwedzkim parlamentem po jedną z najbardziej wpływowych osób świata. W jej ślady poszły tysiące młodych ludzi w różnych krajach, którzy co piątek w ramach inicjatywy Fridays for Future, zamiast iść do szkoły, demonstrowali przeciwko decyzjom polityków obojętnych na zmiany klimatu. Radykalna w swoich działaniach Thunberg wzbudza skrajne emocje, w przeciwieństwie do kochanego przez wszystkich autora książek i filmów przyrodniczych sir Davida Attenborough.
Pokochacie też urzekającą dźwiękiem i obrazem animację Momoko Seto o niezwykłej rodzinie dmuchawców. W momencie nuklearnej eksplozji, jaka dotyka Ziemię, zostają one oddzielone od matki i rzucone w kosmos, który przemierzają w poszukiwaniu nowego domu. W trakcie tej niezwykłej podróży muszą mierzyć się z zagrożeniami ze strony innych stworzeń i nieznanych żywiołów. To piękna i poruszająca opowieść o tym, że nawet najmniejsze rzeczy wokół nas są ważne. Warto o tym pamiętać nie tylko przy okazji Dnia Ziemi. ✻

2

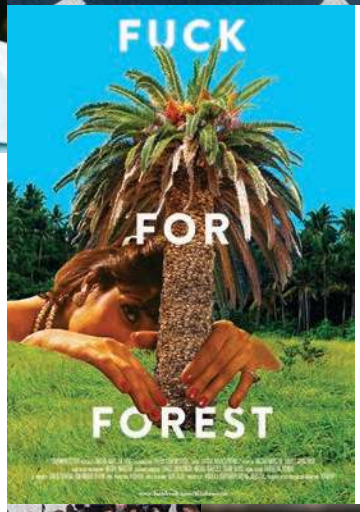


3





4



5

1. Kultowy kadr z filmu „Planeta Małp" z 1968 roku. 2. „Dmuchawce" w reżyserii Japonki Momoko Seto to piękna animacja z ekoprzesłaniem. 3. Sir David Attenborough od prawie 80 lat propaguje wiedzę przyrodniczą za pośrednictwem licznych książek i programów BBC. 4. Demonstracja ekologiczna zorganizowana przez ruch Fridays for Future. 5. „Fuck for Forest" to dokument o berlińskiej grupie aktywistów, która by uratować świat, kręci własne filmy porno. 6. Emma Watson na gali Met w 2016 roku w sukience Calvin Klein & Eco Age ze zrecyklowanych plastikowych butelek. 7. Ikona ekoaktywizmu Greta Thunberg. 8. Animacja Disneya „Bambi" z 1943 roku o jelonku, którego mamę zastrzelili myśliwi i który sam musi przetrwać w lesie, doczekała się wielu filmowych reinterpretacji.



6



7



8

ALAMY LIMITED/BE&W (2), JOHN STILLWELL/PA IMAGES, SIMONA GRANATI/CORBIS, DIMITRIOS KAMBOURIS, LEON NEAL VIA GETTY IMAGES; DANDELION'S ODYSSEY BY MOMOKO SETO © MIYU PRODUCTIONS – ECCE FILMS – UMEDIA PRODUCTION – ARTE FRANCE CINÉMA 2025; MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl ccb1acb663



NOWA *era* MERY

Buty PUMA SPEEDCAT, kurtka PUMA, kostium kąpielowy H&M.

eprasa.pl ccb1acb663



To jej „hot moment". Wygląda świetnie, jest w szczęśliwym związku i nagrała znakomitą płytę. *Mery Spolsky opowiada nam o zmianach w życiu i nowej pasji,* jaką stał się sport. Ale jak dodaje, cały czas jest tą samą Marysią, ciałopozytywną feministką, która mówi, że możesz wszystko, nieważne, jakim jesteś ciałem.

rozmawia **Marta Krupińska** *zdjęcia* **Kamil Kotarba** *stylizacja* **Maja Naskręts**ka

eprasa.pl ccb1acb663



eprasa.pl ccb1acb663



Buty PUMA SPEEDCAT, szorty i kostium kąpielowy H&M, kurtka DOMINIK ŻYŻA.
Na stronie obok: płaszcz DOMINIK ŻYŻA, okulary CARRERA.

eprasa.pl ccb1acb663

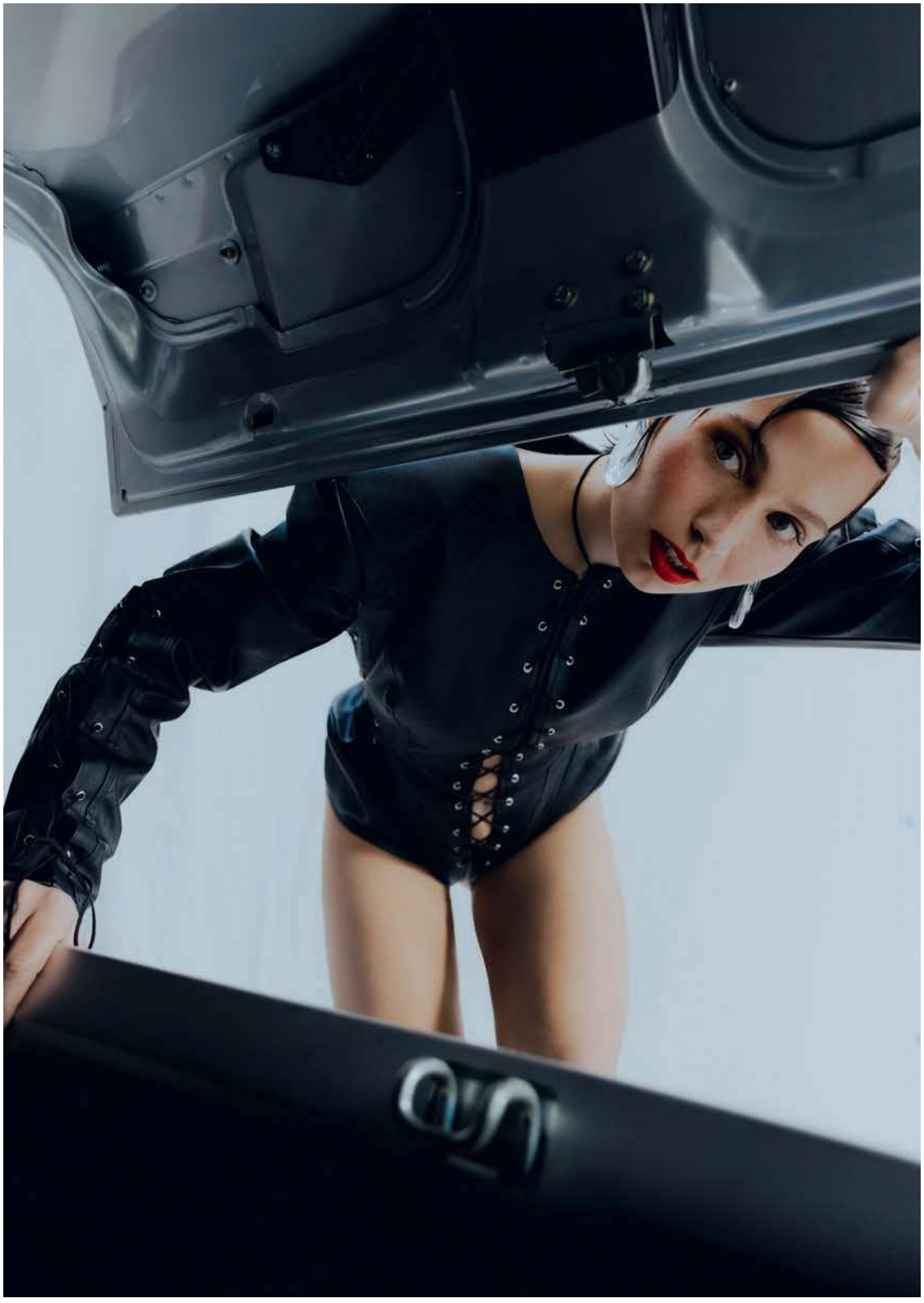
Na Instagramie ogłosiłaś, że w 2025 roku zrobisz formę życia. Czy Mery Spolsky wkracza w nową erę i zmieni się w Mery Sporty? (Oczywiście żart).
Gdybym miała się cofnąć o pięć lat, a nawet wcześniej, do czasów szkoły, powiedziałabym, że byłam sportową amebą. Zawsze ostatnia na wszelkich zawodach, biegach. Chodziłam do szkoły o profilu niemieckim i co roku mieliśmy „Sportfest" – festiwal sportu. To był mój koszmar, już sama nazwa brzmiała okropnie. Bolał mnie brzuch ze stresu, bo trzeba było biegać po stadionie i zaliczać kolejne konkurencje. To, że od roku sport stał się dla mnie codziennością i ogromną przyjemnością, dla mnie samej jest szokiem. Ta sama Mery, która jeszcze trzy lata temu ledwo biegała między sceną a garderobą, dziś nie może żyć bez treningu.
To skąd ta zmiana?
Myślę, że to suma życiowych zmian, jakie u mnie nastąpiły. Skończyłam 30 lat, wydałam płytę „Erotik Era" i nagle okazało się, że ten lęk przed trzydziestką, która wisiała nade mną jak jakiś wyrok, był kompletnie bezpodstawny. Co więcej, gdy pojawiła się trójka z przodu, wyluzowałam. Poszłam na terapię, jestem w stabilnym związku z operatorem Mateuszem Golisem, z którym też pracuję artystycznie. I dopiero gdy w mojej głowie pojawiły się luz i przestrzeń, sport stał się dla mnie przyjemnością, a nawet trochę uzależnieniem. Zauważyłam, że kiedy nie ćwiczę, robię się nerwowa. Wcześniej chodziłam na siłownię jak za karę. Ale nie było przebacz, bo kondycja na letnich festiwalach musi być tip-top.
Zwłaszcza gdy, tak jak Ty, gra się taneczną, elektroniczną muzykę.
Dlatego odkąd koncertowanie stało się moim zawodem, włączyłam siłownię i bieganie do swojej codzienności. Na scenie tańczę, biegam, skaczę, lubię też eksperymentować z ciuchami, które nie zawsze były wygodne i przewiewne. A godzinny koncert latem w lateksowym kombinezonie to nie są żarty. Tylko że wtedy to była dla mnie katorga. Trening przypominał mi o moich kompleksach, o tym, że wciąż dążę do sylwetki, która nigdy nie jest wystarczająca i nie podoba mi się. To przecież temat moich piosenek – ciało jako problem, z którym trzeba się pogodzić. Dopiero teraz ćwiczę dla siebie.
Lubisz mocny wycisk, pot, łzy?
Zdecydowanie, potrzebuję takiego przeorania na treningu. Ale zaczęłam też chodzić na pilates na reformerach. Zaczęło się od żartu, bo śmiałam się, że teraz wszyscy są teraz „pilatesiarami" w różowych topach i legginsach. Potem obok mojego domu otworzyło się studio. Poszłam i przepadłam. Chodzę na dynamiczne, fitnessowe zajęcia, ale mam poczucie, że jest w tym też coś medytacyjnego, bo przez godzinę skupiam się tylko na tym, jak ułożyć ciało na reformerze. Większość czasu ćwiczę skierowana głową w sufit, więc jestem sama ze sobą. Nie patrzę w lustro, nie porównuję się z innymi osobami. Nie mam różowego zestawu, ale jestem pilatesiarą. Chodzę na zajęcia razem z moją menedżerką Adą. To jest coś naszego, co nas zbliża i gdzie wspólnie się motywujemy. Widzę też efekty, jak moje ciało zaczęło się kształtować. Dla mnie ten rok to ciąg dalszy zmian: Ada jako nowa menedżerka, ta moja fitness era. Jest w tym coś, co mnie napędza, że jak już ta zmiana nadeszła, to idźmy w nią na 100 procent.

eprasa.pl ccb1acb663



Buty PUMA SPEEDCAT, kurtka MALESA, kostium kąpielowy H&M, długie kolczyki TOUS, okulary CARRERA DUCATI.

eprasa.pl ccb1acb663



Kombinezon ADA PILARSKA, kolczyki BERRIES. *Na stronie obok:* kombinezon połączony ze szpilkami JAROSŁAW EWERT, majtki DOMINIK ŻYŻA, gorset ADA PILARSKA, kurtka PUMA, okulary CARRERA DUCATI.

eprasa.pl ccb1acb663



eprasa.pl ccb1acb663



eprasa.pl ccb1acb663



Buty PUMA SPEEDCAT, skarpetki i spódniczka PUMA, bluzka H&M.

„Pamiętam, gdy *moja mama ścięła włosy* na jeża podczas chemioterapii. *Widziałam,* jak to dodało jej wtedy siły. Jakby *te krótkie włosy coś* w niej odblokowały".

Krótkie włosy też się w nią wpisują?
Całe życie nosiłam długie włosy. Dla mnie pogoń za idealnym wyglądem bardzo się miesza z buntem wobec takiego podejścia – nie chcę być niewolniczką myślenia, że muszę mieć figurę modelki, żeby wyjść na scenę w kusej spódniczce. Zawsze się temu sprzeciwiałam i posiadając różne rozmiary ciała na różnych etapach życia, dążyłam do tego, żeby zawsze czuć się w nim dobrze. A jednak to zawsze była praca i walka w głowie. Te wojny w głowie, o których śpiewam w piosence „Nie ma już PL", myślę, że są i będą, nawet jeśli kiedyś osiągnę moje wymarzone „Dua Lipa body". Po prostu tak jestem skonstruowana. W piosence „Wojna" słowa „zetnę włosy (...), będę bardzo chuda" są desperacką próbą dopasowania się do czyjegoś kanonu, żeby ten ktoś mnie polubił czy nawet pokochał. Ale kiedy w „Marysi Kowalskiej" śpiewam, że zetnę włosy, jest to dla mnie zupełnie inny biegun tej metamorfozy i znak, że nawet jeśli coś się kończy, otrzepuję się i idę dalej. I to jest ta dobra zmiana. Pamiętam moment, gdy moja mama ścięła włosy na jeża podczas chemioterapii. Byłam przy tym. Widziałam, jak to wydarzenie dodało jej wtedy siły. Jakby te krótkie włosy coś w niej odblokowały. Ten obraz we mnie został. Moje włosy czasem są o smutku, czasem o odrodzeniu. Teraz czuję, że ta krótka fryzura dodaje mi lekkości. Czuję się w niej szybsza. Pasuje do tej nowej ery.

Dla wielu jesteś ikoną ciałopozytywności. Nie bałaś się reakcji, gdy Twoja sylwetka się zmieniła?
Chciałabym nadal być postrzegana jako ciałopozytywna feministka, która mówi, że możesz wszystko, nieważne, jakim jesteś ciałem i jak wyglądasz. Cały czas w głowie jestem tą samą Marysią, którą byłam wtedy, i moje ciało na pewno się jeszcze będzie zmieniać. Teraz weszłam w fazę sportową, która daje mi frajdę i wpływa na moje ciało tak, że dużo schudłam. Ale wiem też, jak było przy pisaniu książki „Jestem Marysia i chyba się zabiję dzisiaj", gdy miałam o wiele gorszy czas i dbanie, żeby być fit i ćwiczyć, nie było łatwe. Wtedy też chciałam w jakiś sposób czuć się dobrze w swoim ciele. Niektórzy będą hejtować, że to już nie jest ta sama Mery, i pewnie nie będą w stanie mnie zrozumieć i zobaczyć w tej mojej zmianie. Z kolei w czasach bardziej ciałopozytywnych miałam mnóstwo zarzutów, że promuję niezdrowy tryb życia. Nie dogodzę wszystkim. Ale koncerty przypominają mi, że prawdziwe spotkania z ludźmi są offline.

W podcaście Kasi Nosowskiej i jej syna Mikołaja „Bliskoznaczni" mówiłaś, że w przeciwieństwie do poprzednich związków masz teraz chęć, aby się chwalić swoim partnerem. Jesteście parą w życiu i w pracy. To chyba niezłe wyzwanie?
To chwalenie się jest dla mnie manifestacją szczęścia z tego, że jestem teraz w stabilnym związku, w którym nie ma rollercoasterów. Wcześniej pchałam się w relacje, w których skoki emocji były od euforii po absolutną deprechę. Po prostu czułam potrzebę, aby pokazać, że można stworzyć fajną, bezpieczną, spokojną relację i robić razem coś artystycznego. Efektem jest cała opowieść wizualna, jaką stworzyliśmy wokół płyty „Kocham Polskę". Mateusz mnie zainspirował – że skoro to jest płyta o Polsce, to spotkajmy się z ludźmi. Wymyślił, byśmy zamiast robić zdjęcia w studiu, ruszyli w Polskę – i z tej podróży powstała sesja okładkowa. Mateusz, jako operator, zna różne dziwne, mistyczne miejsca, o których mi opowiadał. Zrobiliśmy listę najciekawszych i w cztery dni byliśmy m.in. w Termach Rzymskich w Czeladzi, w Hotelu Pekin we Władysławowie, Nevada Center pod Zieloną Górą z wielkim neonem „Las Vegas" i w opuszczonej dyskotece Ray w Częstochowie z ogromnym radioteleskopem. To był niezwykły miks polskiego folkloru i marzenia o American dream.

eprasa.pl ccb1acb663



Buty PUMA SPEEDCAT, szorty MALESA.



Kurtka MALESA, kombinezon pod spodem JAROSŁAW EWERT.
Na stronie obok: kurtka MALESA, kombinezon pod spodem JAROSŁAW EWERT.

eprasa.pl ccb1acb663



eprasa.pl ccb1acb663



Buty PUMA SPEEDCAT, skarpetki PUMA, top ADA PILARSKA, spódnica MMC.

eprasa.pl ccb1acb663

Takie absurdalne miejsca są kwintesencją polskości. To za nie kochasz Polskę?
To mnie w Polsce fascynuje. Płyta „Kocham Polskę" to wyraz miłości do lokalnego kolorytu, do absurdów, do folkloru. Ale zauważyłam, że wiele osób ten tytuł rozumie opacznie, że kocham nasz kraj bezkrytycznie, również z tym, co tu nie działa. A tak nie jest. Kocham Polskę, bo tu żyję, bo tu są moja rodzina, przyjaciele. Uwielbiam góry, morze, naszą tradycyjną wigilię, choć jestem niewierząca. W duszy gra mi muzyka, na której się wychowałam: T.Love, Lady Pank, Kazik Staszewski. Ale nie ma mojej zgody na wszystko, co złe, i głośno o tym mówię. Tak jak w mojej piosence: „Coś mnie tutaj trzyma, może to sentyment? Lub odwagi brak, uciec i się śmiać". Więc może to też jest brak odwagi, takie wrośnięcie w to, co znane? Ale dziś nie chcę uciekać. Chcę tu być i opowiadać o tym po swojemu.
Są tematy, których byś nie dotknęła?
Nie lubię cenzury. Im bardziej ktoś mówi mi, że czegoś „nie wypada", tym bardziej moja natura chce sprawdzić, że jednak może wypada. Ale są kwestie, których nie ruszam z szacunku, bo nie chcę nikogo ranić. Nie mam problemu, by głośno mówić o seksie czy swoich potrzebach, ale cudza trauma albo żałoba to nie jest dla mnie temat na piosenkę.
A myślałaś kiedyś o karierze zagranicznej w roli „polskiego towaru eksportowego"? I czy w ogóle wyobrażasz sobie, że śpiewasz po angielsku?
Nie, nie wyobrażam sobie śpiewania po angielsku, ale mogłabym być takim „towarem eksportowym" po polsku. Marzy mi się, żeby śpiewać po polsku i jeździć na różne festiwale czy showcase'y za granicą, i wierzę, że to możliwe, skoro coraz bardziej słowiańskość jest pożądana. Teraz kontrolę przejęli Latynosi i język hiszpański: Bad Bunny, Rosalía – ich przykład pokazuje, że nie tylko anglojęzyczne piosenki mogą stać się hitami. Jako nastolatka jeździłam z gitarą po różnych stolicach: Pradze, Berlinie, Bratysławie i śpiewałam na ulicach po polsku. To było wspaniałe, bo ludzie nie rozumieli, ale słuchali, byli w tym. Czuję też jednak, że mam w Polsce jeszcze sporo marzeń do spełnienia.
Zdradzisz je czy wolisz nie zapeszać?
Kiedyś miałam takie podejście, a potem stwierdziłam, że właśnie trzeba mówić głośno i manifestować, bo przez rok mówiłam o Pol'and'Rocku i się udało. Chciałabym być kiedyś w orkiestrze, najlepiej w takim rockowym wydaniu. Chciałabym jeszcze wrócić do moich korzeni i nagrać płytę z gitarą akustyczną. Chciałabym wreszcie poczuć, jak to jest zdobyć Fryderyka, bo każda płyta ma nominację, ale jakoś nie udało mi się jeszcze tej przemowy wygłosić. Niby to nie jest wyznacznik sukcesów, ale jest na mojej liście marzeń. Tak jak duet z artystą z zagranicy, np. Rosalíą. Kiedyś moim wielkim marzeniem była okładka „Glamoura". Więc widać, że warto marzyć i marzenia spełniać.
Twój zespół to sami faceci. Nie brakuje Ci czasem kobiecej energii? I jak to jest z solidarnością w branży? Czujesz, że dziewczyny na polskiej scenie się wspierają czy raczej każda gra na siebie?
Mam w naszym polskim muzycznym świecie kilka bliskich mi osób, od których naprawdę czuję wsparcie i ciepło, np. Natalię Szroeder. Również z Ralphem Kaminskim – po tym, jak nagraliśmy razem remix Psa i Suki" – czułam, że się trzymamy razem w tym hejcie, który wylał się na nas oboje w podobnym czasie. Są również takie relacje, w których ewidentnie czuć dystans i rywalizację. Ale moje trzy najlepsze przyjaciółki są spoza branży i to mi też daje oddech, żeby pobyć w zupełnie innym środowisku i nie gadać ciągle o muzyce. Odkąd nie ma mojej mamy, jestem spragniona kobiecej bliskości, żeby mieć tę metaforyczną dziewczęcą nocowankę. Czasem czuję, że wokół mnie jest „za męsko", bo najwięcej kontaktu mam z tatą i z chłopakami z zespołu. Dlatego cieszę się, że pracuję z menedżerką. Mam wrażenie, że w niektórych wątpliwościach albo decyzjach nikt tak mnie nie rozumie jak Ada.
A Twoja dziewczyńskość jest dla Ciebie ważna? Jak ją pielęgnujesz?
Mam wrażenie, że odkąd ścięłam włosy na krótko, moja dziewczyńskość jest jeszcze bardziej w mojej głowie challenge'owana, bo jednak mam w głowie przekonanie, że długie włosy są sexy, a krótkie oznaczają męską energię, chłopackość. Dlatego zaczęłam się ubierać bardziej kobieco albo nawet w zachowaniu włączać kokieterię. Bardzo to lubię, i w życiu, i w tekstach piosenek. Czuję, że dziewczyńskość będzie motywem przewodnim mojej drugiej książki, którą właśnie piszę. ✻

