GLAMOUR NR 6 CZERWIEC 2026

GLAMOUR
POLSKA

JEDYNY MAGAZYN O DZIEWCZYNACH DLA DZIEWCZYN

GLAMMIES
odkryj najlepsze kosmetyki 2026

GORĄCY KIERUNEK
AZJA



Julia
ŻUGAJ
żyłam dla innych, dziś słucham siebie

CZERWIEC 2026
NR 6 (261)
CENA 13,99 ZŁ
(W TYM 8% VAT)
w sprzedaży
do 29.06.2026

ISSN 1730-2781

GLAMOUR.PL

eprasa.pl e0b7debb2f



SWAY BY AGA KACZOROWSKA SWAY_BY_AGA_KACZOROWSKA WWW.SWAYCOSMETICS.PL

eprasa.pl e0b7debb2f

sway.

BY AGA KACZOROWSKA



move your way...

hebe zdrowie i piękno

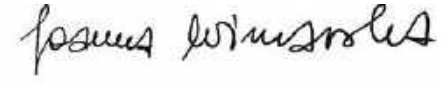
DOSTĘPNE W HEBE STACJONARNIE
I ONLINE ORAZ NA **SWAYCOSMETICS.PL**

eprasa.pl e0b7debb2f



Kiedy redakcja zaczyna mówić kosmetycznym kodem, to znak, że zbliżają się Glammies. Jak co roku zadajemy sobie pytanie: co naprawdę zasłużyło na to, żeby znaleźć się w naszej łazience? Jeszcze kilka lat temu plebiscyt kosmetyczny był jak referendum – głosowałaś na produkt, który znałaś z reklam, z półki, z rekomendacji znajomych. Dziś jest bliżej kuratorstwa – wybierasz spośród setek produktów, które zobaczyłaś na TikToku o drugiej w nocy, o których przeczytałaś na Substacku, sprawdziłaś skład w aplikacji i obejrzałaś trzy recenzje, zanim sięgnęłaś po kartę. Pokolenie Z nie kupuje kosmetyków, ono prowadzi z nimi rozmowę kwalifikacyjną! I to jest świetne. Bo gdy dziewczyna w liceum obraca opakowanie i czyta INCI z taką samą uwagą, z jaką my czytałyśmy kiedyś horoskopy, to znaczy, że wychowaliśmy pokolenie, które nie daje się nabrać na ładne słoiczki. Tegoroczne Glammies są tego dowodem. Wyniki (ekscytujące!) w tym numerze (str. 62). Czerwcowe wydanie w ogóle jest pełne rzeczy, którym warto poświęcić cenną analogową uwagę. Piszemy o tym, jakim kluczem wybrać letnie festiwale (Marta Krupińska robi tu świetną „kuratorską" robotę). Rozmawiamy z Dobrawą Czocher, wiolonczelistką, która jest chyba ostatnią osobą na świecie niekorzystającą z GPT (str. 44), i z młodym projektantem Pawłem Kaźmierowskim (świetny portret autorstwa Magdaleny Matuszek na str. 94), który swoimi ubraniami dekonstruuje stereotypy płciowe. Jest w tym wszystkim pewien wzorzec, który mnie fascynuje. Nowe pokolenie nie buntuje się przeciw temu, co było. Bierze stare i prześwietla przez własny filtr. Zostawia to, co autentyczne, i odrzuca to, co jest tylko pozorem. Robi tak z muzyką, ubraniami, kosmetykami. Może właśnie dlatego tegoroczny plebiscyt Glammies wydaje mi się ważniejszy niż kiedykolwiek. Bo to już nie ranking popularności, tylko mapa tego, czemu zwyczajnie ufamy.

Joanna Winiarska
SZEFOWA DZIAŁU URODY,
ZDROWIA I WELLBEINGU



KATARZYNA JAWORSKA

eprasa.pl e0b7debb2f

intimissimi



NOWY BIUSTONOSZ ULTRA INVISIBLE

THE ARIA BRA

eprasa.pl e0b7debb2f



GLAMOUR
POLSKA

SPIS TREŚCI *czerwiec 2026*

TREND

8 AGENDA
Premiery miesiąca

10 FENOMEN
Bandana nanana – symbol buntu i stylu

14 Z BEAUTY
Długa prosta historia

16 Z STYLE
Muuuuu(y) bien print

18 RZECZ KULTOWA
Dzieci wiedzą lepiej

GLAMOUR GIRL

20 JULIA ŻUGAJ
Ani w sieci, ani w życiu nie pozwalałam sobie na słabości, wady, błędy

STORIES

32 ONA MA TO COŚ
Ada Pfeifer z chust furoshiki tworzy torebki i inne cuda

36 ŻYCIE W ANALOGU
Jak czytanie wydłuża życie

40 GLAMOUR ACADEMY
Ile kosztuje podatek od singielstwa

44 SPOTKANIE
Wiolonczelistka Dobrawa Czocher o pasji i inspiracjach

POPKULTURA

48 GWIAZDA
Tworzył dla innych, teraz to jego czas – DrySkull

52 DO USŁYSZENIA
Najgłośniejsze muzyczne festiwale

56 DO ZOBACZENIA
Gorące premiery filmowe i serialowe

58 NA PÓŁCE
Książki o (i z) Azji

URODA

62 GLAMMIES 2026
Poznaj najlepsze kosmetyki roku

70 NOWE NA RYNKU
Zapachy (prawie) do zjedzenia

72 PIELĘGNACJA
Zabiegi w nurcie longevity

74 FELIETON
P-beauty: dobre i polskie

KOLEKCJA

76 NOWOŚCI
Nasze stylowe wybory na czerwiec

MODA

82 BIG IN JAPAN
Dekodujemy japoński styl w modzie, kuchni, popkulturze

87 BYLIŚMY TU
Zapowiedź lata w Weronie

88 PALETA SEZONU
Pomidory, lawenda i matcha z limonką

94 UWAGA, TALENT
Paweł Kaźmierowski dekonstruuje stereotypy

96 TRENDY
Torebki nabierają luzu

RESET

98 Z TIKTOKA I PUDEŁKA
Jak jedzą zetki

104 ZDROWIE
Czego nie wiecie o tatuażach

106 WELLNESS
Cichy bohater: maślan sodu

108 NA DOBRY SEN
Mouth taping: hit czy kit

112 HOROSKOP
Co szykują dla nas gwiazdy

20
JULIA ŻUGAJ
Ciągle przełamuję kolejne granice, które ustaliłam sobie w głowie.



ZDJĘCIE OKŁADKOWE:
Aldona Karczmarczyk/Van Dorsen Artists
STYLIZACJA: **Maja Naskręt̨ska**

ALDONA KARCZMARCZYK/VAN DORSEN ARTISTS

eprasa.pl e0b7debb2f



eprasa.pl e0b7debb2f

1.06

Dzień Dziecka
Choć to święto najmłodszych, to wszyscy jesteśmy dziećmi. Bawmy się więc tego dnia (i nie tylko).

4–7.06



Tauron Nowa Muzyka
Festiwal, który od lat przyciąga do Katowic fanów i gwiazdy alternatywy, odwiedzą m.in. Modeselektor, SBTRKT i Princess Nokia (na zdj.).

10.06

Baxter Dury
Brytyjski muzyk znany z charyzmy scenicznej i kontaktu z publicznością zagra w warszawskiej Progresji.



12.06

„Drugie życie"
Ulubiona aktorka Pedra Almodóvara Carmen Maura w uroczej opowieści o barwnej jesieni życia w Maroku.



12.06

Pokaz Designers Play Sustain
Projekty wpisujące się w ideę mody cyrkularnej zaprezentują w Warszawie laureaci Grand Prix Designers Play Sustain.

12–13.06

Festiwal Fujikina
W Domu Towarowym Braci Jabłkowskich w Warszawie na fanów fotografii czekają warsztaty, wystawy, wykłady.



13.06

„Strach przed lataniem"
W TR Warszawa nowa sztuka na kanwie głośnej książki Eriki Jong z lat 70. W roli pisarki Isadory Marta Nieradkiewicz.

18.06

25. Fotofestiwal w Łodzi
Do 28 czerwca w ramach imprezy można oglądać m.in. prace wybitnego fotografa z USA Philipa Montgomery'ego.

19.06

„Backrooms. Bez wyjścia"
Nawet jeśli nie lubisz horrorów, warto sprawdzić ten tytuł, bo w obsadzie Renate Reinsve.

22.06



Men I Trust
Kanadyjskie trio urzeka melodyjnym lo-fi indie z domieszką elektroniki. W Warszawie wystąpi w Progresji.

26.06

Thaiboy Digital
Młody tajski raper łączący skandynawski chłód z taneczną elektroniką rozkręci niezłą imprezę w klubie Niebo, a dzień wcześniej w Kamienna 12 w Krakowie.



28.06

„Tosca"
Koncertowe wykonanie tej opery to część projektu Centralny Plac Muzyki na Placu Defilad w Warszawie.

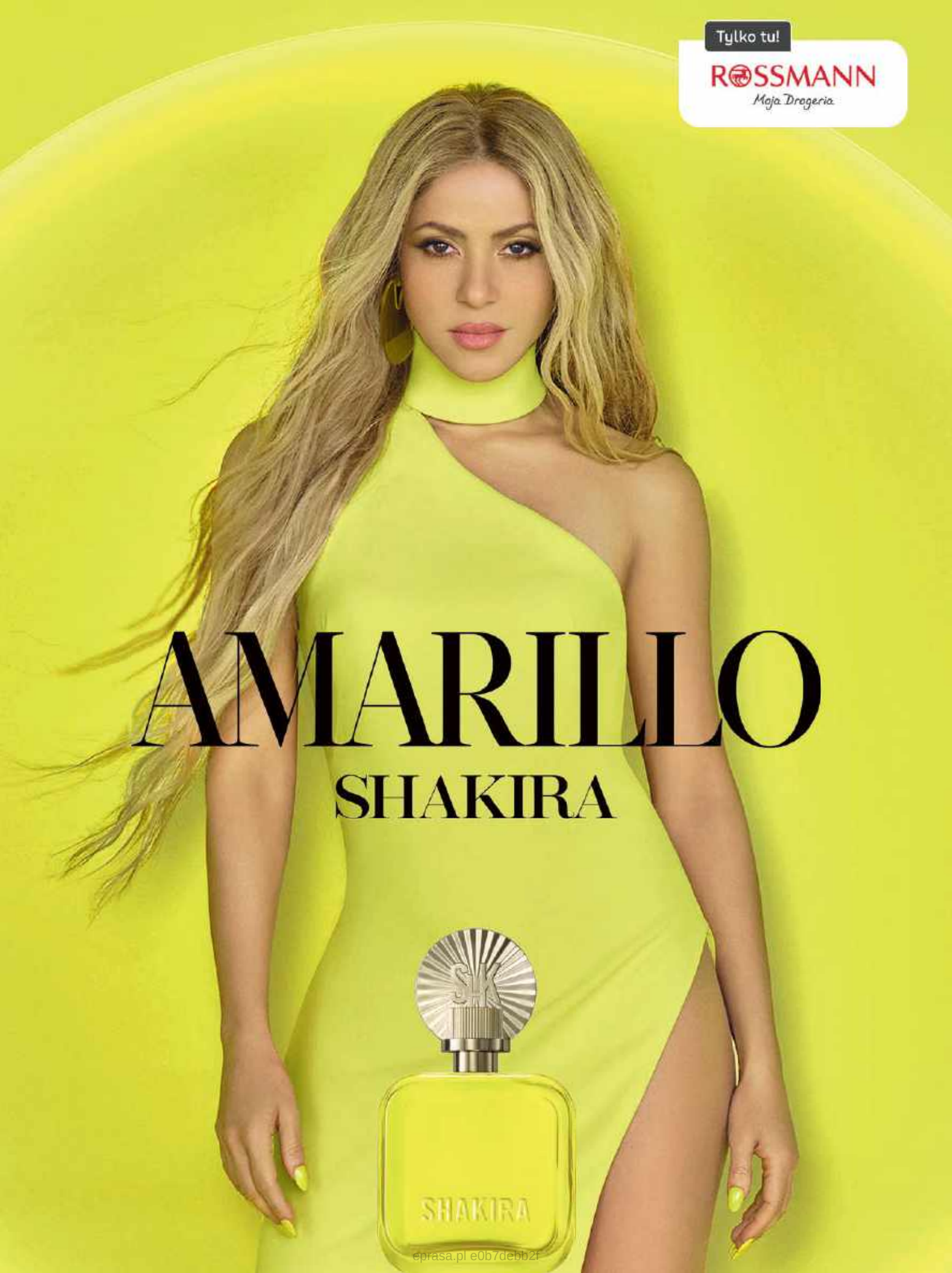
czerwiec czeka

A my czekamy na najgłośniejsze premiery filmowe i teatralne, topowe koncerty i inne ważne wydarzenia, których nie można przegapić. Zobacz nasz **kulturalny plan** na ten miesiąc.

tekst **Marta Krupińska**

MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl e0b7debb2f



eprasa.pl e0b7debb2f


Thermal

TREND



LEBRAND

gra w trójkąty

Założysz ją do biura i na letnie festiwale. *Zawiążesz na szyi, pod szyją i... przy torebce!* Jest uniwersalna i dodaje pazura każdej stylizacji. Być może dlatego zainspirowani bandaną projektanci szyją na jej bazie także inne elementy garderoby.

tekst **Magdalena Matuszek**

LEXIE MORELAND/WWD VIA GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl e0b7debb2f

t

Trudno w to uwierzyć, ale kawałek materiału, który z czasem stał się symbolem buntu, kobiecej siły, wyrazem przynależności oraz językiem mniejszości seksualnych, początkowo służył do... wycierania nosa. Bo to właśnie po sprowadzoną z Indii chustkę we wzory, farbowaną techniką bandhani (stąd nazwa), w XVIII wieku sięgali mężczyźni zażywający tabakę, by ukryć ślady uzależnienia wstydliwie widoczne na używanych powszechnie jasnych chusteczkach. Motyw paisley (charakterystyczny kształt łezki), zapożyczony z kaszmirskich szali, kamuflował wszelkie zabrudzenia. Może to dlatego bandana, wraz z rozpowszechnieniem chust na Zachodzie, zaczęła być atrybutem ludzi pracy: górników, rolników, marynarzy oraz kowbojów, mając ich chronić przed słońcem i pyłem. Za sprawą tych pierwszych i buntu w 1921 roku w Wirginii Zachodniej, w którym wzięło udział ponad 10 tysięcy osób, bandanę zaczęto kojarzyć także z rebeliantami, bo walczący o prawa pracownicze mężczyźni na szyjach mieli zawiązane bandany w kolorze czerwonym (stąd używane do dziś potoczne i trochę pogardliwe określenie „redneck", opisujące biednych białych mieszkańców południa Stanów Zjednoczonych).



Status bandany jako znaku rozpoznawczego buntowników w latach 50. ugruntowali motocykliści, a dekadę później przedstawiciele ruchu młodych. Z kolei w latach 70. po chusty – i to w różnych kolorach – sięgnęli nowojorscy geje. Wystarczyło włożyć jedną do tylnej kieszeni dżinsów, by nie tylko dać znać innym o swojej orientacji seksualnej, ale i wskazać konkretne preferencje (determinował je właśnie kolor). Tak bandany stały się językiem mniejszości (tzw. hanky code). Z czasem przeniknęły do świata muzyki. Nosili je Elvis Presley, Jimi Hendrix, Axl Rose, Bruce Springsteen i... Amy Winehouse.

WE CAN DO IT!

Bo bandany nie są zarezerwowane wyłącznie dla mężczyzn. Wśród płci pięknej rozpowszechniły się w czasach II wojny światowej, kiedy mężczyźni byli na froncie i ktoś musiał przejąć ich prace. Kobiety zawiązały więc bandany na głowie i zakasały rękawy. To właśnie z tamtego okresu pochodzi propagandowy plakat J. Howarda Millera „We can do it!", który służył później do propagowania feminizmu. Dziś nosimy je na głowie, na nadgarstku, w talii, przy szyi albo zawiązujemy je przy torebce zamiast breloka. Na głowie sprawdzają się zresztą nie tylko w klasycznym wydaniu. Można je też zawiązać pod brodą, mając już na głowie czapkę z daszkiem. Duet lansują ostatnio influencerki.

BANDANA MADE IN POLAND

Choć bandana kojarzy się głównie z amerykańskim stylem życia, zdążyła zapisać się także w historii polskiej mody. To zasługa Pauliny Pyszkiewicz, założycielki Lebrand. Chusta jest nie tylko jednym z flagowych produktów marki, ale

UMBERTO FRATINI/LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT, LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT (2), RAIMONDA KULIKAUSKIENĖ, JEREMY MOELLER VIA GETTY IMAGES; MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl e0b7debb2f



WIĘCEJ NIŻ CHUSTA

Charakterystyczny dla bandany motyw paisley to chyba najmodniejszy i najbardziej ponadczasowy wzór lata. Z chust przeniósł się na topy, spodnie oraz chroniące przed słońcem kapelusze.



Budapeszt



BOTTEGA VENETA



Berlin

Od lewej: torba LEBRAND, 499 zł; kapelusz CALL IT BY YOUR NAME/ net-a-porter.com, ok. 600 zł; bluza LEBRAND, 729 zł; top INTIMISSIMI, 189,90 zł; spodnie H&M, 69,99 zł; bandana RESERVED, 45,99 zł

również jednym z najbardziej ikonicznych produktów z polską metką, którego pozycja niezmiennie się umacnia.

– Mam dobrą intuicję – powiedziała mi Paulina Pyszkiewicz. Podkreśliła, że w przypadku bandany też tak było. – Od razu dostrzegłam w niej potencjał, ale nieustannie się dziwię, widząc, jak ten trend przybiera na sile. Badana jest w moich kolekcjach od wielu lat, a liczba sprzedanych sztuk dynamicznie rośnie – dodaje. I zdradza, że sama także nie rozstaje się z chustą. Zawsze ma jedną przy sobie – w torebce albo w samochodzie. W chłodne dni nosi zamiast czapki, w gorące – jako top. I nieustannie się nią inspiruje. W ofercie marki znaleźć można również torby, topy i bluzy z motywem bandany. ✻

eprasa.pl e0b7debb2f

hair stories



VERSACE

Wystarczy wejść do dowolnej warszawskiej kawiarni, żeby to zobaczyć: *kilka dwudziestolatek pochylonych nad matchą i telefonem,* a nad nimi, jak kurtyna, *długie, gładkie, rozdzielone pośrodku włosy.* Można by pomyśleć, że to przypadek. A jednak nie.

tekst **Joanna Winiarska**



Ustalmy: długie, proste włosy nigdy nie były neutralne. W latach 60. Joan Baez i Joni Mitchell uczyniły z nich manifest i gest odrzucenia wylakierowanych fryzur pokolenia matek. Dekadę później Jane Birkin sprawiła, że ta sama fryzura stała się synonimem dziewczyny inteligentnej, czytającej i niewymagającej od fryzjera zbyt wiele. Potem były lata 90. i efekt Jennifer Aniston, ale to już są włosy „zrobione", z wyraźną pracą stylisty. Następna dekada przyniosła prostownice, Paris Hilton i obsesję na punkcie idealnie wyprasowanych pasm.

To, co teraz noszą 20-latki, nie jest prostym cytatem z przeszłości. To raczej destylat. Dzisiaj taka fryzura wpisuje się w szerszy trend estetyki clean girl – tej samej, która wyniosła na piedestał nawilżoną skórę bez makijażu, złote kolczyki kółka i biały podkoszulek. Chodzi o wrażenie, że nic się nie wydarzyło, choć wydarzyło się bardzo dużo. Można w tym zobaczyć bunt przeciwko fryzurom „na kogoś" (na Kardashiankę, na influencerkę, na pannę młodą). Długie, proste włosy są w tej narracji formą odmowy: nie będę udawać, że jestem kimś innym. Widać w tym pewien paradoks, bo ustandaryzowanie takiej fryzury powoduje, że dziewczyny zaczynają wyglądać podobnie. Ale może o to właśnie chodzi? Pokolenie wychowane w algorytmicznej sieczce estetyk znalazło sobie jeden kod wizualny, który zawsze działa. Po prostu i na prosto. I na długo (uwalnia od fryzjera). ✻

Produkty od lewej: Serum z termoochroną VEOLI BOTANICA, 99 zł; Naturalne i skuteczne Anti Hair Loss Serum, BEAVER, 149 zł; Wygładzający spray Mood Swing R+CO, ok. 165 zł; Ekologiczny Hydrating Hair Oil Omega DYSON, 239 zł; Stworzona przez Ritę Orę genialna ultraregenerująca odżywka do spłukiwania TYPEBEA, 109 zł, douglas.pl; Kosmetyk wywołanej w tekście Jennifer Aniston – superskuteczna odżywka do skóry głowy i włosów Let There Be Hair LOLAVIE, 235 zł, douglas.pl; Keratin Alpha Sleek – nabłyszczające serum keratynowe z nowej fryzjerskiej linii L'ORÉAL PROFESSIONNEL, 145 zł

FILIPPO FORTIS/LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl e0b7debb2f

*muuu*sisz *to* mieć!


Kopenhaga


Oslo

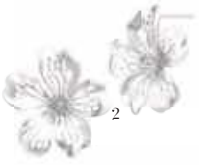
Kopenhaga


Londyn

Mediolan

eprasa.pl e0b7debb2f











Jak oswoić *zwierzęce wzory?* Zanim zaznajomimy się z najbardziej drapieżnymi lamparcimi cętkami i tygrysimi paskami, lepiej zaprzyjaźnić się z tymi o łagodniejszej naturze. Takimi jak *krowie łaty, które wpisują się w trendy* kolejny sezon z rzędu. Nic dziwnego, bo *świetnie się trzyma także nurt westerncore,* którego są dopełnieniem. Nie będą się więc gryzły z dżinsowymi spodniami, katanami ani kowbojkami. A że lubią dominować, *można je nosić niemal od stóp do głów.* Nawet różowe buty nie są konkurencją!

tekst **Magdalena Matuszek**

1. Kurtka LEVI'S/zalando.pl, 589 zł 2. Kolczyki W.KRUK, 399 zł 3. Czapka NEW ERA/zalando.pl, 149 zł 4. Torebka z zawieszką KULIK, 1525 zł 5. Pierścień do apaszki LILOU, 89 zł 6. Skórzane loafersy H&M, 299,99 zł 7. Dżinsy H&M, 279 zł 8. Naszyjnik YES, 599 zł 9. Kowbojki H&M, 649,99 zł 10. Torebka MARC JACOBS/breuninger.com, 2505 zł 11. Spodnie MOSCHINO, 16 969 zł 12. Góra od kostiumu kąpielowego CALZEDONIA, 199,99 zł 13. T-shirt SLEEPLESS IN WARSAW, 199 zł 14. Drewniaki H&M, 359,99 zł 15. Kolczyki APART, 349 zł

EDWARD BERTHELOT, VALENTINA FRUGIUELE, RAIMONDA KULIKAUSKIENE (3) VIA GETTY IMAGES; MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl e0b7debb2f

happy kids



1



2

„Dorośli nigdy nie mają przyjemności. Mają tylko mnóstwo nudnej roboty, głupie ubrania, odciski i pidatki kominalne” – mówiła bohaterka kultowej książki Astrid Lindgren, Pippi Langstrumpf (w Polsce znana też jako Pippi Pończoszanka). Idąc za jej (i wszystkich dzieci) przykładem, *warto czasem cofnąć się do czasów beztroski* i niczym nieskrępowanej radości. I znów poczuć się dzieckiem.

tekst **Marta Krupińska**



3



4



5



6



7


8



9



10

Nikt nie zna się na zabawie tak dobrze jak dzieci. Wszystko dzięki ich naturalnej, wrodzonej spontaniczności, niczym nieskrępowanej ekspresji i bezgranicznej szczerości, których my, dorośli, z czasem wyzbywamy się w imię konwenansów i tego, co wypada. Ale bez względu na wiek każdy potrzebuje czasem zabawić się, odpiąć wrotki, zrobić coś niepoważnego. Dlatego warto tę dziecięcość w sobie pielęgnować. Z pomocą przychodzą kultowe filmy i książki, których młodzi bohaterowie przeżywają niezwykłe przygody. W moim sercu szczególne miejsce zajmuje uniwersum postaci stworzonych przez szwedzką pisarkę Astrid Lindgren: od szalenie pomysłowych dzieci z Bullerbyn, przez odważną Ronję, córkę zbójnika, aż po moją ukochaną Pippi. Piegowata dziewięciolatka z dwoma warkoczami, w dużo za dużych butach i opadających pończochach mieszka z małpką Panem Nilssonem i koniem w Willi Śmiesznotce, niczego i nikogo się nie boi i zawsze jest gotowa ruszyć na pomoc słabszym i potrzebującym. Pippi to żywe wcielenie „girl power" na długo przed współczesnymi ikonami popfeminizmu. Podobnie jak wychowywana przez ciotki wiedźmy Sabrina Spellman, która jest pół człowiekiem, pół czarownicą i próbuje lawirować między tymi dwoma światami. Z kolei Ania Shirley, bohaterka kultowej sagi Lucy Maud Montgomery i serialu Netfliksa „Ania, nie Anna", choć żyje bardzo przyziemnie, najpierw jako sierota w przytułku, potem adoptowana przez bezdzietne rodzeństwo Marylę i Mateusza, nieustannie marzy i tworzy w głowie fantastyczne scenariusze.
O sile wyobraźni i przyjaźni jest także klasyk Stevena Spielberga, czyli „E.T.", opowiadający o tajemniczo pozostawionym na ziemi kosmicie, który próbuje wrócić do domu i nawiązuje relację z nieśmiałym, zagubionym chłopcem, przeżywającym rozwód rodziców. Z samotnością mierzą się też osierocona Mary i jej chory kuzyn Colin, bohaterowie „Tajemniczego ogrodu", którzy właśnie dzięki tytułowemu ogrodowi odzyskują radość i nadzieję. A wy do których pozycji z dzieciństwa najchętniej wracacie? ✻

1. Na przygodach rudowłosej Ani Shirley wychowały się całe pokolenia, w tym zetki, oglądające serial „Ania, nie Anna". 2. E.T., przybysz z innej planety i przyjaciel małych bohaterów filmu Stevena Spielberga. 3. Nastoletnia czarownica Sabrina (Kiernan Shipka). 4. Natalie Portman jako Matylda w „Leonie zawodowcu". 5. Zabawna i edukacyjna seria książek o Titku. 8. Cher, Winona Ryder i Christina Ricci w filmie „Syreny". 9. Pełna ciekawostek „Śmrodliwa historia toalet". 10. Dziecięce klasyki: „Pippi Pończoszanka" Astrid Lindgren, „Tajemniczy ogród" F.H. Burnett (6) i „Słoń Trąbalski" Juliana Tuwima (7).

