GLAMOUR

POLSKA



LATO
CZAS
START
co nosić
co czytać
jak odpocząć

Martyna Kaczmarek

BEZ MAKIJAŻU, BEZ RETUSZU, BEZ FILTRÓW

nie muszę być lubiana przez wszystkich

LIPIEC–
SIERPIEŃ 2026
NR 7/8 (262)
CENA 34,99 ZŁ
(W TYM 23% VAT)

07

ISSN 1730-2781

9 771730 278625

eprasa.pl fc61c37e03



Podmiot prowadzący reklamę i dystrybutor: AM GROUP Sp. z o.o.

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

eprasa.pl fc61c37e03

SOLANO

high-end performance



solano-shop.com

CLIP-ON

WIELE MOŻLIWOŚCI - JEDEN WYBÓR

Połączenie opraw korekcyjnych z profesjonalną nakładką przeciwsłoneczną.

eprasa.pl fc61c37e03



nie FOMO, tylko JOMO – taki nagłówek rzucił mi się ostatnio w oczy. Pod tym drugim skrótowcem kryje się „joy of missing out", czyli radość z przegapiania – lub raczej celowego o(d)puszczania – kolejnych wiralowych trendów, zmieniających się szybciej niż pogoda nad morzem, eventów, na których nie wypada nie być, miejsc, które musisz odwiedzić, książek, które trzeba przeczytać. Nie wiem, czy (albo kiedy) ten trend przyjmie się w Polsce, ale mocno mu kibicuję, bo w dzisiejszych czasach ogólnego przebodźcowania i nadmiaru fajnie jest po prostu odpuścić. Nie ulegać ślepo modom, tylko wybrać to, co naprawdę nam się podoba. Spędzać czas po swojemu, tam gdzie chcemy. Do tego właśnie zachęcamy Was w tym wyjątkowym wakacyjnym numerze Glamour razem z naszą okładkową gwiazdą. Martyna Kaczmarek opowiada o drodze do miejsca, w którym jest teraz, o trudnych wyborach, poczuciu samotności, hejcie i nowej pasji do biegania, dzięki której zrozumiała, że nie trzeba być najlepszym, żeby mieć prawo coś robić i czerpać z tego satysfakcję (str. 22). Niedawno ukończyła swój pierwszy półmaraton, choć gdy zaczynała, nie była w stanie przebiec nawet pół kilometra bez zatrzymania i zadyszki. „To ogromny przywilej, że mamy możliwość zaczynania i bycia początkującym w dorosłym życiu" – mówi Martyna. O debiucie w roli koronczarki i zbawiennym wpływie szydełkowania na psychikę pisze z kolei Joanna Winiarska (str. 40). I przytacza twarde naukowe dane, że powtarzalny, rytmiczny ruch dłoni spowalnia układ nerwowy i obniża poziom kortyzolu, hormonu stresu. Pozwala złapać flow, być tu i teraz i wejść w stan pełnego zanurzenia, pokrewny medytacji. Tego Wam życzymy w te wakacje. Bez względu na to, gdzie i jak je spędzicie, bądźcie przy sobie. Pięknego lata i dobrej lektury!

Marta Krupińska
SEKRETARZYNI REDAKCJI,
P.O. REDAKTORKI NACZELNEJ



MARCIN KLABAN

eprasa.pl fc61c37e03

HDRÈY

You deserve it

Sun&Fun

Celebruj słońce.
Dbaj o skórę.



SKLEPY **HDRÈY** STACJONARNE:

Warszawa	HDRÈY Al. Jerozolimskie 44 (Widok Towers) HDRÈY Westfield Arkadia HDRÈY Westfield Mokotów HDRÈY Galeria Młociny HDRÈY Sadyba Best Mall HDRÈY G City Promenada HDRÈY G City Targówek HDRÈY Wola Park HDRÈY CH Janki
Łódź	HDRÈY Manufaktura HDRÈY Port Łódź
Poznań	HDRÈY Posnania HDRÈY Avenida
Kraków	HDRÈY Galeria Krakowska HDRÈY Bonarka
Gdańsk	HDRÈY Forum

Wejdź na **hdrey.com**

Dostępne na wyłączność w perfumeriach DOUGLAS na terenie całej Polski.

eprasa.pl fc61c37e03



1



2



3



4



5



6



7

Glammies *2026*

To było piękne popołudnie. *W zielonych przestrzeniach B'Fort na warszawskim* by ogłosić *zwycięzców naszego plebiscytu na najlepsze kosmetyki.* Wspierało nas