ZDJĘCIA: KAMIL KOTARBA, STYLIZACJA: MAJA NASKRĘTSKA, MAKIJAŻ: MARTA FURDYNA, FRYZURY: OSKAR LEWANDOWSKI, ASYSTENCI FOTOGRAFA: MATEUSZ SKRABA I SZYMON OLAS, ASYSTENTKA STYLISTKI I PRODUCENTKI: ZUZANNA KREJA, PRODUKCJA SESJI: URSZULA KARCZMARCZYK-WIECZORKOWSKA

eprasa.pl ccb1acb663



PO PROSTU SZYJĘ

Jeśli nie wiesz, co zrobić ze swoim życiem, włącz ulubiony serial. Tak jak *Yana Bezdushna*, która zaczęła szyć dzięki „Plotkarze". Dziś pasją zaraża innych. A jest ich całkiem sporo, bo na Instagramie obserwuje ją 200 tysięcy osób! Maszyna to jedyna rzecz, jakiej potrzebuje.

rozmawia **Magdalena Matuszek**

eprasa.pl

STORIES



FILIP OKOPNY/FASHIONIMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE YANY BEZDUSHNEJ

eprasa.pl ccb1acb663



1





2

d

Do Polski przyjechała z jedną walizką. Połowę zajęła maszyna do szycia, którą sprezentowali jej rodzice, drugą – tkaniny i trochę ubrań. O jej ulubionych przedmiotach nie rozmawiałyśmy więc zbyt długo. Yana Bezdushna pochodzi z Ukrainy, a trwająca tam wojna nauczyła ją, by za bardzo nie przywiązywać się do rzeczy. Wspomniała jedynie o książce – „Pippi Pończoszance", którą lubi, bo podtrzymuje nadzieję, że wszystko jest możliwe. Ale jej życie też jest tego przykładem. Choć po rozmowie z Yaną wiem, że ogromną rolę odegrały w tym nie tylko jej pasja, ale również determinacja oraz konsekwencja. No i odrobina szczęścia, jak to już w życiu bywa.

Warszawa przyjęła Cię ciepło?

Tak. Szybko trafiłam do Fundacji „Kraina" (która m.in. integruje i wspiera osoby w kryzysie uchodźczym – przyp. red.). To się stało trochę przypadkiem. Natknęłam się na ogłoszenie o naborze do programu dla młodych projektantów. To był ostatni dzień zgłoszeń, więc wysłałam aplikację. Gdybym miała więcej czasu do namysłu, nie wiem, czy bym się zdecydowała, bo należę do osób, które zamiast wychodzić, wolą zostać w domu. Przyjęli mnie. Pojawił się stres, ale puścił, gdy tylko przekroczyłam próg. Spotkałam tam osoby, które miały świetne pomysły na ubrania, tylko nie potrafiły szyć. Zaczęłam im pomagać. Po jakimś czasie zaproponowano mi pracę – dziś w Fundacji prowadzę m.in. kursy szycia.

Jak się tego nauczyłaś? Od kogoś z rodziny?

Nie wyniosłam tego z domu. Jedna z moich babć dobrze szyła, ale mieszkałam akurat z tą drugą. W domu mieliśmy maszynę, starą i wiecznie zepsutą. Moja mama nigdy nie interesowała się szyciem, dbała o ogród, zajmowała się domem – życie było ważniejsze niż szycie. Ale mnie do niego ciągnęło. Podobnie jak do książek. Najpierw poszłam więc na filologię ukraińską, którą studiowałam w Charkowie. Po dwóch latach jednak wiedziałam już, że nie będę pracować w zawodzie. Zaczęłam się zastanawiać, co tak naprawdę chcę

maszyna do szycia,

sprezentowana przez rodziców, to

eprasa.pl ccb1acb663



1. TORBA Z KÓŁEK. Do jej zrobienia potrzeba od 500 do 1500 kółek wyciętych z poliestru (zależnie od wielkości). Samo szycie zajmuje trzy dni. 2. MASZYNĘ DO SZYCIA Yana dostała od rodziców, gdy okazało się, że szycie traktuje poważnie. 3. TA MARYNARKA powstała z obicia kanapy z Ikei.



YANA BEZDUSHNA

jedyna rzecz, do której Yana jest naprawdę przywiązana

w życiu robić. Może to głupie, ale oglądałam wtedy „Plotkarę". Była tam Jenny, która szyła. Poczułam, że to jest to, i postanowiłam spróbować. Znalazłam kurs kroju i szycia, dwuletni, od podstaw. Rodzice zgodzili się, żebym go skończyła, o ile skończę także studia. Rok później kupili mi maszynę.

Kiedy zaczęłaś stawiać na upcykling?

Był taki moment, że zwykłe szycie mnie znudziło. Przerabianie rzeczy z drugiego obiegu jest o wiele większym wyzwaniem. To ekscytujące, że to, co masz, nawet jeśli jest zniszczone, możesz zamienić w coś zupełnie innego. I nigdy nie wiesz, jaki będzie efekt końcowy! Zaczęłam też eksperymentować z technikami, by nie ograniczać się do patchworku. Tak powstały torebki z wyciętych z tkaniny kół, które są moim znakiem rozpoznawczym. Okazało się, że te przeróbki lubią też moi obserwatorzy na Instagramie.

Masz ich naprawdę dużo!

Konsekwentnie na to pracowałam. Jestem osobą, która gdy postawi sobie coś za cel, robi harmonogram działań i się go trzyma. Bez wymówek. Jeśli mam coś do zrobienia, nie zasnę, póki tego nie zrobię. Regularnie publikowałam więc o szyciu, a ludzi to interesowało.

A mówi się, że to oldskulowe.

Wracamy do tego, bo chyba wszystko inne nam już zbrzydło – TikToki i Instagramy. Widzę to po moich warsztatach, na które przychodzi coraz więcej ludzi. Lubią pobyć z innymi, porozmawiać, wymienić się doświadczeniami, porobić coś rękami.

Skąd bierzesz rzeczy do przeróbek? Z Instagramu wiem, że przynoszą Ci je koleżanki.

Tak, i to nie pojedyncze rzeczy, ale całe walizy! Wybieram to, w czym widzę potencjał. Gdy potrzebuję czegoś konkretnego, idę do lumpa albo szukam na Vinted. Dużo rzeczy znajduję także w Krainie – dostajemy niepotrzebne rzeczy od okolicznych mieszkańców albo od firm, takich jak Ikea. Współpracujemy także z Wtórpolem (jednym z największych w Europie przedsiębiorstw zajmujących się zbiórką, sortowaniem i recyklingiem odzieży używanej – przyp. red.).

Wiem, że miałaś możliwość odwiedzić Wtórpol osobiście. Jakie były Twoje wrażenia?

Zaskoczyło mnie, jak dużo nowych ubrań tam trafia. Dowiedziałam się, że o ile wcześniej były to głównie rzeczy stare, zniszczone i jedynie trochę nowych, o tyle teraz proporcje się zmieniły – nowych ubrań jest ponad 70 proc.! Już pół roku po kupieniu ubranie trafia na śmietnik! Kiedyś to był cykl dwuletni. Okazuje się też, że nie bardzo wiadomo, co zrobić z takimi ubraniami, bo nikt ich nie potrzebuje. Za dużo jest tego wszystkiego. Jakiś czas temu rozmawiałam na ten temat z moją koleżanką z Białorusi. Jej babcia doskonale pamięta np. swoją ulubioną sukienkę. Kiedy moja znajoma ją o nią zapytała, od razu powiedziała, jak wyglądała, jaki miała krój i fason. Babcia nosiła ją ze 20 lat. Pomyślałam sobie wtedy, że my dziś w ogóle nie mamy takich ubrań, które miałyby dla nas szczególne znaczenie. Jest ich zbyt dużo, nawet ich nie pamiętamy. I wydaje mi się to nie w porządku także wobec tych ubrań. Tym bardziej że wiem, ile czasu zajmuje ich zrobienie. Zaprojektowanie, uszycie. To wszystko zajmuje bardzo dużo czasu i po prostu nie może kosztować mało, a przecież często kosztuje. A skoro kupujemy ubrania tanio, nie mamy dla nich później należytego szacunku. Gdy zrobi się dziurka, zamiast naprawiać, wyrzucamy... To przerażające. ✻

ZDJĘCIA Z POKAZU PLAY SUSTAIN – FILIP OKOPNY/FASHIONIMAGES (6), DARIA MINKEVICH, ARCHIWUM PRYWATNE YANY BEZDUSHNEJ

eprasa.pl ccb1acb663

usłyszeć emocje



1



2



3

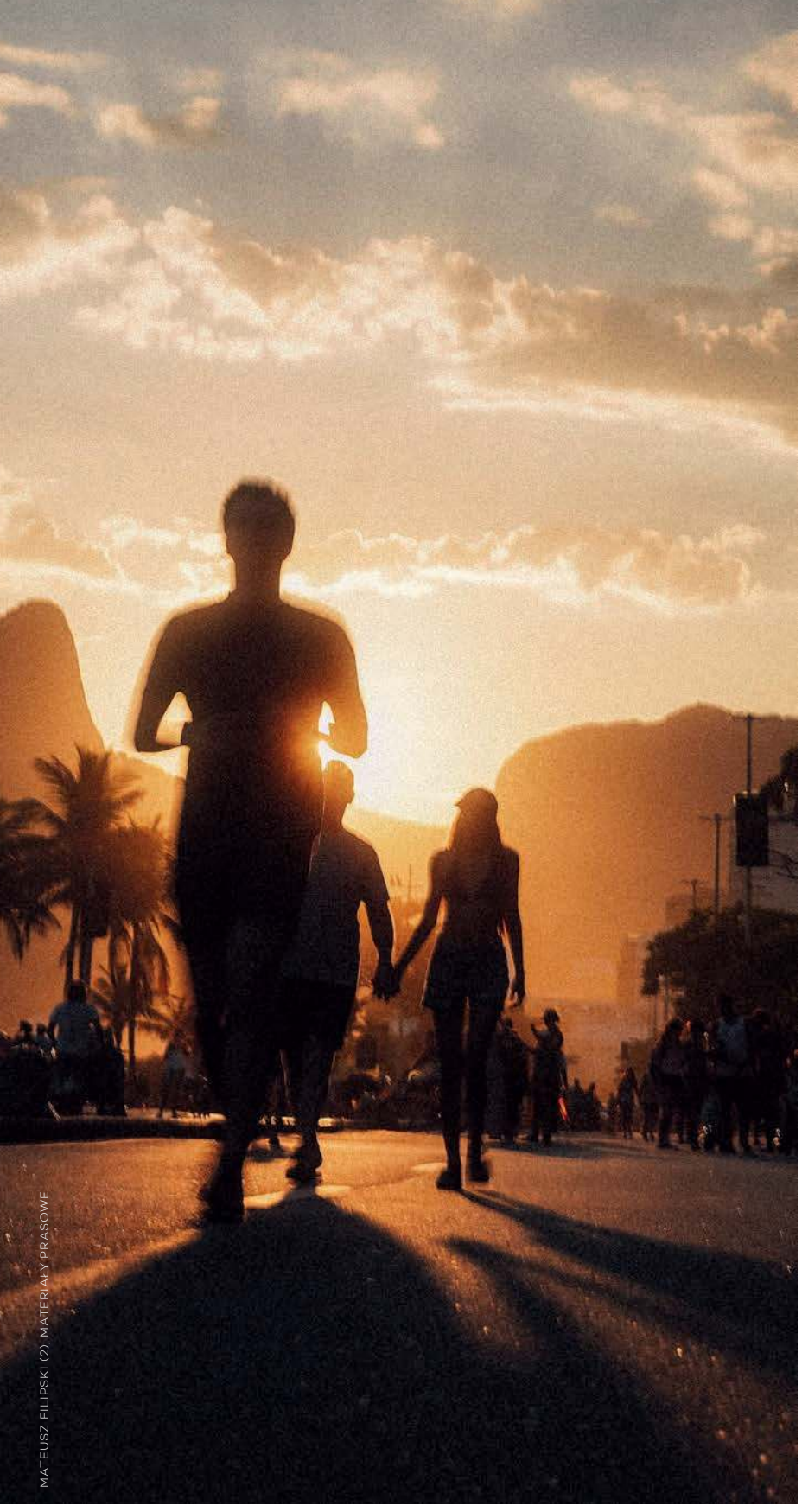
– Na co dzień rozmawiam z celebrytami, ale poza liczbą followersów w social mediach tak naprawdę nie różnią się od moich bohaterów. Każdy ma „nieusłyszaną" historię do opowiedzenia – mówi *Damian Stefańczyk, który razem z Mateusz Filipskim stworzył poruszający dokument* o Polakach w Ameryce Południowej.

rozmawia **Marta Krupińska**



4

eprasa.pl ccb1acb663



MATEUSZ FILIPSKI (2), MATERIAŁY PRASOWE

Damian, prowadzisz popularny podcast „Damian's Corner", a na IG śledzi Cię 145 tys. osób. Skąd pomysł na dokument o polskich emigrantach i Polonii w Ameryce Południowej?

Damian Stefańczyk: Na studiach w ramach projektu Erasmus+ pojechałem do Argentyny i zakochałem się w Ameryce Południowej. Chciałem tam wrócić, a jednocześnie rozwijać się jako dziennikarz. Ścieżka dokumentalna to dla mnie nowość. Gdy pojawił się ten pomysł, od razu wiedziałem, że chcę go zrealizować z Mateuszem. Znamy się i przyjaźnimy ponad dekadę, od czasów licealnych. Chodziliśmy do różnych szkół, ale przez wspólnych znajomych nasze drogi się przecięły i szybko złapaliśmy wspólny język.

Waszym zdaniem przyjaźń bardziej pomaga czy przeszkadza w pracy?

Mateusz Filipski: Zdecydowanie pomaga i daje poczucie bezpieczeństwa. Dzięki temu, że tak dobrze się znamy, często nie musieliśmy nawet nic mówić, wystarczyło jedno spojrzenie i każdy z nas wiedział, co ma robić.

Damian: Oczywiście bywały momenty, kiedy mówiliśmy sobie coś ostrzej, ale to naturalne przy takiej relacji. Potrafimy oddzielić pracę od emocji i dla obu z nas profesjonalizm był od początku na pierwszym miejscu.

Jak wyglądał Wasz podział obowiązków?

Mateusz: Dla mnie to była pierwsza taka podróż, więc Damian wziął na siebie część koncepcyjną, wybór lokacji, bohaterów. Ja odpowiadałem za stronę wizualną i techniczną – opowiadałem historię kamerą.

1. Damian (z prawej) i Mateusz z jednym z bohaterów, panem Kazimierzem z polskiego miasta Wanda w argentyńskiej dżungli. 2. Słoneczne Buenos Aires. 3. Marta mieszka w Montevideo w Urugwaju. 4. Serial dokumentalny „Nieusłyszane" jest dostępny na platformie streamingowej Canal+.

eprasa.pl ccb1acb663

Jak wybieraliście bohaterów?
Damian: Zależało nam na różnorodności – pod względem wieku, doświadczeń, miejsca urodzenia, światopoglądu. Są w naszym filmie osoby, które urodziły się w Ameryce Południowej, ale też takie, które wyemigrowały z Polski. Chcieliśmy pokazać różne spojrzenia na emigrację. Wyjeżdżając, często myślimy, że tam trawa jest bardziej zielona, a zderzenie z rzeczywistością bywa trudne. Jeden z naszych bohaterów, Maciek, mówi o rozdarciu tożsamościowym: nie do końca czuje się już Polakiem, ale jeszcze nie jest „stamtąd". Sam się z tym utożsamiam. Mieszkałem w Holandii, Belgii i Argentynie i paradoksalnie to tam, a nie w Europie, która jest bliżej, dużo lepiej się odnalazłem. Ale ostatecznie wróciłem do Polski i to tutaj chcę zapuścić korzenie.
Mateusz: Ten dokument jest dla wszystkich. Każdy może odnaleźć w nim cząstkę siebie. Niektórzy nasi bohaterowie są bardziej liberalni, ale mamy też osoby mocno osadzone w tradycyjnych wartościach. Po pokazach przedpremierowych rozmawialiśmy z widzami i każdy z nich wyciągał dla siebie coś innego. Czasem fragment, który nam wydawał się mniej znaczący, dla kogoś był kluczowy. To pokazuje, że każdy ma swoją „nieusłyszaną" historię.

Moją uwagę szczególnie zwrócili Wasi starsi bohaterowie. Mają w sobie tyle energii, że niejedna „zetka" mogłaby im pozazdrościć.
Damian: Bardzo ważna była dla nas obecność starszych bohaterów. Mam wrażenie, że seniorzy rzadko są widoczni i dopuszczani do głosu w mediach, a przecież mają w sobie ogromną mądrość i doświadczenie, z których my, młodzi, możemy czerpać. Pani Diana np., która ma ponad 80 lat i codziennie chodzi na tango, basen albo spotkania poetyckie, to dla nas symbol energii, pasji i odwagi. Mimo że dzieli nas kilka pokoleń, od razu poczuliśmy chemię. I to właśnie chcieliśmy pokazać – że nawet duże różnice wieku nie muszą nas dzielić i możemy wiele się od siebie nauczyć. Wystarczy tylko odrzucić stereotypy i otworzyć się na siebie nawzajem.



5

No właśnie, stereotypów wokół Ameryki Południowej jest sporo. Wy po kolei staraliście się je rozbrajać i weryfikować, choćby wchodząc z kamerą do faweli.
Mateusz: Bardzo zależało nam, by pokazać, że fawela to nie tylko bieda i przestępczość. Mieszkają tam ludzie tacy jak my, którzy pracują, wychowują dzieci, mają marzenia. Pokazaliśmy zarówno karnawał z całą kolorową fasadą, jak i codzienność. Nie chcieliśmy wpaść w pułapkę white saviourismu. Nie przyjechaliśmy ratować świata, tylko słuchać i opowiadać. Z szacunkiem, bez zbędnej sensacji.
Damian: Do faweli nie można wejść ot tak, z ulicy, zwłaszcza z kamerą, bo jej mieszkańcy bardzo dbają o swój wizerunek. Nie trafilibyśmy tam, gdyby nie jedna z naszych bohaterek, Ania, której na początku miało nie być w filmie. Poznaliśmy ją trzy dni przed wyjazdem,

MATEUSZ FILIPSKI (2), MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl ccb1acb663



zupełnie przypadkiem, gdy usłyszeliśmy język polski na plaży. Później, w Rio, przez wspólną znajomą znów na nią trafiliśmy. Tego samego dnia pojechaliśmy razem do faweli. Znajomy Ani wprowadził nas tam i poinstruował, jak się zachowywać, czego nie robić. Bo jak mówi Ania, to nie są zwierzęta w zoo. Poznaliśmy tam pięknych, bardzo kreatywnych ludzi, którzy mają swoje pasje i realizują się w sztuce czy sporcie, mają tam własną akademię boksu.

I mimo wielu problemów i nierówności społecznych wydają się szczęśliwi. Macie wrażenie, że tam łatwiej jest być sobą?

Mateusz: Tamtejsza kultura jest bardzo otwarta, bezpośrednia. Ludzie nie boją się komplementów, cielesność jest naturalna, obecna w tańcu, ruchu, codzienności. O tym też mówiła nam Ania. Nie wpisywała się w „kanon piękna", a jednak w Ameryce Południowej odnalazła pewność siebie i nauczyła się akceptować swoje ciało. Również Marta, nasza bohaterka z Urugwaju, podkreślała, że jeżeli ktoś ma kompleksy, to jest to idealne miejsce, żeby z tych kompleksów wyjść i pokochać siebie na nowo.

Damian: Zaskoczyło nas też, że Urugwaj jest bardzo otwarty światopoglądowo, ale bardzo zacofany, jeżeli chodzi o technologię. Marta pyta retorycznie, czy zacofanie to jest myślenie, że osoby homoseksualne nie powinny zawierać związków, czy to, że nie ma lodówek. Nam na Zachodzie często się wydaje, że technologia i rozwój światopoglądowy idą w parze, a tam wcale tak nie jest. Z drugiej strony istnieje kultura macho. To balansowanie między otwartością a konserwatyzmem jest bardzo wyraźne i ciekawe.

Jest też ta mroczniejsza strona związana z przestępczością. Czuliście się tam bezpiecznie?

Mateusz: Na szczęście nie mieliśmy żadnych przykrych sytuacji, choć w Rio de Janeiro byliśmy blisko niebezpiecznego momentu. Musieliśmy szybko się wycofać z miejsca, w którym zauważyliśmy, że ktoś nas obserwuje.