PICTORIAL PRESS LTD/ALAMY STOCK PHOTO/BE&W, TCD/ALAMY STOCK PHOTO/BE&W, PATRICK CAMBOULIVE/SYGMA VIA GETTY IMAGES, DIYAH PERA/NETFLIX, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl e0b7debb2f

Julia

– Przestałam żyć dla siebie i zaczęłam żyć dla innych – mówi w swoim pierwszym wywiadzie okładkowym *Julia Żugaj. Idolka nastolatek, które same nazwały się żugajkami,* przyznaje, że każdą decyzję uzależniała od tego, jak wpłynie ona na jej społeczność. Dziś dzięki terapii uczy się nie zabijać negatywnych emocji, tylko doceniać je i pozwalać sobie na ich przeżywanie. Bo wie, że *nawet jeśli jest trudno, w końcu to minie.*

tekst **Monika Kurek** *zdjęcia* **Aldona Karczmarczyk/Van Dorsen Artists**
stylizacja **Maja Naskrętska**

Na stronie obok: kurtka BONDI, top – własność stylistki, spodnie HAVEONE, pierścionki BY DZIUBEKA.

eprasa.pl e0b7debb2f


eprasa.pl e0f7deb62



Top VICHER, spodnie MALESA, buty vintage.
Na stronie obok: kurtka BONDI, body ASOS, spodnie HAVEONE.

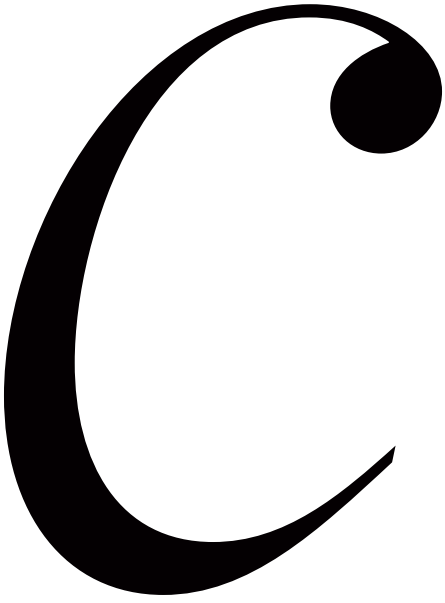
eprasa.pl e0b7debb2f



eprasa.pl e0b7debb2f

GLAMOUR GIRL

Julia Żugaj



Cofnijmy się w czasie. Jesteś w Afryce na wolontariacie weterynaryjnym. Jak wygląda Twój dzień?
Pomagamy zwierzętom, kiedy jest potrzeba, godzinę, dwie dziennie. Robię zastrzyk, zwierzę czuje się lepiej i wstaje. Potem na kolejne osiem godzin wracamy do loggii, gdzie nie ma wi-fi ani telewizji. Przechodziłam tam ciężki okres i uznałam, że chcę wszystko z siebie wyrzucić. Dlatego zaczęłam zapisywać swoje myśli.
Pisanie dziennika pomogło Ci je uporządkować?
Tak, ale też wyrzucić te negatywne, bo w mojej głowie rzeczy często urastają do dużych rozmiarów, co bywa straszne i stresujące. Kiedy coś zapisuję, dostrzegam, jak absurdalna jest moja obawa. Pisałam w przerwach, gdy zajmowałam się zwierzętami, więc był to dziwny stan duchowo-emocjonalny. Z jednej strony jesteś na stand-by i wiesz, że w każdej chwili coś może się wydarzyć, a z drugiej próbujesz uspokoić układ nerwowy.
Zmieniło to Twoją perspektywę na życie?
Dużo dała mi możliwość obcowania z rodziną, u której mieszkaliśmy. Mama, tata, dwie córki, ich mężowie i wnuczka, którzy zajmują się zwierzętami i okolicą. Porównałabym to do życia na wsi, tylko że zamiast krowy jest słoń. Inspirująca była dla mnie społeczność, którą sobie stworzyli. Uważam, że w Polsce brakuje nam relacji z sąsiadami. Tam to naturalne. Ciągle się odwiedzają, dzwonią do siebie, przyjeżdżają na kolacje.
Z kolei o gen Z ciągle się powtarza, że „wszyscy chcą być częścią wspólnoty, ale nikt nie chce jej budować".
Na ulicy, gdzie jest mój dom rodzinny, wszyscy się znają. Jak byłam mała, ciągle było wokół pełno dzieci, dzięki czemu nasi rodzice również dużo ze sobą rozmawiali. Dlatego idea sąsiedztwa jest mi bardzo bliska i od zawsze miałam w sobie taką potrzebę. Jak wchodzę do windy, to mówię „dzień dobry". Kiedy biegam, macham do innych biegaczy. Nie wszyscy zawsze mi odmachują, co też rozumiem, ale zostałam wychowana na wsi i mam w sobie potrzebę bycia w społeczności.
Masz też silny instynkt opiekuńczy. Skąd się wziął?
Wyniosłam go z domu, pełnego silnych kobiet, które jeśli czegoś chcą, idą po to i nie zastanawiają się, jakie przeszkody będą musiały pokonać. Do tego są ogromnie kochające, wspierające, pomocne. Jedyne, co może je zatrzymać, to – paradoksalnie – pomoc drugiemu człowiekowi, bo stawiamy go wyżej niż siebie. Tak jak zwierzęta, które traktujemy jak członków rodziny.
Czy ten instynkt objawiał się już, gdy byłaś nastolatką?
Kiedy jeździłam na zawody taneczne z młodszymi grupami, dziećmi w wieku 8–9 lat, zawsze pomagałam im przygotować się do występu lub zapleść warkocze. Gdy więc później zaczęłam mówić do kamery, wyobrażałam sobie, że po drugiej stronie jest nastolatka, która może się ze mną utożsamić albo nawet czegoś się ode mnie nauczyć. Tak jak od starszej siostry, cioci czy mamy. Czułam, że to właśnie tej grupie mogę dać najwięcej i że jestem w stanie udźwignąć odpowiedzialność, która się z tym wiąże. To przyciągnęło do mnie takich odbiorców, choć wtedy w internecie dziecięca publiczność była uznawana za wadę. Przełomem było, gdy powiedziałam w jednym z wywiadów, że chcę, aby oglądały mnie dzieci i nastolatki.
I tak narodziły się żugajki?
Moje obserwatorki mocno się zjednoczyły i same zaczęły nazywać się żugajkami. Pomyślałam, że skoro już ta społeczność istnieje, to trzeba dać im bezpieczną przestrzeń, by mogły ze sobą rozmawiać. I zaczęłam organizować koncerty i obozy. Chciałam, żeby dzieci mogły wspominać, że bycie żugajką było wspaniałym okresem ich życia, z którego wyniosły przyjaźnie na całe życie. Chciałam zbudować im dzieciństwo.
Co uważasz za swoje największe osiągnięcie?
Robiłam wtedy bardzo dużo projektów i zawsze, gdy coś mi wychodziło, mówiłam, że jestem z siebie megadumna. One to podłapały i pisały mi, że są ze mnie dumne. Potem zaczęło to działać w drugą stronę. Przychodziły do mnie i mówiły np.: „Hej, dostałam się do szkoły teatralnej, jestem z siebie megadumna". To napędzało mnie, żeby być lepszą osobą, mówić do siebie jeszcze piękniej. Później mnie to zgubiło, bo chciałam być zbyt idealna i dawać za dużo dobrego przykładu. Nie pozwalałam sobie w ogóle na słabości, wady, błędy.

eprasa.pl e0b7debb2f



Gorset ROBERT CZERWIK, rajstopy CALZEDONIA, buty CARINII.

eprasa.pl e0b7debb2f



prasa.pl e0b7debb



Sukienka ROBERT CZERWIK, opaska na oko ZUZANNA KREJA.
Na stronie obok: kurtka AFFAIR, top ROBERT CZERWIK, spódnica ANIYE BY, kozaki CARINII.

eprasa.pl e0b7debb



eprasa.pl e0b7debb2f



Płaszcz MMC, gorset ROBERT CZERWIK, rajstopy CALZEDONIA, buty WESTERN AFFAIR.
Na stronie obok: kurtka VICHER, rajstopy CALZEDONIA, kolczyki ZARA.

eprasa.pl e0b7debb2f

Nie tylko w sieci, ale też w życiu codziennym. Każda moja decyzja była podyktowana tym, jaki będzie to miało wpływ na moją społeczność.

Nie uważasz, że to była zbyt duża odpowiedzialność?

Myślę, że tak, ale trudno było tego uniknąć, biorąc pod uwagę, ile miałam z nimi kontaktu. Wiesz, one opowiadały mi o swoim życiu, rodzinie, zwierzały się. Mówiły rzeczy typu: „Jesteś jedyną osobą, dla której chcę żyć, jesteś moją jedyną motywacją do działania, bo w szkole jest tak i tak". Jak mam zrobić sobie przerwę, skoro jestem ich jedyną bezpieczną przystanią? Przestałam żyć dla siebie i zaczęłam żyć dla innych.

W pewnym momencie zaczęły pojawiać się komentarze, że traktujesz dzieci jak bankomaty. Co się stało?

Nigdy nie traktowałam swojej społeczności jak bankomatów. Gdyby chodziło tylko o pieniądze, robiłabym dużo prostsze rzeczy. Oczywiście to jest również moja praca i nie będę udawać, że social media nie są biznesem. Ale zawsze chciałam dawać ludziom coś więcej niż content: poczucie wspólnoty, emocje, motywację albo po prostu miejsce, w którym mogą czuć się dobrze. Jednak im większa robiła się moja społeczność, tym trudniej było spełniać oczekiwania wszystkich. A ja zawsze miałam silne poczucie, że każde dziecko powinno być traktowane tak samo. Nie chciałam tworzyć podziałów na „lepszych" i „gorszych", bardziej i mniej zauważonych.

Czyli chciałaś być sprawiedliwa i w efekcie wyszło tak, jakbyś traktowała fanów bezosobowo.

Na początku było spontanicznie. Świetnie się zresztą wtedy bawiłam. Ktoś mówił, że ma urodziny, śpiewaliśmy „Sto lat". Z jedną osobą nagrywałam TikToka, z drugą miałam głęboką rozmowę o życiu, podczas której obie płakałyśmy. To działało do czasu, aż fandom się rozrósł i zaczęło się wypominanie. „Dlaczego komuś zaśpiewałaś »Sto lat«, a mi nie? Ja też miałam urodziny". Opowiem ci historię, która z perspektywy czasu jest absurdalna. Miałam taką tradycję na obozach, że chodziłam powiedzieć wszystkim dzieciom „dobranoc". Aż pewnego razu dostajemy telefony od rodziców z pytaniami, dlaczego Julka jest w jednym pokoju dłużej, a w drugim krócej. Dzieci czują się potraktowane niesprawiedliwie i myślą, że jedne lubię bardziej, a inne mniej. Stwierdziłam, że od teraz będę spędzać w każdym pokoju pięć minut. Bywało to ograniczające, gdy miałam z kimś superdyskusję, ale musiałam ją skończyć, bo czas minął. Na kolejnym turnusie rodzice znów zadzwonili z pretensjami, czemu jestem tyle samo czasu w każdym pokoju, skoro w jednym są trzy dziewczynki, a w drugim cztery. Nie dało się wszystkim dogodzić.

Co robiłaś, żeby się odbodźcować?

Nic. Byłam w pracy, spałam, znów byłam w pracy. W pewnym momencie moja kariera i relacja z widzami zajmowały 100 proc. mojego życia. Widziałam się z tymi dziećmi co tydzień, częściej niż z moją własną siostrą. Wtedy nie wiedziałam, że na pewnym etapie taki poziom zaangażowania wyczerpie moje baterie. Wstawałam rano i nie miałam na nic ochoty, choć trzy miesiące wcześniej byłam podekscytowana każdym projektem. Stwierdziłam, że może to jakieś chwilowe wypalenie. Po prostu będę działać dalej, żeby nikogo nie zawieść, jakoś się ułoży. Robiłam tak do momentu, gdy naprawdę nie miałam siły wstać z łóżka.

To musiał być szok. Co Ci pomogło dojść do siebie?

Właśnie wtedy zaczęłam terapię i po raz pierwszy zrozumiałam, że muszę zacząć słuchać siebie i swoich potrzeb. To, że nie mam siły wstać z łóżka, coś oznacza, tylko muszę teraz dojść co. Doszłam do tego, że potrzebuję odpoczynku. Mniejszej presji, mniejszej odpowiedzialności. Czyli co muszę zrobić? Wycofać się. Pomogła mi w tym przeprowadzka do Londynu. Skupiłam się na sobie, zaczęłam publikować mniej. Myślałam, że ludzie trochę o mnie zapomną, ale nie spodziewałam się, że zaczną nagrywać filmy o moim upadku. To było bolesne i przerażające. Dopiero w Afryce odzyskałam chęci do działania i nagrywania.

No właśnie, jesteś w trakcie poszukiwań swojej następczyni. Czy to kolejny etap Twojej życiowej misji?

Pewnie tak. Jestem teraz we wspaniałym miejscu, w którym wszystko sobie poukładałam. Nie chcę już poświęcać całego mojego czasu na karierę, więc przekazanie pałeczki wydaje mi się naturalnym następnym krokiem. Zresztą mamy już wszystkie zasoby: kontakty, nauczycieli, producentów, reżyserów, żeby pomóc tej osobie spełnić to, co sobie wymarzy. Chcemy zrobić wszystko zgodnie z nią, ale by tak było, ona musi wiedzieć, czego chce, i słuchać siebie. Usłyszałam kiedyś cytat, który często powtarzam: świeczka nic nie traci, odpalając kolejną świeczkę.

Czujesz się bardziej świadoma siebie niż wcześniej?

Nie wiedziałam, że mogę być tak świadoma rzeczy, które się we mnie dzieją. Wcześniej leciałam na autopilocie. Nie zastanawiałam się, jak się po czymś czuję, co mówi mój wewnętrzny głos. Idąc z kimś na spotkanie, myślałam jedynie, jakie wrażenie zrobię na tej osobie. Nie zastawiałam się, co ja o niej myślę. To się zmieniło dzięki ogromnej pracy mojej terapeutki. Czasem cierpię, gdy wykonuję jakieś zadanie, ale to znaczy, że działa, że emocje wypływają. I staram się nie uciekać od tych sytuacji, nie zabijać negatywnych emocji, tylko je doceniać. Pozwolić sobie na ich przeżywanie. Nawet jeśli jest trudno, w końcu to minie. Ciągle przełamuję kolejne granice, które ustaliłam sobie w głowie. ✻

ZDJĘCIA: ALDONA KARCZMARCZYK/VAN DORSEN ARTISTS, STYLIZACJA: MAJA NASKRĘTSKA, MAKIJAŻ: IZA KUĆMIEROWSKA/VISUAL CRAFTERS, FRYZURY: PATRYK DOMAŃSKI/NAGODA MANAGEMENT, ASYSTENCI FOTOGRAFKI: SZYMON GLASOLA I GRZYWACZ, PRODUKCJA SESJI: URSZULA KARCZMARCZYK-WIECZORKOWSKA, ASYSTENTKA PRODUKCJI I STYLISTKI: ZUZANNA KREJA

eprasa.pl e0b7debb2f



Gorset ROBERT CZERWIK.



TOBOŁEK *pełen znaczeń*

Gdyby kingowska powieść „Sklepik z marzeniami” nie okazała się taka mroczna, podkradłaby tytuł, bo pod wieloma względami by tu pasował. *Ada Pfeifer poszła bowiem za głosem serca i założyła (jedyny w Polsce!) sklepik z japońskimi chustami furoshiki.* To coś więcej niż kawałek materiału do noszenia.

tekst **Magdalena Matuszek**

prasa.pl/e0b7debb2

STORIES



JAN PFEIFER (2)

eprasa.pl e0b7debb2f

Adę Pfeifer często pytają,

czy sama nosi chusty, które sprzedaje. – Jak mogłabym



To jedna z tych historii, która zaczyna się od odejścia z pracy. Jeśli więc sama stoisz przed podjęciem radykalnej decyzji, fakt, że to czytasz, możesz potraktować jako znak, by to zrobić. Choć jako autorka tekstu nie chciałabym brać odpowiedzialności za ewentualne konsekwencje, tym bardziej że sama jestem w tej kwestii cykorem. Za to bohaterka artykułu, choć uważa się za osobę ostrożną i lękliwą, nie miała wątpliwości, że trzeba działać od razu. Może dlatego, że nie miała zbyt wiele czasu do namysłu? Gdy jej mąż, Janek, znalazł lokal przy ulicy Chocimskiej w Warszawie, zostało kilka dni do zakończenia przetargu. Ada Pfeifer zgłosiła się bez wahania. Wygrała. Tak narodził się Puzdro Store. Niewielki sklepik, w którym – jak później usłyszała – kryje się wszystko, co najpiękniejsze w Japonii. Laleczki kokeshi, artykuły papiernicze, szklanki i oczywiście chusty furoshiki. A wszystko to pod wpływem jednej podróży. Bo właśnie do Japonii Ada wybrała się po rzuceniu etatu.

Dlaczego akurat Japonia?

To takie banalne... Bardzo lubię japońskie jedzenie. Chociaż teraz, gdy patrzę wstecz, widzę, że dużo wcześniej ciągnęło mnie do tego kraju. Na pewno kojarzysz perfumy Kenzo Flower, w butelce z makiem. Ostatnio widziałam filmik, jak pakowane są w furoshiki, i przypomniałam sobie, że stały u nas w łazience. Moja mama ich używała, a ja je uwielbiałam. Zanim otworzyłam sklepik, prowadziłam na Instagramie profil z inspiracjami i tych japońskich było tam całe mnóstwo. Wielokrotnie oglądałam film „Tokyo-Ga" Wima Wendersa, ale nawet wtedy nie pomyślałam, by do Japonii pojechać. Może uciekałam przed przeznaczeniem? Chusty w moim życiu pojawiły się też trochę przypadkiem. Widzisz tę torbę w kształcie truskawki? Zobaczyłam taką na witrynie jednego ze sklepików w Tokio. Spodobał mi się jej sznyt retro. Gdy ekspedientka podała mi chustę, początkowo myślałam, że się nie zrozumiałyśmy, ale gdy zaczęła ją wiązać, a następnie dołączyła ulotkę o zastosowaniach chust, wszystko stało się jasne. Tak poznałam furoshiki.

Co mają w sobie chusty poza tym, że ładnie wyglądają?

Są wielofunkcyjne. Choć akurat najbardziej lubię je nosić jako torby, mogą też być obrazem, obrusem, szalem albo chustką na głowę. Fascynuje mnie to, jak są zaprojektowane, bo robiąc to, trzeba myśleć

eprasa.pl e0b7debb2f

mieć sklepik i tego nie robić? – odpowiada. To jej pasja!



6



7



5

1. WITRYNA PUZDRO STORE przyciąga kolorami. 2. ADA PFEIFER z torebką z chusty furoshiki. 3. LALECZKI KOKESHI przynoszą szczęście! 4. i 5. ARTYKUŁY PAPIERNICZE: pocztówki, naklejki, taśmy do pakowania prezentów także są w asortymencie. 6. SZKLANKI to japoński design we współczesnym wydaniu. 7. CHUSTY FUROSHIKI są specjalnością sklepiku.

o tym, jak będą wyglądać po złożeniu. To nie przypadek, że jakiś wzór pojawia się w jednym rogu, a inny w drugim. Wzory często mają zresztą swoje znaczenie. Warto to uwzględnić, robiąc komuś prezent. Zwłaszcza że chusta furoshiki jest nie tylko upominkiem sama w sobie, ale również może służyć do jego zapakowania. Japończycy przykładają do tego dużą wagę.

Jaka jest w ogóle historia tych chust?

Pierwsze wzmianki o nich pojawiły się już w VIII wieku. Opiekunowie świątyń zawijali w chusty drogocenne przedmioty. Ale nazwa „furoshiki" przyjęła się dopiero w okresie Edo wraz z popularnością łaźni. „Furo" to właśnie „łaźnia", „shiki" oznacza „rozkładać". Bo ludzie, idąc do łaźni, zabierali ze sobą chusty, by schować w nie ubrania i inne rzeczy osobiste. Często ozdabiali furoshiki inicjałami i herbami. Ciekawostka? Jeden ze wzorów – karakusa (wijące się pnącza bluszczu lub winorośli – przyp. red.) – był bardzo powszechny. Takie chusty zabierali ze sobą złodzieje, chcąc się włamać do jakiegoś mieszkania, bo łatwo mogli z łupem wtopić się w tłum. W latach 50. i 60. XX wieku Japończycy używali chust na co dzień. Przestały być popularne dopiero po II wojnie światowej, gdy pojawił się plastik... Znów zrobiło się o nich głośno w 2006 roku, za sprawą Yuriko Koike, ówczesnej ministry środowiska, która o furoshiki przypomniała na stronie resortu. Dziś chusty są elementem mody. Niedawno inspirowaną nimi jedwabną torbę Furoshiki wypuścił Hermès!

Modna stała się również Japonia.

Cieszę się, że pojechałam przed tym boomem. Można zagubić się w gęstwinie internetowych nagłówków typu: „5 miejsc, które musisz odwiedzić w Tokio, by twoja podróż była pełna"...

A masz swoje ulubione miejsca?

Bardzo lubię Kanazawę. Tym bardziej że doszło tam do kolejnego ważnego dla mnie spotkania: poznałam Mari, która prowadziła sklep ze starociami i szyła sukienki ze starych tkanin. Jedną kupiłam. Następnego dnia, kiedy byłam w nią ubrana, spotkałam Mari ponownie – w Muzeum Sztuki Nowoczesnej w godzinach jej pracy. Powiedziała, że musiała wyjść i zobaczyć wystawę. Pomyślałam, że też bym tak czasem chciała. Zaimponowało mi, że Mari robi wszystko po swojemu. Jej sklepik był zaprzeczeniem zasad dotyczących handlu. To ośmieliło mnie, by samej zaryzykować. Wiele osób powiedziało mi, że mój kojarzy im się z książką „Kameliowy Sklep Papierniczy" Ito Ogawy. To historia Poppo, młodej dziewczyny, która prowadzi nietypowy papierniczy. Ludzie przychodzą do niej głównie po to, żeby w ich imieniu napisała do kogoś list, np. z przeprosinami. Jej rolą jest nie tylko dobór papieru, ale i odpowiednich słów. Ja oczywiście się tym nie zajmuję, bywa jednak, że kiedy doradzam komuś, jaką chustę kupić – dla siebie albo w prezencie – czuję się jak psycholog. Staram się lepiej zrozumieć daną osobę i relację, jaka łączy ją z innymi. Sklepik jest kameralny, panuje tu przytulna atmosfera. Są klienci, którzy przychodzą się pozwierzać, choć staram się nikogo nie ciągnąć za język. Wiele rzeczy wybrzmiewa między słowami. Czasem zagląda pan, który przychodzi po kolejną laleczkę kokeshi, bo – jak mówi – gdy otacza się przedmiotami z duszą, czuje się mniej samotny. Czasem ludzie nic nie kupują i mnie za to przepraszają, ale – może to głupie myślenie, skoro prowadzę sklep – nie zawsze o to chodzi. ✻

ANDRZEJ SKALSKI (4), JAN PFEIFER (2), MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl e0b7debb2f



CZYTANIE *kontra* SCROLLOWANIE

eprasa.pl e0b7debb2f

Analiza wykazała, że osoby *czytające książki przez co najmniej 30 minut dziennie* (lub 3,5 godziny tygodniowo) żyją średnio o *23 miesiące dłużej niż osoby nieczytające w ogóle.* Zawsze wierzyłam, że czytanie ocali świat (a teraz dodatkowo myślę, że chyba będę żyła wiecznie).

tekst **Joanna Winiarska**

Te dane powinny być wydrukowane na opakowaniu każdego smartfona na podobieństwo ostrzeżeń na paczkach papierosów. Czytanie to jedyna mentalna czynność, która jest totalną odwrotnością scrollowania. Wymaga bowiem wyłączenia się z chaotycznej rzeczywistości, skupienia uwagi na dłużej niż 30 sekund i uruchomienia ośrodków mózgu odpowiedzialnych za emocje, marzenia, snucie planów i łączenie wątków.
Jeśli to cię nie przekonało, spróbuję inaczej. Na rozmowach rekrutacyjnych wielu szefów pyta: „Co ostatnio Pan(i) przeczytał(a)?". Lojalnie uprzedzam. I wreszcie czy wiecie co odróżnia ludzi bogatych (naprawdę bogatych) od biednych? 88 proc. bogatych deklaruje, że czyta dużo książek, wśród biednych czyta całe... 2 proc. Chyba nie potrzeba bardziej wyrazistego argumentu. Jeśli nie chcesz być zdrowa, może chociaż pragniesz być bogata?

NAJSKUTECZNIEJSZY LEK NA CYFROWY SZUM

Wystarczy 6 minut czytania, żeby poziom kortyzolu spadł o 68 proc. Żadne słuchawki z szumem oceanu, żadna aplikacja do medytacji i żaden spacer nie działają tak szybko. A jednak wybieramy scrollowanie. Są takie wieczory, kiedy odkładasz telefon po dwóch godzinach i masz wrażenie, że ktoś przez ten czas wkładał ci do głowy mokrą watę? Oczy pieką, kark boli, a ty nie potrafisz sobie przypomnieć, co właściwie oglądałaś. To nie zwykłe zmęczenie, tylko digital fatigue. Kliniczny stan przeciążenia układu nerwowego, który badacze uznają już za jedną z głównych chorób cywilizacyjnych trzeciej dekady XXI wieku. Maryanne Wolf, neurokognitywistka z Uniwersytetu Kalifornijskiego, nazywa ten moment „zawiasowym" – punktem, w którym kultura pisma ostatecznie ustępuje dominacji cyfrowej. I oto właśnie papierowa książka, przez dekady spisywana na straty jako relikt, wraca z impetem. Nie jako gadżet retro, ale narzędzie biologicznej regeneracji.
A teraz najważniejsze i najbardziej spektakularne: naukowcy z Mindlab International na Uniwersytecie Sussex zbadali, jak różne techniki relaksacyjne wpływają na poziom stresu, mierząc tętno, napięcie mięśniowe i kortyzol. Wynik jest przykry dla całego przemysłu wellness, bo jedynie minuta darmowego (!) czytania książki zmniejsza stres o 68 proc. (słuchanie muzyki o 61 proc.). Nawet spacer (o 41 proc.) i gry komputerowe (o 21 proc.) muszą oddać mu pola. Sześć minut czytania. Tyle trwa zagotowanie wody na makaron. Książkowy relaks jest ponad trzy razy skuteczniejszy niż granie na telefonie, które – wbrew temu, co sobie wmawiamy po ciężkim dniu – podtrzymuje wysoki poziom dopaminy, a nie go wycisza.
Tymczasem lektura obniża tętno, rozluźnia mięśnie, hamuje produkcję kortyzolu (tego samego hormonu, który w nadmiarze odpowiada za przewlekłe stany zapalne, osłabienie odporności oraz zaburzenia metaboliczne). Zamiast niego mózg wyzwala endorfiny, dopaminę i serotoninę. To jeden z najtańszych i najskuteczniejszych regulatorów układu nerwowego, jakie mamy do dyspozycji.

CZYTASZ CZY SKANUJESZ? RÓŻNICA WIĘKSZA, NIŻ MYŚLISZ

Przetwarzamy dziennie około 100 tysięcy słów. Nie ma mózgu, który poradziłby sobie z tym uważnie, więc nasz uczy się skanować. Czytelnicy cyfrowi omiatają wzrokiem tekst, wyłapują słowa kluczowe, omijają opisy, nie czytają złożonych zdań do końca. To strategia przetrwania, ma jednak swoją cenę: atrofię tego, co neuronauka nazywa głębokim czytaniem. Głębokie czytanie to cztery umiejętności, które definiują nas jako istoty myślące: wnioskowanie analogiczne, analiza krytyczna, przyjmowanie perspektywy (empatia) i generowanie wglądu.