tekst **Marta Krupińska**



8



9



10



11



12



13

1. Agnieszka Rzemińska (Bioderma). 2. Małgorzata Gurbała (Burda), Katarzyna Lewko (Oceanic), Aneta Wikariak (Burda) i Magdalena Burgiel (Oceanic). 3. Marianna Sadkowska (Amari). 4. Klaudia Lis (Yves Rocher). 5. Radosław Grabowski (Burda), Anna Hekkelstrand i Katarzyna Rogulska (Dr Irena Eris). 6. Konrad Kapłoński (La Roche-Posay). 7. Karolina Czyżewska (Neboa). 8. Darius Rose, Aleksandra Sosfa, Zuzanna Zasada (Glamour), Joanna Winiarska (Glamour), Agata Herbut i Aneta Wikariak (Burda). 9. Joanna Żuchowicz (Schwarzkopf) i Magdalena Zawada. 10. Kamila Raksimowicz (BasicLab). 11. Aleksandra Bodnar-Borska (Topestetic). 12. Paweł Wujkowski (Bielenda i Tołpa), Aurelia Nowik (Miya Cosmetics) i Dagmara Zawistowska (Burda). 13. Nina Żwirko i Bartosz Sorokosz (Francine & Mat). 14. Monika Klimiuk i Tomasz Wojcieszak (Hdrèy). 15. Katarzyna Rodzoch (Inglot) i Małgorzata Janiszewska (Burda). 16. Katarzyna Skoczek-Colombo (Beautifly). 17. Darius Rose i Marta Iwanowska-Giler (Stars).

ADRIAN STYKOWSKI (29)

eprasa.pl fc61c37e03


14



15


16


17


18


19


20


21



22

18. Anna Pakulska (Mediheal). 19. Izabella Alentieva (Sirowa Polska). 20. Magdalena Cichańska (SWAY by Aga Kaczorowska). 21. Karolina Spławińska i Sylwia Przybyła (Easy Livin'). 22. Beata Madeja, Klaudia Wiśniewska i Agnieszka Gap-Ozdarska (Douglas) z Joanną Winiarską (Glamour). 23. Amelia Światła (Delia). 24. Aleksandra Błaszczyk (Topestetic). 25. Aleksandra Sosfa, Darius Rose i Zuzanna Zasada (Glamour). 26. Magdalena Rembiewska (Kimoco). 27. Magdalena Gugała (Avon). 28. Marzena Kaczmarek (Himalaya Wellness Poland Sp. z o.o.). 29. Anna Krawczyk (Veoli Botanica).

Mokotowie spotkaliśmy się w wyjątkowym gronie i okolicznościach. Wszystko po to, niezawodne influencerskie jury, które już drugi rok z rzędu przyznało swoje nagrody.


23



24



25


26



27


28


29

epraca.pl fc61c37e03



GLAMOUR
POLSKA

SPIS TREŚCI *lipiec–sierpień 2026*

22
MARTYNA KACZMAREK
Długo czułam się samotna. Dziś mam poczucie, że znalazłam swoich ludzi.

TREND
10 AGENDA
Premiery lata
12 FENOMEN
Drewniaki atrybutem buntu i wyzwolenia
16 Z BEAUTY
Analiza kolorystyczna – hit czy kit?
18 Z STYLE
Kropki od stóp do głów
20 TO JEST HOT
Biżuterapia

GLAMOUR GIRL
22 MARTYNA KACZMAREK
Wierzę w miłość, ale nie potrzebuję partnera, żeby się spełniać

STORIES
32 ONA MA TO COŚ
Ganczi o miłości do samochodów i rajdów
36 GLAMOUR ACADEMY
Jak AI wpływa na nasze życie intymne
40 ŻYCIE W ANALOGU
Koronkowa robota
44 SPOTKANIE
Bez tajemnic o pracy dominy
50 UWAGA! TALENT
Wschodząca gwiazda muzyki – Skaivi

POPKULTURA
52 HISTORIE W PIOSENKACH
Daria ze Śląska sprawdza, co jest grane
56 TYLKO U NAS
Jodie Comer o nowej roli, gorsecie i Robin Hoodzie
58 KULTURALNA SELEKCJA
Redakcyjne polecajki na wakacje
62 SPOTKANIE
Michał Sikorski o sile poczucia humoru

URODA
64 MAKIJAŻ
Wakacyjny make-up w odcieniu makaroników
72 WYBÓR REDAKCJI
Perfumy z historią i pomadki z charakterem
76 PIELĘGNACJA
Czas na kwas
78 FELIETON
PDRN – cudowny składnik czy ściema?
80 NOWE NA RYNKU
Letni relaks o zapachu kakao

KOLEKCJA
82 NOWOŚCI
Nasze stylowe wybory

MODA
86 GIRLS' TIME
Dziewczyny chcą się bawić
94 TRENDY
Najgorętsze kostiumy i akcesoria

RESET
100 GENERACJA Z
Na czym polega syndrom psiecka
106 PSYCHOLOGIA MODY
Jak pozostać sobą i dalej wyglądać świetnie
112 HOROSKOP
Co szykują dla nas gwiazdy



ZDJĘCIE OKŁADKOWE:
Borys Synak
STYLIZACJA: **Maja Naskrętska**

BORYS SYNAK

eprasa.pl fc61c37e03

She is Sunday

&

MOHITO



She is Sunday & MOHITO to modowa współpraca, w której sensualność miesza się z radosną energią nadchodzących wakacji.

Wspólna kolekcja obu marek została stworzona z myślą o beztroskich chwilach spędzanych poza domem czy pracą. W kolekcji pojawiają się lekkie dzianiny, swobodne fasony, marynistyczne pasy oraz naturalna kolorystyka przełamana czerwonymi akcentami.