Damian: Prawda jest taka, że pytaniem nie jest, czy coś się wydarzy, ale raczej kiedy, zwłaszcza w przypadku kobiet. Nasze bohaterki mówiły nam, że doświadczyły napadu czy kradzieży. Będąc tam, trzeba znać lokalne zasady: nie obnosić się z drogim sprzętem czy markowymi ciuchami, nie wyciągać telefonu w nieodpowiednich momentach, raczej wtapiać się w tłum. Ale nie chcemy demonizować, to tylko fragment rzeczywistości. Cała reszta jest piękna.

Jaką najważniejszą lekcję dla siebie wyciągnęliście z pracy przy filmie?

Damian: Że najważniejsze jest słuchanie. Prawdziwe, uważne słuchanie drugiego człowieka. Żyjemy w czasach przebodźcowania. Słuchamy wybiórczo – tego, co dla nas wygodne, korzystne lub chwytliwe, traktujemy rozmowy jak transakcje w banku. Ten projekt nauczył nas zatrzymywać się przy drugim człowieku. I że warto mieć odwagę w realizowaniu marzeń. Zrobiliśmy go we dwójkę, nie mieliśmy ogromnej ekipy, a dziś film zmienił format na miniserial i trafia na platformę streamingową Canal+. To pokazuje, że warto wierzyć w swoje pomysły.

Mateusz: Ten projekt otworzył nam kolejne zawodowe drzwi. Wkrótce ruszam w podróż z Markiem Kamińskim, któremu będę towarzyszył w wyprawie Pole2Pole z bieguna południowego na północny. Na razie obaj z Damianem pracujemy nad czymś innym, ale mamy głowy pełne pomysłów i na pewno jeszcze zrobimy coś wspólnie. Czujemy ogromną wdzięczność i mamy nadzieję, że „Nieusłyszane" też będą dla widzów czymś więcej niż tylko opowieścią o Polakach za granicą. ✻

5. Pani Diana, fanka tanga i poezji z Buenos Aires. 6. Maciek, bohater z São Paulo. 7. Buenos Aires tętni życiem po zmierzchu. 8. Ania była przewodniczką Damiana i Mateusza po Rio de Janeiro.

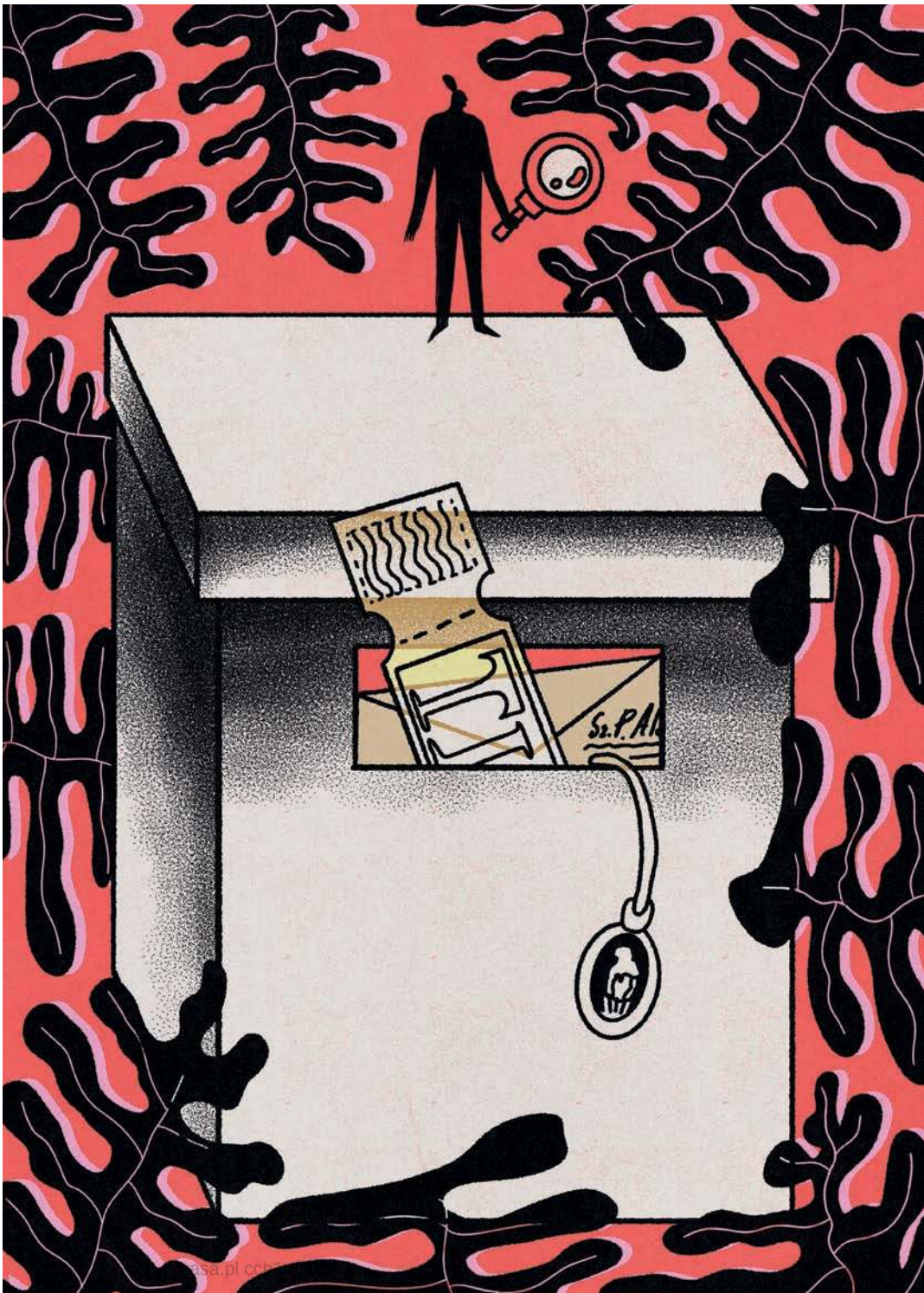
6


7


8


eprasa.pl ccb1acb663

na TROPIE HISTORII



Choć genealogia kojarzy się z zakurzonymi archiwami, dla niej to przede wszystkim ludzie i emocje. *Martyna Krysińska* mówi, dlaczego warto nagrywać rozmowy z dziadkami i jak Instagram stał się strażnikiem pamięci.

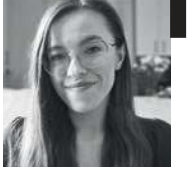
rozmawia **Marta Krupińska**
ilustracja **Mary Zaleska**

Skąd się wzięła genealogia w Twoim życiu?
Z bardzo osobistej potrzeby. W mojej rodzinie były dwie historie, o których się nie mówiło. Pierwsza dotyczyła mojego dziadka, urodzonego w 1946 roku. Prababcia nigdy nie zdradziła, kto był jego biologicznym ojcem. Druga to los pradziadka zabranego z domu po wybuchu wojny w 1939 roku. Prababcia została wtedy sama z dziesiątką dzieci. Ślad po nim właściwie zaginął, w rodzinie krążyły jedynie plotki i domysły. W pewnym momencie poczułam, że chcę znać prawdę. Nie po to, żeby kogokolwiek rozliczać, ale żeby domknąć te historie.
I udało się?
Tak, z dużą pomocą internetu. Dziś można, siedząc w domu z herbatą, przeglądać trudno dostępne wcześniej skany akt z archiwów czy urzędów stanu cywilnego. Dawniej trzeba było pisać listy i miesiącami czekać na odpowiedź. Teraz wystarczy mail lub formularz. Oczywiście nie wszystko jest dostępne online, ale skala ułatwień jest ogromna. W przypadku mojego pradziadka trafiłam na Archiwum Arolsen – niemiecką bazę dokumentów dotyczących ofiar nazizmu. Znalazłam tam osobę o niemal identycznych danych, różniła się tylko jednym dniem urodzenia. Napisałam do archiwum i po jakimś czasie dostałam potwierdzenie, że to był on. Dowiedzieliśmy się, że był więziony w obozach koncentracyjnych w Dachau i Buchenwaldzie, gdzie zmarł. Po ponad 80 latach mogliśmy wreszcie symbolicznie go pochować.
Brzmi bardzo emocjonalnie.
Bo genealogia nie jest suchą historią. To emocje, które potrafią wrócić nawet po kilku pokoleniach. Jednym z najbardziej wzruszających momentów było odnalezienie koperty dowodowej mojej prababci. Mój dziadek zobaczył swoją mamę pierwszy raz od jej śmierci, bo żadne jej zdjęcie się nie zachowało. Mogłam mu je pokazać po raz pierwszy w życiu. To było ogromne przeżycie zarówno dla niego, jak i dla mnie.
Przeszukując archiwa, można chyba poczuć się jak detektyw na tropie rodzinnej tajemnicy, któremu udaje się rozwikłać zagadkę?
Zdecydowanie. Sięgając do dokumentów: aktów, zapisów, zdjęć, można zobaczyć przodków „na papierze", z imienia i nazwiska, z konkretną historią. Udało mi się dotrzeć do 10 pokoleń wstecz, aż do 1717 roku. Teraz moim celem są okolice 1600 roku, co jest bardzo trudne, zwłaszcza w przypadku rodzin chłopskich, a większość mojej rodziny ma takie pochodzenie.
Dziś genealogia to już nie tylko Twoja pasja, ale też praca. Jak do tego doszło?
Zaczęłam dzielić się swoimi odkryciami na Instagramie, początkowo prywatnie. Z czasem dostawałam coraz więcej wiadomości: „u nas też nikt o tym nie mówi", „nie zdążyłam zapytać babci", „nie wiem, od czego zacząć". Zrozumiałam, że mogę robić coś więcej: edukować, podpowiadać, jak zacząć, a czasami realnie pomóc w poszukiwaniach.
Jakie są najczęstsze motywacje osób, które się do Ciebie zgłaszają?
Głównie ciekawość własnej tożsamości. Czasem punktem wyjścia są rodzinne plotki, brak jednej gałęzi w drzewie genealogicznym. Rzadko chodzi o spadki, sensacje, raczej o zrozumienie historii rodziny.

eprasa.pl ccb1acb663

„Genealogia zaczyna się *nie w archiwum,* tylko przy kuchennym stole. To *najlepszy punkt wyjścia* i jednocześnie *najcenniejsza pamiątka.* Dlatego warto *rozmawiać z bliskimi* seniorami. Każde zdanie, nawet *pozornie nieistotne,* może kiedyś okazać się kluczowe".

A koszty? Z czym trzeba się liczyć?
Jeżeli ktoś zaczyna samodzielnie, za dostęp do serwisów genealogicznych zapłaci od 40 do 100 euro. Akty z USC (urodzenia, ślubu, zgonu) kosztują 33 złote za dokument. Jeśli korzysta się z archiwów, dochodzą opłaty za skany i czas pracy archiwisty. W przypadku profesjonalnych zleceń koszty zależą od zakresu, kraju i stopnia trudności. Pełne drzewo genealogiczne to ogrom czasu i pracy, może więc kosztować od kilku do nawet kilkudziesięciu tysięcy złotych.
Instagram i genealogia to dość nietypowe połączenie. A jednak działa, czego dowodem jest Twój profil @pokrewienstwo.
Tak, bo Instagram to narzędzie komunikacji, a tylko tak możemy przekazywać historię. Moim obserwatorom powtarzam w kółko: rozmawiajcie z bliskimi seniorami, póki możecie. I nagrywajcie te rozmowy. Każde zdanie, nawet pozornie nieistotne, może kiedyś okazać się kluczowe. Genealogia zaczyna się nie w archiwum, tylko przy kuchennym stole. To najlepszy punkt wyjścia i jednocześnie najcenniejsza pamiątka.
A co z popularnymi testami DNA? To bardziej moda czy realne narzędzie poznania własnych korzeni?
Jedno i drugie. Sama zrobiłam test i zachęciłam do tego rodzinę. Testy genetyczne sprawdzające procentowe pochodzenie etniczne traktuję raczej jako ciekawostkę. Dużo ważniejsze są dopasowania DNA, ukazujące połączenia z innymi ludźmi. Testy DNA szczególnie polecam osobom z adopcji lub z nieznanym ojcem czy dziadkiem – tam, gdzie dokumenty się urywają. Dzięki nim odnalazłam kuzynkę mieszkającą w innej części Polski. Jej prababcia i mój pradziadek byli rodzeństwem. Spotkałyśmy się, wymieniłyśmy zdjęciami, historiami. Nagle ktoś obcy stał się częścią tej samej opowieści.
Wiele osób fantazjuje o „błękitnej krwi" i szlacheckich korzeniach. A jak z naszym pochodzeniem jest naprawdę?
Prawda jest taka, że większość z nas ma chłopskie korzenie. I to też historia – często dużo ciekawsza niż szlacheckie herby. Czasem rzeczywiście trafia się potwierdzenie szlachectwa, ale jedyną drogą są dokumenty. Wszystko trzeba sprawdzać, niczego nie brać na wiarę.
Co najbardziej Cię zaskoczyło podczas szperania w archiwach?
Różnice wieku między małżonkami. W XIX wieku normą było, że 16-letnie dziewczyny wychodziły za mężczyzn o 30 lat starszych. Zaskakujące są też decyzje podejmowane w ekstremalnych warunkach, dotyczące adopcji, rozdzielania rodzeństwa, sądowej zgody na ślub. Genealogia uczy jednak, żeby nie oceniać przodków z perspektywy XXI wieku. Oni żyli w zupełnie innych realiach niż my dziś.
A czy genealogia może mieć znaczenie także dzisiaj – dla naszego zdrowia, tożsamości?
Zdecydowanie. W aktach często zapisane są przyczyny zgonu, choroby, które powtarzają się w kolejnych pokoleniach. To cenna wiedza. Ale przede wszystkim genealogia odpowiada na pytanie, kim jesteśmy i skąd przyszliśmy. Daje poczucie ciągłości. I często spokój. ✻



Martyna Krysińska
PASJONATKA GENEALOGII
Prowadzi na IG konto @pokrewienstwo, gdzie dzieli się swoimi opowieściami, radami, ciekawostkami historycznymi, a także pomaga odnaleźć ludzi i ich historie.

MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl ccb1acb663



SZUKASZ MIESZKANIA **W GDAŃSKU**

szukaj na
eurostyl.com.pl

EURO STYL
GRUPA DOM DEVELOPMENT

eprasa.pl ccb1acb663

komplement *czy* haczyk

Nie każda miła krytyka jest szczera, a troska nie zawsze wynika z dobrych intencji. Warto umieć rozpoznać **najczęstsze formy manipulacji**, nie po to, żebyś widziała w każdym człowieku wroga, tylko żebyś mogła wybrać, kiedy się odsłonić, a kiedy ochronić.

tekst **Magdalena Kieferling**

Nie każda miła uwaga to komplement. Czasem słowa, które brzmią jak pochwała, są zamaskowaną próbą podcięcia ci skrzydeł. Czasem „żart" wbija się jak szpilka w twoje poczucie własnej wartości, a to, co bierzesz za troskę, jest formą kontroli. Manipulacja emocjonalna rzadko wygląda jak scena z thrillera psychologicznego. To drobne komentarze, które zostają z tobą dłużej, niż powinny. To dziwne uczucie, że coś było nie tak, ale nie potrafisz tego nazwać. To wątpliwość, która pojawia się po rozmowie, a nie w jej trakcie. I to czyni ją tak skuteczną i niebezpieczną. Oto najczęstsze formy manipulacji.

• Dwuznaczne komplementy
Ktoś mówi ci: „Masz ogromną pewność siebie jak na rozmiar, który nosisz", „Ja bym się na to nie odważyła, ale jeśli to twój styl, to spoko".
Dlaczego to jest toksyczne? Udaje pochwałę, a jest krytyką. Sprawia, że zaczynasz wątpić w swoją wartość.
Jak na to zareagować? Odwróć swoją perspektywę: „To, co ktoś mówi, więcej mówi o nim niż o mnie".

• Gaslighting
Ktoś mówi do ciebie: „Nigdy tego nie powiedziałem. Coś wymyślasz".
Dlaczego to jest toksyczne? Podważa twoje zaufanie do własnego osądu.
Jak na to zareagować? Zaufaj sobie, rób notatki, żeby śledzić takie sytuacje. Postaw granice: „Wiem, co usłyszałam. Nie zamierzam o tym dyskutować".

• Love bombing
Ktoś mówi ci: „Jesteś idealna. Nigdy nie spotkałem nikogo takiego jak ty". Nadmierne komplementy, prezenty, uwaga na samym początku znajomości.
Dlaczego to jest toksyczne? Buduje uzależnienie emocjonalne, zwykle kończy się próbą kontroli.
Jak na to zareagować? Zwolnij tempo, zdrowe relacje rozwijają się stopniowo. Zapytaj: „Dlaczego tak mnie idealizujesz?".

• Wzbudzanie poczucia winy
Ktoś mówi ci: „Po tym, co dla ciebie zrobiłem, tak mi się odpłacasz?", „Nie szkodzi, zrobię to sama, jak zwykle".
Dlaczego to jest toksyczne? Manipuluje twoim poczuciem obowiązku i chęcią, by oddać, co dostałaś.
Jak na to zareagować? Nie wchodź w tę grę, powiedz: „Nie jestem odpowiedzialna za twoje emocje". Odwróć sytuację: „Doceniam to, co zrobiłeś, ale to moja decyzja".

• Ciche dni
Ktoś ignoruje cię po kłótni, różnicy zdań czy trudnej rozmowie.
Dlaczego to jest toksyczne? Wywołuje niepokój i podważa twoje poczucie własnej wartości. Zmusza cię do naprawienia problemu w pojedynkę.
Jak na to zareagować? Nie ulegaj: „Jestem tu, gdy będziesz gotowy do rozmowy". Postaw granice: „Widzę, co robisz. Nie akceptuję tego".

• Triangulacja
Ktoś wciąga osoby trzecie w wasz konflikt. „Nawet [imię znajomego] uważa, że przesadzasz".
Dlaczego to jest toksyczne? Izoluje cię. Tworzy podział „ja kontra oni".
Jak na to zareagować? Trzymaj się tematu: „To dotyczy nas dwojga. Nie mieszajmy w to innych". Zweryfikuj fakty: zapytaj bezpośrednio tę trzecią osobę.

Jeśli coś w relacji sprawia, że czujesz się winna, zbyt wrażliwa, gorsza, to często pierwszy sygnał, że ktoś majstruje przy twoich emocjach, by zyskać nad tobą przewagę. Naucz się to rozpoznawać i nie bój się wybrać siebie. ✻



Magdalena Kieferling
AUTORKA BESTSELLEROWEGO PORADNIKA „PEWNA TY!",
w którym pokazuje kobietom, jak być skuteczną w pracy. Od lat pomaga menedżerom budować zawodową pewność siebie i zrozumieć pokolenie Z.

MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl ccb1acb663



Bransoletka, 649 zł

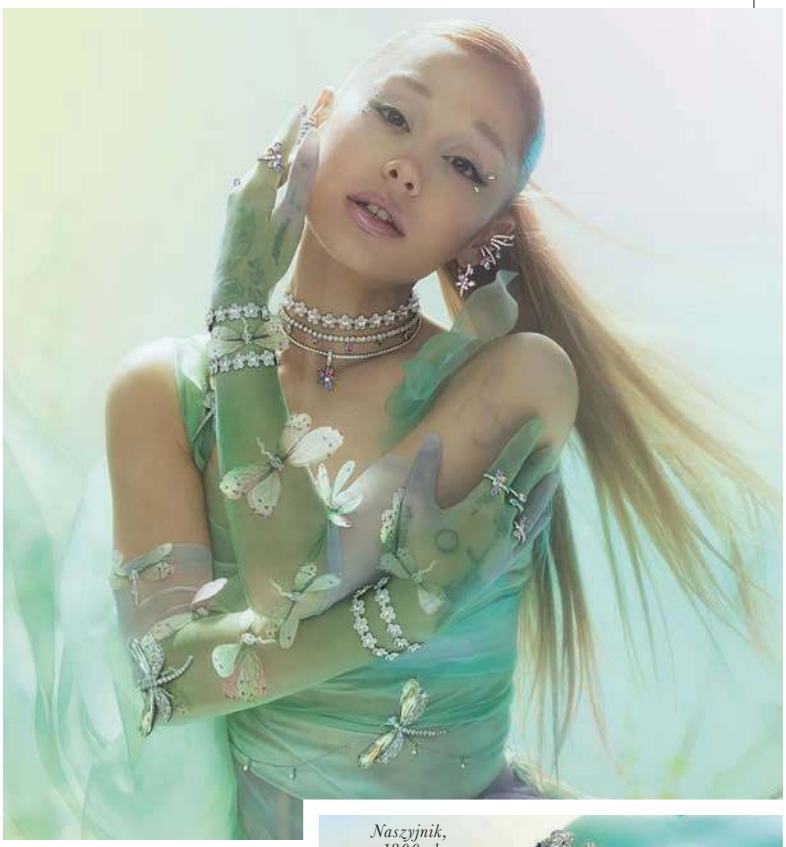
BIŻUTERIA JAK Z BAŚNI

Druga kolekcja biżuterii stworzona przez markę Swarovski i Arianę Grande to prawdziwa podróż do zaczarowanego ogrodu, gdzie natura łączy się z wyobraźnią, a światło zorzy polarnej otula wszystko swoim blaskiem. To biżuteria pełna emocji, błysku i kobiecej energii, która zachęca do wyrażania siebie bez żadnych ograniczeń.