REUBEN SAIDMAN/POPPERFOTO VIA GETTY IMAGES

eprasa.pl e0b7debb2f

Najdroższy *symulator społeczny* na świecie kosztuje około 40 zł! Czytelnicy *fikcji literackiej* osiągają wyższe wyniki w testach empatii *i zdolności rozumienia* innych ludzi, *a biblioterapia* w Polsce *zyskuje status* uznanego narzędzia *w leczeniu depresji.*

Badania Anne Mangen, profesorki filozofii, pokazały, że studenci czytający ten sam tekst na ekranie osiągali gorsze wyniki w zrozumieniu szczegółów i chronologii niż ci, którzy czytali go z papieru. Subiektywnie jednak uważali wersję cyfrową za łatwiejszą. To klasyczny efekt spłycenia (shallowing hypothesis): powierzchowne przetwarzanie wydaje się komfortowe, bo jest szybkie. W rzeczywistości tracimy cierpliwość poznawczą. Mózg czytający papier buduje kognitywną mapę tekstu. Pamięta, że ważna informacja była gdzieś w lewym górnym rogu, mniej więcej w jednej trzeciej książki. Scrollowanie tę mapę niszczy, każde słowo zmienia pozycję, pamięć robocza zużywa się na śledzenie ruchu zamiast na rozumienie treści. Do tego dochodzi kinestetyka: ciężar książki, faktura papieru, dźwięk przewracanej strony. Badania fMRI (funkcjonalny rezonans magnetyczny) pokazały, że lektura papierowa aktywuje silniej korę ciemieniową (odpowiedzialną za orientację przestrzenną) i korę przedczołową (emocje). Papier jest wielozmysłowy. Dlatego nie da się go podrobić. I jeszcze tzw. transport narracyjny – stan, w którym tak głęboko wchodzisz w historię, że zapominasz o otoczeniu. Z perspektywy neurologicznej bliski jest medytacji. Ma ochronny wpływ na układ limbiczny. To medytacja, która nie wymaga, żebyś siedziała w ciszy ze skrzyżowanymi nogami, wystarczy, że przewrócisz stronę.

RENESANS BIBLIOTEK

Zacznijmy od dobrej wiadomości: nie jest tak źle, jak lubimy narzekać. Według systematycznych badań Biblioteki Narodowej w 2025 roku 41 proc. Polaków



SMELL OF PAPER

Nasza cudowna koleżanka Maja Naskrętska, stylistka działu mody, tak mocno wierzy, że obcowanie z pięknymi książkami ubarwia życie, że zaprasza nas i was do stworzonego przez siebie na mapie Warszawy urokliwego bookstore'u Smell of Paper (te piękne albumy kupisz też na smellofpaper.com).

eprasa.pl e0b7debb2f

przeczytało w ciągu roku przynajmniej jedną książkę. Ale dane pokazują też coś jeszcze: kto czyta. Kobiety. Niezmiennie. 47 proc. kobiet i 34 proc. mężczyzn. Młodzież wypada zadziwiająco dobrze: 56 proc. nastolatków sięgnęło w 2025 roku po książkę. Co zaskakujące, wykształcenie rodziców okazuje się silniejszym predyktorem czytelnictwa niż wykształcenie samej osoby. Czyli? Jeśli twój tato skończył studia, ty z prawdopodobieństwem 67 proc. czytasz książki. Jeśli skończył szkołę podstawową, na 58 proc. nie bierzesz ich do ręki w ogóle. Czytanie jest więc w zasadzie... spadkiem. Odsetek wypożyczających książki wzrósł z 15 proc. do 19 proc. (pierwszy raz od czasów pandemii). Biblioteki przestały kojarzyć się z kurzem i katalogami fiszkowymi; są dziś bramą do Legimi i Empik Go, wydają kody dostępu do e-booków i audiobooków. Tak jak w przypadku muzyki i aut przeszliśmy od modelu posiadania do modelu dostępu. A wbrew prognozom sprzed dekady papierowa książka trzyma się świetnie. W 2025 roku wygenerowała 78 proc. wartości polskiego rynku książki; prognozy na 2030 rok mówią o 75 proc. E-booki utrzymają się na poziomie 15 proc., audiobooki urosną do 10 proc. Te ostatnie, kochane przez zetki, mają swoje zalety: pozwalają obcować z literaturą podczas joggingu, sprzątania i dojazdu do pracy, ale nie zastępują w pełni lektury papierowej w zakresie budowania pamięci przestrzennej i głębokiej koncentracji.

PAPIER ZOSTAJE. MÓZG DWUJĘZYCZNY

Maryanne Wolf proponuje koncepcję mózgu dwujęzycznego (bi-literate brain), czyli takiego, który potrafi korzystać z obu mediów świadomie. Digital – do szybkiego wyszukiwania, porównywania, skanowania. Papier – do głębokiej analizy, refleksji, regeneracji. Różne narzędzia, inne cele. Co z tego wynika w praktyce? Nie chodzi o to, żeby dramatycznym gestem wyrzucić teraz telefon do rzeki. Raczej o dzielenie dnia na różne obszary i rezerwowanie jednego z nich dla ciszy bez dopaminy. Ten jeden obszar, być może najważniejszy, leży sobie na szafce nocnej i nic nie kosztuje.
A na koniec wisienka na torcie. Naukowcy z Uniwersytetu Yale przez 12 lat obserwowali 3635 osób powyżej 50. roku życia. Analiza wykazała, że osoby czytające książki przez co najmniej 30 minut dziennie żyją średnio o 23 miesiące dłużej niż osoby nieczytające w ogóle. Zawsze to podejrzewałam. Z kolei czytanie gazet i czasopism dawało mniejsze korzyści, bo zaledwie 11 proc. redukcji ryzyka (ale i tak gorąco namawiam do czytania gazet). To dowód, że magiczna nie jest sama czynność śledzenia liter. Ważniejsza jest liniowa, wymagająca skupienia struktura książki. Dwa lata życia. Za 39,90 zł plus herbata. No powiem wam, opłaci się! ✻

MARCIN TALAREK (3)

REKLAMA

NOWOŚĆ

Bielenda



Polecam ♡ Ola Cedro

@aleksandracedro

ACNE REMEDIUM

PROGRAM ANTYTRĄDZIKOWY

ŁAGODNE PODEJŚCIE DO SKÓRY PROBLEMATYCZNEJ

tłustej, mieszanej, z tendencją do **niedoskonałości i trądziku.**

Ultralekki krem nawilżająco-normalizujący

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





wygodny box z lusterkiem



Plasterki hydrokoloidowe na wypryski

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

poznaj wszystkie produkty

Tylko tu!

ROSSMANN Moja Drogeria

i na bielenda.com

eprasa.pl e0b7debb2f

drogie życie

singielki



Wybierasz życie w pojedynkę? Zapłacisz za to. Coraz *więcej osób dobrowolnie rezygnuje z relacji romantycznych,* a eksperci i ekspertki liczą, ile kosztuje brak pary i dlaczego aż tyle. *Czym jest podatek od singielstwa?*

tekst **Angelika Kucińska** *ilustracja* **Kasia Kubacha**

Według najnowszych danych w Polsce żyje około 8 mln singli i singielek, większość w dużych miastach. Dla niektórych ta pojedynczość jest niewygodną koniecznością, nie udaje im się zbudować trwałej relacji, nie mogą znaleźć odpowiedniego partnera czy partnerki. Inni tak wybrali. Postępującą singlozę – eksperci naprawdę tak nazwali to zjawisko – obserwujemy w innych krajach Unii Europejskiej i Stanach Zjednoczonych. Z jednej strony to efekt uboczny życia w kulturze, która celebruje indywidualizm. Wygrywasz, gdy stawiasz na siebie, ale gdy stawiasz na siebie, erodują więzi społeczne. Z drugiej strony singloza, zwłaszcza wśród kobiet, jest następstwem słusznego wyzwolenia się z mitu romantycznej miłości, ale też konsekwencją generalnej emancypacji. Kobiety mają dawno za sobą smutne i mroczne czasy całkowitej zależności finansowej oraz społecznego przymusu wiązania się w sformalizowane pary, bo tylko w małżeństwie można było zaznać poczucia ekonomicznego bezpieczeństwa.
Pracujemy, zarabiamy, inwestujemy, wydajemy tak, jak chcemy. Wolność finansowa jest gigantycznym przywilejem, wypracowanym latami żmudnej, zaciekłej walki o równe prawa, w tym prawo do posiadania własnych pieniędzy (było przecież i tak, że kobieta mogła już pracować, ale wszystko, co zarabiała, przejmował mężczyzna, do którego „należała" – mąż lub ojciec). Niezależnym kobietom nikt nie zagląda dziś do portfela, by rozliczać je z tego, jak gospodarują budżetem. Ale niezależne kobiety coraz częściej muszą same skrupulatnie rewidować zawartość konta. Z dwóch powodów. Po pierwsze: zmienia się globalna sytuacja gospodarcza, nasze codzienne wydatki rosną. Po drugie: zmienia się kultura relacji i coraz trudniej znaleźć parę. Zresztą nie wszystkie jej szukają. Z myślą o osobach, które żyją solo, bo tak wolą, i tych, które nie są w związku, bo tak im się ułożyło życie, powstał termin „podatek od singielstwa". Płacą go nie tylko kobiety, mężczyźni również, ale w rzeczywistości niezmiennie nierównych płac to dorosłym singielkom żyje się trudniej, pod względem finansowym, niż dorosłym singlom.

CZY ŚWIAT WOLI PARY?

Tylko czy podatek to aby na pewno właściwe określenie? – W PRL-u obowiązywało tzw. bykowe, to była oficjalna, sformalizowana dodatkowa opłata nakładana przez władze – tłumaczy Dorota Sierakowska, ekonomistka specjalizująca się w tematyce inwestycji, która stworzyła platformę Girls Money Club, służącą edukacji finansowej kobiet. Wspomniane bykowe było elementem polityki prorodzinnej, a więc wyższym podatkiem były obciążone osoby bezdzietne, nieżonate i niezamężne. Mogło wynosić nawet 6 proc. dochodu.
– Podatek od singielstwa, o którym mówimy dziś, nie jest żadną formalną opłatą, a określa koszty, które ponoszą osoby bez partnerów czy partnerek. Życie w pojedynkę kosztuje więcej niż życie we dwoje – dodaje Dorota Sierakowska. Ile więcej? W Stanach Zjednoczonych to policzono i wyszło, że w skali roku życie solo kosztuje średnio o 10 tys. dolarów więcej.

eprasa.pl e0b7debb2f

Kobiety pracują krócej, mają więc mniej czasu na zgromadzenie majątku, ale żyją dłużej, *więc potrzebują większego zabezpieczenia.* Dlatego najwyższy podatek od singielstwa możemy zapłacić *dopiero w dojrzałym wieku.*

Opłata za wynajem mieszkania czy rata kredytu hipotecznego to dość oczywiste punkty w budżecie, które pokazują dysproporcję w wydatkach. Do tego można dorzucić wszelkie codzienne koszty związane ze stylem życia. Tak, subskrypcje też, bo singielka, która chce mieć dostęp do platform streamingowych, za wszystko płaci sama, a w związku można podzielić się wydatkami albo skorzystać z pakietów dla par.
Ważną kwestią jest psychologia wydawania, która odbija się m.in. w bieżących zakupach spożywczych. Osoby solo częściej kupują jedzenie spontanicznie, poddają się impulsom, podczas gdy w związku więcej udaje się zaplanować.
– To, że w ogóle mówimy o tzw. singles tax, czyli podatku dla singli i singielek, wynika stąd, że wciąż żyjemy w świecie, który faworyzuje pary. Widać to np. w sektorze turystycznym – tłumaczy założycielka Girls Money Club. – W wielu hotelach standardem są niemal same dwuosobowe pokoje, a te jednoosobowe bywają nieliczne, o ile w ogóle są dostępne. W przypadku podróży solo wynajęcie dwuosobowego pokoju bywa więc koniecznością i nawet jeśli nie płaci się jak za dwie osoby, to jednostkowe koszty często są wyraźnie wyższe niż w przypadku pary. Oczywiście sytuacja się powoli zmienia, kolejne branże dostrzegają potrzeby singli i singielek. Biznes widzi, że coraz więcej osób nie wchodzi w związki romantyczne i że nawet jeśli w nich jest, to lubi podróżować solo albo spędzać czas samodzielnie. Zmiany są jednak powolne, więc podatek od singielstwa wydaje się może nie karą, ale na pewno ceną, którą trzeba zapłacić za wolność – dodaje ekspertka.

KOSZTY EMOCJONALNE ZARZĄDZANIA BUDŻETEM

A gdyby przyjąć, że różnica w kosztach życia singielki i niesingielki mieszkającej w większym mieście wynosi 1000 złotych miesięcznie? Do tego trzeba będzie jeszcze dodać coś, czego nie da się zmierzyć. Koszty emocjonalne wynikające z przymusu samodzielnego zarządzania finansami. Stres, że zabraknie, i frustrację, że już nie wystarcza.
– Jeśli żyjemy w pojedynkę, to na nas spoczywa wyłączna odpowiedzialność za nasz osobisty budżet. Uważam, że zdecydowanie za rzadko mówimy o tym, jak wpływa na nas psychiczne obciążenie tematami finansowymi – podkreśla Dorota Sierakowska. – A w parze? Nieważne, czy mamy wspólność majątkową w małżeństwie, czy żyjemy w związku partnerskim i dzielimy się wydatkami – odpowiedzialność za finanse rozkłada się na dwie osoby. Gdy jednemu powinie się noga, drugie będzie wsparciem i emocjonalnym, i finansowym.
Osoby żyjące solo nie ponoszą wielu kosztów, ale często dużo trudniej jest im z jednej pensji zbudować sensowne oszczędności, więc brakuje im poczucia bezpieczeństwa. Pieniądze bywają stałym źródłem lęku.
– Jestem niezależna finansowo od mojego męża i od lat w swoich podcastach i kursach wyjaśniam kobietom, jak ważna jest taka niezależność. Na pewno więc będę daleka od twierdzenia, że związek jest po to, aby dawać poczucie finansowej stabilizacji i zwalniać z dbania o finanse. Nadal warto mieć np. osobistą poduszkę finansową. Trzeba jednak wziąć po uwagę fakt, że związek daje duży komfort psychiczny w momentach trudności finansowych albo nieoczekiwanych wydatków. Sama świadomość, że nie mierzymy się z problemem samodzielnie, sprawia, że możemy planować finanse z większą swobodą – tłumaczy Dorota Sierakowska.
Eksperci i ekspertki zwracają uwagę na zjawisko obniżającej się odporności finansowej. Osoby, które żyją solo i dysponują ograniczonym budżetem, często planują codzienne wydatki – czynsz, rachunki, jedzenie, wyjścia, wyjazdy, przyjemności – bardzo skrupulatnie, na sztywno. To daje im poczucie kontroli, wyjątkowo cenne w rzeczywistości, która coraz częściej wzbudza w nas przekonanie, że nic od nas nie zależy. Gdy cokolwiek posypie się w tej układance, nie dostaną obiecanego zlecenia, zepsuje im się komputer albo ząb, taki nieprzewidziany większy wydatek jest ciosem dla psychiki. Potrafi złamać.

TANI OBIAD? WOLĘ GIEŁDĘ

8 mln singli i singielek dzisiaj? Główny Urząd Statystyczny prognozuje, że w 2030 roku w Polsce samodzielnie będzie żyło nawet 13,5 mln osób. W tym bardzo wiele kobiet, które już dziś powinny zmieniać myślenie o zarządzaniu pieniędzmi? Pytam Dorotę Sierakowską, co jest największym wyzwaniem dla młodych kobiet, które słuchają jej podcastu lub kupują kursy edukacyjne Girls Money Club. – Dziewczyny przede wszystkim chcą poczuć, że mają kontrolę nad swoimi pieniędzmi, chcą większej świadomości finansowej – odpowiada. – Fundament treści,

eprasa.pl e0b7debb2f

które tworzę, stanowi inwestowanie. Mnie samej dało bardzo dużo. Gdybym nie inwestowała, nie żyłabym dziś w poczuciu wysokiego komfortu finansowego. Chcę się więc dzielić z innymi kobietami wiedzą o tym, jak funkcjonują rynki. I widzę, że kobiety nie chcą dziś ograniczać swojej wiedzy o pieniądzach do prostych, codziennych praktyk. Nie chcą jedynie wiedzieć, jak ugotować tani obiad i zaoszczędzić pierwszą kasę. Myślą ambitnie. Chcą wiedzieć, jak grać na giełdzie albo jak refinansować kredyt hipoteczny. Nie chcą być bierne, bo bierność oznacza, że przyjmujesz to, co przynosi ci los, a los przynosi ostatnio głównie podwyżki cen wszystkiego. Kobiety chcą wychodzić temu naprzeciw – mówi ekonomistka i dodaje, że nie można w pełni świadomie i skutecznie opiekować się finansami osobistymi, jeśli nie ma się wiedzy o aktualnej sytuacji geopolitycznej. – Nie wymagam od każdego, żeby codziennie śledził wszystkie wypowiedzi polityków, bo przytłoczy go szum informacyjny. Ale wiem, że ignorancja w kwestiach gospodarczych może nas dużo kosztować. Jeśli dysponujemy choćby podstawową wiedzą z zakresu makroekonomii, czyli rozumiemy, jak działają banki centralne, budżety konkretnych krajów, czym są rezerwy, stopy procentowe i inflacja, możemy chronić swoje pieniądze – wyjaśnia. – Gdy wiemy, że inflacja będzie rosnąć, kupujemy obligacje indeksowane inflacją. Gdy prognozujemy, że wzrosną stopy procentowe, a mamy kredyt hipoteczny na zmiennej stopie, staramy się wcześniej zabezpieczyć. Znajomość paru prostych mechanizmów i wiedza, jak reagować na zmiany, przynosi naprawdę wymierne efekty.

SINGIELKI W KOMUNIE

Kobiety zarabiają mniej. Luka płacowa w UE w 2025 roku wyniosła 13 proc., w Polsce – sporo poniżej unijnej średniej, bo 8,5 proc., co udało się osiągnąć dzięki nowelizacji Kodeksu pracy. Wciąż jednak nie możemy mówić o pełnej równości w wynagrodzeniach za pracę o tej samej wartości. Do tego dochodzą dwa czynniki. Kobiety pracują krócej, mają więc mniej czasu na zgromadzenie majątku, ale żyją dłużej, więc potrzebują większego zabezpieczenia. Dlatego najwyższy podatek od singielstwa możemy zapłacić dopiero w bardzo dojrzałym wieku, zwłaszcza jeśli nie zadbamy wcześniej o bezpieczeństwo finansowe. – Bieda w Polsce ma twarz samotnej starszej kobiety – mówi Dorota Sierakowska. – Współczesne seniorki wchodziły na rynek pracy w innej rzeczywistości, w PRL-u, a potem wpadły w gospodarkę wolnorynkową. To pokolenie oszukane przez system. Młodsze generacje mają do dyspozycji narzędzia, do których nasze babcie, a często także mamy, nie miały dostępu. Dziś jest wiele różnych możliwości lokowania pieniędzy, nawet niewielkich, w produktach emerytalnych takich jak IKE, IKZE czy OIPE. Powinniśmy myśleć o zabezpieczeniu emerytury już w młodym wieku, zwłaszcza przy obecnej niepewności gospodarczej. Ale równie ważną inwestycją jest ta w relacje. Wiele starszych kobiet decyduje się zamieszkać z koleżankami, które też żyją solo. Tworzą małe komuny. Dzielą się kosztami, więc jest im łatwiej, i mają obok kogoś, kto wesprze. Nie są samotne, otaczają się rodziną z wyboru. To jest ich kapitał społeczny – puentuje ekspertka. I przypomina, że w czasach, gdy coraz trudniej o sycące partnerskie relacje, przyjaźń słusznie zyskuje na znaczeniu. Podatek od singielstwa też wydaje się wtedy mniej straszny. ✻

eprasa.pl e0b7debb2f

REKLAMA

Reklama prowadzona przez Nexon Pharma Sp. z o.o. Sp.K.; producent: Stericon Pharma Pvt. Ltd.



TO JEST WYRÓB MEDYCZNY. UŻYWAJ GO ZGODNIE Z INSTRUKCJĄ UŻYWANIA LUB ETYKIETĄ.



WYSTAWIĆ NOGĘ *z bańki klasyki*



BARBARA LIRO

Genialna wiolonczelistka i kompozytorka *Dobrawa Czocher ma w sobie misterne połączenie delikatności i odwagi.* Bohaterka jednego z dokumentów ARTE.tv, niekonwencjonalna instrumentalistka i twórczyni muzyki utkanej z chmur, błękitu i oddechu *wydała album „State of Matter".* Nam opowiada nie tylko o muzyce, ale i obcasach, snach, AI i o tym, co po drugiej stronie.

rozmawia **Joanna Winiarska**

Wiolonczelistka – jak sobie ją wyobrażacie? Długie włosy skrywające twarz w ekstazie gry? Obcasy, suknie bez pleców, czerwona szminka? Stereotyp. Spotykam się z jedną z najbardziej utalentowanych i rozpoznawalnych instrumentalistek średniego pokolenia – Dobrawą Czocher. Widzę dziewczynę uroczo powściągliwą: biały T-shirt, twarz bez makijażu, uśmiech, którym można ogrzać zimowy pokój. Powodem spotkania jest nowa płyta „State of Matter", którą świat pozna na katowickim OFF-ie na początku sierpnia.

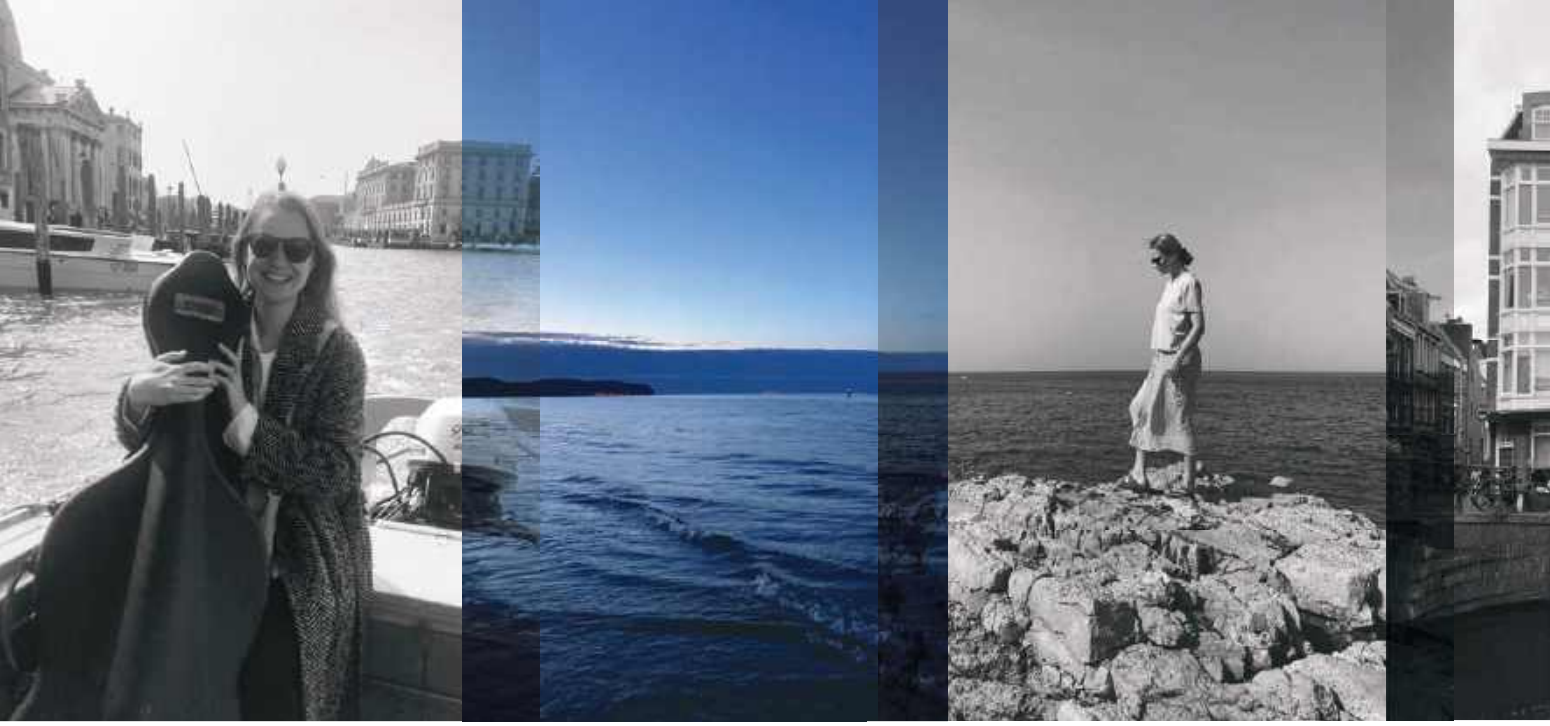
Nowa płyta zawsze jest następnym rozdziałem. Jak się go pisze?

Za tworzeniem zawsze jest jakaś historia. Moja była prosta: przeprowadziłam się do Trójmiasta, w zasadzie wróciłam w swoje rodzinne strony. Za miłością. Zamieszkaliśmy w Sopocie, na wzgórzu, z okien widać było morze. Codziennie obserwowałam jego materię, zmagania, kolor i samopoczucie wody. Lubię zadawać sobie pytania, które ludzie zadawali zawsze: co jest po drugiej stronie? Po drugiej stronie wody, świata, mnie, kiedy się zmieniam? To właśnie zmiana stanów skupienia, które zaczęły się w mojej głowie krystalizować w dźwięki. Kluczowe jest przeczucie czegoś, co się wydarzy, czego nie wiemy. I nie mamy słów, aby to opisać, a muzyka jest bliżej tego obrazu. Ta płyta to oda do ludzkiej ciekawości. Moja fascynacja metafizyką w zwykłości.

Jak takie inspiracje przepisuje się na język muzyki? Zaczynasz ją słyszeć wewnątrz czy po prostu siadasz i rzeźbisz, aż się coś wykuje?