She is Sunday & MOHITO to celebracja lata w najbardziej optymistycznym, a jednocześnie kobiecym wydaniu.





1. Spódnica midi w paski 129,99 PLN 2. Top na ramiączkach 69,99 PLN
3. Kapelusz w paski 69,99 PLN 4. Szorty z wysokim stanem 99,99 PLN

eprasa.pl fc61c37e03

lipiec

1–4.07

Open'er
Nie ma wakacji bez Open'era. Cztery dni muzyki wyznaczają początek lata. W tym roku na Babich Dołach hałas zrobią m.in. Addison Rae, The xx, Florence, Jennie, The Cure, Zara Larsson, Halsey i Calvin Harris.

1.07



„Takie jest życie"
Swojski pasterz w starciu z deweloperem, który chce zamienić jego dom w luksusowy kurort. Dużo absurdalnego humoru i pięknej Sardynii w tle.

9.07

Morrissey
Brytyjska ikona, legendarny frontman The Smiths, zagra na Letniej Scenie Progresji w Warszawie materiał z nowej płyty „Make-up Is a Lie".



14.07

Bad Bunny
Król latynoskiego trapu rozgrzeje stołeczny Stadion Narodowy do czerwoności. Szykujcie wygodne buty, bo będą tańce.

17.07



„O czym sobie nie mówimy"
Nikt nie umie tak opowiadać o zdradzie, trudnych relacjach i tajemnicach jak Włosi. Dowód? Ten nowy film Gabrielego Muccino.

17–19.07

Globaltica
W Kolibkach obok Gdyni zagra m.in. Rokia Traoré, w której muzyce przewijają się wątki wolności i siły przetrwania.



17–19.07

Jarocin Festiwal
Jarocin Festiwal i Żywiec Męskie Granie łączą siły w ramach koncertów „Moja krew, Twoja krew". Na scenie m.in. Mery Spolsky.

22.07–2.08

Nowe Horyzonty
Uczta dla miłośników kina niewygodnego, arthouse'owego, poruszającego do szpiku kości jak co roku odbędzie się we Wrocławiu.

23.07



Suede
Prekursorzy brit popu nagrali ostatnio płytę „Antidepressants". Czy faktycznie tak działa, usłyszymy na Letniej Scenie Progresji.

spędź *lato z kulturą*

Nie ma wakacji od kultury, nie ma też lepszego momentu festiwale, koncerty pod chmurką i inne plenerowe wydarz

tekst **Marta Krupińska**

eprasa.pl fc61c37e03

sierpień

30.07–2.08

Break in Classic
Jakub Józef Orliński i Aleksander Dębicz już po raz drugi zapraszają na wyjątkowe święto dla fanów muzyki klasycznej i nie tylko.

2.08



Eivør
Pochodząca z Wysp Owczych czarodziejka dźwięków, której głos hipnotyzuje, zagra jedyny w tym roku koncert w Poznaniu.

4.08



Moby
Jego łagodna elektronika i aksamitny głos mają właściwości kojące, niemal jak medytacja. Przekonacie się sami na Letniej Scenie Progresji.

5.08



„Ted Lasso"
Długo wyczekiwany czwarty sezon po trzech latach wraca na Apple TV+. Tym razem Ted pokieruje kobiecą drużyną piłkarską.

7–9.08

OFF Festival
Katowicką Dolinę Trzech Stawów odwiedzą gwiazdy z Polski i świata: Yung Lean i Bladee, Clams Casino, Dobrawa Czocher, Sw@da x Niczos.

13–15.08

BitterSweet Festival
W line-upie poznańskiego festiwalu w Parku Cytadela są m.in. Lorde, Robbie Williams, Gorillaz, Tom Odell, Rita Ora i Major Lazer.

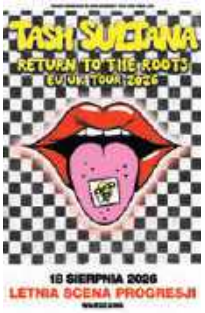


11–15.08

Sziget Festival
Jeden z największych festiwali w Europie przyciąga do Budapesztu top artystów. W tym roku to Skrillex, Zara Larsson, Skepta i Peggy Gou.

18.08

Tash Sultana
Australijska multiinstrumentalistka, której znakiem jest charakterystyczny chropowaty wokal, wystąpi na stołecznej Letniej Scenie Progresji.



28–30.08

Fajer Festival
Na Stadionie Śląskim w Chorzowie wystąpią m.in. Bedoes2115, Bambi, Kuqe 2115, Mery Spolsky, Alan Walker, PRO8L3M i Zalia.