Nowa kolekcja, składająca się z 29 projektów, oddaje osobisty styl Ariany Grande. Współtworzona z Giovanną Engelbert, dyrektor kreatywną marki, rozwija eteryczną estetykę i uwielbienie dla subtelnego, ale wyrazistego blasku. Wspólnie stworzyły świat „Ariana's Garden" – pełny magii i światła. W przeciwieństwie do poprzedniej, bardziej klasycznej kolekcji ta zanurza nas w baśniowej atmosferze.

W nowej biżuterii pojawiają się motywy ważek i kwiatów zarówno w formie dosłownej, jak i bardziej abstrakcyjnej. Kryształowe motyle zdobią broszki i akcesoria do włosów, a tęczowe kamienie w różnych szlifach łączą się z delikatnymi kryształowymi perłami i oprawami z mieszanych metali. Całość jest inspirowana barwną grą światła zorzy polarnej.

To biżuteria dla kobiet, które traktują dodatki jak manifest swojego stylu – romantycznego, lekkiego, ale z odrobiną odwagi. Każdy element jest starannie dopracowany, łącząc emocje z mistrzowskim kunsztem wykonania.





Naszyjnik, 1400 zł



Naszyjnik, 1300 zł



Naszyjnik, 599 zł

„KOLEKCJA POWSTAŁA Z INSPIRACJI NATURĄ I MAGIĄ. CHCIAŁYŚMY STWORZYĆ COŚ, CO WNIESIE DO CODZIENNOŚCI WIĘCEJ KOLORU, ZACHWYTU I LEKKOŚCI, A JEDNOCZEŚNIE PRZYPOMNI O PIĘKNIE WOKÓŁ NAS. MAM NADZIEJĘ, ŻE SPRAWI WAM TYLE RADOŚCI, ILE NAM DAŁO JEJ TWORZENIE".
Ariana Grande



Kolczyki, 999 zł



Bransoletka, 1100 zł



eprasa.pl ccb1acb663



POCIĄG *do* MARZEŃ

Ma urodę jak ze starych filmów, nostalgiczną naturę i świetnie czuje się w kostiumie. Może dlatego reżyserzy tak chętnie obsadzają ją w produkcjach z epoki. Z *Marią Kowalską* rozmawiamy o zataczającej koło historii, marzeniach i intuicji, która popchnęła ją do aktorstwa.

rozmawia **Marta Krupińska**

KAMA STANISZEWSKA (2)

eprasa.pl ccb1acb663

POPKULTURA



W serialu „Piekło kobiet" grasz Ewę, młodą dziewczynę pełną energii i zapału, trochę naiwną idealistkę, która musi zmierzyć się z rzeczywistością i dokonywać bardzo trudnych wyborów. Jak przygotowywałaś się do tej roli?
Najpierw zawsze bardzo dokładnie czytam scenariusz, żeby zapadł głęboko w moją podświadomość i abym mogła poczuć rytm postaci. Lubię robić to „na świeżo", bez wcześniejszego przygotowania merytorycznego dotyczącego epoki czy kontekstu. Tak jak widz, który po raz pierwszy ogląda film, nie wiedząc jeszcze, o czym jest. Po lekturze zapisuję swoje pierwsze myśli i odczucia, które często są kluczowe, najbardziej intuicyjne, i później do nich wracam.
A jakie były te pierwsze myśli w przypadku Twojej bohaterki?
To były różne refleksje – od myśli dotyczących jej charakteru, tego, dokąd dąży i na czym jej naprawdę zależy, po wyobrażenia wizualne postaci. Głęboko poruszyły mnie jej samotność i pragnienie bycia kochaną. Stała się dla mnie postacią tragiczną. Choć w życiu pewne decyzje chciałabym umieć podjąć inaczej, od razu poczułam wobec niej ogrom współczucia. Uświadomiłam sobie jej wewnętrzny ciężar, zagubienie i dylematy. Szybko też wiedziałam, jak powinna wyglądać Ewa – czułam, że musi mieć krótkie, proste włosy, zawsze ułożone w ten sam sposób i spięte wsuwką. To dla niej obcięłam moje długie blond włosy, i nie żałuję.
Akcja „Piekła kobiet" toczy się w Warszawie lat 30. Mamy więc barwny anturaż rewii, wspaniałe kostiumy i scenografię, ale pod tą otoczką kryją się mrok, zgnilizna i dramaty. Co pomogło Ci wprowadzić się w klimat epoki i Twojej postaci?
Przeczytałam „Epokę hipokryzji" Kamila Janickiego i lektura ta naprawdę otworzyła mi oczy – pozwoliła lepiej zrozumieć realia tamtej epoki. Był to czas patriarchatu, nierówności społecznych i napięć, do tego dochodziły brak odpowiedniej edukacji, absurdy systemowe, nadużycia i przemoc. Poznanie tła historycznego ułatwiło mi zrozumienie mojej bohaterki – nie tylko jako jednostki, ale też jako młodej dziewczyny wchodzącej w dorosłość w wyjątkowo trudnej rzeczywistości i mieście, które samo w sobie musiało być dla niej wyzwaniem.
Serial ma wyraźnie kryminalny rys, ale też niezwykłą estetykę.
Tak, wizualnie to było coś niesamowitego. Choć moja bohaterka nie funkcjonowała w świecie rewii, same kostiumy, np. suknia ślubna, były genialne. Obcowanie z tą scenografią i kostiumami bardzo pomagało mi w budowaniu postaci.
To nie Twoje pierwsze doświadczenie z produkcją kostiumową, wcześniej grałaś m.in. w filmie „Znachor". Jak się odnajdujesz w takich rolach?
Bardzo dobrze. Śmieję się, że w ostatnich latach nie wychodzę z kostiumu. Uwielbiam filmy z epoki, zaglądanie za kulisy dawnych czasów. Kostiumy bywają wymagające, niewygodne, ale ja to lubię. Ta niewygoda coś mi daje aktorsko. Chętnie będę wracać do takich produkcji, choć nie chcę się w nich zamykać, bo lubię też współczesne historie.
Kino kostiumowe przeżywa wielki renesans w Polsce i na świecie. Dlaczego Twoim zdaniem produkcje z epoki tak nas dziś fascynują?
Bo pozwalają opowiadać o uniwersalnych problemach w „opakowaniu" dawnych czasów. Nie mówimy wprost o współczesności, lecz poruszamy tematy, które wciąż są aktualne. Historia zatacza koło – realia się zmieniają, ale problemy człowieka często pozostają te same. Dzięki temu widz zyskuje dystans, a jednocześnie można mówić o sprawach trudnych w sposób mniej dosłowny.
Nawet sam tytuł „Piekło kobiet" z jednej strony nawiązuje do książki publicysty i działacza społecznego Tadeusza Boya-Żeleńskiego, z drugiej zaś do „czarnych protestów" sprzed kilku lat przeciwko zaostrzeniu ustawy antyaborcyjnej. Sto lat później wciąż walczymy o podobne rzeczy i borykamy się z podobnymi dylematami. Już w trailerze serialu widać, że Twoja bohaterka doświadcza przemocy i opresji. Jak grało Ci się te sceny?
To były bardzo wymagające sceny, przede wszystkim emocjonalnie. Musiałam mocno dbać o higienę pracy – po intensywnym dniu na planie wracałam do domu, do rodziny, przyjaciół, żeby „ściągnąć" z siebie postać Ewy i choć na chwilę pożyć swoim realnym życiem. Nie jestem zwolenniczką całkowitego zatracania się w roli. Aktorstwo to zawód. Wierzę, że można grać prawdziwie, nie niszcząc przy tym własnej psychiki. Choć jednak na poziomie rozumu aktor wie, że odgrywa

MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl ccb1acb663

tylko scenę, ciało nie odróżnia fikcji od rzeczywistości – trudne emocje w nim pozostają i często objawiają się zmęczeniem, napięciem lub bezsennością. Dlatego w tym czasie szczególnie dbałam też o ciało: rozciągałam się, chodziłam na masaże i starałam się zdrowo odżywiać.

A jak ekipa na planie dbała o Wasz komfort?

Mieliśmy koordynatorki intymności, których jestem wielką fanką. Czuwały nad choreografią scen, co dawało poczucie bezpieczeństwa i pozwalało skupić się na emocjach postaci, a nie na własnym wstydzie. Ogromne wsparcie otrzymałam od partnerów aktorskich, szczególnie od Piotra Polaka, który grał mojego filmowego męża. Po cięciu potrafiliśmy natychmiast zrzucić z siebie ciężar sceny, porozmawiać o czymś banalnym, pożartować. Z kolei reżyserka Anna Maliszewska sporo od nas czerpała, a ja bardzo lubię czuć się współtwórcą postaci i gdy moje pomysły wchodzą do sceny – wtedy dzieje się wiele autentycznych rzeczy. Muszę jednak czuć się bezpiecznie z reżyserem, bo fajnie rzucić się na głęboką wodę, gdy wiesz, że nie utoniesz. Tu miałam taki komfort i mimo trudnego tematu bardzo cenię sobie to doświadczenie.

Wspomniałaś, że wiele decyzji chciałabyś umieć podjąć inaczej, ale czy widzisz w Ewie coś z siebie?

Ewa w moim odczuciu bardzo się zmienia na przestrzeni całego serialu. Dziewczyna, którą poznajemy w pierwszym odcinku, nie jest już tą samą osobą w ostatnim, dlatego trudno mi kompleksowo odpowiedzieć na to pytanie, jednocześnie nie spojlerując. Skupię się więc na tej Ewie z początku historii, z którą łączy mnie pewien rodzaj dziewczęcości, niewinności, może naiwności – coś, co postrzegam jako piękne. Naiwność to otwarte serce i wiara w dobre intencje ludzi. Jest mi to bliskie i nigdy nie chciałabym stać się osobą cyniczną. Ostatnio przeczytałam książkę „Człowiek w poszukiwaniu sensu" Viktora E. Frankla, który twierdzi, że wolność człowieka jest ograniczona, bo nie jesteśmy wolni od uwarunkowań, ale zawsze mamy wolność zajmowania konkretnego stanowiska w obliczu sytuacji, w jakiej się znaleźliśmy. Myślę, że tak właśnie jest, i bardzo chciałabym umieć dostrzec promień światła nawet w największym mroku. A czy to się udało Ewie? Zachęcam do oglądania serialu.

Jesteś marzycielką czy realistką?

Jedno i drugie. Jestem marzycielką w sprawach fundamentalnych: miłości, pasji, sensu życia. Kolekcjonuję marzenia z dzieciństwa i mam wrażenie, że to one prowadzą mnie w życiu, że są moim drogowskazem. Ale na co dzień jestem bardzo zadaniowa, realistyczna, wręcz pragmatyczna. Dla mnie marzycielstwo i realizm muszą iść w parze.

Marzenie o aktorstwie kiełkowało w Tobie od dziecka?

Tak, choć długo nie potrafiłam tego nazwać. Od dziecka czułam, że będę robić coś, co obejrzy wiele osób, i że ci ludzie będą mnie słuchać. Myślałam, że wszyscy tak mają. Dopiero rozmowa z mamą uświadomiła mi, że wcale nie jest to oczywiste – ona np. nigdy nie miała takiego poczucia. Potem był teatr amatorski, konkursy recytatorskie, wreszcie obóz teatralny, na którym instruktor powiedział mi, że mam w sobie ogromną pasję i rzadko spotykaną determinację. Wtedy zrozumiałam, że to może być moja droga.

Rodzina Cię wspierała czy raczej widziała Twoją przyszłość gdzie indziej?

Moi rodzice są lekarzami, nikt w rodzinie nie zajmuje się aktorstwem. Dziś są moimi największymi fanami i motywatorami, ale na początku bardzo się o mnie bali – że to niestabilny zawód. Dlatego równolegle przygotowywałam się do zdawania na medycynę. Dostałam się jednak do dwóch szkół aktorskich za pierwszym razem, do Łodzi ze złotym indeksem. Pamiętam moment na dworcu: stoję z walizkami, podjeżdża pociąg, a tata mówi: „Jedź. Spełniaj marzenia". To był mój pociąg do własnych marzeń. ✻

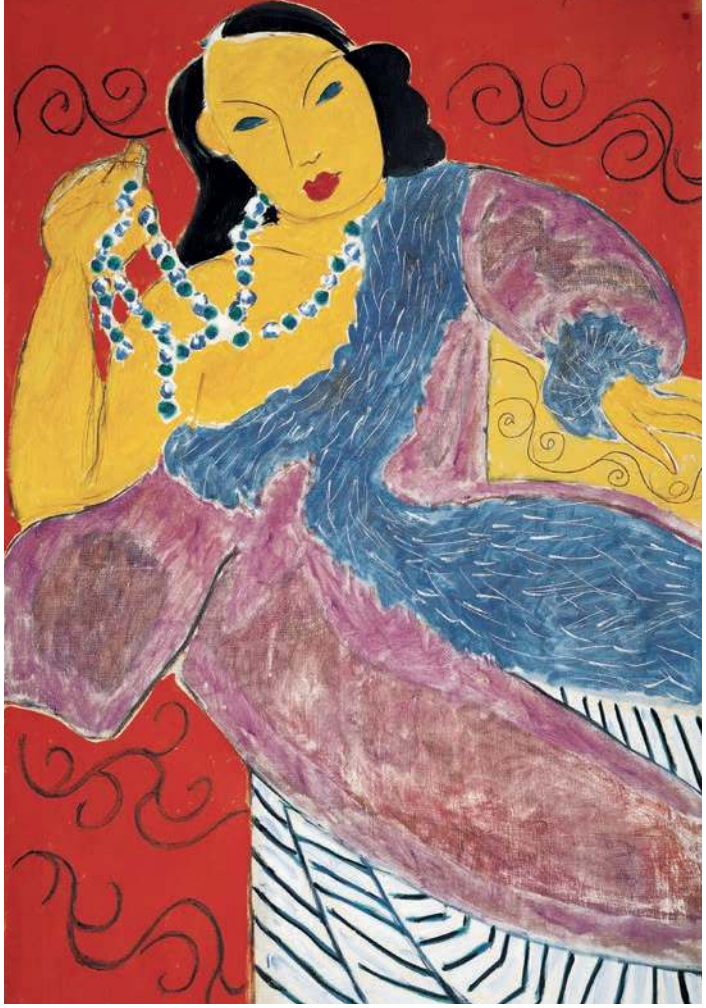


„Piekło kobiet"
Nowy serial na platformie HBO Max łączy wątki historyczne i kryminalne. W obsadzie, obok Marii Kowalskiej, są m.in. Agata Turkot (na zdjęciu z prawej), Mateusz Damięcki, Piotr Polak, Katarzyna Herman i Borys Szyc.

eprasa.pl ccb1acb663



1



2

1. Polaroid z backstage'u pokazu Helmuta Langa to część wystawy poświęconej projektantowi, którą można oglądać w Wiedniu. 2. „Asia", Henri Matisse, 1946. 3. „Collage", Robert Mapplethorpe, 1968. 4. „Ken Moody", Robert Mapplethorpe, 1983. 5. „Autoportret", Robert Mapplethorpe, 1980. 6. „Vertumnus", Giuseppe Arcimboldo, 1591. 7. „I Followed You to the End", Tracey Emin, 2024.

do zobaczenia

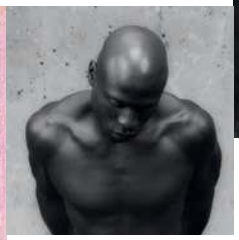
Wiosnę czuć w powietrzu i to jeden z powodów, dla których warto zafundować sobie city break do któregoś z europejskich miast. Jeśli dla was niewystarczający, mam coś jeszcze: świetne wystawy. Szczególnie dwie retrospektywy – Henriego Matisse'a w paryskim Grand Palais (od 24 marca do 26 lipca) i Roberta Mapplethorpe'a, która trwa do 17 maja w mediolańskim Palazzo Reale. Tytuł „Le forme del desiderio" (Kształty pożądania) nie jest przypadkowy. Zmarły na AIDS Mapplethorpe zasłynął odważnymi męskimi aktami i zdjęciami w klimacie BDSM. Chętnie portretował ikony LGBT i artystów z lat 70., z Basquiatem i Andym Warholem na czele. I oczywiście Patti Smith, która była jego wieloletnią partnerką, mentorką i muzą. To on zrobił jej zdjęcie na okładkę płyty „Horses", dzięki któremu Smith przeszła do historii nie tylko muzyki, ale też mody.

Pozostając w temacie mody, nie można przegapić wystawy Helmuta Langa w wiedeńskim muzeum MAK. Lang uchodzi za ojca chrzestnego minimalizmu i lansował na wybiegu estetykę „quiet luxury" na długo

MAK, HELMUT LANG ARCHIVE, LNI 584-1-47. COURTESY OF HL-AR; HENRI MATISSE, L'ASIE, 1946. OIL ON CANVAS, 116.2 × 81.3 CM. PHOTO: ©KIMBELL ART MUSEUM, FORT WORTH, TEXAS/ART RESOURCE, NY/SCALA, FLORENCE. COLLAGE, UNTITLED, 1968 ©ROBERT MAPPLETHORPE FOUNDATION; KEN MOODY, 1983 © ROBERT MAPPLETHORPE FOUNDATION; SELF PORTRAIT, 1980 © ROBERT MAPPLETHORPE FOUNDATION; TRACEY EMIN, I FOLLOWED YOU TO THE END, 2024, YALE CENTRE FOR BRITISH ART. ©TRACEY EMIN; GIUSEPPE ARCIMBOLDI, EMPEROR RUDOLPH II AS VERTUMNUS, 1590. STATENS HISTORISKA MUSEER – SKOKLOSTER SLOTT, INV.NR. 11615; MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl ccb1acb663


3


4


5


6


7

Ukryte perełki z archiwów mistrza minimalizmu, który zwykły *T-shirt potrafił uczynić przedmiotem pożądania,* i czarno-białe portrety ikony fotografii – to na jednym biegunie. Na przeciwległym – *bajecznie kolorowe obrazy Matisse'a* i przegląd najciekawszych prac niepokornej brytyjskiej artystki Tracey Emin.

tekst **Marta Krupińska**

przed erą Instagramu. Trwająca do 3 maja ekspozycja „Séance de Travail" prezentuje kreatywny proces powstawania kolekcji projektanta na przestrzeni 30 lat jego kariery, od 1986 do 2005 roku.

Ciekawie zapowiada się też największa do tej pory wystawa dzieł Tracey Emin, którą można oglądać w londyńskim Tate Modern do 31 sierpnia. Brytyjka szturmem wdarła się do świata sztuki w latach 90., m.in. głośną instalacją „My Bed", przedstawiającą niezasłane łóżko artystki. Jej prace są bardzo osobiste, podobnie jak tytuł wystawy: „A Second Life", symbolizujący drugie życie Emin, jakie zyskała po diagnozie nowotworu i mocno wyniszczającym leczeniu.