W przypadku tej płyty pomysły pojawiły się jak przypływ. Jestem z tych, którzy czekają, co świat przyniesie. Obserwują, jakie inspiracje i jacy ludzie zbudują w nas coś nowego. Ale bliski jest mi też ten drugi sposób tworzenia: siadam do instrumentu i dotykam, próbuję, aż dźwięk powoli się wyłania. Testuję. Jedna nuta za dużo i robi się zbyt dramatycznie, jedna za mało i czegoś brakuje. Zwykle w muzyce zawsze wychodzi nasza osobowość, swoistość. To, z czego sami jesteśmy zbudowani i czym się karmimy – otoczeniem, naszymi bliskimi, rzeczami, które przepuszczamy przez swoją głowę.

eprasa.pl e0b7debb2f



KALENDARIUM KONCERTÓW

11.04.2026
Nowa Miodowa, Warszawa
12.04.2026
Blue Note, Poznań
16.04.2026
Scena MONK, Gdańsk
24.04.2026
Centrum Kultury w Lublinie
25.04.2026
Kameleon Klub, Ostrowiec Świętokrzyski
18.05.2026
Kościół św. Pankracego, Londyn
19.05.2026
Silent Green, Berlin

Co Ty przez nią przepuszczasz, poza muzyką?
Ostatnio byłam w Holandii i poruszyło mnie ogromnie XVII-wieczne malarstwo, zwłaszcza Vermeer. Operowanie światłem to jest dla mnie fenomen. Na wielu obrazach są budynki, które nadal stoją i do których mogę wejść. Ostatnio nocowałam w kamienicy nad kanałem i czułam się jak postać z jego obrazu. 400 lat temu i dzisiaj ludzie mają nadal te same marzenia i lęki, tak samo kochają. Pociąga mnie też szwedzkie kino, zwłaszcza młoda reżyserka Lisa Langseth. Zawsze czekam na jej kolejny film. W ogóle kocham szwedzki klimat, barwy, kolory, kryminały, jazz – może w poprzednim życiu byłam Szwedką? Z polskich twórców wielką inspiracją jest dla mnie teatr tworzony przez Annę Smolar – nieoczywisty, wyjątkowy. Trzymam kciuki za to jej niezwykle świeże spojrzenie. W muzyce inspiracji jest mnóstwo, bo słucham ogromnie dużo muzyki, wiadomo. Fascynuje mnie Shida Shahabi, szwedzko-irańska kompozytorka. Słucham Włoszki Danieli Pes. Nieodmiennie też wiele klasyki. Kocham Ravela! Ciągle w głowie przewijają mi się także brzmienia wielkich minimalistów: Steve'a Reicha i Philipa Glassa (muzyka Dobrawy jest często porównywana do ich kompozycji – przyp. red.). Bliska jest mi scena jazzowa.

Odczuwam Twoją muzykę jako mocno ilustracyjną. Dobry trop?
Można tak powiedzieć, choć staram się mimo wszystko unikać szufladek. W przypadku swoich pierwszych płyt jeszcze potrzebowałam, aby to jakoś nazwać, opowiedzieć. Zostałam sklasyfikowana jako kompozytorka modern classic. Bo jednak jestem klasyczną instrumentalistką z krwi i kości. Chcę czasami pokazać, na co mnie stać, tak czysto wiolonczelowo. Ale to są momenty. A potem wracam do ambientu – do tkania dźwiękowych materii, do spokojnego nurzania się w różnobarwnych brzmieniach.

Inni twierdzą, że Twoja muzyka jest bardzo filmowa... true?
Czekałam na to pytanie, a jeszcze bardziej na to, aby ktoś wreszcie zamówił u mnie muzykę do filmu. I tobie pierwszej mogę powiedzieć, że to marzenie właśnie się spełnia: tworzę muzykę do pierwszego

BARBARA LIRO, ARCHIWUM PRYWATNE DOBRWY CZOCHER (4)

eprasa.pl e0b7debb2f



Błękit, materia wody, jej ruch i tajemnicze trwanie były inspiracją ostatniej płyty Dobrawy „State of Matter". Kompozytorka szuka tropów w holenderskim świetle i architekturze, skandynawskich krajobrazach i na niszowej scenie jazzowej. Należy do artystek, które czekają, aż świat, ludzie i otoczenie „zainfekują" ją nowym pomysłem. Dojrzewa do tworzenia, które uważa jednocześnie za rzemiosło.

pełnometrażowego filmu młodej reżyserki Marii Wider. Już czasami tam bywałam, nie raz ktoś kupił naszą – moją i pianistki Hani Rani – muzykę do filmów (można ją usłyszeć np. w ostatnim filmie Paola Sorrentino „La Grazia" – przyp. red.).

Wspomniałaś o Hani, zatem opowiedz o tej relacji...

Wiele osób sądzi, że to nie relacja, tylko rywalizacja. Zaczęłam się nad tym zastanawiać, dopiero gdy te pytania się pojawiły. I mogę powiedzieć z czystym sumieniem, że my nie rywalizujemy. Może dlatego możemy się przyjaźnić, być dla siebie ważne i razem pracować. Wyszłam z domu jako dziecko, zamieszkałam w internacie. Hania i Kornelia, nasza druga przyjaciółka, były mi najbliższe, bez nich bym nie przetrwała. Potem szłyśmy swoimi równoległymi drogami. Z Hanią spotkałyśmy się przy projekcie z muzyką Grzegorza Ciechowskiego, wtedy obie poczułyśmy, że bardzo ekscytująco jest wystawić nogę z bańki klasyki, w której obie byłyśmy. Mniej lub bardziej odważnie podążyłyśmy swoją drogą. Hania ma szybsze tempo – więcej koncertuje, ma więcej płyt w dorobku, ale ja sobie cenię swój wolniejszy rytm. Nie ukrywam, że kiedy pracowałam w filharmonii, miałam już trochę dosyć. To właśnie sukcesy Hani ośmieliły mnie do tego, aby pracować nad swoją muzyką i wydaniem pierwszej płyty „Dreamscapes", inspirowanej snami i stanami podświadomymi.

Co na to kompozytorzy, kiedy instrumentaliści biorą się do ich pracy?

Fakt, w wykształceniu muzycznym bardzo istotne jest trzymanie się reguł: ty grasz, ja komponuję. Ja też długo się ich trzymałam i nie pozwalałam sobie na eksplorację innych światów. Potem zrozumiałam, że to tylko nakładka na twórczą osobowość. Zdjęłam ją – to był etap wiary w siebie. Mam ogromny szacunek dla kolegów kompozytorów, dla ich sztuki i rzemiosła. Wiele rzeczy potrafią zrobić inaczej, lepiej, sprawniej, ale ja robię to, co czuję, i publiczność to weryfikuje. Mam feedback, że muzyka się podoba, a to dodaje skrzydeł i wzmacnia. W środowisku muzycznym jest sporo ograniczeń i ogromny krytycyzm. A ja sama byłam dla siebie bardzo długo zbyt krytyczna.

Co z kobiecością w tym zawodzie?

Nie podkreślam swojej kobiecości, nie ma u mnie makijażu, sukien ani obcasów. Kiedyś profesor powiedział, że na egzaminie obcasy są obowiązkowe. Serio? Przecież obcasy nie grają. To mnie lekko żenuje. Rozumiem, że dla kogoś anturaż jest ważny, ale ja swoją kobiecość wyrażam inaczej – przez sposób, w jaki odbieram i przetwarzam świat.

Muszę zapytać: jakie masz zdanie na temat muzyki tworzonej przez AI?

Jestem przerażona i nie zgadzam się na świat, w którym ona istnieje. Jestem chyba ostatnią osobą na świecie, która nie korzysta z GPT. Myślę, że właśnie kreatywność odróżnia nas, ludzi, od wszelkich innych form inteligencji. I tę wrażliwość musimy bardzo chronić. To jest człowieczeństwo. Podążamy za sztuką, zatracamy się w niej. Algorytmy tu chyba nigdy, mam nadzieję, nie zawędrują. Do tworzenia i słuchania potrzebna jest ludzka duchowość. Zawsze inspirował mnie sen – ludzie nie do końca go rozumieją. Wszystkie te obszary, których całkiem nie znamy, a nauka jeszcze wzrusza ramionami, to idealne miejsca do eksploracji dla artystów. Bo tu wciąż są pytania, a jeszcze nie ma odpowiedzi. I nie wiemy, co jest po drugiej stronie. ✻

eprasa.pl e0b7debb2f



na spokojnie

Od lat tworzy dla innych artystów. Teraz wychodzi z cienia z solową płytą „Salon", która powstała u niego w domu. *DrySkull, czyli Robert Krawczyk,* opowiada nam o marzeniach, miłości do żywej muzyki i porażkach, z których nauczył się czerpać korzyści.

rozmawia **Marta Krupińska**

eprasa.pl e0b7debb2f

POPKULTURA



KAROL MAŁECKI (2)

eprasa.pl e0b7debb2f

Jako fanka Gorillaz muszę na początek zapytać, jak to się stało, że ich basista zagrał na Twoim solowym albumie?
Lubimy się (śmiech). A wszystko zaczęło się od tego, że jestem jednym z największych fanów Damona Albarna (założyciela i wokalisty m.in. Gorillaz oraz kultowej britpopowej grupy Blur – przyp. red.) w naszym kraju. Śledzę go od dziecka, to mój ogromny autorytet. Kiedy wydał drugą solową płytę w 2021 roku, postanowiłem nagrać własną wersję jednego z jego utworów. Rozesłałem ją po różnych profilach związanych z Gorillaz, w tym do ich basisty, Seye Adelekana, i on jako jeden z nielicznych odpisał: „Wow, great job, man". Przez dwa lata co jakiś czas pisaliśmy do siebie, typowe socialmediowe small talki. Aż w końcu, gdy pracowałem nad utworem „Wolna i piękna", pomyślałem, że potrzebuję żywego basu. Siedziałem na kanapie, odpaliłem Instagram i zobaczyłem jego relację, gdzie pisał, że ma trzy wolne sloty na nagranie basu, zanim wyjedzie do Meksyku. Napisałem, a on zgodził się od razu. Później poleciałem z żoną do Londynu i traf chciał, że Seye grał mały koncert w Camden dla kilkunastu osób. Tam poznaliśmy się osobiście. Potem dograł mi się jeszcze do kolejnego numeru. A teraz, kiedy Gorillaz będą grać koncert w Poznaniu (13 sierpnia na BitterSweet Festival – przyp. red.), jesteśmy już umówieni na wspólne zwiedzanie miasta.

A jak wyglądały pozostałe współprace? Do każdego utworu zaprosiłeś innego artystę, m.in. Zalię, Mrozu, Błażeja Króla, Krzysztofa Zalewskiego. Spotykaliście się czy wszystko działo się zdalnie?
W czasach izolacji i relacji online bardzo zależało mi na realnym kontakcie. Jestem człowiekiem, który potrzebuje drugiego człowieka – do rozmowy, do konfrontacji, do inspiracji. Dlatego ta płyta nazywa się „Salon", bo ja naprawdę zaprosiłem każdego z moich gości do siebie do domu, do salonu. Klucz był prosty: najpierw się spotkajmy, pogadajmy, wypijmy kawę, dopiero potem róbmy muzykę. Oczywiście wszyscy goście to dla mnie ogromne autorytety, ale najważniejsze było, żeby to wynikało ze spotkania.

Z niektórymi z nich znałeś się wcześniej, prawda?
Tak, z Mrozem, Grubsonem, najdłużej z Tomsonem – jeszcze od czasów wspólnego mieszkania w Olsztynie. Z wieloma osobami przecinaliśmy się na festiwalach. Z Krzysztofem Zalewskim nagraliśmy wspólnie piosenkę już lata temu. Ta płyta była dla mnie okazją, żeby te wszystkie znajomości i marzenia o współpracach w końcu zrealizować.

Jak to wyszło w praktyce? Kto Cię najbardziej zaskoczył?
Błażej Król. Okazało się, że mamy bardzo podobne inspiracje, mimo że stworzyliśmy utwór, który nie do końca wpisuje się w jego dotychczasowy styl. I Krzysztof Zalewski, który jest dla mnie wzorem jako artysta i jako człowiek. Ma niesamowitą etykę pracy, a do tego ogromną wrażliwość. Graliśmy razem na Torwarze i zobaczyć jego energię na scenie to było coś.

A były jakieś współprace, które się nie udały albo jeszcze czekają?
Bardzo chciałbym zrobić coś z Dawidem Podsiadłą, pracowaliśmy już razem przy jednym utworze, ale chętnie bym to rozwinął. Poza tym Daria Zawiałow, Bracia Kacperczyk, marzy mi się też numer z Łoną. No i oczywiście kiedyś Damon Albarn – to jest mój cel absolutny.

To prawda, że prace nad płytą ruszyły jeszcze przed pandemią?
Zacząłem w 2019 roku, ale pandemia wszystko zatrzymała na dwa lata. Początkowo miała to być płyta hip-hopowa, ale ostatecznie zdecydowałem, że zamiast ograniczać się do jednego gatunku, zrobię album z ludźmi, z którymi naprawdę chcę pracować. To wymagało ogromnej cierpliwości, bo wszyscy są bardzo zajęci, ale było tego warte.

MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl e0b7debb2f

Dużo mówisz o cierpliwości i spokoju. To Twoja filozofia?
Tak. Mam nawet na przedramieniu tatuaż „Na spokojnie” (śmiech). I to nie jest pusty frazes. Po prostu miałem w życiu dużo momentów, kiedy coś nie wyszło, i nauczyłem się z nich korzystać. Każda porażka coś mi dawała. Dzięki temu dzisiaj mam większy spokój i zaufanie do siebie i procesu tworzenia.
Twoja droga do muzyki też nie była oczywista.
Zaczynałem od szkoły muzycznej i pianina. Potem miałem różne zajawki: na punk, hip-hop, elektronikę. Ostatecznie nie skończyłem szkoły muzycznej, ale to dobrze, bo wtedy pewnie byłbym nauczycielem albo pianistą klasycznym. A ja potrzebowałem czegoś bardziej „ognistego”.
Ta wszechstronność i multidyscyplinarność jest raczej przekleństwem czy jednak błogosławieństwem?
Zdecydowanie błogosławieństwem. Nie czuję się ograniczony żadnym gatunkiem. Mogę czerpać z różnych miejsc i łączyć rzeczy po swojemu. Tak samo to działa w życiu: wychodzę, obserwuję ludzi, zbieram bodźce. I potem to wszystko wraca w muzyce.
Co Cię ostatnio muzycznie zachwyciło?
Common Saints, szczególnie album „Cinema 3000”. Widziałem ich na żywo w Berlinie – zero komputerów, same instrumenty. I właśnie w tę stronę wszystko teraz idzie. Mam poczucie, że doszliśmy do ściany technologicznej, dlatego naturalnie wracamy do żywych instrumentów, niedoskonałości, błędów.
I to jest piękne. ✻



„SALON”
DRYSKULL
Do muzycznego salonu Roberta zawitali znani goście: Lanberry, Krzysztof Zalewski, WaluśKraksaKryzys i inni.

REKLAMA

Piękna opalenizna zaczyna się od ochrony

SPF 50

UVA + UVB + IR + HEV

Bielenda

Sol D'Or

nowość

Tylko tu! ROSSMANN Moja Drogeria

i na bielenda.com

SŁONECZNA LOTERIA

KUP 2 produkty Bielenda Sol D'Or za min. 50 zł

ZGŁOŚ PARAGON na www.loteriabielenda.pl

WYGRAJ wspaniałe nagrody!

500 x ZESTAW KOSMETYKÓW

100 x WALIZKA KABINOWA

10 x iPhone 17

NAGRODA GŁÓWNA

5 x BON do ITAKA o wartości 20 000 zł

Sprzedaż promocyjna i przyjmowanie zgłoszeń do loterii trwają od 06.05 do 29.06.2026. Szczegóły i regulamin dostępne są na stronie www.loteriabielenda.pl
Wizerunek nagród jest poglądowy.

eprasa.pl e0b7debb2f



1



2



3

ale festiwale!

Na ten czas fanki i fani muzyki czekają cały rok. Bo nigdy i nigdzie bo *najważniejsze letnie festiwale to dziś multimedialne,* wielowymi *Wybraliśmy najciekawsze punkty z line-upu.*

tekst **Marta Krupińska**

Co roku w pierwszy weekend lipca do Gdyni zjeżdżają tysiące festiwalowiczów w każdym wieku (dosłownie, bo zdarzają się też niemowlaki w wielkich słuchawkach na uszach, które potrafią smacznie przespać głównego headlinera). Tego lata wielokolorowy tłum znów jednoczy się pod jedną z licznych scen Open'era. Jest na co czekać, bo wśród gwiazd tegorocznej edycji są: uwielbiana w Polsce Florence Welch z jej składem Florence and The Machine (2), znana m.in. z hitu „Golden" Audrey Nuna (1), legendy melancholijnego, mrocznego rocka: grupa The Cure oraz Nick Cave and the Bad Seeds, zreaktywowane po latach przerwy elektroniczne brytyjskie trio The xx oraz electropopowe idolki zetek z Halsey, PinkPantheress (3) i Zarą Larsson na czele. Cztery dni intensywnych muzycznych wrażeń nad Bałtykiem, od późnego popołudnia aż do świtu, to opcja dla wytrwałych (lub umiejących wybierać, bo na Open'erze kluczowe są mądra selekcja i rozłożenie sił). Zwłaszcza że zaledwie parę dni wcześniej kończy się festiwal Malta. Muzyczną scenę w Poznaniu w tym roku odwiedzą

eprasa.pl e0b7debb2f



4



5



6



7

indziej nie da się zobaczyć tylu *gwiazd z każdego zakątka globu.* Ale nie tylko, arowe wydarzenia kulturalne, łączące sztukę, teatr i modę ze sportem.

m.in.: uwodzący aksamitnym barytonem mistrz kreowania nastroju Benjamin Clementine (5), obchodząca swoje 20-lecie folkowa grupa Beirut, której niepodrabialne brzmienie to unikatowa mieszanka instrumentów dętych, smyczkowych i akordeonu, a także australijska didżejka HAAi (6) i indierockowy zespół Two Door Cinema Club. W line-upie 36. już edycji Malty nie mogło też zabraknąć teatru, tańca oraz performance'u. Dlatego po 20 latach (podobnie jak Beirut) do Poznania wracają siostry Bianca i Sierra Casady, znane jako audiowizualny, eksperymentalny duet CocoRosie. Tym razem zaprezentują swoją multimedialną operę „La Mort de la Mer" (7), poruszającą kwestię relacji człowieka z naturą i kosmosem. Spektakl rozwija się jako poetycki, rytualny proces, a publiczność doświadcza go z różnych perspektyw i może przemieszczać się w trakcie, aby jeszcze głębiej zanurzyć się w wizję sióstr Casady. W spektaklu weźmie również udział aktorka Justyna Wasilewska, na co dzień związana z TR Warszawa.

DAMIAN KUJAWA, BLOOMERS SCHUMM, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl e0b7debb2f



7





8 9

KALENDARIUM FESTIWALI

8–14 czerwca
Ephemera
21–28 czerwca
Malta Festival
1–4 lipca
Open'er
2–7 lipca
Baltic Opera Festival
31 lipca – 1 sierpnia
Defender Salt Wave

Jeśli planujecie wakacje nad morzem, polecamy wam jeszcze dwa wydarzenia. Baltic Opera Festival przyciąga nie tylko miłośników opery niezwykłą możliwością obejrzenia klasycznych dzieł pod gołym niebem, w sopockiej Operze Leśnej. W ramach obchodów 150. rocznicy prapremiery „Pierścienia Nibelunga" Richarda Wagnera będzie to monumentalna „Walkiria" tego kompozytora w inscenizacji Opery Narodowej w Kopenhadze (9). W obsadzie znajdą się wybitni artyści światowych scen operowych: René Pape (Hunding), Regina Hangler (Brünnhilde), Izabela Matuła (Sieglinde), Stanislas de Barbeyrac (Siegmund), Małgorzata Walewska (Fricka) i Tomasz Konieczny (Wotan). W programie także romantyczno-nostalgiczne „Polskie Wesele" Josepha Beera, do zobaczenia 3 i 4 lipca na scenie Opery Bałtyckiej w Gdańsku.
Kto z kolei pod koniec lipca wybiera się na Półwysep Helski, niech zahaczy o Defender Salt Wave Festival (4), który odbywa się na plaży w Jastarni. W ciągu dwóch dni zagrają tam m.in. Crystal Fighters, Salvatore Ganacci, Jan-rapowanie, Vito Bambino, Sokół i Kukon.
A tych, którzy jeszcze nie wiedzą, gdzie poniesie ich tego lata, czeka czerwcowy festiwalowy przedsmak w postaci Ephemery, podczas której Hania Rani we wnętrzach Teatru Wielkiego – Opery Narodowej premierowo wykona „Shining", utwór inspirowany twórczością Steve'a Reicha i Philipa Glassa. W ramach festiwalu Ephemera w Warszawie wystąpią też pochodząca z Pakistanu Arooj Aftab, hipnotyzująca głosem i muzyką na styku jazzu i subtelnej elektroniki, oraz legendarny elektroniczny brytyjski duet Cabaret Voltaire, który z okazji 50-lecia istnienia wyruszył w pożegnalną trasę i po raz pierwszy zagra u nas. Imprezową atmosferę będą podkręcać didżejki: urodzona w Kolumbii i działająca w Meksyku Rosa Pistola (7) oraz warszawska dj neurospicy (8). Zapowiada się bardzo gorące lato, bez względu na pogodę. ✻

CAMILLA WINTHER, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl e0b7debb2f



eprasa.pl e0b7debb2f



1

w kinie

Refleksje o przyszłości naszej planety i *rodzinne zawirowania to od zawsze wdzięczny temat dla kina arthouse'owego.* Z kolei Hollywood woli misje niemożliwe z wartkimi zwrotami akcji i kryminalnym wątkiem w tle. *A ty co wybierasz?*

tekst **Marta Krupińska**



2



3



4

eprasa.pl e0b7debb2f

na kanapie

Czy można zaprzyjaźnić się z drzewem? W najnowszym obrazie węgierskiej reżyserki Ildikó Enyedi, znanej z filmu „Dusza i ciało", okazały miłorząb japoński staje się powiernikiem najskrytszych sekretów bohaterów. W jego cieniu znajdują spokój ducha i zaczynają odzyskiwać wiarę w lepsze jutro. „Milcząca przyjaciółka" (3) jest jak shinrin-yoku (kąpiel leśna), które koi i daje nadzieję. Przypomina też, że jesteśmy nierozerwalnie połączeni z naturą i że ona może nas ocalić, pod warunkiem że sami jej nie unicestwimy.
Przed tym z kolei w zabawny sposób ostrzega Anne Émond w „Miłości w czasach apokalipsy" (1). Neurotyczny właściciel schroniska psów, Adam, cierpiący z powodu depresji klimatycznej, postanawia wypróbować solarną lampę terapeutyczną, która ma poprawić jego samopoczucie. I tak się dzieje, ale nie za sprawą lampy, tylko przypadkowego spotkania. Na infolinii pomocy technicznej Adam poznaje bowiem Tinę, której głos cudownie łagodzi jego troski. Zmartwienia nieraz okazują się punktem wyjścia do poważnych życiowych wolt i podobnie jest w przypadku Finna i Charliego, młodych bohaterów urzekającego filmu „500 mil" (4). Widząc, że małżeństwo ich rodziców przeżywa głęboki kryzys, i bojąc się, że po rozwodzie zostaną rozdzieleni, bracia decydują się uciec z domu i pojechać do ukochanego dziadka (w tej roli fantastyczny jak zawsze Bill Nighy), który mieszka w Irlandii. Problem w tym, że by tam dotrzeć, muszą przebyć aż 500 mil (ponad 800 kilometrów!). W trakcie długiej i niełatwej podróży wpadają w liczne tarapaty, z których ratuje ich uliczna muzykantka Kait (Maisie Williams, czyli pamiętna Arya Stark z „Gry o tron"). „500 mil" to wzruszające połączenie kina drogi ze szczerą do bólu i charakterystyczną dla brytyjskiej kinematografii opowieścią o rodzinie (wystarczy przypomnieć takie tytuły jak „Billy Elliot", „Był sobie chłopiec", „Boyhood" czy filmy Mike'a Leigh). I to właśnie więzi i nieodparta potrzeba, by mieć obok siebie drugiego człowieka, pomagają przezwyciężyć najcięższe kryzysy. Rodzinne konflikty i tajemnice stanowią oś także nowej produkcji Prime Video „Dom duchów" (6). Serial oparty na powieści chilijskiej pisarki Isabel Allende skupia się na trzech pokoleniach kobiet, które żyją w konserwatywnym Chile, ukształtowanym przez walkę klas, polityczne zawirowania i... magię.
Jest też coś dla fanów historii z gatunku „skok na kasę". W Apple TV+ od 15 lipca można będzie oglądać serial „Lucky" (5). W głównej roli oszustki, która musi uciekać przed policją i szefem mafii – Anya Taylor-Joy. A w kinie nowość od Guya Ritchiego. „Zawodowcy" (2) to historia egzekutorki długów i specjalistki od misji niemożliwych, którą wspierają byli żołnierze sił specjalnych. W obsadzie m.in. Henry Cavill, Jake Gyllenhaal i Rosamund Pike, a do tego szalone tempo, pościgi, dynamiczne zwroty akcji i dużo brytyjskiego humoru. ✻

5

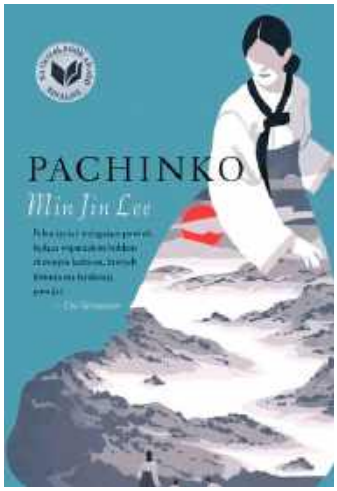


6

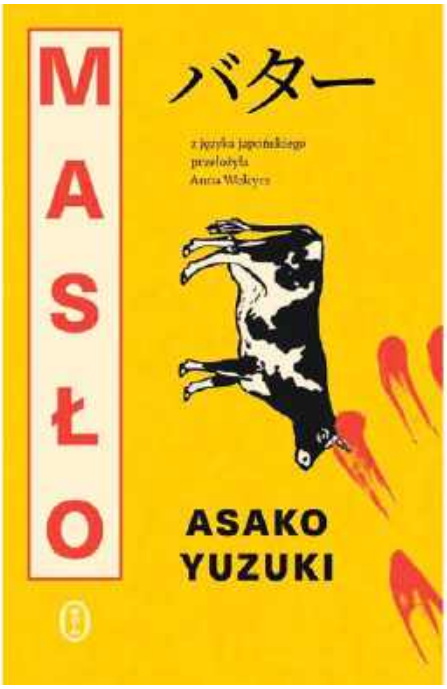


SZILAGYI LENKE, ENDA BOWE/FINN PRODUCTIONS LTD, PORT PICTURES LTD; MICHAEL BECKER; AMAZON MGM STUDIOS; MATERIAŁY PRASOWE

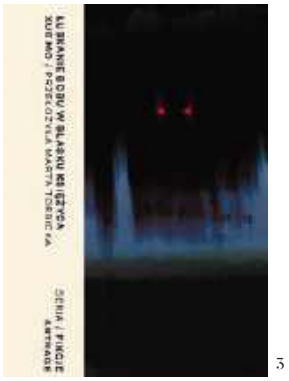
eprasa.pl e0b7debb2f



1



2


3



4

na półce

Azja zdobywa uznanie w kuchni, kosmetyce i literaturze. Ta ostatnia, jak żadna inna, potrafi miksować *surowy realizm z kojącą duchowością.* W naszym zestawieniu znajdziesz wszystko: *od mrocznych instytutów skrywających demony,* przez toksyczne piękno cyfrowych metropolii, po ciszę chińskiej prowincji. *Oto lista 9 cudownych A-booków na lato.*

tekst **Joanna Winiarska**

Azjatycka narracja ma do zaoferowania egzotyczną perspektywę i powolne poczucie humoru. Jeśli jesteś fanką powieści, polecam dwie. „Pachinko" Min Jin Lee (1) to wielopokoleniowa saga, którą rozpoczyna historia córki kalekiego rybaka. Sunja po zajściu w ciążę z żonatym mężczyzną emigruje do Japonii. I tak śledzimy losy czterech pokoleń Koreańczyków próbujących odnaleźć się w kraju, który ich potrzebuje, a jednocześnie nimi gardzi. Tytuł jest tu metaforą życia – gry, w której zasady są ustawione przeciwko tobie, ale i tak musisz grać. Z kolei „Prawdziwa powieść" Minae Mizumury (4) to imponująca „reinterpretacja" „Wichrowych Wzgórz". Opowieść o zakazanej miłości osadzona w powojennej Japonii, która zachłannie przejmuje zachodnie wzorce, mistrzowsko pokazuje rozkład dawnego porządku i narodziny brutalnej ery pieniądza.