MICHAEL BECKER, ANDREA MICONI, DARIA KLIMCZUK, DEAN CHALKLEY, MATERIAŁY PRASOWE

niż właśnie wakacje, by w pełni z niej korzystać. Zwłaszcza że przed nami liczne enia, których nie można przegapić. Zobacz nasz kulturalny **rozkład jazdy** na lato.

eprasa.pl fc61c37e03



CHLOÉ

wolnym krokiem

Nie chodzi o to, że cię spowolnią. Wręcz przeciwnie. Bo choć toporne i ciężkie, *te buty są symbolem wyzwolenia.* To właśnie w drewniakach chodziła Germaine Greer, pisarka i feministka, która zarzucała modzie, że jest narzędziem opresji. Nie chodaki. *Stylowe, ale nie seksowne, drwią z męskich wyobrażeń o tym, jak powinna wyglądać kobieta.*

tekst **Magdalena Matuszek**

eprasa.pl fc61c37e03

TREND



Kolonia

MARK KEAN/COURTESY OF CHLOÉ, JEREMY MOELLER/GETTY IMAGES

Skoro już nawiązujemy do historii, idźmy dalej tym tropem. Tym bardziej że drewniaki – lub inaczej chodaki – mają ją bogatą, bo znane są od XIII wieku. To właśnie wtedy, dzięki wytrzymałości i właściwościom prozdrowotnym, stały się jednymi z najczęściej wybieranych butów przez rybaków, rolników i innych ludzi pracy w północnej Europie. Wykonane z jednego kawałka drewna (głównie dębowego albo olchowego) kolorowe klompen to podstawa tradycyjnego holenderskiego stroju.
Drewniaki początkowo popularne na wsi, z czasem przeniosły się na ulice miast, charakterystycznie postukując o bruk. Wraz ze wzrostem dobrobytu zaczęły odchodzić w niepamięć. Przeproszono się z nimi w trakcie II wojny światowej, a więc znów w czasach deficytu. Od zawsze bezbłędnie oddają zresztą nastroje społeczne. Nieprzypadkowo stały się modne w latach 70. XX wieku. Przyczyniła się do tego książka „Kobiecy eunuch" wspomnianej Germaine Greer, bezlitośnie oceniającej kapitalizm i patriarchat, w tym narzuconą przez mężczyzn wizję kobiecości, kontrolowaną m.in. za pomocą mody. Przykład? Szpilki. Może i zmysłowe, ale niewygodne i szkodliwe dla zdrowia. W przeciwieństwie do neutralnych płciowo i „niewyględnych" chodaków, które noszone przez samą Greer, stały się symbolem walki z męską supremacją. Oryginalnie miały zresztą charakter uniseks, a i w latach 70. faceci sięgali po nie równie chętnie jak ich partnerki.

SZKARADNY POMYSŁ

Nic dziwnego, że Christian Louboutin ich nienawidził. „Cóż za szkaradny pomysł!" – powiedział projektant najbardziej pożądanych szpilek (z czerwoną podeszwą), zarzucając drewniakom, że są brzydkie i niewygodne. Ale świat mody się do nich przekonał. Na wiosnę i lato 2026 roku (a także nadchodzącą jesień) na wybiegach buty te lansowały takie marki jak: Bottega Veneta, Zimmermann, Simone Rocha i Chloé (w kolekcji pre-fall). Wcześniej na warsztat chodaki wzięły inne domy mody: Miu Miu, Marni, Hermès i Chanel, przyczyniając się do ich ewolucji.
Dziś drewniana jest już właściwie tylko podeszwa, która naturalnie






LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT (2), RAIMONDA KULIKAUSKIENE (2), JEREMY MOELLER VIA GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl fc61c37e03


BOTTEGA VENETA

ZIMMERMANN


Kopenhaga


Hamburg


Kopenhaga

POWTÓRKA Z LAT 70.

To nie przypadek, że buty, które królowały w epoce dzieci kwiatów, do łask wracają teraz. Znów są odpowiedzią na produkcję masową. Wyrazem tęsknoty za rzemiosłem i życiem w zgodzie z naturą.



Chodaki od lewej: karmelowe, KULIK, 385 zł; czarne, GUESS, 359,99 zł; w krowie łaty, MTNG/zalando.pl, 359,99 zł; brązowe, ANSWEAR.LAB, 389,99 zł

łączy się ze skórą. Buty nabrały też seksapilu (sorry, Greer). Obok zabudowanych modeli pojawiają się drewniaki odsłaniające palce albo uszyte z cieńszych pasków skóry – przypominające sandały. Gładkie, zamszowe, a nawet w krowie łaty!

SOLIDNE PODSTAWY

W tej ostatniej wersji świetnie się sprawdzą w stylizacjach w duchu westerncore, a więc inspirowanych Dzikim Zachodem. W połączeniu z dżinsami indygo, luźną koszulą albo T-shirtem i sielską spódnicą. Powłóczyste doły są zresztą dla nich doskonałym kompanem, bo chodaki równie dobrze wpisują się w nurt boho (przywrócony do łask przez Chemenę Kamali, dyrektorkę kreatywną Chloé). Drewniaki założysz więc zarówno do koronkowej maksi połączonej z taliowaną skórzaną kurtką z bufiastymi rękawami, jak i do denimowych dzwonów lub szwedów. W końcu to właśnie takie stylizacje królowały w latach 70., kiedy drewniaki były u szczytu popularności, podkręcanej za sprawą takich ikon jak Jane Birkin i Joni Mitchell. Ale sprawdzonych pomysłów na chodaki warto poszukać też w latach 90., kiedy buty przeżywały renesans. Tym bardziej że swoje pięć minut znów mają także styl grunge (i bieliźniane sukienki) oraz minimalizm, na który stawia teraz Bottega Veneta, udowadniając, że drewniaki będą dobrą podstawą oszczędnych looków na bazie eleganckiej spódnicy z zakładkami, białej bluzki i klasycznego płaszcza. Te buty naprawdę nie lubią ograniczeń! ✻