Do zmian i nowych początków, na które czekamy wraz z nadejściem wiosny, nawiązuje również wystawa „Metamorphoses" w Rijksmuseum w Amsterdamie. Punktem wyjścia jest opisujący powstanie świata poemat Owidiusza, a wśród eksponatów dzieła m.in. Caravaggia i Tycjana, rzeźby Brâncuşiego i Rodina, a także wideoinstalacje i prace współczesnych artystów, m.in. Ulaya, Juul Kraijer i Louise Bourgeois. ✻

eprasa.pl ccb1acb663

w kinie



1

Gorąca Brazylia w mroku korupcji i nierówności społecznych, francuskie przedmieścia, z których łatwiej uciec niż po latach do nich wrócić, *amerykański sen*, któremu nieraz bliżej do koszmaru. A na deser smakowita wizyta w japońskiej knajpce.

tekst **Marta Krupińska**

na kanapie



2



3

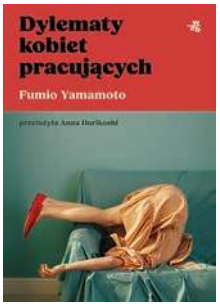


4

eprasa.pl ccb1acb663

Nie chodzę na filmy trwające powyżej dwóch godzin. Dla „Tajnego agenta” (1) zrobiłam wyjątek. Choć trwa prawie trzy godziny, nie dłużył mi się ani przez minutę. Opowieść o brazylijskim profesorze, który ukrywa się przed ścigającymi go płatnymi mordercami, zachwyca zdjęciami, scenografią i muzyką dobrze oddającymi realia lat 70. W roli głównej Wagner Moura (Pablo Escobar z serialu „Narcos”). Jak to trafnie ujął mój kolega, Moura stanowi odtrutkę na lekki przesyt Pedrem Pascalem (którego uwielbiamy, ale faktycznie było go ostatnio sporo). Ja co prawda mam większy przesyt Jacobem Elordim, jednak i tak odliczam dni do premiery trzeciego sezonu „Euforii” (3). 12 kwietnia w HBO Max na ekran powrócą Sydney Sweeney i wspomniany Elordi. Grani przez nich Cassie i Nate szykują się do ślubu, a Rue (Zendaya) znów wpada w tarapaty. Kontynuacji doczekała się także produkcja Apple TV „Terapia bez trzymanki” (4). Przed nami kolejna porcja perypetii psychologa (Jason Segel), który nie może otrząsnąć się po śmierci żony, a towarzyszą mu roztrzepani przyjaciele, zbuntowana nastoletnia córka i jego mentor (świetny Harrison Ford). Z nowości na uwagę zasługuje serial „Margo jest spłukana” (2), w Apple TV od 15 kwietnia. Margo marzy o karierze pisarki, ale gdy zachodzi w ciążę ze swoim wykładowcą, musi szybko znaleźć źródło zarobku. Duża doza śmiechu gwarantowana, a na ekranie Elle Fanning, Nicole Kidman i Michelle Pfeiffer. Podszytego brytyjską ironią humoru nie brakuje też w zbiorze esejów Zadie Smith „Żywa i martwa” (9). Autorka dzieli się refleksjami na temat polityki, sztuki i współczesnego świata. Polecam tekst o malarce Celii Paul, która musiała zawalczyć o swoją pozycję w świecie

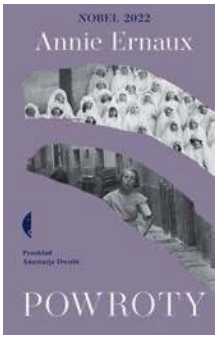
5


6


sztuki, gdzie znano ją głównie jako partnerkę Luciana Freuda. O kobiecych zmaganiach z nierównościami, stereotypami i patriarchatem są także „Dylematy kobiet pracujących” (6) Japonki Fumio Yamamoto. Nierówności stanowią też kluczowy motyw książek Annie Ernaux. „Powroty” (8) to kolejna próba zmierzenia się ze wstydem, strachem, poczuciem gorszości i wyobcowania z młodości, które do niej wracają, gdy ma odwiedzić po latach rodzinne strony. O rzeczach poważnych w lżejszym wydaniu opowiada książka „Chibineko – niezwykła restauracja wspomnień” (5), opisująca japoński rytuał kagezen, czyli przygotowywania posiłków upamiętniających bliskich zmarłych. A potem dzieje się magia... Mówiąc o magii, warto nawiązać do miłości, a jak o niej rozmawiać, podpowie Platon i antyczny przewodnik dla współczesnych kochanków (7). ✻

na półce

7


8


9


ROBERT VOETS, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl ccb1acb663

1



2





3

wytańcz emocje

Młodzi artyści z Polskiego Baletu Narodowego udowadniają, że *taniec to uniwersalny język,* który potrafi opowiadać o wszystkim, co ważne.

tekst **Katarzyna Dąbrowska**

Uśmiecham się, kiedy słyszę, że balet nie jest dla młodych ludzi i że to sztuka dla koneserów. Oczywiście warto mieć wiedzę, ale nie jest ona konieczna, by zrozumieć taniec i poczuć emocje. Bo właśnie emocje były motywem przewodnim 18. edycji warsztatów „Kreacje", które co roku odbywają się w Teatrze Wielkim – Operze Narodowej. To projekt realizowany w całości przez młodych tancerzy Polskiego Baletu Narodowego – od koordynacji technicznej przez choreografię po wykonanie. W tym roku widzowie mogli obejrzeć spektakl złożony z ośmiu odrębnych choreografii. Każda z nich była wyjątkowa, poruszająca i bardzo wyrazista w przekazie. Menedżerem „Kreacji 18" był wybitny tancerz Kristóf Szabó, który przygotował jedną z choreografii – „Beyond Pas de deux". – Chciałem pokazać, że choć w balecie ważne są aspekty techniczne i warsztat, najistotniejsze jest przekazywanie emocji – powiedział nam Kristóf. Zamierzenie udało się zrealizować, publiczność reagowała bardzo żywiołowo. Bilety na pięć spektakli rozeszły się momentalnie, a na widowni widziałam mnóstwo młodych ludzi. W dobie przebodźcowania taniec potrafi nas ukoić i uwrażliwić na piękno. ✻

1. i 2. „Beyond Pas de deux" w choreografii Kristófa Szabó. Biżuteryjna maska i rękawy tancerza zostały wykonane przez artystę Giacoma Bevanatiego. 3. „Fuzja błon komórkowych" – choreografia Joanny Drabik dowodzi, że balet może być zabawny, z przymrużeniem oka.

KAROLINA GMURCZYK (3)

eprasa.pl ccb1acb663



eprasa.pl ccb1acb663

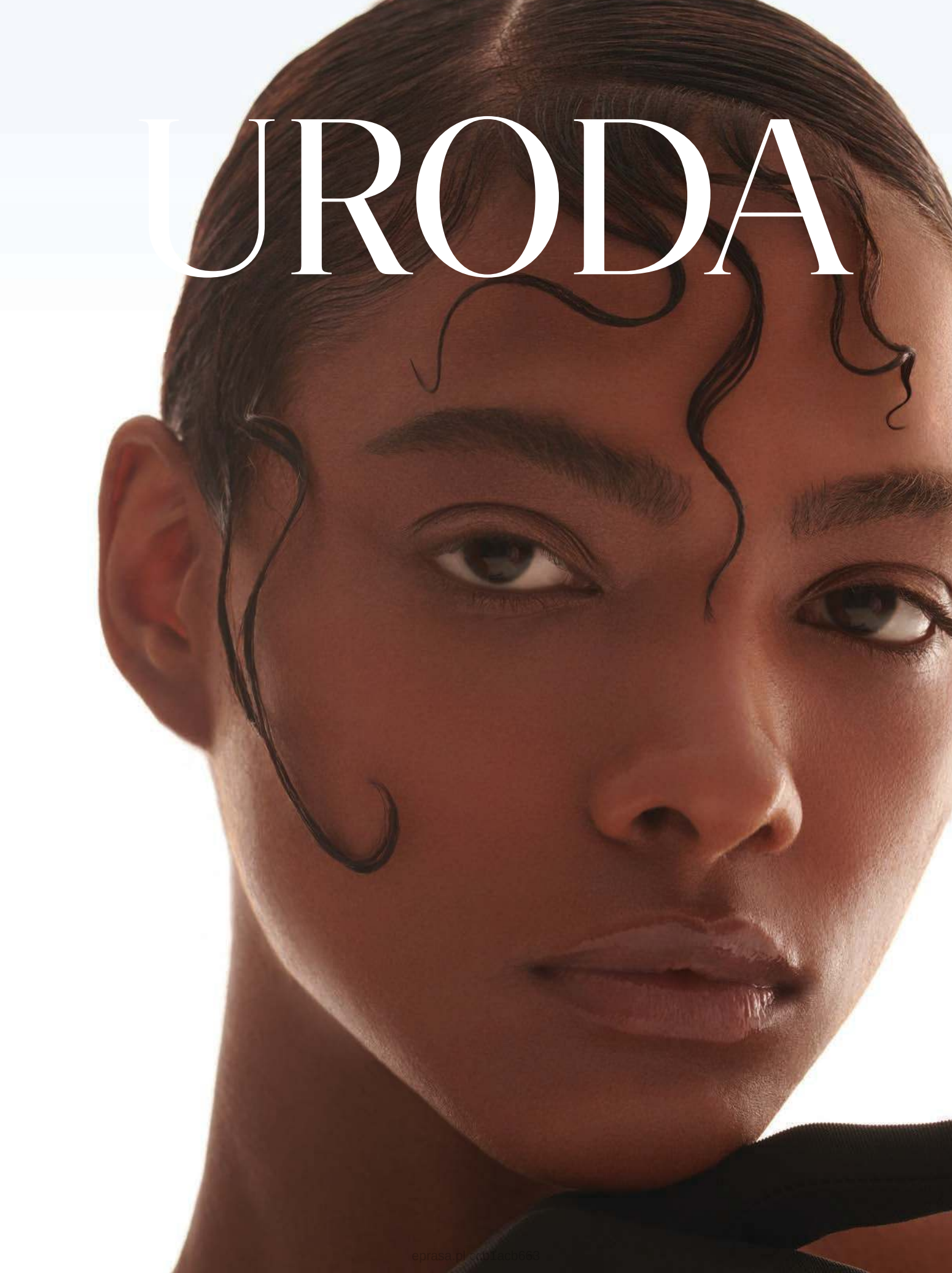


CZAS *na* HEAD SPA

W japońskiej filozofii *dbanie o skórę głowy to akt uważności.* A do tego celebracja małych gestów i wrażeń – od ciepłej wody płynącej skórze po delikatne ruchy dłoni niwelujące napięcie. Trycholodzy dodają, że należy jej się taka sama atencja jak twarzy. Bo wszystko zaczyna się na skalpie.

tekst **Joanna Winiarska** *zdjęcia* **Fernando Gomez/Trunk Archive**

URODA



eprasa.pl/outlet3003

i trychologia *daje wiele odpowiedzi na pytania o zdrowie (nie tylko) włosów*

Intymny gest dotykania głowy jest czymś, co jedni uwielbiają, a czego inni nienawidzą. Dziwne, bo wydaje się, że nie ma nic przyjemniejszego niż delikatny masaż głowy. Head Spa to zabieg, który zaczyna się od gestu – od ciepłej wody płynącej po skórze głowy i dłoni, które niwelują napięcie Może właśnie dlatego to trend, który podbija świat. W ciągu kilku lat przeszedł drogę od japońskich salonów po szanujące się kliniki spa. Gdzie wszystko się zaczęło? Korzenie Head Spa sięgają Japonii i przełomu tysiącleci. W kraju, w którym przepracowanie ma swoją nazwę (karoshi), salony fryzjerskie zaczęły szukać sposobu, by zwykła wizyta u fryzjera stała się czymś więcej niż strzyżeniem. Inspiracją były indyjskie praktyki ajurwedyjskie oraz masaż shiatsu, znany od stuleci. Z ich połączenia narodziła się ceremonia, w której każdy ruch terapeuty jest zsynchronizowany z oddechem klienta, a celem nie jest tylko czysta skóra głowy, lecz także reset całego układu nerwowego. W japońskiej filozofii dbanie o skalp to akt uważności. Skóra głowy jest tu traktowana jako przedłużenie układu nerwowego, a uspokojenie umysłu uważa się za warunek konieczny do tego, by włosy w ogóle mogły rosnąć zdrowo. Z biegiem lat rytuał rozprzestrzenił się po Azji, zmieniając oblicze w każdym kraju. Koreańskie Head Spa poszło w stronę klinicznej precyzji: mikroskopu, detoksykacji, optymalizacji. Wietnamskie – w stronę zmysłów: misek dźwiękowych, ziołowych płukanek, terapii ASMR. Na Tajwanie to masaż kościanymi i drewnianymi grzebieniami oraz aplikowanie kosmetyków na skalp za pomocą aerografu (wiem, bo przetestowałam na własnej skórze Head Spa marki juliArt w warszawskim Skineline Clinic). A w każdej z tych wersji pozostało jądro rytuału: przekonanie, że skóra głowy zasługuje na taką samą uwagę, jaką poświęcamy twarzy. Globalny sukces Head Spa nie wydarzył się w próżni. Stał za nim potężny trend, który branża kosmetyczna ochrzciła mianem „skinification of hair" – to podejście, w którym skalp traktuje się z taką samą atencją jak twarz. I słusznie: skóra głowy ma te same pory, gruczoły łojowe, naczynia krwionośne i barierę ochronną. Tyle że przez dekady była schowana pod włosami i pod warstwą zaniedbania. Świadomość ta zbiega się z odkryciami trychologów, które potwierdzają fundamentalną rolę mikrobiomu. – Właściwy mikrobiom skóry głowy wpływa na stan zdrowia włosów. Nie da się rozdzielić tych dwóch rzeczy – mówi dr n. med. Claudia Musiał, trycholożka i dyrektorka naukowa Skineline Clinic. Te słowa oddają istotę tego, co Head Spa robi na poziomie biologicznym: przywraca równowagę w miejscu, od którego wszystko się zaczyna, na skalpie.

ZDJĘCIE: FERNANDO GOMEZ/TRUNK ARCHIVE

eprasa.pl ccb1acb663



eprasa.pl ccb1acb663



nie tylko przyjemność *masaż naprawdę odżywia skórę głowy*

Profesjonalne Head Spa to wieloetapowa ceremonia trwająca od 45 minut do nawet dwóch i pół godziny. Specjalista ogląda skórę głowy pod mikroskopem cyfrowym, który powiększa obraz skalpu do 400 razy. Na tej podstawie dobierane są preparaty. Potem jest masaż wstępny na sucho, szczotkowanie, które poluzowuje martwy naskórek, peeling trychologiczny (rozpuszcza to, czego zwykły szampon nie ruszy) i wreszcie moment, dla którego wielu klientów wraca: terapia wodospadowa. Ciepła woda o precyzyjnie dobranym ciśnieniu płynie ciągłym strumieniem po skalpie i czole. Aktywuje tysiące zakończeń nerwowych, działa jak mikromasaż i wprowadza w stan bliski medytacji. Następnie sauna parowa z maską, masaż karku i barków, a na koniec głęboki masaż shiatsu: ucisk punktów meridianowych, rozluźnienie czepca ścięgnistego, drenaż limfatyczny.

Karolina Chodzeńska, fryzjerka (Zwierzenia Grzebienia) i trenerka marki Davines, mówi, że skóra głowy starzeje się sześć razy szybciej niż skóra ciała. To zdanie powinno wisieć w każdym salonie fryzjerskim. Bo gdy ona się starzeje, włosy stają się suche, szorstkie i matowe. Mikrokrążenie słabnie, a cebulki dostają coraz mniej pożywienia. Head Spa jest odpowiedzią na te procesy. Poprawia mikrokrążenie, przez co wydłuża fazę anagenu (wzrostu) i skraca fazę telogenu (spoczynku). Do tego obniża poziom kortyzolu, aktywuje układ przywspółczulny i uwalnia endorfiny. Klienci regularnie korzystający z Head Spa zgłaszają poprawę jakości snu, łatwiejsze zasypianie i wyraźny spadek napięcia. Współczesne Head Spa to nie tylko dłonie terapeuty. W gabinetach pojawiają się narzędzia, które jeszcze dekadę temu brzmiałyby jak science fiction. Grzebień D'arsonvala wykorzystuje wyładowania elektryczne do wytworzenia ozonu – dezynfekuje i pobudza krążenie, a seria około 15 zabiegów wyraźnie wzmacnia zakotwiczenie włosa. Działa też terapia czerwonym światłem LED. – Mikroigłowa mezoterapia z prądem naśladuje naturalne impulsy elektryczne ludzkiego organizmu. Stymulacja ATP zwiększa produkcję energii komórkowej nawet o 500 proc., przyspiesza regenerację starzejącej się skóry i pobudza uśpione mieszki – wymienia Karolina Chodzeńska, podkreślając znaczenie jednej z nowszych technologii gabinetowych. 500 proc. – ta liczba robi wrażenie. ✻



Produkty od lewej: grzebień RESIBO, ok. 20 zł; Caffeine Botanical Scalp Revitalizer O'RIGHT PRO, 755 zł, salony; Oil Balance Shampoo JULIART, 149 zł; Oil Correct Dermatological Shampoo VICHY DERCOS, ok. 60 zł; szczotka Genius Paddle Brush PHILIP B., ok. 500 zł; Shine Glazing 2% Glycolic Gloss, Elseve L'ORÉAL PARIS, ok. 20 zł; Pure Genius Scalp Oil HAIR BY SAM MCKNIGHT, ok. 243 zł

ZDJĘCIE: FERNANDO GOMEZ/TRUNK ARCHIVE, ZDJĘCIA PRODUKTÓW: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl ccb1acb663

BRAND NEW



Słodycz i blask najlepszym **przyjacielem dziewczyny**. Przynajmniej w tym miesiącu. Truskawkowe i frezjowe pachnidła, róż w kolorze czerwcowego **zachodu słońca** – i od od razu wraca wiara w życie (oraz kosmetyki).

tekst **Joanna Winiarska**

1. Wchodzisz na imprezę i wszyscy patrzą na ciebie. Tak właśnie działa **Fame in Love** – najnowsza, najbardziej smakowita i szalona truskawkowo-waniliowa odsłona kultowego zapachu **Paco Rabanne**, 399 zł **2.** To absolutna klasyka, która w świecie zapachów odgrywa rolę małej czarnej – mowa o **English Pear & Freesia**. Jeśli szukasz perfum, które będą twoim „czymś niebieskim" (lub po prostu najpiękniejszym) w dniu ślubu, to ta woda kolońska jest pewniakiem. **Jo Malone London**, 489 zł **3.** To nie jest tylko baza pod makijaż, raczej inteligentny system nawilżający, który udaje primer, ale w rzeczywistości wykonuje ciężką pracę pielęgnacyjną. Program nowej generacji dla cer, które ogłosiły „upadłość blasku" – poszarzałych i o strukturze dalekiej od ideału. **Glass Skin Serum-primer, AA LAAB**, 49 zł **4.** Farbka do oczu **Matte Fluid Eye Paint** nowej „zetkowej" marki kosmetycznej to mój ulubieniec. Dodaje optymizmu! Skórze i mnie. **About-Face**, 80 zł, Douglas

MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl ccb1acb663

tołpa.®
bionic

poczuj efekt **DUAL GLOW**
na swojej skórze

witamina C
+ KWAS MALTOBIONOWY

VIRALOWA nowość

faza żelowa
dopełnienie pielęgnacji
porcją nawilżenia

faza kremowa
/ kapsułka /
koncentracja
składników aktywnych



odkryj pozostałe produkty

Tylko tu!
ROSSMANN
Moja Drogeria

i na **tolpa.pl**

efekt "glass skin"
nawilżona do 72 h skóra*

*dotyczy **KREMU W KAPSUŁKACH HYDRO-GLOW**

eprasa.pl ccb1acb663



wrażliwa? POD MASKĄ

Ci zawodnicy pozwalają z powodzeniem *przeciągnąć młodość poza czterdziestkę*. W łazience wczesnowiosenna zmiana ekwipunku, a barwy klubowe kwietnia to *biel, srebro i figowy mokry fiolet...*



Joanna Winiarska
szefowa działu urody i wellbeingu

Od jakiegoś czasu trwa szał na maski ze światłem LED-owym, Choć wygląda się w nich jak Hannibal Lecter, nie mogłam tego nie spróbować. Moja ulubiona (marki Shark) jest chyba moim prywatnym „antydepresantem": rano robię sobie przy kawie kilkuminutowy seans naświetlania czerwonym LED-em połączony z krioterapią pod oczami. To pozwala naprawdę energetycznie zacząć dzień. W ponure, wysysające wilgoć ze skóry przednówkowe ranki potem serwuję cerze kosmetyki dla ultrawrażliwców. Moje ostatnie odkrycia to emulsja z ceramidami (pachnie jak ryż) oraz inspirowany Japonią krem z... ryżem (wychodzę na fankę węglowodanów o poranku). W spokojne dni, kiedy nigdzie się nie spieszę, robię masaż olejkowym serum z esencją z czarnej róży. Czuję się luksusowo, zwłaszcza jeśli dołożę do tego highlighter w kolorze zorzy i połysk na włosach (nowy szampon Ultimate Color). Długo zastanawiałam się, jaki zapach pasuje do wymienionego zestawu, padło na erotyczną figę Toma Forda. Ma w sobie jakąś niedojrzałą owocową zadziorność, a jednocześnie uspokajający szyk. A tak właśnie wyobrażam sobie swoje wiosenne dni. Że mają ten ciekawy cygarowy smak. ✻

Produkty od lewej: The Dewy Skin Cream TATCHA, 365 zł; Sensibio AR+ Cream, BIODERMA, ok. 90 zł; Emulsja z ceramidami i ektoiną Algopro SENSUM MARE, 149 zł; Figue Érotique TOM FORD, 1059 zł/30 ml, sephora.pl; Black Rose Concentrate Radiant Youth Serum SISLEY, ok. 1050 zł; Szampon Ultimate Color WELLA, ok. 80 zł; Rozświetlacz Wicked R.E.M. BEAUTY, 299 zł (w zestawie), sephora.pl; Maska CryoGlow SHARK, ok. 1499 zł

ARCHIWUM PRYWATNE JOANNY WINIARSKIEJ, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl ccb1acb663



Mixa Skin Summit 2026: Ada Fijał, Agnes Ratajczak, Aleksandra Pawlik, Julia Śmigielska (@_juliyav_), Jakub Leśniowski (@lesnior_), Dominika Uznańska, Michał Dudziński, Martyna Główczyk (zwyciężczyni konkursu z Rossmannem) oraz Marta Średnicka, redaktor naczelna Wizaz.pl

FRANCUSKI SPOKÓJ **SKÓRY**

Z laboratorium do kosmetyczki – marka Mixa pokazuje, jak francuska nauka koi skórę wrażliwą. To historia o prostocie, która działa – i o formule, która ma za sobą lata badań, nie tylko obietnice.



Tip redakcyjny: mleczne serum Anti-Reaction daje subtelny glow pod makijaż, a Balm Cica+ sprawdzi się nawet na obtarcia w cieplejsze dni – mały bohater w torebce.

FRANCUSKA NAUKA W SŁUŻBIE WRAŻLIWOŚCI

Paryż to nie tylko stolica mody, lecz także ciche centrum dermatologicznej precyzji. Podczas prestiżowego spotkania Mixa Skin Summit eksperci marki przybliżyli uczestnikom z polskiej delegacji i nie tylko temat potrzeby skóry reaktywnej. Mixa udowadnia, że za każdą tubką kremu stoi zaawansowana nauka i lata badań. W tej filozofii pielęgnacja to coś więcej niż kosmetyk. To ekspercka odpowiedź na realne problemy skóry: zaczerwienienia, napięcie, mikropodrażnienia. Apteczne dziedzictwo spotyka tu francuski minimalizm, a składniki aktywne działają precyzyjnie. Francuzki wiedzą, że luksus to komfort. Dlatego ufają marce Mixa – formułom, które przywracają równowagę.

NOWOŚCI SEZONU: CODZIENNE SOS

Wiosna bywa testem dla skóry: wiatr, smog, zmiany temperatur. Dlatego warto mieć przy sobie duet, który działa jak ratunek dla skóry.

Mixa seria Anti Reaction – to tarcza ochronna na sezon przejściowy. Idealna, gdy skóra reaguje na każdy podmuch wiatru czy miejskie zanieczyszczenia. Lekka, kojąca formuła pomaga zatrzymać podrażnienia i zaczerwienienia, przywracając komfort i miękkość bez obciążenia.

Mixa Balm Cica+ – prawdziwe SOS w tubce. Sprawdzi się przy podrażnieniach po goleniu, na skórę po tatuażu, drobne oparzenia z kuchni, otarcia po treningu czy podrażnienia po manikiurze. Uniwersalny niezbędnik w kosmetyczce, gdy skóra woła o ratunek, działa szybko i skutecznie.