Japońscy autorzy nietypowo używają też metafory jedzenia. Świetnym przykładem jest „Masło" Asako Yuzuki (2) – gęsty manifest feministyczny przebrany za literaturę kulinarną. Dziennikarka próbuje przeprowadzić wywiad z seryjną morderczynią, która uwodziła bogatych mężczyzn, karmiła ich wykwintnymi daniami, a potem... wiadomo co. Kluczem do zdobycia zaufania morderczyni okazuje się jedzenie.

MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl e0b7debb2f

NIGDY WIĘCEJ DOTYKANIA SANDAŁÓW RĘKAMI

SKECHERS

HANDS FREE
Slip-ins
SANDALS



PO PROSTU WSUŃ STOPY

HEEL PILLOW™ UTRZYMUJE STOPY BEZPIECZNIE W MIEJSCU!

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

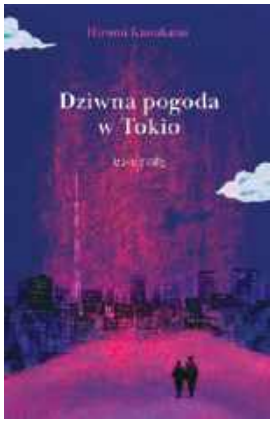
MOŻNA PRAĆ W PRALCE

Joanna Krupa

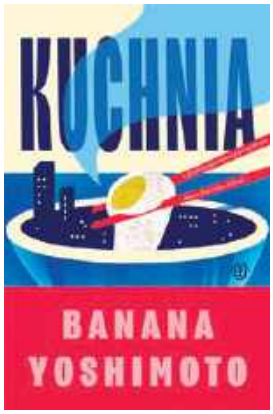
WWW.SKECHERS.PL

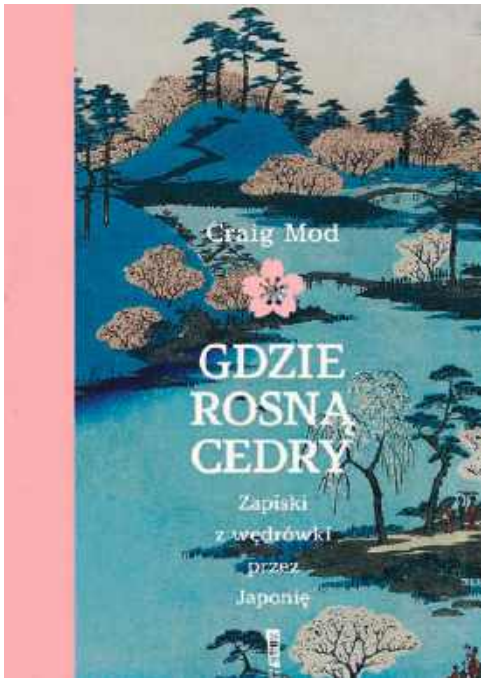
eprasa.pl e0b7deab21

5



6

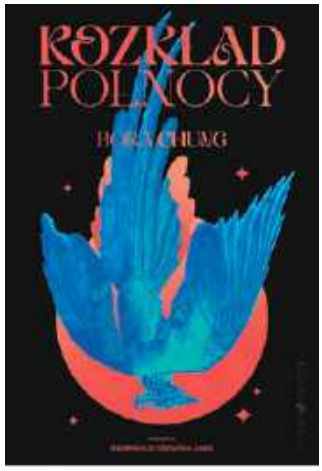




7



8



9

A konkretnie fascynacja masłem i smakiem. Autorka bezlitośnie punktuje japońskie standardy urody i oczekiwania wobec kobiet (wymóg bycia szczupłą i usłużną). Kultowa „Kuchnia" Banany Yoshimoto (6) także bynajmniej nie jest o jedzeniu. To subtelna książką o... żałobie. Bohaterka po śmierci babci chroni się w domu kolegi i jego transseksualnej matki. To krótka, ale potężna opowieść o tworzeniu własnej niebiologicznej rodziny i o tym, że jedzenie potrafi leczyć duszę.
„Japońskie" pisanie o uczuciach również jest niebanalne. „Dziwna pogoda w Tokio" Hiromi Kawakamize (5) jest cała o nich, choć nie pada tu słowo „miłość". Młoda dziewczyna i dawny nauczyciel. Książka lekka jak japońska kaligrafia, przesycona poczuciem samotności, skupiona na gestach i przedmiotach. Dla fanów Murakamiego, ale w wersji bardziej kameralnej. Podobny niedopowiedziany klimat znajdziesz w „Gdzie rosną cedry" Craiga Moda (7), autora, który od ponad 20 lat patrzy na Japonię „od środka", a jednocześnie zachowuje świeżość spojrzenia przybysza. To intymna relacja z drogi, która jest równie fizyczna.
Czas na chińskich pisarzy. Słynne wznowione opowiadania „Łuskanie bobu w blasku księżyca" Xue Mo (3) są surowe, mroczne i okrutne. W tych kameralnych, a przy tym pełnych symbolizmu formach autor zabiera nas na chińską wieś, gdzie czas płynie innym rytmem, a najprostsze czynności są filozoficznymi rytuałami. Z kolei „Być może się wydarzyło" Lu Min (8) to literacka wiwisekcja współczesnej samotności, osadzona w sercu chińskiej metropolii, która mogłaby być dowolnym wielkim miastem świata. Autorka stawia diagnozę pokoleniu, które mimo bycia „stale połączonym" nigdy nie było bardziej odizolowane. Punktem wyjścia jest tragiczne wydarzenie: samobójstwo młodej kobiety. W świecie rządzonym przez algorytmiczną „prawdę" jej śmierć natychmiast staje się towarem. To lektura obowiązkowa dla każdego, kto czuje zmęczenie cyfrowym szumem.
I last but not least – książka koreańskiej pisarki Bory Chung „Rozkład północy" (9). Akcja opowiadań toczy się w tajemniczym instytucie położonym na odludziu, gdzie panują wieczna zima i mrok. To miejsce nie jest zwykłym ośrodkiem naukowym – służy do izolacji i badania bytów nadprzyrodzonych, demonów oraz istot, które nie pasują do ludzkiego świata. To horror psychologiczny, który cudownie wżera się w wyobraźnię. ✻

MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl e0b7debb2f

LAAB
NEW SKIN GENERATION

Your Dream
SKIN ROUTINE



NIEZIEMSKIE
NAWILŻENIE

FORMUŁY
LEKKIE JAK CHMURKA

NADZWYCZAJNA
REGENERACJA

ZAAWANSOWANY PROGRAM PIELĘGNACYJNY DLA SKÓRY ODWODNIONEJ

Milky Waterfall Hydration

Dostępne w drogeriach
ROSSMANN

eprasa.pl e0b7debb2f



eprasa.pl e0b7debb2f

URODA



ETRO

FILIPPO FORTIS, MATTEO VALLE/LAUNCHMETRICS COM/SPOTLIGHT

Plebiscyt *Glammies uznajemy za zakończony.* W dodatku ogłaszamy to po raz 12.! I tak znowu wy i my wspólnymi siłami wybraliśmy 39 kosmetyków, które *dostaną naszą ulubioną nagrodę.* Oczywiście dołączyli do nas też zaprzyjaźnieni influencerzy i wskazali swoich faworytów. To nigdy nie jest łatwe. Ale zawsze ekscytujące.

tekst **Joanna Winiarska**

eprasa.pl e0b7debb2f



1


2



3



4


5


6



7

1. Najlepszym kremem do twarzy 2026 został gojący **Cica Glow & Barrier Sleeping Cream, Swederm,** 89 zł **2.** W kategorii krem pod oczy wybrałyście **20 Seconds Magic Eye Treatment Gold, Veoli Botanica,** 143 zł **3.** W kategorii demakijaż wygrywa **Dwufazowy płyn do demakijażu oczu Pur Bleuet, Yves Rocher,** 52 zł **4.** Najlepszą maską do twarzy okazała się **Jelly Mask Glass Skin Kimoco** z wodą ryżową i yuzu, ok. 9 zł **5.** Zwycięzcą w kategorii złuszczanie został **Dermo Face Enzyme, Esencja w płatkach 3 Enzymy, Tołpa,** 49,90 zł **6.** W nowej kategorii kosmetyki do skóry atypowej na podium staje **CICA krem SOS do skóry ultrawrażliwej, BasicLab Dermocosmetics,** ok. 119 zł **7.** Tytuł najlepszego serum wędruje do **Serum regenerującego z madekasozydem i niacynamidem, Mediheal,** ok. 89 zł

SKÓRA

Ten rok należy do kosmetyków kojących i łagodzących, a jego cichym bohaterem jest wąkrotka azjatycka, którą znajdziecie w większości nagrodzonych produktów. Najwyraźniej nasza skóra, tak jak my, potrzebuje wyciszenia i ucieczki od nadmiaru bodźców.

BEREZA STUDIO

eprasa.pl e0b7debb2f

MAKIJAŻ

Króluje minimalizm i wygoda. Cera ma być piękna od środka, kosmetyki mają spełniać funkcje pielęgnacyjne, a rzęsy wolicie przykleić niż malować. Jest to jakiś sposób „szybko i ekstra".



1



2


3



4


5



6

1. Laureatką kategorii skinminimalizm zostaje (ex aequo) mgiełka **Glass Skin Illuminating Innovation Mist, Hdrèy,** 155 zł **2.** Wśród produktów do brwi najmocniejszym kandydatem i wygranym był **Wypełniający brwi marker z ekstraktem z henny, Delia Cosmetics,** 31,99 zł **3.** W kategorii cera zagłosowałyście na rozpuszczalny kolagen do picia **Wellosophy Beauty Collagen Complex, Oriflame,** 159 zł. To pokazuje, jak zmienia się myślenie o pięknej skórze. Już nie podkład, tylko własny blask! **4.** Balsam do ust i policzków **Flush Lip and Cheek Balm Rush, Beigic,** 189 zł, to drugi laureat ex aequo w kategorii skinminimalizm. **5.** Błyszczyki są ukochanymi produktami Glamouranek. W kategorii usta wybrałyście **błyszczyk-serum z peptydami, Avon,** 29 zł, który łączy make-up z pielęgnacją. **6.** W kategorii rzęsy po raz pierwszy nie wygrał tusz, tylko **rzęsy DIY Flirt, Wink Beauty,** 35 zł

eprasa.pl e0b7debb2f

CIAŁO

Zdecydowany kierunek to relaks. Olejki, światło LED, masażery i kamienie. Do tego piękny uśmiech i ultraświeży manikiur.


1


12



3


4


5


6


7

1. W kategorii kąpiel zagłosowałyście na prawdziwie multifunkcyjne cudo: **Shower Chameleon 3 w 1 – silikonową myjkę i masażer do ciała i skóry głowy GLOV,** która pięknie sprawdza się też do wmasowywania szamponu, 39,90 zł **2.** W kategorii relaks mamy dwie nagrody ex aequo i pierwsza wędruje do **Balsamu ceramidowego z... oślim mlekiem (!) Skymilk,** 129 zł, topestetic.pl **3. Odżywka do paznokci Berry Strong Inglot Playinn,** 41,90 zł, to zasłużony zwycięzca kategorii dłonie i stopy. **4.** W kategorii ciało wygrywa zmysłowy olejek **Marrakesh Spicy Night Body Oil, Francine & Mat,** 119 zł **5.** Drugą nagrodę ex aequo w kategorii relaks dostaje **modelujący CRYO Gua Sha do masażu twarzy ze stali nierdzewnej, Easy Livin',** 109 zł **6.** W nowej kategorii future beauty zagłosowałyście na **maskę do terapii światłem LED AuraSkin Pro, Beautifly,** ok. 699 zł **7.** Hitem w optymistycznej kategorii piękny uśmiech jest pasta do zębów z dodatkiem hydroksyapatytu wapnia, wspierająca remineralizację szkliwa, **Himalaya PRO Hydroxyapatite,** ok. 16,99 zł

BEREZA STUDIO

eprasa.pl e0b7debb2f

WŁOSY

Tutaj sporo zaskoczeń: postawiłyście na zupełnie nietypowe konsystencje kosmetyków do stylizacji i pielęgnację... przedłużanych włosów! Polskie firmy specjalizują się w trychologii i to też już zdążyłyście docenić.



1



2



3

1. W kategorii pielęgnacja włosów zagłosowałyście na zaskakujący produkt: **Wygładzającą maskę do włosów długich, doczepianych i przedłużanych Length & Shine, Neboa,** ok. 42 zł **2. Galaretka stylizacyjna Cosmic, Authentic Beauty Concept,** 145 zł, to z kolei szalony zwycięzca kategorii stylizacyjnej. To naprawdę galaretka! **3.** Wśród produktów trychologicznych bezkonkurencyjne okazała się **Wcierka pobudzająca Trychobooster, Bosko,** 99 zł **4.** W zapachach (i pewnie nie tylko) ten rok należał do Agnieszki Kaczorowskiej i jej **Passion, Sway by Aga Kaczorowska,** 89 zł


4

PERFUMY

Okazuje się, że Polki lubią zapachy słodkie, optymistyczne, lekkie i nieobciążające głowy. Pełno w nich owocowej soczystości. Tak wygląda elegancja w wersji Z.

eprasa.pl e0b7debb2f

nagrody REDAKCJI

Co roku przyznajemy też swoje własne nagrody, bo są kosmetyki, bez których redakcja nie może żyć.


1


2


3


4


5


6



7


8


9


10



11

1. Monika Kurek (TikTok, YouTube) postawiła na **Effaclar A.Z., La Roche-Posay,** ok. 130 zł **2.** Karolina Bujak (szefowa online) odkryła maskę do włosów **Bondfinity, Schwarzkopf,** ok. 123 zł **3.** Marta Krupińska (p.o. redaktorki naczelnej) wybrała **Serum Grippy, Maybelline,** ok. 40 zł **4.** Zuzanna Zasada (Instagram) miała na oku **6 w 1 Skinclinic, Bielenda,** 32 zł **5.** Magdalenie Matuszek (moda) spodobało się serum do włosów **Food for Soft, Matrix,** ok. 50 zł **6.** Katarzyna Jaworska (dyrektorka artystyczna) wskazała **Maskę-kokon z prebiotykami, Miya,** 39,90 zł **7.** Sandra Marchel (online) jest fanką zapachu **Fucsia, Shakira,** 105 zł **8.** Mariannie Sosnowskiej (fotoedycja) do gustu przypadło **Serum Satin Glow, Ziaja,** 15,90 zł **9.** Urszula Karczmarczyk-Wieczorkowska (producentka) wybrała **masło do ciała Thai Moke, Amari,** ok. 90 zł **10.** Ja (uroda) dałam się oczarować winylowej pomadce **Shake & Shine Vinyl, Douglas,** 62 zł **11.** Katarzyna Martyn (online) zdecydowała się na podkład **All Day Long, AA Wings,** 59 zł

BEREZA STUDIO, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl e0b7debb2f


1

Agata Herbut
@agatamanosa




2

Aleksandra Sosfa
@aleksandrasosfa





Darius Rose
@dariussrose


3



Weronika Jaguś
@weronika.jagus


4

1. Agata bez zastanowienia wskazała **Sensi Lume** – serum-podkład marki **Dr Irena Eris** (ok. 200 zł). „Pięknie rozświetla i karmi skórę. Nie wchodzi w zmarszczki, daje turbonawilżenie i piękny glow". **2. Sébium Kerato+ Body, Bioderma** (ok. 120 zł) to „trudny" dermatologiczny kandydat, jednak Aleksandra wybrała go bez wahania. „Ratuje moje plecy w letnim sezonie, kilka użyć i niedoskonałości są wspomnieniem". **3.** Darius na swoim podium postawił odżywkę do włosów w sprayu **Stars from the Stars** (19,90 zł). „Moje włosy są po niej genialne, nadaje ciekawą fakturę, a jednocześnie zapewnia glossy look, bosko pachnie". **4.** Faworytem Weroniki jest mascara wydłużająca **Extensionist, L'Oréal Paris** (ok. 50 zł). „Jestem turbofanką, używam obsesyjnie, nie policzę, które to już opakowanie".

nagrody INFLUENCERÓW

Jacy oni są świetni! Zawsze kiedy wpadają do redakcji, przynoszą ze sobą bombę energii. Jednak wybory kosmetyków traktują śmiertelnie poważnie – jest dyskusja, są emocje.

eprasa.pl e0b7debb2f

BANAN *i* ŚWIATŁO



Kocham jedno i drugie! **Perfumy o zapachu banana i tarty cytrynowej** rozgaszczają się w naszych łazienkach, a świetlna terapia i lekkie kosmetyki dają skórze sygnały, że to już (prawie) urlop. Pozostaje zamienić te zapachy i światło na real life.

tekst **Joanna Winiarska**

1. Limitowana edycja najlepszych bomb kąpielowych na świecie. **Secret Garden** sprawi, że twoja kąpiel, łazienka i skóra długo będą pachnieć wetiwerem oraz gardenią. **Lush**, 60 zł **2.** Mocne podkłady do szuflady, a do kosmetyczki lekki nawilżający tint **Goodies**, czyli świeżość w koncentracie! **Bielenda**, 39,90 zł, rossmann.pl **3. Sweet Tooth Lemon Pie** niewątpliwie ma w sobie urok i zagadkę. Zagadka: jak coś, co wygląda jak tabliczka białej czekolady, może pachnieć tartą cytrynową i wanilią? To jest właśnie ten urok. **Sabrina Carpenter**, 169 zł **4. Banana Rush** przekształca w sumie dosyć banalną nutę owocową w kompozycję o intrygującej głębi. Może sprawia to akord kwiatu frangipani i syropu klonowego. **Juliette Has a Gun**, 489 zł, sephora.pl **5.** Błyszczyki inspirowane deserami – gwarancja tego, że chwycą za serce. Chronią i nawilżają, ale to tylko dodatek do zapachu Crème Brûlée albo Choco Cherry. **Hdrèy**, 69 zł **6.** Nawilżająco-matujący żel **Purifying Control AS Ultra** ratuje cerę trądzikową w czasie apokalipsy upałów i klimatyzacji. **Mediderma**, ok. 106 zł **7. Skin WOW** to wielofunkcyjne urządzenie do upiększania, które łączy w sobie zaawansowane technologie RF, EMS oraz światła LED. Specjalne tryby pozwalają na precyzyjny kompleksowy zabieg, który regeneruje skórę. Dodajmy: w domu! **Beautifly**, ok. 599 zł



2 3 4 5 6 7

MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl e0b7debb2f

WIOSENNE NOWOŚCI BEAUTY

Nowe premiery w świecie beauty łączą makijaż, pielęgnację i zapach w spójną całość. Liczy się nie tylko efekt, lecz także formuła i komfort stosowania. W Douglas są dostępne propozycje, które warto poznać bliżej.



Figue Superbe – Jardin Bohème
Nowoczesna kompozycja figi z cytrusową świeżością i ciepłą bazą.
Cena ok. 261 zł

Współczesne podejście do urody opiera się na świadomym wyborze produktów, które nie tylko dobrze wyglądają, lecz także wpisują w codzienny rytm. Od zapachu, przez pielęgnację, po makijaż – liczy się jakość, formuła i doświadczenie.

Pineapple Whip od Florence by Mills to lekki krem o jogurtowej konsystencji, który zapewnia skórze do 24 godzin nawilżenia. Wzbogacony wodą z ananasa i kokosa wspiera barierę ochronną, poprawia elastyczność i przywraca cerze promienny wygląd. To pielęgnacja, która łączy skuteczność z przyjemnością stosowania.

Bestsellerowy balsam Lip Butter powraca w nowej, kuszącej odsłonie Pomegranate, jeszcze bardziej soczystej, świeżej i idealnej na co dzień. To mały, luksusowy rytuał, który zamienia zwykłą pielęgnację ust w chwilę przyjemności. Bogata formuła, oparta na takich składnikach jak masło shea i olej jojoba, intensywnie pielęgnuje, otula usta i pomaga zachować ich naturalne nawilżenie. Już po pierwszej aplikacji usta stają się miękkie i gładkie. Nagradzana receptura działa natychmiast, przynosząc ukojenie suchym i spierzchniętym ustom, a dzięki długotrwałemu nawilżeniu nawet do 24 godzin zapewnia poczucie komfortu na długo. Inspiracją dla tej wersji był ulubiony owoc Kylie Jenner – granat, którego słodko-owocowy charakter jest subtelnie wyczuwalny przy każdej aplikacji. Efekt to naturalnie podkreślone usta z delikatnym, półtransparentnym czerwonym odcieniem i eleganckim, błyszczącym wykończeniem.

Douglas Collection Make-up Setting Spray to utrwalacz makijażu, który zapewnia długotrwały efekt bez obciążenia skóry. Delikatna, niewidoczna mgiełka osiada na twarzy, chroniąc makijaż przed ścieraniem i utratą intensywności. Formuła pozostaje lekka i niewyczuwalna, pozwalając zachować świeże, naturalne wykończenie przez wiele godzin.

Figue Superbe z linii Forbidden Fruit od Jardin Bohème to zapach balansujący między nowoczesnością a zmysłowością. Otwiera się nutami mandarynki i cytryny z akcentem kardamonu oraz czarnej porzeczki, by przejść w kremowe serce figi, jaśminu i zielonej herbaty. Bazę tworzą cedr, tonka, białe piżmo i benzoes, które nadają kompozycji głębię i trwałość. To nowoczesna interpretacja figi – elegancka, ale wyrazista.

To nowości, które płynnie wpisują się w codzienność – od porannej pielęgnacji po wieczorne wyjścia.

Dostępne wyłącznie w Perfumeriach Douglas i na douglas.pl



Kylie Skin Lip Butter
Natychmiastowe wygładzenie i subtelny połysk dla zadbanych ust.
Cena ok. 100 zł

Douglas Collection Make-up Setting Spray
Lekka mgiełka, która utrwala makijaż i zachowuje jego świeżość.
Cena ok. 69 zł





Pineapple Whip – Florence by Mills
Lekki krem nawilżający o świeżej, komfortowej formule.
Cena ok. 89 zł

DOUGLAS

eprasa.pl e0b7debb2f



longevity

Najciekawsze zabiegi z tego nurtu są zaskakująco przyjazne, szybkie i przyjemne. Właśnie takie, jakich potrzebuje kobieta 20- albo 30-letnia, która już zdaje sobie sprawę, że produkcja kolagenu spada o około 1 proc. rocznie (jak źle zainwestowana lokata). Wybrałam dla was różne podejścia: gabinetowe i domowe, głębokie i powierzchniowe – wszystkie dobrze pokazują, w którą stronę zmierza nowoczesny pro-aging.
BTL Emfusion – jeśli lubisz porównania, Emfusion to trochę taka stacja dokująca dla skóry. Trzydzieści minut, cztery głowice, jasna misja: odbudować barierę naskórkową, której codziennie robimy pod górkę (maseczki, peelingi, retinol, klimatyzacja, smog). Sercem zabiegu jest technologia Dynamic – rezonans naskórkowy, który wytwarza mikrodrgania rozluźniające spoiwa między komórkami i sprawiające, że jony wapnia wędrują z warstwy podstawnej do warstwy rogowej. Brzmi technicznie, ale efekt jest prosty: naskórek zaczyna znów zachowywać się tak, jak w młodej skórze, w której te jony są dokładnie tam, gdzie powinny być. ***Zaffiro Lift*** to z kolei zabieg, który estetki nazywają „bankietowym" – nie bez powodu. Można go zrobić nawet w dniu... wesela! Żadnych siniaków, obrzęków, ukrywania się w domu. A jednocześnie jest to prawdziwy termolifting. Urządzenie wykorzystuje podczerwień, która uruchamia fotobiomodulację – podczas tego procesu światło o określonej długości fali „rozmawia" z komórkami, podkręcając ich metabolizm. Już po jednym zabiegu liczba fibroblastów może wzrosnąć nawet o 40 proc. To prawdziwa biologiczna instrukcja dla organizmu: regeneruj. Natomiast ***laser Lyma*** to pierwszy laser klinicznej klasy, który oficjalnie trafił z gabinetu do domu (co oznacza, że nie da się nim zrobić sobie krzywdy, nawet jeśli używa się go codziennie). Kosztuje tyle, co seria zabiegów w klinice, ale możesz serwować je sobie sama, oglądając serial, a nawet w samochodzie. Żaden z nich nie zatrzyma czasu, ale wszystkie, zwłaszcza razem, potrafią sprawić, że zaczniesz się z nim lubić. ✻

Dlaczego *młode kobiety coraz częściej sięgają po zabiegi z tego nurtu?* Z tego samego powodu, dla którego zaczynają oszczędzać na emeryturę przed trzydziestką. Łatwiej utrzymać *dobrą jakość skóry,* niż nadrabiać po latach. *Oto trzy sprawdzone technologie.*

tekst **Joanna Winiarska**

LILIYA RODNIKOVA/STOCKSY

eprasa.pl e0b7debb2f



DIAMENTOWY BLASK WŁOSÓW

Gładkie, lśniące włosy bez efektu puszenia? To już nie tylko fryzjerski standard. Dzięki nowości – Diamond Sleek od Garnier Fructis – osiągnięcie efektu tafli w domowych warunkach staje się prostsze niż kiedykolwiek. Wystarczą odpowiednia rutyna i formuła aktywowana ciepłem.

W pielęgnacji włosów coraz wyraźniej liczy się prostota, która idzie w parze z efektem widocznym od razu. Zamiast wieloetapowych rytuałów wybieramy rozwiązania, które działają szybko i skutecznie. A gdy zależy nam na gładkich włosach – bez puszenia i matowości – warto postawić na sprawdzone formuły.

Nowość od Garnier Fructis – spray Diamond Sleek – pomaga uzyskać efekt gładkich, lśniących włosów w domowych warunkach. Jego działanie opiera się na technologii aktywowanej ciepłem – formuła zaczyna działać podczas suszenia, wygładzając pasma i nadając im diamentowy blask. Włosy stają się bardziej uporządkowane i mniej podatne na wilgoć, nawet gdy warunki nie sprzyjają idealnej fryzurze.

W składzie znajduje się 8% kompleksu Keratin Smoothing Complex z dodatkiem olejku arganowego. Keratyna roślinna wspiera wzmocnienie i wygładzenie struktury włosa, a olejek arganowy odpowiada za odżywienie i miękkość. W efekcie włosy lepiej się układają, są bardziej sprężyste i wyglądają zdrowiej.

To jednak nie tylko kwestia wyglądu. Spray zapewnia także ochronę przed wysoką temperaturą, co ma znaczenie przy codziennej stylizacji z użyciem suszarki czy prostownicy. Tworzy na powierzchni włosów warstwę zabezpieczającą, która pomaga ograniczyć ryzyko uszkodzeń.