eprasa.pl fc61c37e03

mój ci on



VERSACE

eprasa.pl fc61c37e03

Nie sądziłam, że wróci, serio. W latach 90. *analiza kolorystyczna została nielitościwie obśmiana* jako kostyczna i przestarzała. Dziś powraca z pakietem dodatkowych zasad i wydaje się, że *zakochane w regułach zetki są zauroczone tym konceptem.*

tekst **Joanna Winiarska**



Najpierw był filtr na TikToku, potem znajoma przy kawie rzuca, że jesteś „głębokim latem" – i już całe grono dziewczyn umawia się na profesjonalny draping (przykładanie kolorowych tkanin do twarzy). Tylko że to żadna nowość. Twoja mama prawdopodobnie ma gdzieś na strychu egzemplarz magazynu, w którym wróżono jej z karnacji. Lata 90. to była złota era „typów urody": wiosny, lata, jesieni, zimy, a wszystkie kobiety chciały wiedzieć, czy wolno im nosić czerwień. Pomysł jest starszy niż twoja babcia. W latach 20. XX wieku malarz z Bauhausu Johannes Itten zauważył, że studenci malujący autoportrety instynktownie sięgali po barwy pasujące do ich karnacji. Nazwał to „kolorem subiektywnym" (aurą człowieka). Trend ten do mainstreamu wprowadziła Amerykanka Carole Jackson. W 1980 roku podzieliła ludzkość na cztery pory roku i co najsprytniejsze, od razu sprzedawała do tego kosmetyki i apaszki. Klasyka kapitalizmu. Nie jestem na nie. Analiza naprawdę potrafi pomóc: dobrze dobrana barwa rozświetla twarz, zła dokłada pięć lat i cienie pod oczami, których normalnie tam nie ma. Problem w tym, że „pora roku" nie jest wykuta w kamieniu. Lipcowa opalenizna potrafi z chłodnego „lata" zrobić ciepłą „jesień". Inne światło w gabinecie, inne w słońcu – i werdykt się sypie. A kolor, w którym czujesz się jak milion dolarów, zawsze wygra z tym, który dostałaś w certyfikacie. ✻

Produkty od lewej: Różany tonik kojący Mystic Rose ochładza jasną karnację EVRĒE 18,90 zł; Szminka w kolorze głębokiej zimowej zieleni, 3INA, 52 zł, zalando.pl; Książka „Analiza kolorystyczna. Kurs dla tych, którzy chcą odnaleźć swój styl", Stina Lönnkvist, ok. 67 zł; Mocno napigmentowane cienie do powiek we wszystkich kolorach świata NOTINO COLLECTION, 28,10 zł, notino.pl; Wodny róż w sztyfcie o konsystencji galaretki w chłodzącym cerę jeżynowym odcieniu MILK MAKEUP, 139 zł, sephora.pl; Paleta cieni do powiek dla czystego lata i zimy GUCCI, 246 zł, notino.pl

FILIPPO FORTIS/LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl fc61c37e03

w punkt



eprasa.pl fc61c37e03


1


9


2

Choć kropki to ulubiony wzór milenialsów, *generacja Z nie postawiła na nich krzyżyka.* Przed laty lansowała je Joanna Brodzik (gwiazda okładki pierwszego ever polskiego „Glamour"), a właściwie grana przez nią prawniczka Magda M. Teraz *pokochały je topowe it-girls,* a także marki oraz projektanci, tacy jak *Fiorucci, N°21, Cecilie Bahnsen, Dries Van Noten i Junya Watanabe.* W groszki są sukienki, spódnice, kurtki, a nawet buty i torebki. *Nosimy je więc od stóp do głów. I kropka!*

tekst **Magdalena Matuszek**


8


3

4


7


6


5

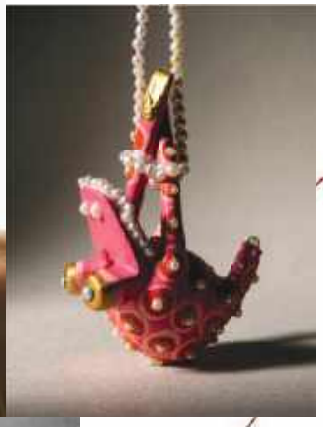
1. Kurtka GUESS, 795 zł 2. Torba SEIDENFELT/breuninger.com, 349 zł 3. Pierścionek APART, 99 zł
4. Dżinsy BERSHKA, 179 zł 5. Czółenka MOHITO, 179,99 zł 6. Spódnicospodenki ZARA, 119 zł
7. Koszula VERO MODA/zalando.pl, 269,99 zł 8. Sukienka H&M, 189,99 zł 9. Kolczyki W.KRUK, 499 zł