Wielofunkcyjny krem regenerujący i kojący Mixa Balm Cica+, 50 ml



1. Emulsja do mycia twarzy przeciw zaczerwienieniom Mixa Anti Reaction, 150 ml

2. Serum kojące przeciw zaczerwienieniom do skóry reaktywnej Mixa Anti Reaction, 30 ml

3. Krem regenerujący przeciw zaczerwienieniom Mixa Anti Reaction, 50 ml

eprasa.pl ccb1acb663



DIOR

fluid z IQ

Największy komplement dla podkładu to wciąż jeszcze *„druga skóra”*. Konkuruje z *„inteligentny”*. I choć kremy BB depczą mu po piętach, podkład wciąż ma wiele do zaoferowania: dyskretne krycie, dziewczęcy koloryt i ten „drogi” blask.

tekst **Joanna Winiarska**

MATTEO SCARPELLINI/LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl ccb1acb663



Od lewej: Double Wear Stay-in-Place Makeup ESTÉE LAUDER, 139 zł; Double Serum Foundation CLARINS, 269 zł, clarins.pl; Skin Focused SPF 50+ z formułą mikrobiomową INGLOT, 149 zł; Fond de Teint CHANEL, 345 zł; Sensi Lume Serum Foundation SPF 50+/PA++++ DR IRENA ERIS, 229 zł; All Hours Glow Foundation YSL, 315 zł; Luminous Silk ARMANI, ok. 245 zł

Kiedyś

Rzymskie matrony kładły na twarz... ołów. Tak, ten sam, który powoli zatruwał organizm i wysyłał na tamten świat przed trzydziestką. Później nie było lepiej. W XIX wieku Carl Baudin wymyślił „greasepaint" – ciężką pastę na bazie zwierzęcego łoju. Wyobraź sobie ten zapach i tę lepkość. To nie był makijaż, to była okluzyjna pułapka na pory. Przełom przyniósł dopiero w 1914 roku Max Factor – stworzył formułę, która nie pękała pod wpływem mimiki. Ale umówmy się, to wciąż było „pancerne" krycie. Jeszcze dekadę temu niektóre z drogeryjnych podkładów przypominały emalię do drewna i zastygały niczym tynk na barokowej kamienicy. Modelki epatowały gładkimi, nieruchomymi i „płaskimi" twarzami, a ślubne make-upy przetrwałyby do końca podróży poślubnej. Fluidy zawierały polimery, pigmenty, talk i woski roślinne. A potem nastąpiła wielka podkładowa rewolucja i fluidy okrzyknięto „inteligentnymi", choć były raczej kameleonowe – potrafiły dopasować się do koloru cery.

Dzisiaj

Co się zmieniło? Wszystko. Dzisiejszy podkład to nie pigment w tłuszczu, tylko dynamiczny system transdermalny. Wjechała architektura polimerowa – nowoczesne bazy opierają się na elastomerycznych „klatkach". Po nałożeniu na skórę lotny nośnik (np. izododekan) odparowuje, a na twarzy zostaje ultraelastyczna siateczka. Podkład oddycha razem z tobą. Rozciąga się, kiedy się śmiejesz, i kurczy, gdy marszczysz brwi. Żadnego „ciastkowania". Koniec z efektem maski. Zamiast grubych warstw pigmentu mamy efekt soft focus. Sferyczna krzemionka działa jak mikroskopijne łożyska kulkowe, które wsuwają się w pory i rozpraszają światło. Twoja twarz wygląda, jakbyś zawsze stała przed profesjonalną lampą bezcieniową. Widzisz w butelce biały krem, który po roztarciu staje się idealnym beżem? To magia kapsułek, które pękają pod naciskiem palców. Dzięki temu pigment nie utlenia się przedwcześnie.

Wkrótce

Pogłębi się trend skinifikacji, bo już dziś podkład to w zasadzie serum ze wszystkimi składnikami aktywnymi. Trendsetterzy mówią, że przyszłość podkładów to biohacking i cera manekina. Przygotuj się na metabolic beauty. Kosmetyki będą synchronizować się z twoim rytmem dobowym. W dzień będą tarczą przeciw UV, w nocy – regenerującym kompresem. Zapewne i do podkładów trafią biotechnologiczne PDRN-y (DNA z łososia), składnik, który stymuluje regenerację na poziomie molekularnym. Można spodziewać się też dodatku egzosomów (nanopęcherzyków, które „mówią" twoim komórkom, że czas na odnowę). Kusi wizja AI-Customization – urządzenia, które rano, po analizie wilgotności powietrza i twojego poziomu stresu, „ukręci" ci podkład idealnie skrojony pod potrzeby dnia. A że nic nie jest na zawsze, dowodzi fakt, że Double Wear, najbardziej kryjący z podkładów ever, doczekał się swojej ultralekkiej odsłony. ✻

eprasa.pl ccb1acb663



Joanna Winiarska
szefowa działu urody, wellness and esthetic medicine expert

gorzko, GORZKO

Wiedziałaś, że skóra odczuwa **gorzki smak?** Czy możemy zatem założyć, że smakuje to, czym ją smarujesz?

tekst **Joanna Winiarska**

Skóra ma komplet receptorów smaku identycznych z tymi na języku. Działają one „w tle", sprawdzają każdą substancję, zanim wpuszczą ją do środka. Naukowcy udowodnili (badania z 2025 roku zespołu z Okayama University of Science), że komórki tworzące zewnętrzną warstwę naskórka posiadają aktywne receptory gorzkiego, słodkiego, kwaśnego, słonego i umami. Receptory te nie są „embrionalnym wspomnieniem", to działający system obronny, który cały czas „skanuje" to, co ląduje na powierzchni skóry. Najlepiej przebadanym „smakiem" skóry jest gorycz. – Gorzki smak ewolucyjnie odpowiada za wykrywanie toksyn i substancji szkodliwych, które mogą wnikać drogą pokarmową, ale też przez skórę. Gdy dostarczamy jej gorzkiego składnika, np. wyciągu z szyszek chmielu, w komórkach skóry uruchamiają się procesy mające na celu neutralizację zagrożenia – wyjaśnia Katarzyna Nowacka, holistyczna kosmetolożka i ekspertka w dziedzinie psychosomatyki. Te odkrycia tworzą nową kategorię neurokosmetyków, które „rozmawiają" z systemem sensorycznym. Ekstrakt z szyszek chmielu aktywuje receptory goryczy, działając przeciwzapalnie. Gorycz to początek. Receptory słodkiego smaku stymulują syntezę ceramidów i lipidów, które tworzą cement międzykomórkowy. Kanały odpowiedzialne za detekcję kwasowości monitorują pH skóry. A nabłonkowy kanał sodowy, receptor słonego smaku, okazuje się kluczowy w gojeniu ran. To dzięki niemu komórki „wiedzą", dokąd iść, aby zamknąć uszkodzenie. ✻



Od lewej: Słodka maseczka do ust DR.JART+, 129 zł, Sephora; Kolagenowa maska do ust ABIB, ok. 44 zł; „Kwaśne" serum z witaminą C HDRÈY ok. 145 zł; Krem do rąk o „smaku" marshmallow ZIAJA, ok. 8 zł; Ciasteczkowy nawilżacz do ciała SUNDAE, 119 zł; Miodowy balsam do ust Honey Glaze Collagen Therapy GISOU, 119 zł

AI NANO BANANA GEMINI, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl ccb1acb663

Medycznie certyfikowana. Opracowana z dermatologami.

Shark CryoGlow

LED FW312EUPL – Maska + chłodzenie okolic oczu



Efekty pielęgnacji skóry – bez wychodzenia z domu.

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją obsługi lub etykietą. Wyrób medyczny z oznakowaniem CE, klasa IIa, zgodny z MDR 917913 R000, zatwierdzony 11.08.2025 r. Wyprodukowano przez SharkNinja.

eprasa.pl ccb1acb663



ARTYSTYCZNY NIEŁAD

Messy girls, jesteście tu? Marka The Odder Side przygotowała coś, co wam się spodoba. Jej wiosenna linia „Her Beautiful Chaos" sprawi, że choć macie bałagan w mieszkaniu, garderoba będzie kompletna i uporządkowana. Sportowe bomberki, obszerne marynarki, dżinsy i dopasowane sukienki z dzianiny to gwarancja, że będziecie miały w co się ubrać.

eprasa.pl ccb1acb663

KOLEKCJA



GARDEROBA *do* WYMIANY

Kwiecień plecień, bo przepłata... *kurtki, zwiewne sukienki oraz dodatki.* Na szczęście wszystko, co potrzebne o tej kapryśnej porze roku, można znaleźć wśród *najnowszych propozycji popularnych marek.* Przedstawiamy perełki sezonu.

tekst **Magdalena Matuszek**

JASON LEE PERRY (2)

eprasa.pl ccb1acb663



MOCNE WEJŚCIE

Kto zagląda na Instagram, ten wie, że Salomony to ostatnio jedne z ulubionych butów influencerek. Nowy model XT-Whisper, początkowo stworzony do biegania, doskonale odnajduje się na ulicach miast, gdzie pozwala wyróżnić się w tłumie. To zasługa metalicznych i kolorowych akcentów, które w połączeniu z wygodą czynią z tych butów prawdziwy obiekt pożądania!

NIBY NIC

Nie czujesz, że masz ją na sobie, ale efekty widać gołym okiem. Bezszwowa bielizna z mikrofibry z kolekcji Tezenis Natural Lifting (od biustonoszy po body), choć pozbawiona fiszbin, skutecznie podtrzymuje i unosi, co trzeba. Do wyboru czarna, czekoladowa, nude, khaki albo w panterkę!



PRZEDŁUŻENIE NÓG

To jasne, że szpilki dodają kilka (a nawet kilkanaście!) centymetrów wzrostu, ale warto podkreślić, że te cieliste szczególnie skutecznie wydłużają nogi! Dobrze mieć więc parę w garderobie. Ponadczasowy klasyk można znaleźć wśród najnowszych propozycji marki Wojas. Skórzane czółenka na wysokim obcasie kosztują 449 zł. Must-have!





It-bag dla it-girl!

Torebka Camden marki GUESS to jeden z najgorętszych modeli w tym sezonie. Nic dziwnego, w końcu ma już status gwiazdy! Na wiosnę przyjmuje energetyczne barwy: zieloną, żółtą, różową, a obok dobrze znanego już zamszu pojawiają się rafia i słoma oraz zawieszki w formie liści i tulipanów. Chiara Ferragni nosi ją nie tylko do dżinsu. Pewnie – tak jak my – lubi jej praktyczną pojemność.

MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl ccb1acb663



SZTUKA UŻYTKOWA

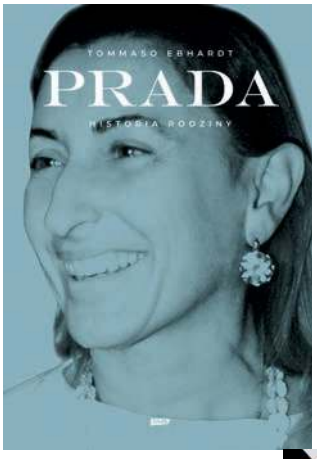
Ten zapach to prawdziwy kosmos! I to dosłownie. Woda perfumowana Cosmic Intense od Kylie Jenner łączy w sobie nuty słodkie, drzewne i orientalne, a rzeźbiony flakon w kolorze gorącej czerwieni podkreśla uwodzicielski charakter perfum. Dostępne są na wyłączność w perfumerii Douglas (i na douglas.pl). Cena? Od ok. 339 zł.



Moc detali

Marka Elixa od lat tworzy dla kobiet, które kochają modę i odważne eksperymenty. Najpierw zachwyciła kolekcją zegarków, a następnie biżuterią. Na tym jednak nie poprzestała i wprowadziła równie stylowe smartwatche, a także akcesoria – niepowtarzalne jedwabne apaszki oraz okulary przeciwsłoneczne. Ofertę marki uzupełniają sojowe świece zapachowe i dyfuzory. Apart.pl

książki o modzie *to nie tylko piękne obrazki, ale i inspirująca lekcja historii. Po te tytuły warto sięgnąć w kwietniu.*



PRADA. HISTORIA RODZINY
(WYD. ZNAK)
Jej marki, Prada i Miu Miu, od lat znajdują się w czołówce rankingu najbardziej pożądanych na świecie. To wystarczający powód, by Miuccię Pradę poznać bliżej. Ją i całe jej imperium.



EMILY IN PARIS. THE FASHION GUIDE
(WYD. ASSOULINE)
Tego serialu nie ogląda się dla fabuły, najważniejsze są przecież kostiumy! Kulisy ich powstawania opisuje książka opracowana przez samą Marylin Fitoussi, kostiumografkę hitu Netfliksa. Można ją kupić na Answear.com.



PROCES O MINISPÓDNICZKĘ
(WYD. ZNAK)
Zbiór niepublikowanych wywiadów i artykułów Oriany Fallaci, w których reporterka świat mody porównuje do pola bitwy – tradycji z wolnością, elegancji z prowokacją. Wskazuje też, jak wiele zmienia to w życiu społecznym.

eprasa.pl ccb1acb663



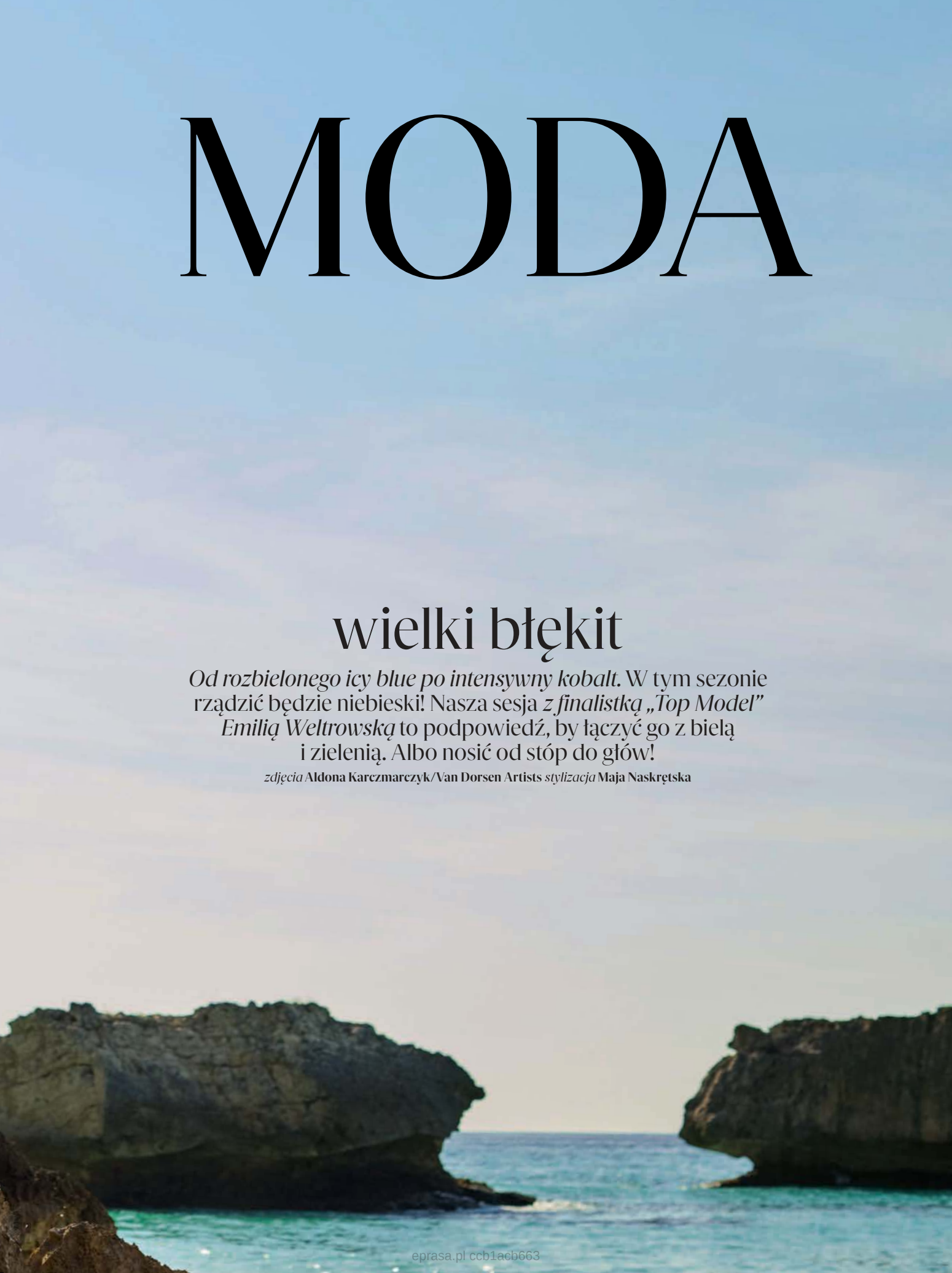
Bluzka i spódnica AVAVAV/zalando.pl, biżuteria APART.

MODA

wielki błękit

Od rozbielonego icy blue po intensywny kobalt. W tym sezonie rządzić będzie niebieski! Nasza sesja *z finalistką „Top Model" Emilią Weltrowską* to podpowiedź, by łączyć go z bielą i zielenią. Albo nosić od stóp do głów!

zdjęcia **Aldona Karczmarczyk/Van Dorsen Artists** *stylizacja* **Maja Naskrętska**



eprasa.pl ccb1acb663



Marynarka GESTUZ/zalando.pl, kostium kąpielowy ADRIANA DEGREAS/zalando.pl, biżuteria APART.
Na stronie obok: bluzka i spódnica AVAVAV/zalando.pl, biżuteria APART.

eprasa.pl ccb1acb663





eprasa.pl ccb1acb663



T-shirt MOSCHINO/zalando.pl, rękawiczki AGNELLE/zalando.pl, biżuteria APART.
Na stronie obok: top i spódnica ANNA OCTOBER/zalando.pl, biżuteria APART.

eprasa.pl ccb1acb663



Kurtka MAX&CO./zalando.pl, leggingsy FIORUCCI/zalando.pl, biżuteria APART.

eprasa.pl ccb1acb663





Sukienka SAMSØE SAMSØE/zalando.pl, biżuteria APART.

eprasa.pl ccb1acb663



sporty & chic

50 twarzy niebieskiego? Tak, bo najmodniejszy kolor sezonu można nosić na milion sposobów. Sprawdzi się zarówno na sportowej sukience z dzianiny, jak i na zamszowych sneakersach z podwójnymi sznurówkami, jakie do niej założymy. A także na sukience wieczorowej. Wystarczy choćby akcent w formie dodatków.



1. Bransoletka LILOU, 139 zł 2. Bluza H&M, 79,99 zł 3. Sneakersy ANSWEAR.LAB, 489,99 zł 4. Sukienka & OTHER STORIES, 450 zł
5. Torebka GUESS, 649,90 zł 6. Czapka CARHARTT/zalando.pl, 143 zł 7. Bluzka z siateczki UNIQLO, 99,90 zł 8. Okulary UNIQLO, 109,90 zł
9. Koszula UNIQLO, 149,90 zł 10. Dżinsy KAPPAHL, 249,99 zł 11. Pierścionek APART, 419 zł 12. Torebka FENDI/breuninger.com, 6990 zł
13. Sukienka & OTHER STORIES, 450 zł 14. Zegarek SWAROVSKI/answear.com, 1550 zł 15. Klapki PARIS TEXAS/breuninger.com, 2730 zł
16. Kostium kąpielowy KAPPAHL, 199,99 zł 17. Sukienka H&M, 164,99 zł/zalando.pl 18. Kolczyki BIMBA Y LOLA, 440 zł 19. Okulary APART, 319 zł

ZDJĘCIA: ALDONA KARCZMARCZYK/VAN DORSEN ARTISTS, STYLIZACJA: MAJA NASKRĘTSKA, MAKIJAŻ: CINCIOR/ART FACES, FRYZURY: KAMIL PECKA, ASYSTENT FOTOGRAFKI: DAMIAN TOMASZOWSKI, PRODUKCJA SESJI: URSZULA KARCZMARCZYK-WIECZORKOWSKA; MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl ccb1acb663





wysoka moda

Moje najbardziej ekstremalne wspomnienie związane z górami? Wjazd konno na wysokość 3000 metrów n.p.m. Ale to nic w porównaniu z *pokazem mody, który na stoku zorganizował GUESS.*

tekst **Magdalena Matuszek**

Nie było tego w moim bingo na ten rok. W ogóle nie sądziłam, że kiedykolwiek czegoś takiego doświadczę. Bo choć siedziałam już w pierwszym rzędzie na plaży, nie przypuszczałam, że będzie to możliwe na jednym z alpejskich szczytów! Ale dla marki GUESS nie ma rzeczy niemożliwych. Tym bardziej że w sezonie zimowym regularnie bywa w najmodniejszych kurortach narciarskich – otwiera pop-upy i na swój ulubiony czerwony kolor (z charakterystycznym logo) przemalowuje gondole. Tak było i tym razem w szwajcarskiej miejscowości Gstaad, do której wybrałam się na zaproszenie marki. Obok dziennikarzy z całego świata i najbardziej topowych influencerek, takich jak Leonie Hanne, Maffashion, Chiara King, Bruna Gomes czy najnowsza ambasadorka GUESS, Chiara Ferragni, która do Szwajcarii przyleciała z siostrą Valentiną, miałam okazję obejrzeć pokaz kolekcji Ski Capsule na przyszłoroczną zimę. Taki dress code na pokazach mógłby obowiązywać zawsze! Na szczyt Glacier 3000 wjechałyśmy ubrane w śniegowce, sztuczne futerka – śnieżnobiałe lub kolorowe (GUESS ma ich naprawdę szeroki wybór!) – albo kombinezony narciarskie.

eprasa.pl ccb1acb663


2


3


4


5


6


7


8

1. GUESS na szczycie Glacier 3000 zbudował nie tylko lodowy wybieg, ale i bar, nad którym przejeżdżały obrandowane czerwone gondolki. 2. Pokaz GUESS na stoku był doskonałym pretekstem, by spotkać się z Maffashion. 3. Malownicze Gstaad to jeden z najmodniejszych kurortów narciarskich w Szwajcarii. 4. Leonie Hanne zadawała szyku w sztucznym futerku marki. 5. Obowiązkowy lunch w szwajcarskich górach? Fondue! 6. Redaktorka mody Glamour poncho z monogramem GUESS „przerobiła" na spódnicę. 7. Torebka Camden wróciła z nami do domu. 8. Chiara Ferragni, ambasadorka GUESS, nie odmówiła sobie selfie z siostrą Valentiną.