Żeby uzyskać najlepsze rezultaty, warto sięgnąć po pełną linię Fructis Keratin Sleek – od szamponu, przez odżywkę lub maskę, aż po spray aplikowany przed suszeniem. Taka rutyna pozwala utrzymać efekt gładkości i blasku na co dzień.



Garnier Fructis Diamond Sleek to finalny etap rutyny wygładzającej – ten, który w największym stopniu wpływa na efekt końcowy. Spray aktywowany ciepłem suszarki tworzy na włosach lekką, hydrofobową warstwę inspirowaną technologią Diamond-Like Shine Coating. Dzięki temu chroni je przed wilgocią i puszeniem nawet do 72 godzin*, a jednocześnie zapewnia długotrwały, lustrzany połysk utrzymujący się do 100 godzin**. Formuła oferuje również ochronę termiczną do 230°C***, wspierając bezpieczną stylizację na co dzień.

*Test instrumentalny.
**Test instrumentalny.
***Test instrumentalny.



Polecam spray Diamond Sleek każdemu, kto szuka natychmiastowego wygładzenia i blasku bez obciążenia – ten produkt tworzy na włosach efekt jak po profesjonalnej stylizacji w salonie.

Sebastian Łukaszewski
stylista fryzur, ekspert pielęgnacji

eprasa.pl e0b7debb2f



Joanna Winiarska
szefowa działu urody, wellness and esthetic medicine expert

DOBRE *i* POLSKIE

P-beauty. Dlaczego najlepsze kosmetyki dla twojej skóry powstają tam, gdzie mieszkasz? Zobaczmy.

tekst **Joanna Winiarska**

Koreański 10-step skincare podbił internet. Ale nasza skóra nie mieszka w Seulu, tylko w Warszawie albo Gdańsku, gdzie w grudniu jest -10 stopni, w lipcu – 35, a między jednym a drugim są cztery kompletnie różne pory roku i każda lubi inną pielęgnację. Jest coś paradoksalnego w tym, jak polskie konsumentki, jedne z najlepiej wyedukowanych w Europie, przez lata szukały ideału pielęgnacji na drugim końcu świata. Gdzieś po drodze przeoczyłyśmy fakt, że np. formuły projektowane pod wilgotny i stosunkowo stabilny klimat Korei Południowej nie muszą działać tak samo u nas, gdzie skóra znosi mróz, wiatr, centralne ogrzewanie i pylenie brzozy. A przecież mamy P-beauty, czyli polskie marki, które opracowują receptury z myślą o sezonowości. Jednocześnie P-beauty udowadnia coś, z czego nie zawsze zdajemy sobie sprawę: innowacja i zaawansowane technologie nie są domeną wyłącznie azjatyckich rynków. Polskie marki coraz śmielej sięgają po najnowocześniejsze rozwiązania kosmetologiczne, kapsułkowany retinal, wegański PDRN, peptyd miedziowy. Polski przemysł kosmetyczny jest czwartym co do wielkości w Unii Europejskiej, eksportujemy kosmetyki do ponad 160 krajów. Polskie laboratoria kontraktowe produkują receptury dla modnych marek, które na półkach Sephory kosztują trzy razy tyle, co u źródła. „Wiemy, jak robić kosmetyki, i robimy je coraz odważniej już pod własnym szyldem" – mówią założyciele marki Sensum Mare i dodają: „Polski rynek kosmetyczny staje się nie tylko konkurencyjny, ale również inspiracyjny dla całej reszty świata". ✻

Od lewej: Barrier Rescue TOŁPA ok. 49 zł; Exo-Renew Stimulating Serum SENSUM MARE, 149 zł; Energy & Fresh HANDY LAB., 26,99 zł; Daily Protection SPF 50 KLOO, 149 zł; Belly Oil LUCY, 89 zł; Galenic Daily Hand Cream ALBA 1913, 90 zł; Divine Essence MY MAGIC ESSENCE, 349 zł



eprasa.pl e0b7debb2f

AI NANO BANANA GEMINI, MATERIAŁY PRASOWE

ZAPACH **EMOCJI**

Nowoczesna kobiecość ma dziś wiele odcieni – jest dynamiczna, świadoma i pełna energii. MAX&Co., włoska marka z grupy Max Mara Fashion Group, od lat łączy klasykę z trendami, tworząc modę dla kobiet, które lubią wyrażać siebie. Jej styl to balans między elegancją a świeżością, dopracowane detale i wysoka jakość materiałów. Teraz ta filozofia trafia także do świata zapachów – lekkich, nowoczesnych i bardzo „twoich".

Dla MAX&Co. moda zawsze była czymś więcej niż ubraniem – to sposób na pokazanie siebie. Od 1986 roku marka inspiruje do odwagi, ciekawości i zabawy stylem, miksując wpływy kultury, streetwearu i klasyki. To marka, która celebruje włoski styl życia – lekkość, kolor i swobodę wyrażania siebie. Nic więc dziwnego, że jej zapachy mają podobny charakter – są swobodne, emocjonalne i pełne życia. Nowa linia perfum powstała z myślą o codziennych chwilach i nastrojach, które chcemy podkreślić. Dzięki technologii WELLMOTION™ zapachy wpływają nie tylko na to, jak pachniesz, lecz także jak się czujesz. Dodają energii, wzmacniają pewność siebie i otulają przyjemnym komfortem. Kompozycje bazują na nieoczywistych składnikach i nowoczesnym podejściu do tworzenia zapachów, a połączenie nut kwiatowych, owocowych i drzewnych sprawia, że są lekkie i łatwe do noszenia na co dzień.

She Is A 10 to kompozycja pełna świeżości i lekkości – cytrusy, truskawka i jaśmin tworzą świeżą kompozycję, otuloną miękką, piżmowo-drzewną bazą.



She Is A 10 – idealna i wyjątkowa kobieta: zakochana, spełniona, pewna siebie.

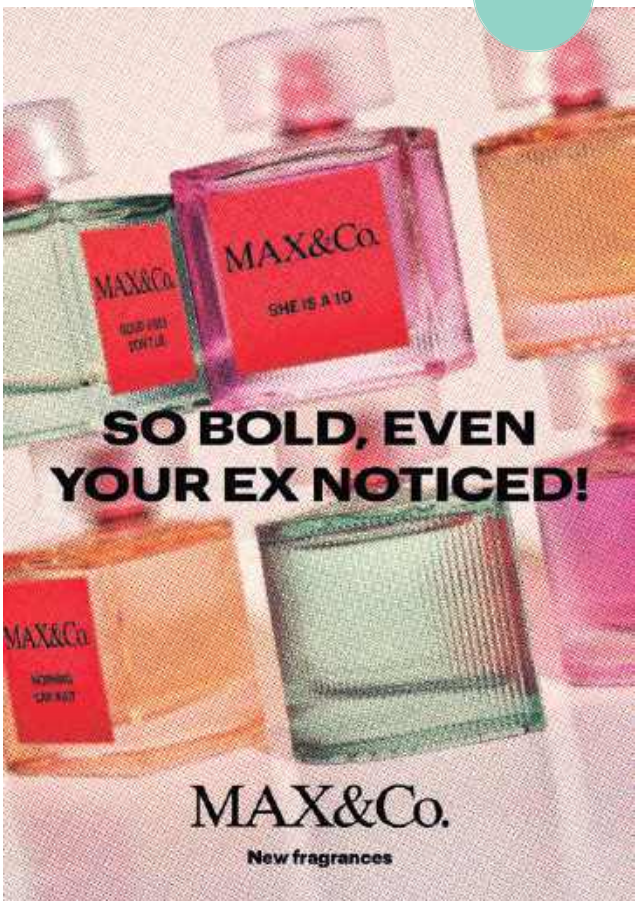


Morning Can Wait – chwile szczęścia, które chcesz zatrzymać na dłużej… bo jutro naprawdę może poczekać.



Good Vibes Don't Lie – emocje nie kłamią – jesteś szczęśliwa, pełna lekkości i optymizmu.

NOWOŚĆ



Good Vibes Don't Lie otwiera się świeżością bergamotki i zielonym akcentem liści fiołka, które płynnie przechodzą w kwiatowe serce, a piżmo buduje aurę spokoju i naturalnej pewności siebie.

Z kolei Morning Can Wait ma w sobie nutę zmysłowości – otwiera się soczystymi cytrusami, a kakao i ciepła baza sprawiają, że trudno się z nim rozstać zwłaszcza wtedy, gdy chcesz zatrzymać chwilę na dłużej.

Zapachy MAX&Co. pokazują, że styl to nie tylko to, co widać. To także to, co czujesz – subtelny, ale wyrafinowany sposób na podkreślenie swojej osobowości i energii, którą chcesz zostawić po sobie.



Agata Błazińska, **General Fragrance Expert Douglas**
„Nowe zapachy MAX&Co. to wyjątkowa propozycja, która łączy świat mody z nowoczesnymi perfumami i emocjami. Wyróżniają się nieoczywistymi nutami i świeżym podejściem do tworzenia kompozycji – są lekkie, a jednocześnie wyraziste i bardzo współczesne. To idealne zapachy dla kobiet, które chcą podkreślić swoją osobowość i bawić się stylem również za pomocą perfum".

Dostępne wyłącznie w Perfumeriach Douglas i na douglas.pl

DOUGLAS

eprasa.pl e0b7debb2f



POCZTÓWKA Z KAPSZTADU

Obszerne marynarki zdobione frędzlami to ich znak rozpoznawczy (obok płaszczy z kolorowymi boa), dlatego na zdjęciach z najnowszej kampanii Couple Dansant, zrealizowanej w słonecznym Kapsztadzie, także nie mogło ich zabraknąć. Ale projektantki marki, Magdalena Lenicka i Żaneta Mrowca, proponują również żakiety z odkrytymi plecami, T-shirty i dodatki. Co je łączy? Upcykling! Dziewczyny od zawsze nadają drugie życie ubraniom vintage.

eprasa.pl e0b7debb2f

KOLEKCJA



NOSTALGIA *welcome to*

Na myśl o wakacjach stajemy się sentymentalni. Chyba znów *chcemy poczuć dziecięcą beztroskę,* a marki doskonale o tym wiedzą. By nam to ułatwić, w swoich letnich kolekcjach często nawiązują do przeszłości. *Ale robią to z całkiem nową energią!*

tekst **Magdalena Matuszek**

MOISE YOUMBA (2)



Ameryka po japońsku

Marki GUESS JEANS oraz HYSTERIC GLAMOUR połączyły siły! W efekcie założyciel japońskiego brandu, Nobuhiko Kitamura, z charakterystyczną dla siebie nonszalancją zinterpretował denimowe klasyki GUESS JEANS. Inspiracja? Kalifornijski styl i... sentymenty. Ta kolekcja to najlepszy dowód na to, że retro może być bardzo, bardzo sexy!

POBIEGNIESZ PO TE RZECZY

Choć bieganie to dziś forma relaksu, a nie tylko sposób na zachowanie kondycji, czasem trudno wyjść z domu. Ale aż 75 proc. biegaczy i biegaczek przyznaje, że odpowiedni strój zwiększa motywację. Gdzie go znaleźć? Na Zalando! Od zaawansowanych technologicznie butów po wygodne ubrania.



GWIAZDA GATTY

To nie déjà vu. Justyna Steczkowska wróciła do marki Gatta jako ambasadorka. Najnowsza odsłona współpracy duetu to kampania, w której artystka prezentuje stroje kąpielowe (najpiękniejsze pod słońcem!). W sam raz na zbliżające się wakacje.





KLASYKA OD NOWA

Perły od zawsze kojarzone są z ponadczasową elegancją, nieprzypadkowo uwielbiała je Coco Chanel. Za sprawą marki YES powracają w nowoczesnej odsłonie: kaskadowy naszyjnik o warstwowej formie i zróżnicowanej wielkości pereł nadaje klasyce wyrazisty, współczesny charakter. To biżuteria, która łączy tradycję z nowatorskim podejściem do formy.

MELISSA SCHRIEK, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl e0b7debb2f

BLASK ZACZYNA SIĘ OD RUCHU



Glow w 2026 roku przestaje być tylko efektem pielęgnacji. Coraz częściej chodzi o coś więcej – energię, świeżość i dobre samopoczucie. Najlepiej widać je tuż po ruchu – kiedy ciało pracuje, a głowa łapie oddech.

Jeszcze niedawno „glow" kojarzył się głównie z rozświetlaczem albo dopracowaną rutyną skincare. Dziś coraz częściej mówimy o nim inaczej – jako o czymś, co pojawia się naturalnie, kiedy jesteśmy w ruchu i mamy chwilę dla siebie.

Ten kierunek dobrze oddaje kampania „Get The Glow" marki ASICS. Zamiast perfekcyjnych kadrów oglądamy twarze ludzi tuż po wysiłku – biegu, spacerze czy treningu. Bez filtrów, bez retuszu. To moment, w którym skóra wygląda świeżo, a twarz zdradza, że czujemy się dobrze.

Mniej presji, więcej balansu

Zainteresowanie „glow" rośnie, ale razem z nim rosną też oczekiwania. Pielęgnacja bywa coraz bardziej złożona, a lista produktów – coraz dłuższa. Nic dziwnego, że coraz więcej osób zaczyna szukać prostszych rozwiązań.

Coraz częściej to właśnie dobre samopoczucie staje się punktem wyjścia do tego, jak wyglądamy, a nie odwrotnie. Nie potrzeba przy tym wielkich zmian. Już kilkanaście minut ruchu potrafi poprawić nastrój i dodać energii, co naturalnie przekłada się na wygląd.

Zanim branża beauty zaczęła zamykać glow w produktach, ludzie osiągali go w najbardziej naturalny sposób – przez ruch. To nie tyle nowy trend, ile przypomnienie czegoś, co od dawna działa.



„ASICS powstał z przekonania, że kiedy poruszasz ciało, poruszasz także umysł. Na długo przed tym, jak przemysł kosmetyczny zaczął butelkować blask, ludzie osiągali go naturalnie przez ruch. W kulturze, w której blask często jest sztucznie tworzony, chcemy pokazać coś prawdziwego. Najważniejszy blask zaczyna się od wewnątrz, przez ruch" – podkreśla Gary Raucher, globalny dyrektor marketingu w ASICS.

To podejście nie wyklucza pielęgnacji – raczej zmienia jej rolę. Coraz mniej chodzi o szybki efekt, a bardziej o to, jak czujemy się na co dzień. Bo glow to nie tylko wygląd, lecz także energia i lekkość. I właśnie taki blask ma dziś największą siłę – bo nie znika od razu ani nie zależy od trendów.



eprasa.pl e0b7debb2f



O KROK DO LATA

Gdyby espadryle i siatkowe baleriny o fasonie Mary-Jane miały dziecko, wyglądałoby ono właśnie tak. Buty Tess z nowej kolekcji EMU Australia to idealny wybór na gorące dni. Lekkie, przewiewne i uszyte z bawełny organicznej w neutralnym piaskowym kolorze staną się podstawą letniej garderoby. Kosztują 339 zł, a dostępne są na emuaustralia.com.

MILKSHAKE DLA SKÓRY

Kosmetyki z serii AA LAAB Milky Waterfall Hydration nawilżają i regenerują cerę, przywracając jej zdrowy wygląd. To zasługa składu: ektoiny, peptydów biomimetycznych i mleka owsianego. Wśród nich żel do mycia i demakijażu, kremy oraz sera – także na okolice oczu. Na dzień i na noc.



Niewidzialna rewolucja

Powstał z myślą o wygodzie. Nowy biustonosz Intimissimi – Aria Bra z linii Ultra Invisible – mimo że nie ma fiszbin, zapewnia naturalne podtrzymanie, a prawie nie czujesz, że masz go na sobie! I nie odznacza się pod ubraniem.





NAJMODNIEJSZA BIŻUTERIA

W wiosennej kampanii Apart ambasadorka marki, Julia Wieniawa, prezentuje najważniejsze biżuteryjne trendy sezonu: kwiaty (wiadomo!) i inne motywy inspirowane naturą, perły oraz naszyjniki noszone po kilka naraz. Równie modne są eklektyczne połączenia, dlatego nie ograniczaj się w doborze biżuterii! apart.pl

MATERIAŁY PRASOWE

epr...pl e0b7debb2f

NOWY ROZDZIAŁ MODY

Kolekcja Vicolo na lato to synonim kobiecości – subtelnej, ale świadomej swojej siły. Estetyka marki płynnie łączy delikatność form z wyraźnym osadzeniem w aktualnych trendach. To opowieść o balansie, w którym miękkość spotyka się z nowoczesną pewnością siebie.

Sezon wiosna–lato otwiera dla Vicolo nowy rozdział. Czyste sylwetki i precyzyjnie zbilansowane proporcje budują estetykę, która jest jednocześnie lekka i zdecydowana. Krawiectwo wychodzi poza swoją klasyczną definicję: miękkie linie spotykają się tu z wyraźną konstrukcją, tworząc balans między komfortem a strukturą. Sukienki operują subtelnością. Transparentność i delikatne printy wprowadzają do kolekcji zmysłowość, która nie dominuje, ale konsekwentnie pracuje na wizerunek.

Istotnym elementem kolekcji jest denim, który przechodzi transformację z casualowego elementu w pełnoprawny fundament letniej garderoby. Miękkie wykończenia, rozświetlone odcienie i uproszczone formy sprawiają, że staje się on łatwy do stylizacji zarówno w lookach dziennych, jak i bardziej wyrafinowanych zestawieniach. Równolegle materiały takie jak popelina, koronka czy skóra budują kontrasty, które dodają sylwetkom głębi i dynamiki.
Skórzana kurtka w odcieniu karmelu zestawiona z miękką, lejącą koszulą i złotą biżuterią tworzy look o wyraźnej, miejskiej energii – nonszalancki, ale kontrolowany. Z kolei jasny garnitur przełamany wiązaniem







w intensywnym kolorze redefiniuje power dressing, nadając mu bardziej miękki, kobiecy wymiar. Wreszcie zwiewna sukienka w drobny print, skontrastowana z cięższą kurtką, pokazuje, jak marka operuje napięciem między lekkością a strukturą. Całość domykają torebki – funkcjonalne, ale wyraziste – które spinają stylizacje w estetyczną, spójną całość.

To kolekcja, która nie podąża z trendami, lecz redefiniuje je w piękny sposób.



Top dżinsowy, 499 zł

Dżinsy, 499 zł





Skórzana marynarka, 1199 zł



Spodnie, 299 zł

Gorset, 319 zł





Koszula dżinsowa, 659 zł

ViCOLO

eprasa.pl e0b7debb2f



WYCIECZKA *do* JAPONII

Obieramy kierunek Azja i wybieramy się w stylową podróż po Japonii. Muszę jednak przyznać, że nigdy wcześniej tam nie byłam. Ale *znam kogoś, kto był.* Przewodniczkami będą więc *Agata Wojtczak, Karolina Naji i Marta Tymińska.* To one oprowadzą nas po Kraju Kwitnącej Wiśni, wskazując trendy w modzie, popkulturze i najlepsze miejscówki!

tekst **Magdalena Matuszek**

Tokio

MODA



Tokio



Tokio



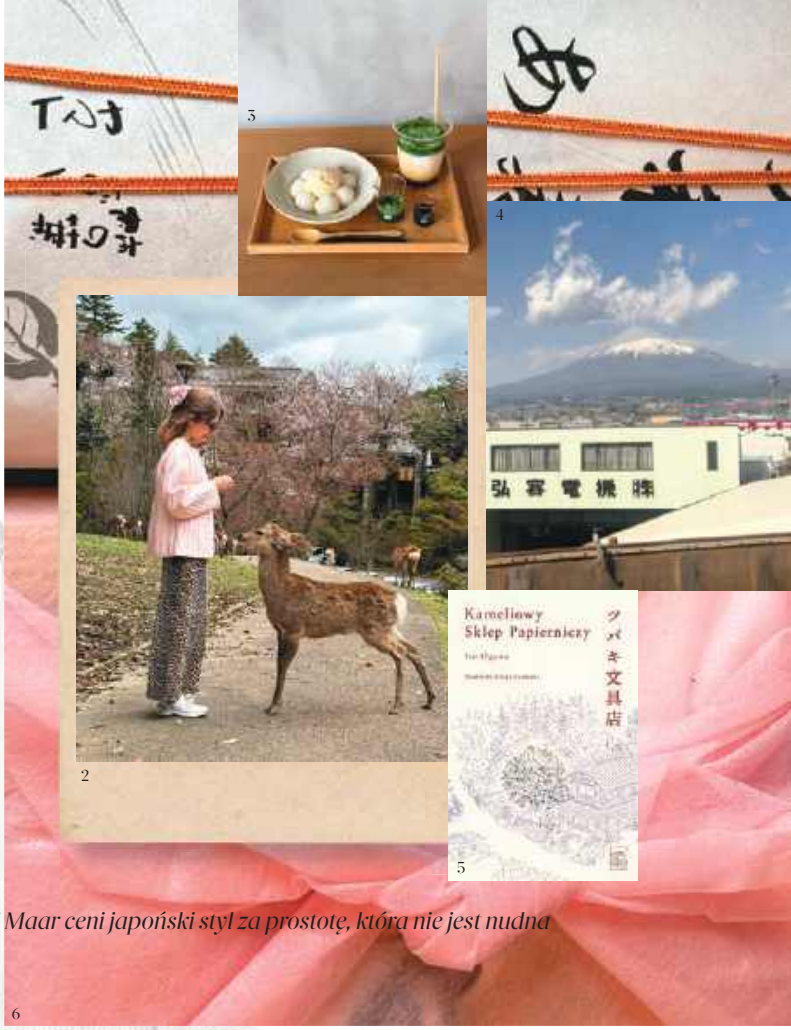
Tokio



Tokio

VALENTINA VALDINOCI (3); VINCENZO GRILLO (2)// LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT

eprasa.pl e0b7debb2f



1

2

3

4

5

6

AGATA WOJTCZAK

Współwłaścicielka marki biżuteryjnej Maar ceni japoński styl za prostotę, która nie jest nudna

Jeśli chodzi o japońską modę, podoba mi się to, że z pozoru „zwykłe" rzeczy zyskują magię za sprawą odpowiedniej stylizacji. O efekcie końcowym decyduje jakiś akcent kolorystyczny albo zestawienie faktur. Japoński styl, choć prosty, nigdy nie jest nudny. Moją ulubioną japońską marką jest więc chyba Muji (sklep marki jest też w Polsce, w kameralnym domu handlowym przy ul. Mysiej 3 w Warszawie – przyp. red.). Lubię zarówno ich kosmetyki (krem nawilżający – top!), produkty do jedzenia (ostatnio kupiłam tam pyszne brzoskwiniowe żelki, chlebek w kształcie koali oraz różne przyprawy), jak i ponadczasowe ubrania. A Muji Hotel w Tokio serwuje przepyszne śniadania. Na zakupy vintage polecam sklep Chicago w dzielnicy Shibuya – wyszperałam tam piękne jedwabne kimono i apaszkę vintage Yves Saint Laurent w cętki. Miejsce rozsławiła Kim Kardashian, która również wybrała się tam na shopping, będąc w Tokio. Moje ulubione lody z matchą można zjeść w miejscu o nazwie Sawawa Asakusa. Na fancy drinka ze wspaniałym widokiem warto pójść do baru mieszczącego się na 45. piętrze hotelu Bulgari. Najlepsze sushi zjadłam w Kioto, lokal nazywa się Tai Sushi. W Kioto znajdują się także moje dwa ulubione miejsca z deserami: Gion Tokuya (podobno to też ulubiony spot Hailey Bieber) i Totaro Kyoto. W podróż do Japonii warto wziąć ze sobą coś do czytania. Kocham twórczość Harukiego Murakamiego, przeczytałam prawie wszystkie jego książki, moją ulubioną jest „Norwegian Wood". Z japońskiej prozy lubię również „Wiwat małżeństwo" Sakunosuke Ody i „Wszystko dla N" autorstwa Kanae Minato. Polecam też „Kameliowy Sklep Papierniczy" powieściopisarki Ito Ogawy – ta książka ma niesamowicie magiczny, niepowtarzalny klimat. Jest idealna, by nastroić się przed podróżą. A po podróży można zaopatrzyć się w książkę kucharską „Vegan JapanEasy. Classic & Modern Vegan Japanese Recipes to Cook at Home" Tima Andersona i spróbować odtworzyć przepyszne japońskie dania we własnej kuchni. Kocham jego przepis na zupę miso. Jedzenie to zresztą jedna z tych rzeczy, którymi Japonia ujęła mnie najbardziej. Pysznym sushi, najlepszymi deserami i automatami z gorącą herbatą. Ale także czystością, estetyką i tym, że Japończycy kochają kotki tak bardzo jak ja!

1. Koszulę japońskiej marki Muji można kupić także w Warszawie. 2. Agata Wojtczak w parku jelonków w Narze. 3. Ulubiony deser z Totaro Kyoto. 4. Widok na Fudżi. 5. „Kameliowy Sklep Papierniczy" to książka, którą warto przeczytać przed podróżą. 6. Japończycy pięknie pakują nawet jedzenie.

PATSTOCK/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE AGATY WOJTCZAK I KAROLINY NAJI, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl e0b7debb2f

KAROLINA NAJI

Projektantka stojąca za autorską marką Naji z Japonii przywiozła mnóstwo inspiracji

Oni sami wyznaczają trendy i robią to z pełną świadomością. Japończycy słyną z zamiłowania do minimalizmu, ale w oryginalnym wydaniu – z dbałością o detale. Kochają nieoczywiste formy, warstwy i nawiązania do swojej kultury. Najlepszym przykładem jest marka Issey Miyake – to zdecydowanie mój numer jeden. Inspiruje mnie sposób, w jaki bawi się konstrukcją i tkaninami. Nie mogłabym też pominąć japońskich sklepów vintage, bo to z nimi najmocniej kojarzy mi się ten kraj. Japońska kultura oraz niesamowita precyzja w odnawianiu rzeczy są naprawdę zachwycające! By wprowadzić się w odpowiedni nastrój oraz zrozumieć zasady panujące w Japonii, warto sięgnąć po książkę „Japonia. Subiektywny przewodnik nieokrzesanego gaijina" Pauliny Walczak-Matly i Macieja Matly. W bardzo przystępny sposób przybliża ona japońskie tradycje i podpowiada, jak zachowywać się w różnych sytuacjach – w restauracji, na ulicy, w komunikacji miejskiej. Przed wyjazdem warto obejrzeć vlogi na YouTubie i przejrzeć profile osób, które w Japonii już były (a czasem po prostu pozwolić sobie na spontaniczność). Moje ulubione miejsca? W Tokio polecam Shimokitazawę – kultową ulicę pełnych cool knajpek i sklepów vintage, a także Kappabashi market – raj dla osób, które kochają kuchenne akcesoria. Foodiesów i foodieski zapraszam do Ichiran Ramen – tam pyszny ramen serwują nawet w środku nocy! Warto zajrzeć też do Sushi Tatsu przy Shinjuku Omoide, to malutka restauracja sushi prowadzona przez starszego Japończyka. Nie ma klasycznego menu, wszystko przygotowywane jest na bieżąco ze świeżych składników. Miejsce ma tak niesamowity klimat, że można poczuć się jak w filmie! Poza tym zachęcam, by samemu nauczyć się gotowania. Dla mnie superdoświadczeniem były lekcje z kucharzem Sato (@cbg_tokyo), który zaprosił nas do swojego mieszkania i tam nauczył przyrządzać domowe japońskie obiady. Odwiedzić warto również interaktywne muzeum Team Lab Planet. Ale Japonia to nie tylko Tokio. Must-see są jelonki, które chodzą wolno w miasteczku Nara, a także Kioto o pięknej tradycyjnej architekturze. Wszędzie jest bardzo czysto, Japończycy są niezwykle mili, a japoński design to wyższy level kreatywności. Sklepy, ulice, parki, muzea... Dla mnie to kopalnia inspiracji!