DZIĘKI UPRZEJMOŚCI DICE KAYEK, DANIELE OBERRAUCH/LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT, JEREMY MOELLER, RAIMONDA KULIKAUSKIENE (2) VIA GETTY IMAGES; MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl fc61c37e03



1



4

2





3



5

biżuterapia

Biżuteria terapeutyczna ma w sobie więcej psychologii niż magii. Uziemia kierunkuje, pozwala się zatrzymać. To terapia somatyczna w czystej postaci. *Psychologia ubrana w piękny przedmiot.* Jak to działa?

tekst **Joanna Winiarska**

Amulety i talizmany istniały od zawsze. Te współczesne mówią do nas jednak raczej językiem psychologii niż magii i ochrony. Julia Izmałkowa jest psycholożką, gdy studiowała w USA terapię somatyczną, zrozumiała, że człowiek nie może być sobą, jeśli jego układ nerwowy jest w chaosie. Tak narodziła się marka biżuterii terapeutycznej Queen of Fucking Everything. – Chciałam stworzyć coś, co pomoże, kiedy masz atak paniki przed ważną rozmową, gdy ktoś znowu naruszył twoje granice i czujesz mieszankę bezradności, złości i wstydu. Coś, co jest zawsze pod ręką, czego nie trzeba włączać ani ładować, za to może działać jak sensoryczna kotwica, przez dotyk, ciężar, ruch – mówi Julia. Układ nerwowy reguluje się przez ciało: przez to, co widzimy, czego dotykamy, jak oddychamy i gdzie kierujemy uwagę. Dlatego w każdej biżuterii zakodowane są mikropraktyki somatyczne i psychologiczne. Razem z biżuterią powstała też „Księga Queen OFE", w której każdy symbol i każda praktyka są „odkodowane" i przełożone na ćwiczenia i oddech. Z kolei Maja Mendraszek, twórczyni marki The First Daughter, komponuje amulety, które wzmacniają intencję, z jaką stworzono dany egzemplarz. „Kiedy zawiążesz czerwony sznureczek, zaczyna się Twoja energetyczne i mentalna praca". Kamienie, kryształy, minerały dodają odwagi i zapraszają magię do codzienności. ✻

1., 2., 3. i 4. Julia wykorzystuje kamienie z Machu Picchu i technikę alebrijes – meksykańską sztukę rzeźbienia fantastycznych stworzeń. Botaniczne wisiory uziemiają i kontaktują z naturą, a pierścionki antystresowe to biżuteria funkcjonalna. 5. Amulety Mai nosi się tak długo, aż same się rozpadną, co oznacza koniec ich pracy.

ARCHIWUM PRYWATNE JULII IZMAŁKOWEJ I MAI MENDRASZEK

eprasa.pl fc61c37e03

bestie®

Serwujemy KOMFORT menstruacyjny!



NATURALNA RÓWNOWAGA

Wspierają utrzymanie naturalnego pH pochwy.

JAWNY SKŁAD

Bez substancji zapachowych, chloru i barwników.

KOMFORT PODCZAS RUCHU

Dopasowują się do ciała i zapewniają komfort podczas ruchu.

Tylko tu!

ROSSMANN
Moja Drogeria

eprasa.pl fc61c37e03



WIERZĘ *w* MIŁOŚĆ

Przez ostatnie lata wiele się u niej wydarzyło. *Przeszła przez rozwód, musiała na nowo poukładać swoje życie.* Skończyła 30 lat. Wróciła do rodzinnego Szczecina. Zaraz wychodzi za mąż. *O miłości, która wymaga pracy, biznesie z misją,* przyjaźni i bieganiu na własnych zasadach rozmawiamy z *Martyną Kaczmarek.*

rozmawia **Marta Krupińska** *zdjęcia* **Borys Synak** *stylizacja* **Maja Naskrętska**

eprasa.pl fc61c37e03



Kolczyk JACQUEMUS, sukienka MMC.
Na stronie obok: bluzka i stanik INTIMISSIMI, spódnica H&M.

eprasa.pl fc61c37e03



Płaszcz ANSWEAR.LAB, stanik INTIMISSIMI.