Było nam wygodnie i ciepło, tym bardziej że GUESS przygotował dla nas również stylowe poncha i ogrzewacze do rąk, które czekały na otulonych owczymi skórami siedziskach. O złotej godzinie wszystko się zaczęło. Najpierw na wybiegu pojawiła się skrzypaczka Laura Zimmermann i w rytm jej muzyki zaczęły wychodzić modelki prezentujące wspomniane już futerka i kombinezony, a także denimowe zestawy, sztuczne kożuszki, miękkie dzianiny (od swetrów po spodnie), futrzane czapy i inne elementy garderoby charakterystyczne dla stylu aprés-ski oraz te bardziej eleganckie – w sam raz na wieczór w modnych restauracjach. Dopełnienie stanowiły torebki, niejednokrotnie noszone po kilka naraz (to teraz trend!), w tym Camden Bag. Flagowy model GUESS występuje w kilku wariantach do wyboru: z gładkiej skóry lub zamszu, karmelowy, czekoladowy, zielony... Każdy – praktycznie pojemny! Właśnie ta torebka towarzyszyła mi nie tylko na pokazie, ale i podczas innych atrakcji, o które zadbała marka GUESS. Zabrałam ją na kulig, na degustację fondue w le petit chalet i... do domu. Wiosną nie zamierzam się z nią rozstawać! ✻

MATTEO SCAZZOSI (2), TOMMASO BIONDO, MAGDALENA MATUSZEK (3), MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl ccb1acb663

jeans *please*

Nie pytaj czy, lecz *jaki dżins jest modny,* w końcu projektanci zdążyli nas już przyzwyczaić, do tego, że w sezonie wiosna–lato powraca co roku. W jakim wydaniu będziemy go nosić tym razem? Przedstawiamy *najważniejsze trendy i stylizacyjne triki* z denimem w roli głównej.

tekst **Magdalena Matuszek**



AKNVAS



SŁODKO, ALE NIE MDŁO

Denim jest teraz cute. Nie tylko dlatego, że nosimy go w połączeniu z różem, ale też dlatego, że jest bardziej kobiecy niż zwykle. Przyjmuje pełne kształty (wracają bufki i baskinki) i zdobiony jest falbankami. A nawet króluje w makijażu! Wystarczy spojrzeć na kosmetyki Chanel w dżinsowym kolorze i ubrane w dżins!

Od góry: kolczyki W.KRUK, 429 zł; top GUESS, 389 zł; sneakeriny PUMA, 399 zł; krem do rąk w dżinsowym opakowaniu CHANEL, 365 zł; bransoletka APART, 1670 zł

prasa.pl cch1acb663



SKÓRA DO SKÓRY

Spodnie, koszule, katany... Dżins nosimy niemal codziennie, dlatego spokojnie można powiedzieć, że jest jak druga skóra. I to właśnie ze skórą stworzy zgrany duet (najmodniejszy w tym sezonie!). Klasyczne połączenie? Skórzana bomberka oversize i dżinsy wide-leg. Hit według influencerek? Denimowe bermudy i kozaki z lakierowanej skóry.



Od lewej: naszyjnik H&M, 209,99 zł; skórzana kurtka ANSWEAR.LAB, 999,99 zł; bermudy STRADIVARIUS, 109 zł; body TEZENIS, 109,99 zł; kozaki VANDA NOVAK 2690 zł; brelok z imitacji skóry KAPPAHL, 39,90 zł

MATTEO SCARPELLINI, PAOLO LANZI, CARLO SCARPATO, DANIELE OBERRAUCH/LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT; LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl ccb1acb663

BOHO DENIM

Domy mody takie jak Zimmermann czy Etro podchwyciły trend wylansowany przez Chloé. W efekcie znów pokochamy styl boho. Z szafy wyjmiemy dzwony, a nawet dżinsy z haftami, a ulubione spodnie wide-leg przewiązywać będziemy w pasie chustami z koronki. Popularnością wciąż cieszyć się będą także koronkowe spódnice noszone na dżinsy. Denim, niezależnie od tego, czy wybierzesz ten najmodniejszy w odcieniu indygo, czy jaśniejszy klasyk, świetnie będzie się prezentował z białą bluzką. Look dopełnią spektakularna biżuteria i torba z frędzlami.









Od góry: kurtka LEVI'S, 399,99 zł; pierścionek LILOU, 169 zł; T-shirt RESERVED, 99,99 zł; spodnie z chustą RESERVED, 179,99 zł; torba BIMBA Y LOLA, 1010 zł

eprasa.pl ccb1acb663


KHAITE


GIVENCHY


KHAITE

PODWIJAMY!

Niech boomerzy pytają, czy mamy wodę w piwnicy. Najwyraźniej nie wiedzą, że tej wiosny wywijamy nogawki dżinsów, by stworzyły kontrastowe mankiety. Projektanci idą zresztą o krok dalej, bo podwijają nie tylko długie spodnie, ale i kuloty, a nawet dżinsowe spódnice. Niezobowiązujący dół warto połączyć z minimalistyczną górą, dzięki czemu stylizacje nabiorą elegancji i wyrafinowania. PS W sieciówkach można znaleźć dżinsy z nogawkami podwiniętymi fabrycznie.





Od lewej: dżinsy RESERVED, 159,99 zł; dżinsy MANGO, 209,99 zł; dżinsy ZARA, 159 zł

DZIĘKI UPRZEJMOŚCI VERONICA BEARD, GIVENCHY, KHAITE (2)/LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT; LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT (4), MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl ccb1acb663



WYJŚĆ *na* CZYSTO

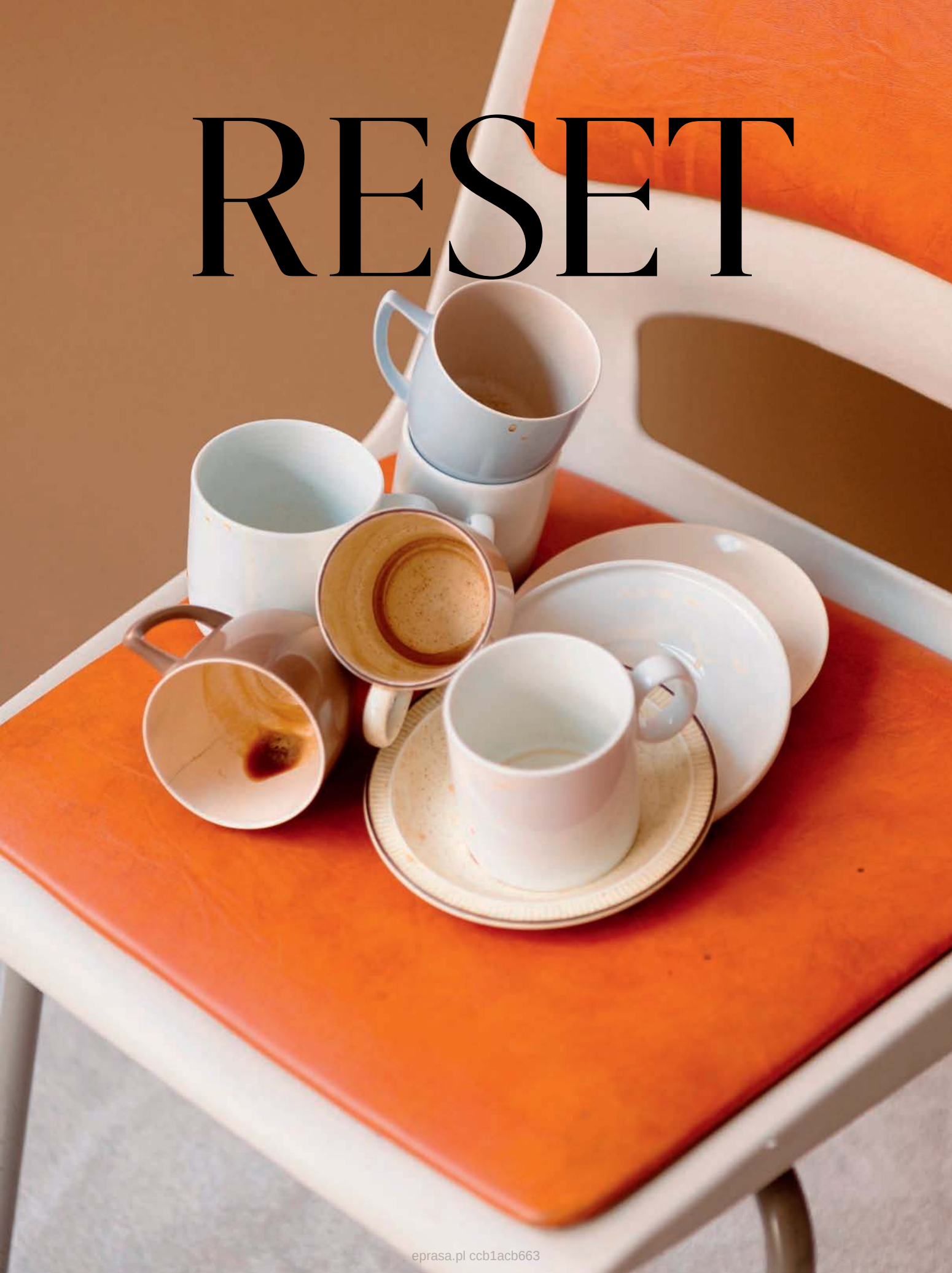
Kiedyś sprzątanie było jedynie żmudnym obowiązkiem (te zmarnowane sobotnie poranki!) i zupełnie nie wiem, kiedy to się zmieniło. Pokolenie Z zrobiło coś, czego nikt się nie spodziewał: *zamieniło mycie podłogi w akt self-care*, a środek do WC w rekwizyt wiralowego TikToka. Wychodzi na to, że oni kochają sprzątać. Serio, nie żartuję.

tekst **Joanna Winiarska**

UM STUDIO/STOCKSY (2)

eprasa.pl ccb1acb663

RESET



eprasa.pl ccb1acb663

a

Ambitnie czesałam nawet frędzle dywanu w swoim pokoju. Sprzątanie kojarzyło mi się z sobotnim rygorem: mama z odkurzaczem już od rana na polu bitwy, tato rozwieszający pranie na działce, ja ze ściereczką w ręku odkurzająca główki figurek łysych mnichów stojących na telewizorze. Brr. Kiedy usłyszałam, jak w redakcji młodsze (o wiele) koleżanki upajają się tym, że zamiast pójść na piątkową imprezę, będą szorować kabinę prysznicową, nie mogłam uwierzyć. A gdy nakryłam dorosłą córkę na oglądaniu na TikToku rolek o czyszczeniu tapicerki (to CleanTok, kocham, wtajemniczyła mnie), zupełnie osłupiałam.
Aż 49 proc. przedstawicieli pokolenia Z deklaruje, że z niecierpliwością czeka na moment sprzątania. Z niecierpliwością! Na sprzątanie! Dla kontrastu: tylko 18 proc. starszych konsumentów podziela ten entuzjazm, co oznacza, że reszta prawdopodobnie wciąż traktuje mopa jak instrument tortur. Raport Clorox „Home Care Redefined" nie pozostawia złudzeń: dla zetek sprzątanie to nie obowiązek, to forma self-care. Coś jak maseczka na twarz, tylko że na całe mieszkanie. Z Dysonami, Kärcherami i Philipsami na parę wodną.

PANDEMIA NAUCZYŁA NAS KOCHAĆ ŚRODEK DEZYNFEKUJĄCY

Nie da się zrozumieć tego fenomenu bez słowa „covid". Zetki dorastały lub wchodziły w dorosłość w cieniu pandemii, która zamieniła każdą klamkę w zagrożenie. Do dziś aż 20 proc. zetek dezynfekuje każdy przedmiot przynoszony do domu. Każdy! 72 proc. młodych przyznaje, że ich dom stał się kluczowym elementem zachowania zdrowia psychicznego w czasie lockdownów. I tu widać coś fascynującego: sprzątanie przestało być higieną, a stało się terapią. Badacze z Uniwersytetu Connecticut twierdzą, że w czasach stresu ludzie instynktownie wybierają powtarzalne i przewidywalne czynności, takie jak mycie, wycieranie, składanie, bo dają im one iluzję kontroli. Sprzątanie stało się czymś w rodzaju „tajnej broni dla zdrowia psychicznego". Potrzebujesz twardych dowodów? Praktyka uważności podczas mycia naczyń – tak, istnieje i jest badana naukowo. Skupienie się na zapachu mydła, temperaturze wody, fakturze gąbki może prowadzić do 25-procentowej poprawy tego, co naukowcy elegancko nazywają „inspiracją mentalną". Innymi słowy: medytacja z Ludwikiem jest jakąś formą zen.

SPRZĄTANIE TO NOWA JOGA

Jeśli ktoś wam powie, że młodzi nie sprzątają, wyciągnijcie mu przed oczy twarde liczby, a potem elegancko przetrzyjcie je ściereczką z mikrofibry. Według raportu firmy Ecovacs przedstawiciele gen Z sprzątają swoje pokoje średnio... 16 razy w miesiącu! Szesnaście! Dla porównania: pokolenie baby boomers, które przecież wyrosło na kulcie nieskazitelnego domu, robi to zaledwie 11 razy. Gdyby sprzątanie było dyscypliną olimpijską, zetki stałyby na podium z gąbką zamiast medalu.

eprasa.pl ccb1acb663

Według Kärcher Cleaning Study z 2024 roku 87 proc. *Polaków* sprząta z powodu wysokiej potrzeby higieny. Jesteśmy zatem... *światowym numerem jeden!* Jeśli szukaliście powodu do dumy narodowej *poza skokami narciarskimi* i pierogami – oto on.

CLEANTOK

Gdyby jakiś socjolog z lat 90. usłyszał, że miliardy ludzi będą oglądać w internecie, jak ktoś odkurza dywan, uznałby, że oszalał. A jednak CleanTok, czyli podgrupy TikToka poświęcone sprzątaniu, to kulturowe tsunami. Jedna trzecia przedstawicieli gen Z czerpie porady dotyczące prania i sprzątania bezpośrednio z TikToka. 54 proc. z nich kupiło produkt po zobaczeniu go na platformie. Nieźle. Wchodzisz, aby obejrzeć kotki, a wychodzisz z listą środków do czyszczenia fug. Przykład, który mnie osobiście zafascynował: Cif Cream Cleaner – ten, który kojarzył się z szafką pod zlewem u babci – odnotował 38-procentowy wzrost sprzedaży wśród osób poniżej 28. roku życia w Wielkiej Brytanii. Po prostu świetnie czyści białe sportowe buty.

SUNDAY RESET – NOWY RYTUAŁ

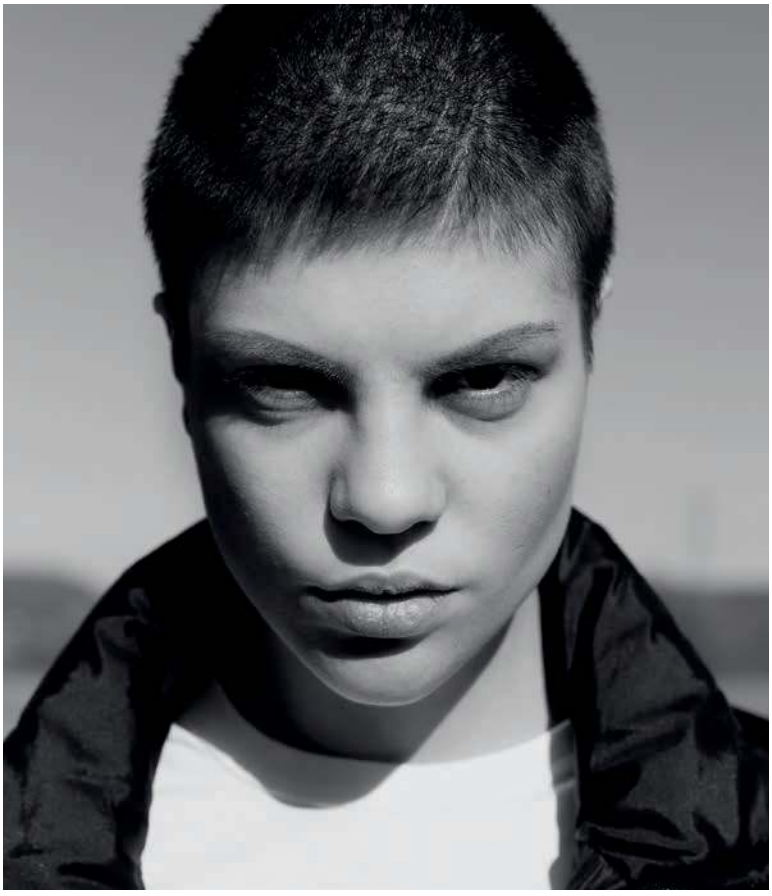
Wśród formatów CleanToka króluje „Sunday Reset" – rytualne przygotowanie domu na nadchodzący tydzień. Beżowo-biała tonacja, kojąca muzyka (najczęściej „Baby Steps" Olivii Dean), ktoś w oversize'owej bluzie składa starannie ręczniki, zapala świeczkę o zapachu wanilii i powoli wyciera blat kuchenny, jakby to była medytacja, a nie sprzątanie po sobotniej imprezie. 53 proc. przedstawicieli pokolenia Z przyznaje, że odczuwa pozytywne emocje podczas oglądania, jak inni ludzie sprzątają. To jest ASMR, tylko że z odkurzaczem. Są też „Restock Videos" – filmy, na których ktoś uzupełnia zapasy w identycznych przezroczystych pojemnikach, a dźwięk zamykających się wieczek działa jak biały szum. „Deep Clean" to ekstremalne metamorfozy zaniedbanych przestrzeni, które mają moc netflixowego true crime, z tym że zamiast zbrodni jest brudna fuga, a detektywa zastępuje dziewczyna z parą wodną. I są „Cleaning Hacks" – szybkie triki, które obiecują, że pasta do zębów wyczyści dosłownie wszystko (spojler: nie wyczyści).

DOPAMINE CLEANING DZIAŁA

Zetki same u siebie zdiagnozowały stan otępienia poznawczego wywołany nadmierną konsumpcją krótkich, durnych treści z telefonu. Same też znalazły na to lekarstwo: odłóż telefon i posprzątaj. Dopamine cleaning jest dokładnie tym, na co wygląda: celowym wykorzystaniem sprzątania do regulacji układu nagrody w mózgu. Działa to tak, że „tanią dopaminę" z lajków i powiadomień zastępuje się dopaminą „zdrową", która pochodzi z realizacji celów. Zetki tworzą tzw. dopamine menus – listy drobnych zadań (pościelenie łóżka, wyczyszczenie blatu, poskładanie prania), które dają natychmiastowe poczucie mikrosukcesu. Łączą sprzątanie z przyjemnymi czynnościami (podcast, ulubiona playlista). A kiedy przechodzą do wyrzucania zbędnych rzeczy (dopamine decluttering), odkrywają, że odgracenie szafy to jednocześnie odgracenie głowy. Cudowne! ✻

eprasa.pl ccb1acb663

(nie)



Złość ma kiepski PR. Tymczasem nie mamy *„problemu ze złością”*, tylko wiadomość od niej do odczytania. Bo to ważna emocja, której nie powinnyśmy się wstydzić. Jest kurierem, który przynosi do naszego życia *ważne komunikaty o naszych granicach i wartościach.* I żadnej piękności nie szkodzi.

tekst **Joanna Winiarska**

bądź zła!

eprasa.pl ccb1acb663

Od dziecka uczono nas, zwłaszcza dziewczynki, że złość jest zła. Zgodnie z systemem społecznym mamy być miłe i uśmiechnięte. Tymczasem złość to jedna z najbardziej pierwotnych emocji i biologiczny system wczesnego ostrzegania. Nie jest to siła chaotyczna, ma w sobie głęboki sens i budzi nas, jeśli zagrożone jest coś naprawdę cennego. Czas ją odczarować i zrobić z niej sprzymierzeńczynię, bo to nasza strażniczka na trzech poziomach. Po pierwsze chroni to, co materialne, bo ewolucyjnie chroniła zasoby. Dziś ciało reaguje tak samo, gdy ktoś np. zajmie ci miejsce parkingowe. Jest też strażniczką tego, co niematerialne – broni twojego szacunku, poczucia własnej wartości czy pozycji w pracy. Trzeci obszar, w którym złość „pilnuje porządku", to relacje. Odzywa się stanowczo, gdy ktoś oszukuje lub nie dotrzymuje obietnic.