1. Tokijska dzielnica Shinjuku nigdy nie śpi! 2. Japoński styl to przede wszystkim dbałość o detale i akcesoria. 3. Do Japonii warto wybrać się z tym przewodnikiem. 4. Świątynia Kiyomizu-dera w Kioto. 5. Karolina Naji pokochała tokijskie metro, panujące w nim zasady pozwalają opanować chaos.





1

2

3

4

5

6

MARTA TYMIŃSKA

Badaczka gier i wykładowczyni Uniwersytetu Gdańskiego poleca muzeum Nintendo i Studia Ghibli

Krajem Kwitnącej Wiśni zafascynowałam się już jako dziecko. Były lata 90., a ja nie mogłam oderwać się od anime, czyli japońskich animacji: „Czarodziejki z Księżyca" i „Yattamana". W Polsce zaczęły ukazywać się pierwsze mangi i prasa dla miłośników japońskiej popkultury. Zbierałam magazyn „Kawaii", czytałam „Animegaido", słuchałam J-rocka oraz visual kei (do dziś uwielbiam Miyaviego i Dir en Grey). Zaczęłam się też uczyć japońskiego, bo nie da się poznać kultury bez języka (piszę i czytam słabo, ale dogadam się i obejrzę film bez zerkania na napisy). Podróż do Japonii była moim marzeniem, długo odkładanym na później. Spełniło się jesienią półtora roku temu. Choć wiedziałam, że w Japonii nie ma śmietników, musiałam się przyzwyczaić, by – jak lokalsi – zawsze mieć przy sobie siateczkę na odpady. Miasta są ogromne, wiele miejsc jest zatłoczonych, a ilość sklepów i towarów może przytłaczać. Są jednak również „przestrzenie ciszy": kameralne kawiarenki, ukryte wśród drzew świątynki i zieleńce. Styl? Japończycy kochają oversize i naturalne materiały. Japońską modę znamy z reguły od tej alternatywnej, uliczno-koncertowej strony, ale większość ludzi w Japonii na co dzień nosi bardzo luźne i eleganckie stroje w stonowanych odcieniach. Często basiki, np. z Uniqlo. Bardzo popularne, nawet wśród dorosłych osób, są różnego rodzaju zawieszki, breloki i przypinki z ulubionymi postaciami z seriali lub gier albo po prostu modnym „chara", jak np. Kuromi, Chiikawa i Mofusand. Japończycy często noszą przy torbach kupione w świątyniach omamori – zawieszki z błogosławieństwem (nie wolno ich otwierać, bo to przynosi pecha!). Wśród fanów konkretnych postaci rozwinął się również trend tzw. itabagów, czyli „bolesnych toreb", które mają przezroczystą przestrzeń do prezentowania gadżetów. Jeżeli chcemy się obkupić, to w Tokio Station istnieje „chara street", czyli podziemna uliczka z sezonowymi butikami, w których można nabyć gadżety z Hello Kitty, Kirbym, Shin-chanem, Fistaszkami. Jest tam też oficjalny Pokemon Store. Poza tym warto zajrzeć do Muzeum Studia Ghibli w Mitace pod Tokio oraz Muzeum Nintendo w Uji pod Kioto. Ale i szukać własnych ścieżek. ✻

1. „Mój sąsiad Totoro" Studia Ghibli porusza niezależnie od wieku. 2. Ciekawostką jest sklep Don Quijote, potocznie zwany „Donki", w którym jest wszystko. 3. Brama do zaświatów torii. 4. Znajdź Martę Tymińską. 5. „Dziewczyna z konbini" to historia nietypowej bohaterki pracującej w jednym z najbardziej typowych dla Japonii sklepów. 6. Oprócz basiców w Uniqlo znajdziesz T-shirty inspirowane popkulturą.

PATSTOCK/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE MARTY TYMIŃSKIEJ, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl e0b7debb2f

wieczne *lato*

Moda, taniec i muzyka na żywo – tak wyglądał *najgorętszy pokaz sezonu, „Endless Summer"* w Weronie, na który *zaprosiła nas marka Tezenis*. Oglądając kolekcję, poczuliśmy przedsmak lata w pełni.

tekst **Zuzanna Zasada**

Marka Tezenis zainaugurowała sezon plażowy 2026 z rozmachem w swojej siedzibie Oniverse w Weronie. Zaproszeni goście i influencerki mogli tam przedpremierowo zobaczyć nową kolekcję kostiumów kąpielowych. Marka postawiła w niej na różnorodność wzorów: od drapieżnych motywów zwierzęcych po ponadczasowy szewron. Dzięki zastosowaniu lureksu i błyszczących detali każda ze stylizacji pięknie odbijała światło. Już nie możemy się doczekać, jak będą lśnić na plaży w słońcu! Kolekcja jest skierowana do kobiet, mężczyzn i dzieci. Została też dopełniona stylowymi akcesoriami, takimi jak kolorowe bandany, pareo oraz pojemne torby plażowe. ✻

1 2 3





1. Pokaz „Endless Summer" w Weronie oglądały m.in. Siostry ADiHD. 2. Na wybiegu królowały nieśmiertelne zwierzęce printy. 3. Będąca gościnią pokazu Klaudia Halejcio wkomponowała w swoją stylizację kostium kąpielowy z nowej kolekcji Tezenis.

MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl e0b7debb2f

hot KOLORY LATA



PRADA

DRIES VAN NOTEN

CHANEL

BRANDON MAXWELL

Choć zdążyli się już rozsmakować w masełkowożółtym i śmietankowym odcieniu Cloud Dancer, tego lata projektanci mody lansują także *kolory dojrzewających w słońcu owoców i warzyw, ziół i orzeźwiających napojów.* I zachęcają, by swobodnie je ze sobą łączyć. W tym szaleństwie jest metoda!

tekst **Magdalena Matuszek**

eprasa.pl e0b7debb2f



CHANEL



CELINE

STELLA MCCARTNEY

BALENCIAGA

POZIOMKI I POMIDORY

Choć naszym babciom wmawiano, że to zakazane połączenie, domy mody, takie jak Chanel, Dries Van Noten czy Balenciaga, są przeciwnego zdania. Róż i czerwień lansują zresztą nie tylko w duecie, ale i w pojedynkę. Są tak charyzmatyczne, że robią cały look! Wisienką na torcie jest akcent bordo.

DZIĘKI UPRZEJMOŚCI CELINE, MONICA FEUDI/COURTESY OF BRANDON MAXWELL, CARLO SCARPATO, ISIDORE MONTAG/LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT; LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT (4)

eprasa.pl e0b7debb2f



LAWENDOWE POLE

Choć prognostycy trendów wróżyli mu karierę trzy lata temu, Digital Lavender, czyli rozbielony fiolet w przybrudzonym wydaniu, furorę robi właśnie teraz. Przekonali się do niego nie tylko Brandon Maxwell, Stella McCartney i Carolina Herrera, ale też popularne sieciówki. A przede wszystkim „zwyczajne" dziewczyny. *Towarzyszą mu odcienie lawendowy i bakłażanowy.*



Od lewej: kolczyki W.KRUK, 990,90 zł; okulary ELIXA/apart.pl, 249 zł; sneakersy ADIDAS X WALES BONNER/ warsawsneakerstore.com, 949,99 zł; letnia kurtka MANGO, 419,99 zł; torebka ÖLEND, 347 zł; sukienka ZARA, 129 zł

MONICA FEUDI/COURTESY OF BRANDON MAXWELL, LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT (4), MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl e0b7debb2f



eprasa.pl e0b7debb2f



MATCHA Z LIMONKĄ

Moda na matchę trwa w najlepsze! Tego lata nie tylko ją pijemy, ale i nosimy. Najlepiej z dodatkiem limonki. Projektanci odmieniają bowiem zieleń przez wszystkie przypadki. Khaki przestaje się kamuflować, spojrzenia przyciąga też odcień szmaragdowy. I dobrze, bo zieleń przynosi ukojenie, dlatego najlepiej łączyć ją z neutralnym beżem albo kością słoniową.



Od lewej: torba GUESS, 1135 zł; pierścionek APART, 79 zł; góra od kostiumu kąpielowego CALZEDONIA, 199,99 zł; baleriny STRADIVARIUS, 129 zł; kamizelka MARC O'POLO, 559 zł; spódnica MARC O'POLO, 579 zł; sukienka GUESS, 795 zł; kolczyki LILOU, 189 zł

DANIELE OBERRAUCH/LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT (2), LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT (3), MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl e0b7debb2f

Your new skin era starts with Y.YOU

MIYA COSMETICS

Y YOU



NOWOŚĆ

Dodaje matowej świeżości i przywraca komfort skórze.

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

MIYA Y.YOU podąża za Twoim rytmem i potrzebami Twojej skóry – od porannego pośpiechu po wieczorne slow. Lekkie formuły otulają skórę komfortem i dbają o zachowanie jej równowagi w każdym momencie dnia i nocy.

Twoja skóra, Twój rytm, Twoje Y.YOU!

Zmniejsza widoczność cieni i oznak zmęczenia, przywracając spojrzeniu blask.

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

Tylko tu!

ROSSMANN
Moja Drogeria

SPRAWDŹ WSZYSTKIE PRODUKTY

eprasa.pl e0b7debb2f



1



2



3

dekonstruktor

Odważnie eksperymentuje z formą, bawi się fakturą, zaskakuje dodatkami. Na warsztat bierze ciało i... stereotypy. *Paweł Kaźmierowski przerabia nie tylko materiały* (też te z drugiej ręki), ale i to, co mamy w głowach.

tekst **Magdalena Matuszek**

Dorastał w przekonaniu, że chłopcom nie wypada bawić się lalkami. Pochodzi ze Strzegowa-Osady, małej miejscowości w województwie mazowieckim. – Nie ma tam szpitala, dlatego jak inne znaczące dla polskiej kultury osoby: Doda i Quebonafide, urodziłem się w Ciechanowie – żartuje Paweł Kaźmierowski. Od zawsze ciągnęło go do sztuki. Malował, rysował. Pierwsze ilustracje żurnalowe zrobił, będąc nastolatkiem. Nie myślał jednak wtedy o zostaniu projektantem. – Chłopcu z prowincjonalnej Polski niełatwo przyznać, że ma takie aspiracje – mówi. I nie kryje satysfakcji, jaką

eprasa.pl e0b7debb2f



sprawiła mu Nagroda Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego za kolekcję „Spełnienie dziecięcych marzeń", uznaną za najlepszy dyplom projektowy 2025 roku. I inspirowaną lalkami. Ich głowy zdobiły torebki, włosy ciasno owijały obcasy, budząc skojarzenia z syrenami i wróżkami, które fascynowały projektanta w dzieciństwie.

– Baśniowe kolekcje to sposób na ucieczkę przed światem? – pytam.

– To nie eskapizm, choć wynika trochę z niezgody na zastane realia. Ale ucieczka ma znaczenie pejoratywne, dlatego wolę określenie „poszerzenie rzeczywistości". Chodzi o to, by dodać do niej coś od siebie – tłumaczy Paweł Kaźmierowski. – Dla mnie to ważne, by kreować swoje światy, mimo że się odsłaniasz i pokazujesz innym najbardziej wrażliwe miejsca. To wymaga odwagi, ale i jest otwierające – mówi.

Nieprzypadkowo w swojej twórczości krąży też wokół płci oraz stereotypów płciowych, obalając mity. – To dla mnie ważny temat, także z przyczyn osobistych. Nie wpisuję się w normy społeczne, długo ograniczałem więc swoją ekspresję, nie rozwijałem zainteresowań. Niepotrzebnie. Dziś, kiedy czuję się sam ze sobą dobrze, w końcu wykorzystuję swój potencjał, żyję w zgodzie ze sobą. Podaję w wątpliwość normy i szerzę akceptację. Być może komuś, kto to zobaczy, dzięki temu zrobi się lepiej. Poza tym zależy mi, by wprowadzić trochę piękna do tego świata. Nie wszystko w życiu musi być pragmatyczne. Uniesienia też są ludziom potrzebne. Bez nich byłoby nudno – dodaje.

Najprawdopodobniej również z tego powodu projektant eksperymentuje z formami. – Lubię rzeczy, które odstają od normy, manipulacje z tkaninami, hafty, pikowania – detale charakterystyczne dla mnie. I jestem dumny z tego, że się nie poddałem. A początki były trudne, bo zanim dostałem się na ASP, kilkukrotnie mi odmówiono. Cieszę się, że nie zabrakło mi wiary w siebie. Tym bardziej że zabawnie się to wszystko potoczyło: uczelnia która początkowo nie chciała mnie przyjąć, wysłała mój dyplom na konkurs najlepszych dyplomów i ja ten konkurs wygrałem. Ciekawy obrót spraw. Dlatego, jakkolwiek banalnie by to brzmiało, nie należy się poddawać. ✻

MARTYNA KAŹMIEROWSKA, ADAM POŁETEK, MODELE: KACPER KOTŁOWSKI, SOLOMIIA PISHCHANA, DAWID STĘPIEŃ, ALEKSANDRA MACZUGA; KAROLA KARNAŚ, MODELKA: PAULINA BARTOSZEK; WIKTORIA SADOWSKA, MODELKA: MARTYNA KAŹMIEROWSKA; KATARZYNA KOMORNICKA, MODELKA: LENA PORRZYWNICKA; MATERIAŁY PRASOWE

1. Paweł Kaźmierowski w naturalnym środowisku. 2. i 3. Projekty z kolekcji „Dekonstrukcja płci – feminizacja atrybutów męskości". 4. Rysunki żurnalowe projektanta sprawdziłyby się jako ilustracje do powieści fantasy! 5. i 6. Dodatki Kaźmierowskiego to szaleństwo! Wystarczy spojrzeć na torebki i buty z kolekcji „Spełnienie dziecięcych marzeń".

4



5



6



więcej luzu



LOEWE



CHRISTIAN DIOR

Im bliżej do wakacji, tym nabieramy więcej swobody! Dotyczy to także torebek. Sztywne aktówki zamieniamy więc na miękkie *slouchy bags*. Najlepiej wystarczająco pojemne, by spakować się w nie na city break. Byle nie przesadzić z ilością rzeczy, bo tego lata *torebki nosimy otwarte!*

tekst **Magdalena Matuszek**



eprasa.pl/e0b7debb2f





Shopperki, workowate hobo o zaokrąglonym kształcie oraz porównywane do obłoczków (lub poduszek) pouch bags, które w tym sezonie przyjmują rozmiary od XS do L. Bez znaczenia, bo fason i rozmiar nie są teraz najważniejsze. Grunt, by torebki zrobione były z miękkiej skóry. Na przykład z mięsistego zamszu, który dodaje im nie tylko miękkości, ale też nonszalancji. Albo z tkaniny delikatnej i lekkiej jak chmurka. Jak ta, z której Matthieu Blazy uszył najnowsze chanelki, a tym samym odświeżył jeden z najbardziej ikonicznych modeli. To zresztą nie koniec rewolucji. Nowy dyrektor kreatywny francuskiego domu mody postanowił torebek... nie zamykać. Choć nie on jeden wpadł na ten pomysł. To samo widzieliśmy na wybiegach Fendi oraz Loewe. Rozpięty suwak? Uchylona klapa? Bywalców pokazów już to nie dziwi! Podobnie jak to, że coraz częściej zamiast modnych bowling bags z dwiema rączkami nosić będziemy jeszcze modniejsze torebki wyposażone tylko w jedną. Skoro i tak wypełniamy je do połowy, by nie zgubić zawartości, jedna rączka powinna wystarczyć! Hitem są też slouchy bags, które pomieszczą cały dobytek. Im większe, tym lepsze! ✻

Od lewej: shopperka TOD'S/breuninger.com, 7700 zł; shopperka L37, 899 zł; torebka hobo na ramię MARC O'POLO, 1209 zł; miękka torebka na suwak MANDEL, 2300 zł

MATTEO VALLE, CARLO SCARPATO/LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT; LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT (3), MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl e0b7debb2f



EAT THIS!

22 proc. zetek je w łóżku, a 46 proc. zamawia *jedzenie zobaczone na TikToku*. Nie stosują diet, ale czytają składy. *Jak jada gen Z?* Sprawdzam historię pokolenia, które wyrosło z telefonem w jednej ręce i *pojemnikiem na meal prep w drugiej*.

tekst **Joanna Winiarska**

eprasa.pl e0b7dabbe1

RESET



NIKITA SURSIN, TATJANA ZLATKOVIC/STOCKSY

eprasa.pl e0b7debb2f

m

Może was zaskoczy to (a może wcale nie), że zetki jedzą kolację mniej więcej o 19:02 (dane z raportu IKEA) i niekoniecznie przy stole! 22 proc. z nich woli w łóżku, a 27 proc. przy biurku. Stół zostaje miejscem do rodzinnych weekendowych obiadków (u rodziców lub babci) i do picia kawy w pracy i kawiarnianych przestrzeniach. Celebrują przy nim ważne w swoim życiu chwile i uwielbiają urządzać (składkowe) przyjęcia dla przyjaciół. Do tego co dziesiąta osoba deklaruje, że wprowadza zasady ograniczania urządzeń przy stole – i to nas naprawdę cieszy. Być może to pierwszy sygnał, że nawet w pokoleniu ekranów rośnie tęsknota za analogowym momentem.

ZETKI OLEWAJĄ DIETY...

...ale nadal analizują etykiety (często za pomocą AI). Nienajgorszy plan i na pewno zdrowy dla psychiki. Słowo „dieta" wciąż kojarzy się z wyrzeczeniami, a nie ze stylem odżywiania. Widać jednak subtelny sygnał zmiany, bo odsetek osób deklarujących konkretny model żywienia (bezcukrowy, bezglutenowy, keto, vegan) wzrósł z 11 proc. do 14 proc. Jeden z najbardziej zaskakujących wyników z raportu Frosta to ten, że 74 proc. młodych ludzi planuje posiłki i zakupy. Meal prep, batch cooking, „obiad na dwa dni" to nie zajawki z Insta, ale strategia przetrwania pokolenia, które pracuje zdalnie, uczy się online i ma 22 minuty na kolację.

SOCIAL MEDIA – FABRYKA GUSTÓW

Zetki są jej główną siłą nabywczą! Kochają wszystko, co luksusowe i egzotyczne. Zapewne zetknęliście się z fenomenem czekolady dubajskiej, pistacjowych smaków i z fusion kuchni polskiej z azjatycką (żuramen, kashi itd.). W raporcie BNP Paribas czytamy, że wciąż rośnie moda na produkty z dodatkiem probiotyków (kombucha, kefir wodny, podpiwek), a zetki interesują się też jogurtami z relaksującymi dodatkami, np. lawendą. Zamiast drinków wyszukują: tepache, mocktaile i premiksy bezalkoholowe. Zachwycają się daniami z dodatkiem grzybków funkcjonalnych (lion's mane, reishi, shiitake) i specjalnych alg. Internet jest dla 24 proc. z nich największą inspiracją, ale – uwaga – albumowe książki kucharskie z elementami podróżniczymi są także ich ulubionymi (przynajmniej dla 19 proc.). 14 proc. zetek za jedyny autorytet w kwestii kuchni uznaje... swoją babcię. Szanujemy to!

GOSPODARSTWA SOLO

Coraz więcej ludzi, i to nie tylko młodych, preferuje życie w pojedynkę. Nie sposób wyobrazić sobie, aby nie wpłynęło to w żadnej mierze na rynek spożywczy.

TRENDY JEDZENIOWE 2026

1. Białko wszędzie – w Google szukano go dwa razy częściej niż tłuszczu.
2. W gastronomii rośnie popularność „talerzyków" – posiłków przekąsek.
3. Jednoosobowe gospodarstwa domowe w Polsce wzrosły z 2,7 mln w 2010 roku do 5,1 mln w 2024!
4. Dbałość o mikrobiom staje się jednym z filarów kondycji psychofizycznej, a liczba dostępnych w Polsce produktów z dodatkiem probiotyków wzrosła o 36 proc.
5. Kochamy virale na talerzu, dowodem tego są pistacja i matcha.
6. Pijemy mniej alkoholu. 47 proc. polskich konsumentów (głównie młodych) ogranicza jego spożycie.
7. Zdrowie z lasu i morza – grzyby i algi wchodzą do mainstreamu.
8. Smaki Azji staną się dla nas po prostu codziennością.

eprasa.pl e0b7debb2f

WPROST Z GABINETU NA CZERWONY DYWAN



Dlaczego Sofwave™ wybierają kobiety, które chcą wyglądać świeżo, promiennie i naturalnie

Dr n. med. Małgorzata Marcinkiewicz
Specjalista dermatolog
IG: @okiem_dermatologa

Są takie dni, kiedy chcemy wyglądać po prostu dobrze. Nie „wykreowane". Nie odmienione. Świeżo, promiennie, jak po efektywnym śnie lub kilku dniach tylko dla siebie, spokojne. Na czerwonym dywanie ten efekt wydaje się niemal obowiązkowy. Światła, kamery i zbliżenia nie zostawiają wiele miejsca na przypadek. Pokazują zmęczenie, brak blasku, drobne załamania. Odsłaniają kondycję skóry z bezwzględną szczerością. A jednak są twarze, które mimo tego wyglądają lekko, świetliście, naturalnie. Jakby światło naprawdę im sprzyjało. I może właśnie dlatego tak bardzo zmieniła się dziś definicja piękna. Jeszcze kilka lat temu medycyna estetyczna kojarzyła się z wyraźną ingerencją. Z poprawianiem. Z modelowaniem. Czasem z przesadą. Dziś luksus wygląda inaczej. To twarz, która nadal jest sobą, tylko wygląda na bardziej wypoczętą, spokojną i zadbaną. Właśnie takie podejście jest mi szczególnie bliskie. Interesuje mnie piękno, które wynika z jakości skóry. Nie efekt, który widać z daleka, ale ten, który sprawia, że twarz emanuje spokojem, harmonią i subtelną klasą.

Właśnie dlatego częścią procesów terapeutycznych jest Sofwave™, technologia dla tych z nas, które chcą odzyskać w skórze to, co czas cicho zabiera: napięcie, sprężystość, świeżość i ten rodzaj naturalnej energii, który widać na twarzy szybciej niż makijaż. Sofwave™ wykorzystuje nieinwazyjną technologię ultradźwiękową i działa tam, gdzie z dermatologicznego punktu widzenia, jakość skóry naprawdę ma znaczenie, w skórze właściwej, gdzie obudzana jest produkcja kolagenu. Celem nie jest zmiana rysów twarzy, ale wsparcie procesów, które odpowiadają za jej jędrność i lepszą jakość. Hollywood Lifting to nieinwazyjność, minimalny czas regeneracji i poprawa elastyczności skóry w wybranych obszarach. Rezultat nie jest zmianą, lecz odświeżeniem: twarz nabiera sprężystości, blasku i tej subtelnej elegancji, którą widać, zanim zdążymy ją nazwać. Taką, przy której ktoś pomyśli: „świetnie wyglądasz" i nie zacznie zastanawiać się, co dokładnie zostało zrobione. I właśnie to wydaje mi się dziś najbardziej glamour. Nie mocna zmiana. Nie przerysowanie. Nieswoja twarz. Tylko własna, ale w lepszej odsłonie. Taki Twój własny projekt skóra. Bo każdy z nas ma swój czerwony dywan. Dla Ciebie będzie to wielkie wyjście. Dla mnie ważne spotkanie. Dla kogoś innego zwykły poranek, w którym chce spojrzeć w lustro i zobaczyć skórę, która wygląda zdrowo, świeżo i pięknie, bez nadmiaru wysiłku.

Jeszcze niedawno technologie dające taki efekt wydawały się zarezerwowane dla świata z ekranów. Dziś stają się częścią nowoczesnego, świadomego podejścia do skóry opartego nie na pogoni za zmianą, ale na pracy nad jej jakością. Bo glamour nie zaczyna się od fleszy. Zaczyna się od tego, że dobrze czujesz się we własnej skórze.

Foto: Ola Walków

*Sofwave™ - urządzenie kosmetyczne - wyłączny dystrybutor w Polsce **ITP S.A.**

eprasa.pl e0b7debb2f

Zetki kochają przepis na *żuramen (fuzja polskiego żurku* z japońskim ramenem) i *kashi* (sushi *z kaszą zamiast ryżu).* Koreańskie kimchi sprawiło, że mocno zaczęły interesować się kiszeniem *i drogą przez Azję* wróciły do tradycji obecnej od zawsze *w polskiej kuchni.*



1. Mikser planetarny idealny do pastelowej kuchni, KITCHENAID, ok. 2399 zł 2. Szklany air fryer 7 w 1 CRISPi PRO, NINJA, 1099 zł, ninjakitchen.pl 3. Książka kucharska „Grill. Łatwe grillowanie w pełnym słońcu", Jamie Oliver, ok. 74 zł 4. Przewodnik kulinarny „Sycylia. Smak południa", Karolina Wiszniewska, 46,22 zł 5. Pudełkowa dieta przeciwzapalna I LOVE JUICE, 175 zł/dzień (w wersjach 1300 i 1350 kcal), ilovejuice.pl

Zmieniają się formaty opakowań (wielopaki mniejszych porcji, czekolada dla jednej osoby) i strategie sprzedażowe. Mniejsze opakowania służą filozofii zero waste, są też odpowiedzią na potrzeby osób jedzących mniej z powodu leków regulujących apetyt (analogów GLP-1). A co ze sprzętami? Do niedawna w centrum kuchni każdego studenta królowała mikrofalówka. No właśnie, do niedawna. Dosyć brutalnie zdetronizował ją air fryer – urządzenie to chce kupić dziś co piąta młoda osoba (na szczęście nie kosztuje majątku). Ten minipiekarniczek nie dość, że wydaje się wręcz stworzony do „zetkowych" dań (frytki, paluszki rybne, burgery), to jeszcze zajmuje mało miejsca. Wielu deweloperów, projektując minikuchnie, uwzględnia je zamiast piekarnika. Co jeszcze znajdziemy w „młodej" kuchni? Ekspres do kawy, blender, zmywarkę i prawdopodobnie któryś z robotów wielofunkcyjnych i planetarnych. Ci, co lubią piec ciasta i chleby (spora grupa), nie wyobrażają sobie bez nich życia.