eprasa.pl fc61c37e03

Spotykamy się trzy lata po Twojej poprzedniej sesji okładkowej dla Glamour. Co się u Ciebie zmieniło przez ten czas?
Zabawne, że kiedy wróciłam teraz z sesji, spojrzałam na okładkę sprzed trzech lat, która jest przepiękna, ale też uświadomiła mi, jak wiele się od tamtej pory wydarzyło. Dzisiejsze zdjęcia są pełne siły, spokoju, pewności siebie i dokładnie tak się dziś czuję. Jestem teraz w zupełnie innym miejscu. Przez te trzy lata przeszłam przez rozstanie i rozwód. Musiałam na nowo poukładać swoje życie, odnaleźć się w nowej rzeczywistości i nauczyć się samodzielności. Skończyłam 30 lat, co jest swego rodzaju cezurą, końcem jednego etapu i początkiem kolejnego. Wróciłam także po 10 latach z Warszawy do rodzinnego Szczecina, a niedługo wychodzę za mąż za mojego narzeczonego. To doświadczenie pokazało mi, że mimo niepowodzenia pierwszego małżeństwa nadal wierzę w miłość. Wierzę, że miłość jest piękna, ale jednocześnie wymaga pracy, zaangażowania i dojrzałości.
Wiele rozwiedzionych osób mówi, że rozwód to bolesna, ale ważna lekcja. Dla Ciebie też tak było?
Z perspektywy czasu widzę, że udział w „Top Model" był dla mnie próbą znalezienia uwagi i akceptacji, których wtedy potrzebowałam, a nie dostawałam od mojego byłego męża. Każdy z nas chce czuć się zauważony i ważny, zwłaszcza dla tych najważniejszych dla nas osób. Świadomość własnych potrzeb pozwala podejmować bardziej świadome decyzje, także te najtrudniejsze, jak decyzja o rozstaniu. Dodatkowo przeżywałam wtedy rozstanie mojej mamy, które jeszcze mocniej uświadomiło mi, jak ważne są niezależność finansowa i poczucie sprawczości. Dzięki nim można budować relacje z miłości, a nie z konieczności. Dziś wiem, że nie potrzebuję partnera, żeby się spełniać. Chcę, by druga osoba szła obok mnie, wspierała mnie, towarzyszyła mi w rozwoju i żebyśmy tworzyli wspólnie rodzinę. Myślę, że żyjemy w czasach skrajnego indywidualizmu i zatracamy to poczucie wspólnoty, budowania czegoś razem.
Dlatego podjęłaś decyzję o powrocie do rodzinnego miasta?
Tak. Chciałam być bliżej rodziny i społeczności, do której należę, nawet kosztem wygody i odrzucenia tego indywidualizmu. Tu jest nasza wioska. Oczywiście bycie na miejscu oznacza również uczestniczenie w trudnych momentach najbliższych. Nie przeżyłabym tak mocno rozstania mojej mamy, będąc w Warszawie. Pewnie byłoby mi dużo łatwiej być daleko i skupiać się na swoich sprawach. Ale wraz z dojrzewaniem zrozumiałam, że nie chcę żyć wyłącznie łatwym i wygodnym życiem, że czasem musi być trudno. Wyzwania i odpowiedzialność są częścią dorosłości.
Twój narzeczony też jest ze Szczecina. Znaliście się wcześniej?
Poznaliśmy się przypadkiem. Byłam już po rozstaniu, przyjechałam do Szczecina na święta i wyszłam sama do klubu. Robert był tam ze znajomymi z pracy i zagadał do mnie, żebym się do nich dosiadła. Od początku świetnie nam się rozmawiało. Najbardziej ujęła mnie jego dojrzałość emocjonalna. On jest z zupełnie innego świata, pracuje w innej branży. Od początku chciał mnie poznać i był mnie ciekawy jako człowieka, a nie osoby znanej z internetu. Dał mi przestrzeń, bym mogła być prawdziwą sobą, po prostu Martyną.
Jesteś zadeklarowaną feministką, masz na koncie książkę „FeMYnizm. Dlaczego potrzebujemy feminizmu". A czy Twój narzeczony jest feministą?
Na początku określał siebie raczej jako humanistę, ale z czasem przyznał, że bliskie są mu wartości feministyczne. Dużo nauczyliśmy się od siebie nawzajem. Ja przedstawiałam mu perspektywę kobiet, znaczenie niezależności finansowej i równego traktowania. On pokazywał mi, jak te tematy wyglądają z męskiej perspektywy. Myślę, że dla wielu współczesnych mężczyzn wyzwaniem jest odejście od budowania własnej wartości wyłącznie na stereotypowo męskich atrybutach, jak zarobki czy pozycja zawodowa. Świat się zmienia i wartość człowieka nie powinna być od nich uzależniona.

eprasa.pl fc61c37e03



eprasa.pl fc61c37e03



Sweter COS, bluzka pod spodem INTIMISSIMI, chustka THE O STUDIO, pierścionek – własność Martyny.
Na stronie obok: spódnica MMC., stanik INTIMISSIMI, kolczyki BY DZIUBEKA.

eprasa.pl fc61c37e03



eprasa.pl fc61c37e03



Bluzka INTIMISSIMI.
Na stronie obok: welon – projekt ZUZANNA KREJA.

Niestety pewne kwestie związane z równouprawnieniem wciąż wzbudzają wątpliwości lub kontrowersje. Na przykład nasz wspólny znajomy wziął urlop rodzicielski, co wywołało bardzo duże zdziwienie ze strony szefostwa. Albo sytuacja, gdy w związku to kobieta zarabia więcej. Zauważyłam, że wiele dziewczyn rezygnuje z budowania siebie, żeby nie umniejszyć swojemu facetowi, bo on mógłby źle się z tym poczuć. A nie o to chodzi w relacji, przynajmniej dla mnie. Wiem, że zawsze sobie poradzę i nie zależę od tej relacji. Jestem niezależna finansowo i jedyne, co mężczyzna ma mi do zaoferowania, to to, jak mnie traktuje.

No właśnie, bo poza aktywnością w internecie prowadzisz firmę. Razem z koleżanką założyłaś markę Bestie, która oferuje m.in. dyski menstruacyjne i tampony probiotyczne. Skąd pomysł na ten biznes?