ZŁOŚĆ TO KURIER Z WAŻNĄ WIADOMOŚCIĄ

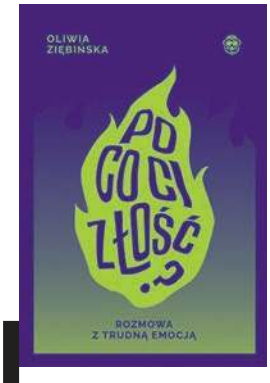
Co próbuje ci powiedzieć? Kieruje twoją uwagę na to, co wymaga natychmiastowej naprawy. Wysyła komunikaty o granicach, kiedy ktoś przekroczy twoją linię bezpieczeństwa (fizyczną, czasową lub emocjonalną). Sygnalizuje potrzeby, gdy czegoś ci brakuje (np. zasłużonego odpoczynku, bliskości, autonomii). To też informacja dotycząca wartości. Jeśli coś, w co szczerze wierzysz (np. uczciwość albo sprawiedliwość), zostaje naruszone lub wyśmiane, czujesz właśnie złość. Jako strażniczka terytorium wysyła nam bardzo konkretne, wręcz dosłowne komunikaty: „Przekroczyłeś granicę, cofnij się", „To już za dużo". Złość, a także jej subtelniejsze formy, jak irytacja, wysyła nam sygnały, które pomagają zdiagnozować sytuację: co zostało naruszone i kto ponosi za to odpowiedzialność.

IMPLOZJA CZY EKSPLOZJA? (OBIE SĄ TOXIC)

My jednak zamiast mądrze słuchać naszej złości, wpadamy w skrajności. Pierwszą jest implozja, czyli tłumienie. To ciche niszczenie siebie od środka, jak bomba wybuchająca w dźwiękoszczelnym pomieszczeniu. Zamieniamy złość w uśmiech, stając się „people pleaserami" ignorującymi własne potrzeby. Tłumiona nie znika, ona „fermentuje" w ciele i przeobraża się w migrenę, bezsenność albo bierną agresję. Z kolei eksplozja złości, czyli jej niekontrolowany wybuch i rzucanie oskarżeń, daje ulgę, z tym że chwilową. Dewastuje relacje i zostawia cię w poczuciu wstydu.
Obie opisane drogi są błędem. Złość to emocja, agresja to już wybór. Zaprzyjaźnienie się ze złością bywa trudne, ale to chyba najlepsze rozwiązanie. Dezorientować może to, że bardzo często maskuje ona inne emocje, takie jak lęk, toksyczny wstyd lub smutek. Wiadomo, że bezpieczniej być wściekłą niż bezbronną. Przeszkodą bywa też nasze ego, które woli udowadniać swoją rację, zamiast budować bliskość. Ostatnim problemem może być otoczenie – gdy zaczniesz stawiać granice i mówić „nie", bliscy mogą cię sabotować. Albo przestać lubić? Twoja asertywność bywa dla nich niewygodna, bo wymaga zmiany także od nich.

„PRACA" ZE ZŁOŚCIĄ TO BILET DO ZMIANY

Warto skorzystać z pomocy specjalisty, aby przestać żyć cudzymi oczekiwaniami, a zacząć własnym życiem. Zyskujesz poczucie wartości, bo wreszcie stajesz po swojej stronie. Paradoksalnie to świadome przeżywanie złości daje głęboki spokój i ciszę w środku, niezależnie od chaosu na zewnątrz. Odblokowując złość, naturalnie odblokowujesz też radość i życiową energię. Bo obie te siły czerpią z tego samego źródła – z bycia w pełni autentyczną. Mnie to przekonuje. ✻



PO CO CI ZŁOŚĆ?
(WYD. NEWHOMERS)
Terapeutka Oliwia Ziębińska świetnie rozpracowuje ten niełatwy element naszej emocjonalności.

STUDIO HAMZA/STOCKSY, MATERIAŁY PRASOWE

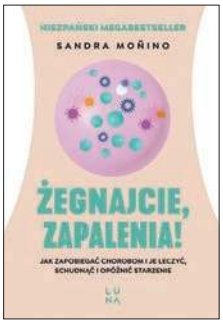
eprasa.pl ccb1acb663

pali się!

Istnieje dobry i zły stan zapalny. *Problem pojawia się, kiedy on trwa i trwa, a zapalenie staje się przewlekłe.* Jeśli czynnik drażniący nie znika (zła dieta, stres), organizm pozostaje w ciągłym stanie toksycznego alarmu. Jak go odwołać?

tekst **Joanna Winiarska**

Intrygujące jest to, że stan zapalny może być dobry. Bo przecież w swojej podstawowej formie zapalenie jest właściwą reakcją układu odpornościowego na atak np. wirusa, bakterii albo na uraz fizyczny. Bardzo potrzebną, aby „zresetować" organizm i zainicjować zdrowienie. Jednak większość z nas cierpi na zapalne stany chronicznie, nie zdając sobie z tego sprawy, i leczy symptomy, nie przyczynę. Warto więc zwrócić uwagę na sygnały, które często bagatelizujemy jako „urodowe" lub „ze zmęczenia", np. oponka na brzuchu (mimo diety), znużenie i bezsenność, problemy skórne (trądzik, wypadanie włosów). Do tego zaburzenia hormonalne (bolesne miesiączki, endometrioza, PCOS). Okazuje się, że sami „podpalamy" swój organizm, bo głównymi winowajcami są nasze codzienne wybory. Na czarnej liście jest dieta prozapalna, stres i brak snu, ale też nadużywanie leków (przeciwbólowych i na zgagę, które rujnują naszą skomplikowaną florę jelitową). Sandra Moñino, autorka książki „Żegnajcie, zapalenia!", wysuwa odważną tezę, że można byłoby uniknąć większości chorób autoimmunologicznych (pojawiają się, gdy układ odpornościowy jest zdezorientowany, i w końcu się zawiesza), gdyby zawczasu wyeliminować przewlekłe zapalenie, które tli się jak ogień w mokrej ściółce. Dziś już otwarcie mówi się, że odżywianie to „medycyna przyszłości", która pozwala likwidować to, co ukryte: ciche zapalenia. Co zatem trzeba wiedzieć? Ponieważ przewlekłe zapalenie powoduje dysbiozę, należy włączyć do diety naturalne probiotyki (kiszonki, kefiry) i prebiotyki (pożywkę dla bakterii, np. skrobię oporną z wystudzonych ziemniaków). Unikać skoków glukozy (i pożegnać też soki!) oraz przestać się bać naturalnych tłuszczów (jajka, masło, olej kokosowy nie są wrogiem, o ile są dobrej jakości). Nie warto popijać posiłków (płyn rozcieńcza kwas żołądkowy, co utrudnia trawienie i sprzyja stanom zapalnym jelit). Pij 30 minut przed lub godzinę po. Superważne jest, aby dać odpocząć wątrobie, bo to nasz główny filtr. Aby mogła detoksykować, potrzebuje przerw w trawieniu (tu ukłon w stronę postu przerywanego). Zalecany jest 12-godzinny post nocny (kolacja o 20:00, śniadanie o 8:00) oraz 4–5-godzinne przerwy między posiłkami w ciągu dnia (bez podjadania). I najważniejsze: ruszaj się i śpij! Mięśnie to magazyn glukozy, ich praca obniża stan zapalny. Sen (minimum 7-godzinny) jest czasem, kiedy układ odpornościowy się regeneruje i „sprząta" cały organizm. Masz wszystkie narzędzia. Czas na zapaleniowy pogrom. ✻



ŻEGNAJCIE, ZAPALENIA!
SANDRA MOÑINO
„Aby rozwinęła się choroba przewlekła, wcześniej musi występować przewlekły stan zapalny" – to teza tej książki.

MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl ccb1acb663

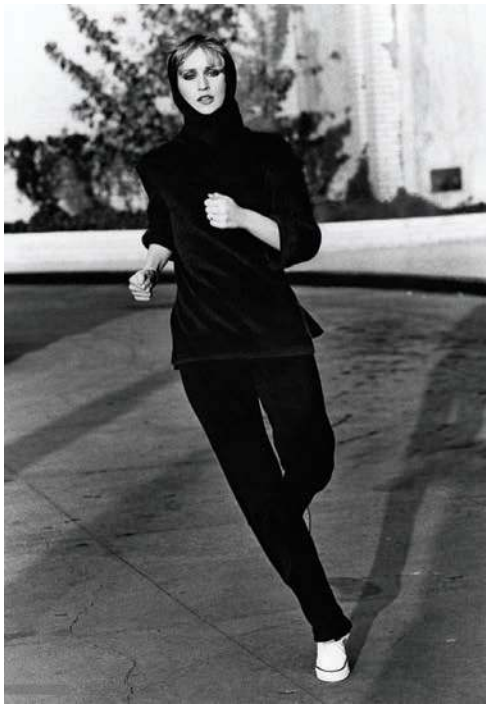
w majowym wydaniu

GLAMOUR



Znajdziecie zestaw Mokosh Young stworzony z myślą o wymagającej skórze. Obejmuje on 2 w 1 żel punktowy i maskę przeciw niedoskonałościom oraz matujący krem do twarzy, który niweluje nadmierne błyszczenie, wycisza i łagodzi skórę. To praktyczny beauty duet, idealny w podróży i codziennej pielęgnacji.

eprasa.pl ccb1acb663



fit szpieg

Sama go zatrudniłaś! Szpieguje *dla ciebie i o tobie*. Sportowe opaski, trackery i zegarki połączone z aplikacjami mówią, jak spać i ćwiczyć. Jak jeść i jak... żyć. A co z prawem do *bioprywatności*?

tekst **Joanna Winiarska**







Od góry: Garmin Venu GARMIN, 1899 zł; Mi Band 10 Ceramic XIAOMI, 235 zł; Pixel Watch 4 GOOGLE, 1699 zł

Smartwatche i opaski fitness przestały być tylko licznikami kroków, a stały się zaawansowanymi terminalami diagnostycznymi monitorującymi nasz organizm 24 godziny na dobę. Gromadzą nieprzerwanie informacje biometryczne i behawioralne. Za pomocą optycznych czujników monitorują tętno, EKG, natlenienie krwi, a nawet wspierają wykrywanie nadciśnienia i migotania przedsionków. Akcelerometry i żyroskopy śledzą aktywność ruchową, stabilność postawy, a czujniki przewodnictwa skóry analizują poziom stresu i jakość snu. Co się dzieje z tą wiedzą? – Na przykład Pixel Watch monitoruje różne wskaźniki zdrowia, które potem zastosowanie algorytmów i AI pozwala przekształcić w konkretne personalne wskazówki. Ale ochrona prywatności jest kluczowym elementem systemu. Informacje te nie służą do personalizacji reklam w usługach Google, a użytkownik zachowuje pełną decyzyjność w kwestii udostępniania danych – uspokaja Deniz Rymkiewicz z biura prasowego Google. Oto droga twoich danych: z zegarka trafiają do apki w smartfonie, pełniącej funkcję centralnego huba (np. Apple Health, Samsung Health, Fitbit). Stamtąd często wędrują do chmury obliczeniowej producenta, a potem prosto do brokerów danych. Na ich podstawie buduje się precyzyjne profile behawioralne (to dzięki nim np. osoby, których parametry sugerują bezsenność, otrzymują oferty leków nasennych). Firmy ubezpieczeniowe używają ich do programów motywacyjnych oraz w celu przewidywania i optymalizacji kosztów leczenia. Giganci technologiczni wykorzystują te potężne zbiory zanonimizowanych danych do trenowania modeli medycznej sztucznej inteligencji (pochwalam!). Czasem dane z zegarków służą nawet jako... materiał dowodowy w sprawach sądowych (np. przy wypadkach). Wiedziałaś? ✻

ARTHUR ELGORT/CONDE NAST VIA GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl ccb1acb663

Orange Warsaw Festival 2026

29-30.05

TOR WYŚCIGÓW KONNYCH
WARSZAWA - SŁUŻEWIEC









PARTNER: Warszawa

PROMOTOR: ALTER ART

ORANGEWARSAWFESTIVAL.PL

SPONSOR TYTULARNY: orange

PATRONI MEDIALNI: TVP onet ELLE GLAMOUR CINEMA CITY ams ZET

eprasa.pl ccb1acb663

ulubieńcy kwietnia



RÓŻ I JUŻ!

Żelowy Juice Stick z efektem soczystego wet glow albo lekki jak piórko Play Daze w płynie z miękkim wykończeniem. Obie nowości Benefit są odporne na ścieranie, a kolor można łatwo budować. Cena: 179 zł i 165 zł

DO CZYSTA

Supersmukły odkurzacz bezprzewodowy Dyson PencilVac™ Fluffycones czyści we wszystkich kierunkach, gwarantuje 30 minut niezmiennie skutecznej mocy ssania, a do tego ugniata kurz, co zapewnia higieniczne opróżnianie pojemnika. Cena: 1999 zł



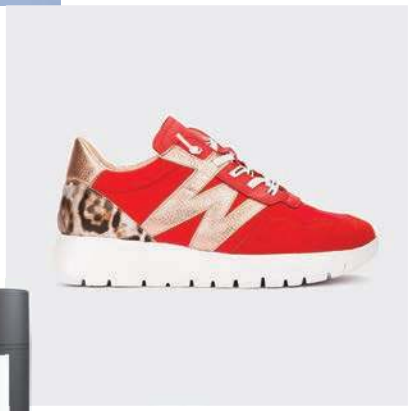


OSOBISTY ASYSTENT

Nowy Galaxy S26 Ultra to prawdziwy AI phone, który pomaga w wielu czynnościach – od przypomnień i wyszukiwania plików po edycję zdjęć. Jako jedyny na rynku jest wyposażony w Privacy Display, dzięki czemu zachowasz prywatność np. podczas podróży.

JEST MOC!

Ten kolor, ten wzór... Ultrawygodne sneakersy marki Wonders tej wiosny podbiły nasze serca czerwonym modelem w print panterki, łączącym skórę i zamsz. Cena: 679 zł, wonders.com



PO MĘSKU

O męską cerę zadba Multi-booster AA LAAB Men. Ten ultralekki krem nawilżająco-kojący chroni przed przesuszeniem, zmarszczkami mimicznymi, niedoskonałościami i nadmiernym wydzielaniem sebum. Cena: 49,99 zł





MULTIKREM

Wyrównuje koloryt, nawilża, dodaje blasku, chroni przed słońcem. Czego chcieć więcej wiosną, gdy ma się Terracotta Joli Teint Guerlain. Cena: 270 zł

STACH LESZCZYŃSKI/PAP, ANNA TYRALA, KATE POWERS INC, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl ccb1acb663

TEA TIME

Marka Big-Active w swojej linii herbat czarnych aromatyzowanych postawiła na egzotyczne owoce i barwne płatki kwiatów. Do wyboru jest sześć propozycji, m.in. o smaku pomarańczy, moreli, cytryny i mango oraz jeżyny i marakui.





WRAŻLIWA SPRAWA

Podpaski Bella Herbs Ultra Aloe Vera dla kobiet o wrażliwej skórze wzbogacono kojącym aloesem. Nie posiadają substancji zapachowych, które mogą podrażniać wrażliwą skórę.



CZAS MATCHY

Green Caffè Nero ma w ofercie wiosenną nowość – Matchę Sakura. Lekko kwiatowa, z głębią smaku zielonej herbaty. Dostępna na ciepło lub na zimno, również w wersji o smaku truskawki i owoców leśnych.

ROCZNICA

Z okazji 70-lecia Totalizatora Sportowego w stołecznym Muzeum Sztuki Nowoczesnej zaprezentowano mural autorstwa Tytusa Brzozowskiego, jako artystyczną opowieść o pamięci, mieście i wspólnym doświadczeniu.



REKLAMA

handy lab.®

PIELĘGNACJA, KTÓRA STAŁA SIĘ TRENDEM.

Wybierz swój #handmood.
Albo miej oba!

Tylko tu!
ROSSMANN
Moja Drogeria

handy lab.
ENERGY & FRESH
handy lab.
GLOW & GO
handy lab.
GLOW & GO

eprasa.pl ccb1acb663

GLAMOUR
POLSKA

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

MODA
szefowa działu **Magdalena Matuszek**

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

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

korekta **Ewa Grzona**

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

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

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

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

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

DYSTRYBUCJA I PRENUMERATA
dyrektor dystrybucji **Tomasz Kałuża**

PRODUKCJA
dyrektor produkcji **Krzysztof Kraszewski**

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

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

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

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

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

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

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

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

PBC
POLSKIE BADANIA CZYTELNICTWA

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.*

BurdaMedia Polska

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

eprasa.pl ccb1acb663

THE POWER OF CONNECTIONS

Meet the minds rewriting the rules



ANJA RUBIK
Sexed.pl

ANDRZEJ BARGIEL
Athlete

STEFANIE SWORD-WILLIAMS
"F*ck Being Humble" Author

JESSIE INCHAUSPÉ
"Glucose Goddess" Author



OSKAR ZIĘTA
Designer / Artist

MARTYNA WOJCIECHOWSKA
UNAWEZA Foundation

NATALIA DE BARBARO
Psychologist / Author

OMENAA MENSAH
Omenaa Foundation

impact'26

13-14 MAY
POZNAŃ - WIELKOPOLSKA

eprasa.pl ccb1acb663

21.03–19.04

baran



GIAMBATTISTA VALLI

Kwiecień przyniesie ci prawdziwą burzę uczuć. Wenus wchodzi do twojego znaku z impetem, otwierając serca – zarówno twoje, jak i tych, którzy od dawna cię obserwują z rosnącym zainteresowaniem. Twój partner zobaczy cię w nowym świetle i spodoba mu się to. Singielka? Los szykuje dla ciebie niespodziankę: spotkanie w nieoczekiwanym miejscu (może w kolejce po kawę?).

BYK *20.04–21.05*
To dla ciebie miesiąc finansowego przebudzenia. Zbyt długo żyłaś w trybie „jakoś to będzie", czas zająć się budżetem. Saturniczne układy sprzyjają długoterminowemu planowaniu, więc jeśli myślałaś o oszczędnościach, inwestycji czy renegocjacji warunków pracy, działaj właśnie teraz.

BLIŹNIĘTA *22.05–21.06*
Kwiecień to dla ciebie miesiąc słów – tych wypowiedzianych i tych, które wreszcie powinnaś powiedzieć. Merkury zmienia cię w prawdziwą czarodziejkę konwersacji. Ludzie będą cię słuchać uważniej niż zwykle – to idealny moment na prezentacje, negocjacje, zmianę pracy (to już się dzieje!).

RAK *22.06–22.07*
Skierujesz swój wzrok ku temu, co najbliższe sercu – ku domowi i rodzinie. Czy przestrzeń, w której żyjesz, naprawdę cię wspiera? Planeta domowa daje ci sygnał: zadbaj o swoje wnętrze w dosłownym i metaforycznym sensie. Odrobina porządku w szafie czasem zmienia perspektywę lepiej niż terapia.

LEW *23.07–22.08*
Kwiecień to twój miesiąc sukcesów zawodowych i aż szkoda, że nie trwa dłużej. Słońce i Mars tworzą układ, który sprawia, że promieniujesz pewnością siebie i masz naturalny autorytet. Szefowie to widzą, klienci czują, współpracownicy trochę ci zazdroszczą. Teraz nie czas na skromność.

PANNA *23.08–22.09*
Kwiecień przypomni ci, że ciało to nie maszyna, tylko żywy organizm, który wymaga uwagi, czułości i oddechu. Jeśli ostatnie miesiące upłynęły ci na intensywnej pracy i permanentnym zmęczeniu, gwiazdy wysyłają teraz wyraźny sygnał: zwolnij, zanim ciało zwolni cię samo. To dobry czas, by zrobić badania lub wrócić do terapii.

WAGA *23.09–22.10*
Kwiecień stawia cię przed pytaniem, które odkładałaś na później: czego oczekujesz od swojego związku? Wenus, twoja władczyni, tkwi w napięciu z Neptunem, co oznacza, że różowe okulary mogą w końcu opaść, a ty zobaczysz sytuację taką, jaka jest.

SKORPION *23.10–22.11*
Ważne będą te rejony życia, o których rzadko się mówi wprost, a które mają ogromny wpływ na twoje codzienne samopoczucie: intymność, pożądanie i głęboka bliskość. Pluton w kwietniu sprzyja transformacji i właśnie w tych sferach możesz doświadczyć prawdziwej, spektakularnej zmiany.

STRZELEC *23.11–21.12*
Kwiecień rozbudzi w tobie pragnienie ruchu, nowych widoków i historii, które można będzie opowiadać przy kolacji. Jowisz, twój władca, sprzyja podróżom, zarówno tym planowanym od miesięcy, jak i spontanicznym, które rodzą się z przypadkowej rozmowy albo promocji na loty znalezionej o północy.

KOZIOROŻEC *22.12–19.01*
Staniesz przed kluczowym pytaniem: czy dążysz do celów, które naprawdę są twoje, czy do tych, które ktoś kiedyś wyznaczył ci jako „odpowiednie"? Saturn sprzyja refleksji nad drogą, którą kroczyłaś przez ostatnie lata. To może być trochę niewygodne, ale też uwalniające. Jeśli realizujesz czyjś scenariusz zamiast własnego, może czas to zmienić.

WODNIK *20.01–18.02*
Przypomnisz sobie, że jesteś istotą głęboko społeczną, nawet jeśli czasem wolisz o tym zapomnieć, zabarykadowana z książką i laptopem. Uran i Słońce tworzą układ, który sprawia, że to właśnie relacje z przyjaciółmi i szerszą społecznością będą teraz twoim największym zasobem.

RYBY *19.02–20.03*
Otworzą się przed tobą drzwi do wymiaru, który znasz najlepiej – świata wewnętrznego, intuicji i duchowego poszukiwania. Kwiecień sprzyja twórczości, np. pisaniu, malowaniu, komponowaniu – wszystkiemu, co łączy cię z czymś większym niż codzienność. ✻

DZIĘKI UPRZEJMOŚCI GIAMBATTISTA VALLI/LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT

eprasa.pl ccb1acb663



eprasa.pl ccb1acb663



SPEEDCAT

MAKE IT YOUR OWN

eprasa.pl ccb1acb663