PRZECIWZAPALNA RELIGIA

Wśród generacji Z panuje silne (i słuszne) przekonanie, że jedzenie przeciwzapalne jest zabezpieczeniem przed chorobami cywilizacyjnymi. Wchodzą w to głębiej, nie tylko ograniczając się do zmniejszenia ilości mięsa w posiłkach i bezcukrowości. Zapytałam o ten trend Ewelinę Fabisiak, twórczynię I Love Juice, konceptu układankowych diet przeciwzapalnych, które możesz skomponować z gotowego menu. – To zestawy posiłków funkcjonalnych oraz naturalnych soków bogatych w składniki przeciwzapalne i antyoksydacyjne. Produkty przygotowane z myślą o realnym wpływie na ciało, emocje i koncentrację. W ich składzie znajdziemy składniki, których pochodzenie nie jest przypadkowe – opowiada Ewelina. Dodaje, że w naszej niepewnej przyszłości jedzenie funkcjonalne, które wspiera nasz organizm, będzie jedną z lepszych rzeczy, jakie możemy dla siebie zrobić. Dlatego wśród licznych diet pudełkowych – jeśli rozważamy ich zakup – akurat dieta przeciwzapalna wydaje się niezłą inwestycją. Takim zdrowotnym IKE. ✻

DANIEL MISKO/MISKO COLLECTIVE, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl e0b7debb2f

NOWOŚĆ

tołpa.®
dermo shots

dermo precyzja
i moc działania.

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

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

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

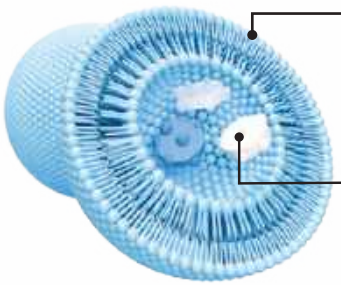


w **14 dni***
mniej widoczne przebarwienia

skóra jak po dobrze przespanej nocy
3 noce*
do regeneneracji

technologia dostarczania składników

mikrosomy
system podwójnych nośników



① pęcherzyk fosfolipidowy

② składniki aktywne w dyskach

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

[1]badania aparaturowe, maksymalne wyniki

odkryj pozostałe produkty

Tylko tu!
ROSSMANN
Moja Drogeria

i na **tolpa.pl**

eprasa.pl e0b7debb2f

tattoo to tu?



Tatuażowa grypa, migrujący barwnik i koszmar na rezonansie? *Tatuaż to świetna zabawa, ale też kilka pułapek.* Oto pięć z nich, o których twój tatuażysta ci nie powie *(a sądzę, że powinien).*

tekst **Joanna Winiarska**

1. Grypa tatuażowa Z salonu wychodzisz w euforii, a potem zaczynają się gorączka i dreszcze? Twój organizm właśnie przyjął tysiące mikroskopijnych ran kłutych, a do tego musi się uporać z obcymi cząsteczkami pigmentu wtłoczonymi w skórę. Ciało uwalnia cytokiny i wpada w tryb „coś jest nie tak". Dobra wiadomość: grypa tatuażowa mija samoistnie w ciągu 24–48 godzin.

2. Bakterie na imprezie Infekcje bakteryjne to największy klasyk wśród tatuażowych powikłań. Skóra po tatuowaniu to w zasadzie otwarte zaproszenie dla gronkowca złocistego czy paciorkowca, a one RSVP nie potrzebują. Tip: wybieraj studio jak restaurację – sprawdzaj „kuchnię", nie tylko wystrój.

3. Alergia na kolor Potrafi uderzyć jak ninja, znienacka i czasem po latach. Dotyka nawet 6 proc. tatuowanych. Rekordzistą wśród „barwników prowokatorów" jest kolor czerwony. Diagnostyka jest tu koszmarnie trudna, bo tusz to cała koktajlowa mieszanka, a klasyczne testy skórne często dają fałszywie ujemne wyniki. Jesteś alergiczką? Przed pierwszym tatuażem porozmawiaj z dermatologiem, serio!

4. Blowout Brzmi jak nazwa nowej kolekcji w Zarze, ale w rzeczywistości to jeden z najczęstszych tattoo koszmarów. Występuje wtedy, gdy wprowadzi się igłę zbyt głęboko i przebije do tkanki podskórnej. Efekt jest taki, jakby ktoś rozlał atrament na mokrym papierze: tusz „płynie" wzdłuż tkanek. Dlatego wybieraj doświadczonego tatuażystę, to nie jest dziedzina, w której warto być czyimś „pierwszym razem".

5. Tatuaż kontra medycyna Po pierwsze: „gęste" i ciemne tatuaże skutecznie maskują znamiona skórne, a nanocząsteczki pigmentu migrują do węzłów chłonnych, dając fałszywy alarm („przerzuty"). Po drugie: rezonans magnetyczny. Niektóre tusze zawierają tlenki żelaza, które podczas badania przez wzbudzenie prądem prowadzą do miejscowych oparzeń skóry. ✻

SOUTH_AGENCY/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl e0b7debb2f



eprasa.pl e0b7debb2f

brzuch, uch...

Gdyby jelita miały swojego PR-owca, *maślan sodu byłby jego największym sukcesem.* Ten niepozorny suplement pachnie fatalnie i wygląda nieciekawie, ale chyba możemy mu to darować, bo w działaniu *jest królem suplementów.*

tekst **Joanna Winiarska**



Sól sodowa kwasu masłowego normalnie powstaje w naszym jelicie wtedy, gdy bakterie trawią błonnik. Zatem... jedz warzywa, bo to właśnie z nich, a dokładniej z niestrawionej skrobi i włókien, jelitowe mikroby produkują ten cenny związek. Współczesna dieta oznacza chroniczny deficyt maślanu, a efekt to wzdęcia, bóle brzucha i zaparcia. Brzmi znajomo? Kolonocyty, czyli komórki wyścielające jelito grube, czerpią z niego aż 70 proc. swojej energii i bez niego dosłownie głodują. Poza tym maślan uszczelnia barierę jelitową, wzmacniając połączenia ścisłe między komórkami, dzięki czemu toksyny i patogeny nie przedostają się do krwiobiegu. Działa też przeciwzapalnie i wpływa na ekspresję genów. Hamując określone enzymy, potrafi „wyłączać" geny odpowiedzialne za rozwój nowotworów. Naukowcy nazywają to „paradoksem maślanowym".

Coraz więcej danych wskazuje na jego rolę metaboliczną. Stymuluje on wydzielanie hormonów sytości i poprawia wrażliwość na insulinę. W badaniach na dzieciach z otyłością półroczna suplementacja przyniosła spadek BMI u 96 proc. uczestników! Warto mieć go przy sobie, jeśli miewasz kłopoty z jelitami, i w podróży, oraz pamiętać, że nie każdy maślan jest taki sam. Standardowy, niepowlekany, wchłania się już w żołądku i dwunastnicy – nigdy nie dociera niżej, gdzie jest potrzebny. To trochę tak, jakby zamówić taksówkę i wysiąść trzy przystanki za wcześnie. Dlatego szukaj preparatów mikrokapsułkowanych, otoczonych matrycą lipidową, która chroni substancję przed trawieniem w górnym odcinku przewodu pokarmowego i pozwala jej się uwalniać dopiero w jelitach.

Maślan nie jest cudownym lekiem i nie zastąpi zdrowej, bogatej w błonnik diety. Ale dla wielu osób – tych z wrażliwymi jelitami i tych, które chcą zadbać o swój mikrobiom – to suplement, który ma w sobie potencjał, a za sobą naukę. I wprawdzie trochę śmierdzi, jednak możemy mu to wybaczyć. ✻



Od góry: Maślan sodu Forte YOUR KAYA, 64,70 zł; Maślan sodu Premium NATU.CARE, 64,99 zł; Maślan sodu NIKALAB, 99,99 zł

SCIENCE PHOTO LIBRARY/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl e0b7debb2f

LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Nr 1 W REKOMENDACJACH DERMATOLOGÓW W POLSCE[3]

WALCZYSZ
Z PRZEBARWIENIAMI?

A MOŻE ZAUWAŻYŁAŚ, ŻE TWOJA CERA TRACI SWÓJ JEDNOLITY KOLORYT?

Zanim zaczniesz szukać kolejnego sposobu na maskowanie problemu, odkryj, jak skutecznie działać u jego źródła.

Aby uzyskać najlepsze efekty włącz do codziennej pielęgnacji pełną rutynę przeciw przebarwieniom z **Melasyl™** od La Roche-Posay.

Doskonałym wyborem dla skóry zmagającej się ze zmianami pigmentacyjnymi będzie **fluid Anthelios UVMUNE 400 przeciw przebarwieniom SPF50+**. Jego innowacyjna formuła z opatentowanym składnikiem **Melasyl™** nie tylko chroni, ale też zapobiega przebarwieniom wywołanym przez UV i światło niebieskie. Stosowany regularnie redukuje widoczność także istniejących już zmian, przywracając skórze jednolity wygląd.



DR N.MED.DOMINIKA KWIATKOWSKA,
SPECJALISTA DERMATOLOG-WENEROLOG
DE CUTE CLINIC, RZESZÓW
Prawidłowa pielęgnacja skóry z przebarwieniami wymaga połączenia zarówno działań terapeutycznych jak i prewencyjnych, w których niezmiernie istotną rolę niezależnie od etiologii zmian odgrywa fotoprotekcja. Codzienna aplikacja kremu z filtrem chroniącym zarówno przed UVB, jak i UVA, bez względu na porę roku jest kluczem do sukcesu. Dodatkowo odpowiednio dobrana pielęgnacja, bogata w składniki aktywne, które wychwytują prekursory melaniny na wczesnym etapie jej syntezy, działają przeciwzapalnie i złuszczająco, zapewni skuteczną redukcję istniejących przebarwień oraz ochronę przed powstawaniem nowych.

MELASYL™

-10 LAT
STARZENIA W 1 ROK[1] DZIĘKI CODZIENNEJ OCHRONIE UV

90%
POTWIERDZA REDUKCJĘ UTRWALONYCH PRZEBARWIEŃ[2]

23 PATENTY.
MEXORYL 400 + MELASYL™



KROK 1.

Skoncentrowane serum przeciw przebarwieniom Mela B3 - skuteczny partner w walce z utrwalonymi i nawracającymi zmianami.

KROK 2.

Fotoprotekcja – etap absolutnie kluczowy. Promieniowanie UV to jedna z głównych przyczyn powstawania przebarwień, dlatego stosuj krem z filtrem o bardzo wysokiej ochronie SPF 50+ każdego dnia.

PAMIĘTAJ: promieniowanie UV działa szkodliwie nawet w pochmurne dni.
Dbaj o swoją skórę i codziennie stosuj filtr UV.

1: BADANIE KLINICZNE, 240 OSÓB, 12 MIESIĘCY. OBLICZENIE PRZYROSTU WIEKU NA PODSTAWIE 8 REPREZENTATYWNYCH OZNAK STARZENIA. 2: BADANIE KONSUMENCKIE PODCZAS BADANIA KLINICZNEGO NA 41 OSOBACH Z PROBLEMEM UTRWALONYCH PRZEBARWIEŃ; REDUKCJA KONTRASTU I/LUB ROZMIARU I/LUB INTENSYWNOŚCI PRZEBARWIEŃ PO 8 TYGODNIACH STOSOWANIA SERUM MELA B3. 3: BADANIE RYNKU DERMOKOSMETYKÓW Z UDZIAŁEM 150 DERMATOLOGÓW W POLSCE, APLUSA, I-IV 2025.

eprasa.pl e0b7debb2f





Glow in Bed to pierwsze i jedyne w Polsce kolagenowe plastry na usta do spania. Wzbogacono je witaminą B5, biotyną, koenzymem Q10 i aloesem.

zaklej i śpij...

Brzmi jak tiktokowy żart, *wygląda jak gadżet z futurystycznego spa,* a naprawdę jest jednym z najciekawszych mikrotrendów wellness ostatnich miesięcy. *Mouth taping* – usłyszysz o nim, to pewne!

tekst **Joanna Winiarska**

Mouth taping, czyli zaklejanie ust na noc plasterkiem, z niszowego biohackingu stał się rytuałem, do którego przyznają się celebryci i sportowcy. Ponad 40 proc. dorosłych śpi z otwartymi ustami (nieświadomie). Ten sposób oddychania sabotuje nasz sen, wysusza skórę i budzi z uczuciem kaca, choć nie piłyśmy. Dołóżmy do tego chrapanie (dotyczy około 20 proc. kobiet) i permanentne wybudzenia, a dostaniemy portret współczesnego człowieka, który za chwilę kupi czwartą matchę, żeby w ogóle dotrwać do lunchu. Mouth taping przez lata funkcjonował w specyficznych kręgach, polecali go terapeuci oddechowi, trenerzy sportowi i wyznawcy metody Butejki, rosyjskiego fizjologa, który już w latach 50. pisał o tym, że większość problemów zdrowotnych bierze się z płytkiego oddychania przez usta. Do mainstreamu tę technikę wypchnęli jednak nie naukowcy, tylko influencerzy i gwiazdy dbające o sleep hygiene. Dzisiaj hasztag #mouthtaping ma na TikToku ponad 200 milionów wyświetleń. Gwyneth Paltrow pokazała swoje plasterki w instagramowych relacjach, a Kourtney Kardashian wpisała je w rutynę longevity. Nawet piłkarze reprezentacji Hiszpanii przyznali, że śpią przed meczem z zaklejonymi ustami. W Stanach plasterki do zaklejania ust trafiły na półki Walmartu, Sephory i Selfridges. Mouth taping to forma oddechowej reedukacji. Plaster naklejony na środku ust (uwaga: nigdy, jeśli jesteś przeziębiona albo masz katar) działa jak przypomnienie, by oddychać przez nos. Nasączony kolagenem jest też kosmetykiem. Takim jak plastry Bedrock, stworzone przez byłą koszykarkę ekstraklasy Joannę Dłutowską i amerykańską trenerkę personalną Bellę Clark, wykonane z jedwabiu, z oddychającym otworem i hipoalergicznym klejem. Te (jako pierwsze) kupisz w Polsce. ✻

MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl e0b7debb2f

SUNEW MED+

Urodę mam *po mamie!*

95%

efekt jedwabiście gładkiej skóry*





SUNglow SPF 50

Odmładzający krem przeciwsłoneczny
do codziennego stosowania

-20% na wszystko**

PRZY ZAKUPACH POWYŻEJ 200 ZŁ, **BALSAM GRATIS!**

KOD: MAMA

Sprawdź na sunew.pl

*Badania aplikacyjne przeprowadzone pod nadzorem lekarza dermatologa.
11-26.05 **Promocja nie łączy się z innymi promocjami.

eprasa.pl e0b7debb2f



DELIKATNIE PROSZĘ

Wkładki higieniczne Bella Panty Herbs Aloe Vera są idealne nawet dla wrażliwej skóry. Ich ultracienka konstrukcja i regularny kształt gwarantują dyskrecję, wygodę oraz długotrwałe uczucie świeżości. Cena: 3,50 zł/18 szt.



ZASTRZYK MŁODOŚCI

Ujędrniający krem 50+ SORAYA Peptydowy Zastrzyk Młodości z resweratrolem i nutripeptydami ryżowymi wygładza, ujędrnia i nawilża. Cena: 22 zł



DOMOWA OPOWIEŚĆ

Polska marka LES CHÉRRIES, której znakiem są ubrania kobiece i przyjemne do noszenia, odsłania nową kolekcję HOME STORY. To opowieść o modzie, w której ubrania budują stylizację, ale też osobistą przestrzeń – komfortową, autentyczną, bliską. lescherries.com

ulubieńcy czerwca



PIĘKNY MECENAT

ORLEN jako Mecenas Tytularny Narodowego Forum Muzyki we Wrocławiu do 2028 roku będzie wspierać działania artystyczne i edukacyjne w tym jednym z największych w Europie obiektów koncertowych.



ZDROWE ŻELKI

Healthy Gut Gummies marki Himalaya wspierają zdrowie jelit i równowagę mikrobiomu. W składzie są szczepy bakterii Bacillus subtilis HS43 (3×10^9 CFU) i sproszkowany sok z granatu. Cena 59,99 zł

CO ZA WIDOK!

Poznaj Warszawę z nowej perspektywy. Highline Warsaw to taras widokowy zlokalizowany 230 metrów nad ziemią, na 53. piętrze Varso, najwyższego budynku w Unii Europejskiej, z panoramicznym widokiem 360° na Warszawę.





LEKKIM KROKIEM

Skórzane baleriny Wonders z ozdobnymi guzikami są lekkie i wygodne. Można w nich przejść cały dzień i przetańczyć noc. Cena: 619 zł, wonders.com



KOMFORT I STYL

Buty Skechers Hands Free Slip-ins®: Contour Foam™ – Cozy Fit® Leopard Dream zakłada się bez użycia rąk, mają modny wzór w panterkę, a pianka Contour Foam™ i materiał Cozy Fit® zapewniają maksymalną wygodę i styl.

eprasa.pl e0b7debb2f

CYFROWO I Z GŁOWĄ

Smartfon Galaxy A37 5G w pakiecie z etui, folią ochronną, powerbankiem i poradnikiem cyfrowej edukacji pomoże mądrze stawiać pierwsze kroki w wirtualnym świecie. Zestaw dostępny tylko w sieci sklepów RTV Euro AGD.





GLOW WOW

NOYO® debiutuje w świecie kosmetyków linią pielęgnacyjną stworzoną dla równowagi i zdrowego wyglądu skóry. Nasz wybór? NOYO® Glow Job – lekkie i skuteczne serum z witaminą C dla osób z cerą wrażliwą. noyopharm.com

KOLEKTURA RETRO

Z okazji 70-lecia Totalizatora Sportowego w centrum Warszawy powstała kolektura w stylu retro, która nostalgicznie przenosi do czasów, gdy królowały Relaksy i Fiaty 126p. Wnętrze inspirowane jest elementami historycznych punktów LOTTO, charakteryzuje się stylem i wzornictwem lat 70.



STACH LESZCZYŃSKI, PATRYK WIKALIŃSKI, VLAD BARANOV, MATERIAŁY PRASOWE

REKLAMA

handy lab.®

PIELĘGNACJA, KTÓRA STAŁA SIĘ TRENDEM.

Wybierz swój #handmood.
Albo miej oba!



eprasa.pl e0b7debb2f

bliźnięta
22.05–21.06



XD XENIA

Czerwiec to zdecydowanie twój miesiąc. Słońce w twoim znaku otwiera drzwi, które długo były zamknięte. Propozycja zawodowa, na którą czekałaś, pojawi się w pierwszej połowie czerwca i będzie lepsza, niż się spodziewałaś. Finansowo czeka cię bardzo udany okres, a w miłości szykuje się spotkanie, które odmieni wszystkie letnie plany. Wykorzystaj tę energię, bo ten miesiąc należy do ciebie!

RAK *22.06–22.07*
Lato zacznie się spokojnie, ale nabierze tempa po 15. dniu miesiąca. To świetny czas na domowe inwestycje i porządki w relacjach rodzinnych. W pracy unikaj konfliktów z przełożonymi. Finanse wymagają ostrożności, zwłaszcza w drugim tygodniu. W relacji pojawi się szansa na szczerą rozmowę, która rozwieje dawne nieporozumienia.

LEW *23.07–22.08*
Czerwiec pełen będzie spotkań towarzyskich i nowych kontaktów zawodowych. W połowie miesiąca otrzymasz propozycję, która wymaga odwagi, ale przyniesie korzyści. W finansach stabilnie, unikaj jednak większych wydatków około 22 czerwca. Pary powinny zadbać o wspólny czas, a single mogą liczyć na intrygującą znajomość.

PANNA *23.08–22.09*
Czas sprzyja planowaniu i układaniu spraw zawodowych na kolejne miesiące. Finanse wymagają kontroli, zwłaszcza w przypadku większych zakupów. W związku czeka cię szczera rozmowa, która wniesie jasność. Zdrowie ci dopisze, jeśli zadbasz o regularność posiłków i odpoczynek. Prawdziwy, bez telefonu.

WAGA *23.09–22.10*
Miły czas równowagi między pracą a życiem osobistym i szansa na rozwój zawodowy związany z podróżami. Finanse stabilne, około 18 czerwca możliwy przyjemny bonus. W miłości szansa na znajomość podczas wyjazdu lub wydarzenia kulturalnego. Zadbaj o kręgosłup, to się zawsze opłaca.

SKORPION *23.10–22.11*
Początek lata przyniesie ci ważne decyzje dotyczące pracy i przyszłości. Warto zakończyć sprawy, które cię obciążają. Finanse wymagają ostrożności do 20 czerwca. W miłości możliwe intensywne emocje: pary odbędą ważną rozmowę, single spotkają kogoś poruszającego. Zadbaj o spokój i sen.

STRZELEC *23.11–21.12*
Czeka cię miesiąc podróży, spotkań i nowych inspiracji. W pracy pojawią się możliwości rozwoju, zwłaszcza międzynarodowe. Zaplanuj mądrze wydatki wakacyjne. Pozwól sobie na odpoczynek między aktywnościami, teraz łatwo o przemęczenie.

KOZIOROŻEC *22.12–19.01*
Stabilny czerwiec będzie sprzyjał pracy. W pierwszej połowie miesiąca niewykluczony awans. Finanse utrzymasz pod kontrolą, choć ważniejsze decyzje warto odłożyć na lipiec. W miłości pary potrzebują więcej lekkości, a single powinni wyjść poza rutynę, by poznać kogoś nowego.

WODNIK *20.01–18.02*
Kreatywne pomysły będą krążyć ci po głowie. Pojawią się nieoczekiwane propozycje i szansa na projekt, który od dawna cię interesuje. W miłości pary powinny zadbać o lepszą komunikację i słuchać tego, co mówią życzliwe osoby. Zdrowie będzie ci dopisywać, jeśli zadbasz o równowagę emocjonalną.

RYBY *19.02–20.03*
Czerwiec sprzyja wyciszeniu i pracy nad sobą. W pierwszej połowie miesiąca warto zakończyć stare sprawy i uporządkować dokumenty. W finansach stabilnie, około 25 czerwca możliwa miła niespodzianka. Osoby szukające miłości powinny zaufać intuicji, zawierając nowe znajomości. Znajdź czas na zdrowe chwile samotności!

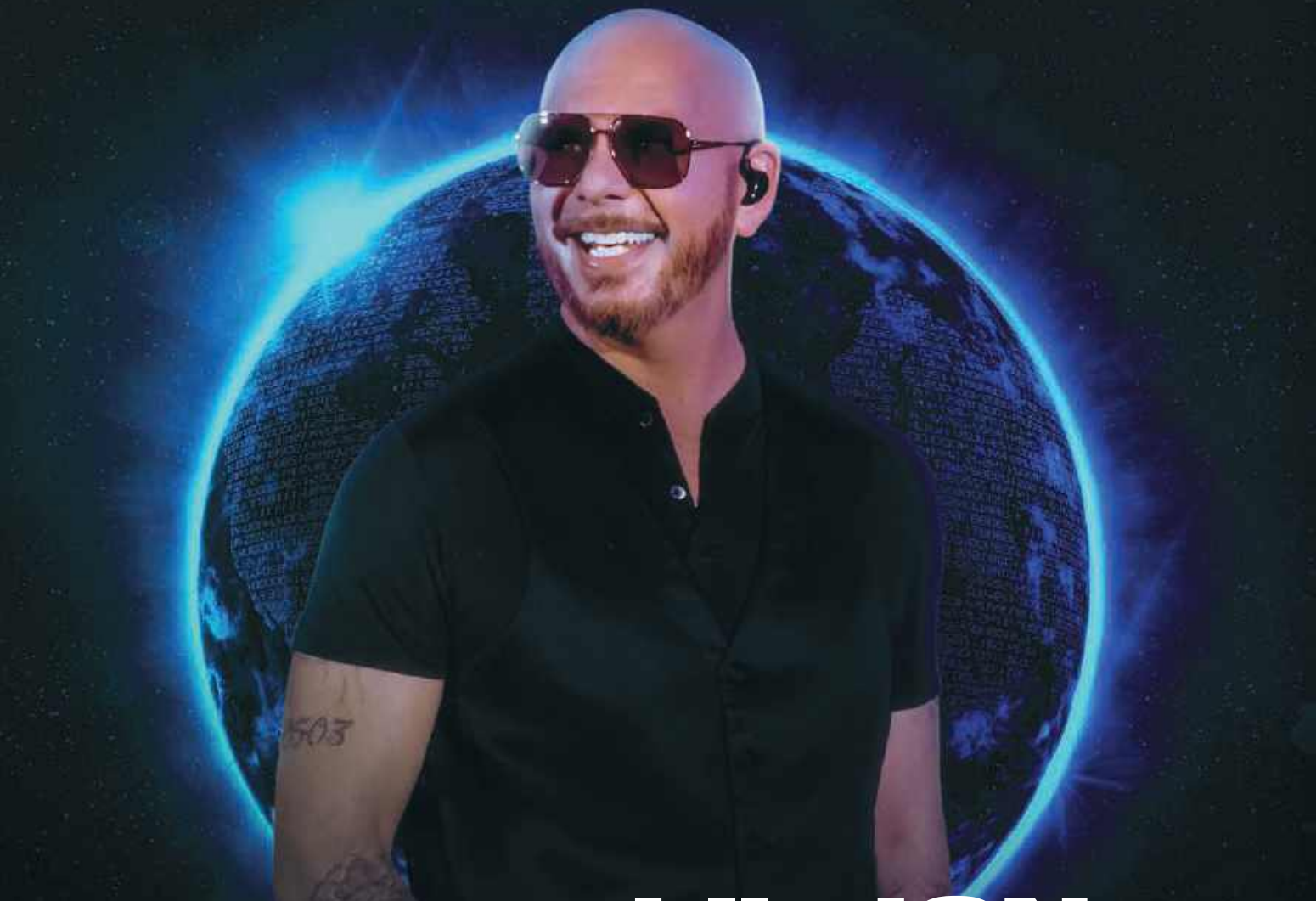
BARAN *21.03–19.04*
Czerwiec przyniesie ci powrót do formy zawodowej. Warto podjąć decyzje, które odkładałaś. Finanse ustabilizują się około 14 czerwca. W miłości możliwy powrót osoby z przeszłości, ale zachowaj tu dystans. Twój organizm poprosi o więcej snu i mniej kofeiny. Pod koniec miesiąca pojawi się ciekawa oferta.

BYK *20.04–21.05*
Przed tobą czas wyciszenia i porządkowania spraw. Wenus wspiera cię finansowo, możliwy zwrot pieniędzy lub bonus. W pracy otrzymasz długoterminową propozycję. Pary poczują większą bliskość, a single mają szansę na harmonijną i rokującą znajomość. ✻

CARLO SCARPATO – PAOLO LANZI/LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT

eprasa.pl e0b7debb2f

PITBULL
I'M BACK



WITH SPECIAL GUEST **LIL JON**

27 LISTOPADA - ATLAS ARENA, ŁÓDŹ

3 GRUDNIA - ERGO ARENA, GDAŃSK/SOPOT

OPENING DJ SET BY DJ LAZ

BILETY: TICKETMASTER.PL / LIVENATION.PL

WP RMF MAXX LIVE NATION

epresso.pl #OUTdebiut

GLAMOUR
POLSKA

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

MODA
szefowa działu **Magdalena Matuszek**

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

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

korekta **Ewa Grzona**

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

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

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

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

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

DYSTRYBUCJA I PRENUMERATA
dyrektor dystrybucji **Tomasz Kałuża**

PRODUKCJA
dyrektor produkcji **Krzysztof Kraszewski**

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

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

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

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

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

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

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

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

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 GI. 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 e0b7debb2f

NOWOŚĆ!

Wybierz wakacje z naszej oferty *premium!*



Katalog dostępny w salonach firmowych ITAKI
i biurach sprzedaży lub na stronie **www.itaka.pl/viva/**

eprasa.pl e0b7debb2f

CHANCE

CHANEL



EAU SPLENDIDE

eprasa.pl e0b7debb2f