Od lat interesowałam się marketingiem i markami opartymi na odpowiedzialności społecznej. Jeszcze gdy pracowałam w korporacji, miałam pod opieką markę z bardzo mocną misją i myślałam, że chciałabym kiedyś sama taką zbudować. Marzyłam o wypuszczeniu produktu, który będzie realnie odpowiadał na potrzeby kobiet. Tak powstał dysk menstruacyjny. Jesteśmy firmą lokalną, nasze dyski są produkowane pod Szczecinem, z najwyższej klasy silikonu medycznego. Naszym celem nie było stworzenie czegoś innowacyjnego za wszelką cenę, ale rozwiązanie konkretnego problemu – zwiększenie komfortu i poczucia bezpieczeństwa podczas menstruacji. Największą satysfakcję dają nam wiadomości od kobiet, które piszą, że dzięki produktom Bestie ich codzienne życie stało się łatwiejsze, że nie boją się wyjść z domu i mogą normalnie funkcjonować w trakcie miesiączki.

Wierzysz, że w dzisiejszych czasach da się prowadzić biznes z misją?

Tak, choć oczywiście firma musi być rentowna. U nas wszyscy są zatrudnieni na umowę o pracę i to było dla mnie i mojej wspólniczki niezwykle ważne od samego początku – że jesteśmy start-upem, ale chcemy dawać naszym pracownikom poczucie absolutnego bezpieczeństwa. To ma swój koszt – na koniec dnia trzeba patrzeć na liczby, które muszą się zgadzać. Widzę w tym też biznesowe wyzwanie, które lubię i w którym się realizuję, bo wymaga ode mnie kreatywności. Jednocześnie wierzę, że można łączyć biznes z realnym wpływem społecznym. Dlatego rozwijamy się i chcemy wprowadzać jak najwięcej produktów, które będą poprawiać komfort życia podczas okresu i nie tylko.

eprasa.pl fc61c37e03



Bluzka, topy i spodenki INTIMISSIMI, bransoletka BERRIES.

eprasa.pl fc61c37e03

Już sama nazwa Bestie nawiązuje do siostrzeństwa. Jak ważne są dla Ciebie relacje z kobietami?
Ogromnie. W ostatnich latach poznałam osoby, które stały się moimi prawdziwymi przyjaciółkami. Przez długi czas czułam się samotna. Zmiany życiowe, pandemia, wejście do świata mediów i rozwój kariery sprawiły, że wiele moich relacji się zweryfikowało. Dziś mam poczucie, że znalazłam swoich ludzi. To relacje oparte na wzajemnym zaufaniu, a nie na tym, czym zajmujemy się zawodowo.

W social mediach często pokazujesz się z Red Lipstick Monster i Kają Gołuchowską. Trzymacie się razem też w realu? I czy przyjaźń między influencerkami jest możliwa?
Zabawne, że Ewa i Kaja pojawiły się w moim życiu na przestrzeni tych ostatnich trzech lat. Z jednej strony po „Top Model" marzyłam, żeby poznać osoby, które będą wiedziały, z czym się na co dzień mierzę jako osoba działająca w internecie. A z drugiej – żeby to nie była relacja oparta tylko na tym, że wszystkie jesteśmy influencerkami, więc trzymamy się razem. Nam się to udało, naturalnie i bezwysiłkowo. Mamy bardzo zbliżone podejście do życia i dobrze się ze sobą czujemy. Ostatnio byłyśmy razem na wakacjach i przez dziewięć nocy spałyśmy razem w jednym domku i ani razu się nie pokłóciłyśmy. Nieraz rozmawiamy o tym, że niezależnie od tego, czy byśmy dalej były influencerkami, czy któraś z nas z dnia na dzień by to rzuciła, niczego by to nie zmieniło w naszej relacji. Wiele przed nami jeszcze zaplanowanych podróży, wyzwań, ale też mamy świadomość, że każda z nas będzie wybierać własną drogę. Ja i Kaja planujemy macierzyństwo i ciąże, a Ewa jest osobą świadomie bezdzietną – każda z nas ma inne podejście, ale umiemy ze sobą rozmawiać i dajemy sobie przestrzeń.

Każda z Was mierzy się z hejtem w social mediach. Jak dziś sobie z nim radzisz?
Nadal uważam, że nie powinniśmy wymagać od ludzi „grubej skóry", tylko uczyć szacunku wobec innych. Nie chcę być osobą całkowicie obojętną na krzywdzące słowa. To, że czasem jest mi przykro, oznacza, że nadal mam kontakt ze swoimi emocjami. Te lata pokazały mi, że nie da się uodpornić i zupełnie tym nie przejmować. Różnica polega na tym, że nie buduję swojej wartości na komentarzach w internecie, zarówno tych pozytywnych, jak i negatywnych. Buduję ją na relacjach z ludźmi, którzy naprawdę mnie znają.

Wspomniałaś o macierzyństwie. Jaką mamą chciałabyś być?
Przede wszystkim będę się starała nie przekazywać dziecku własnych kompleksów. Nigdy nie chciałabym krytykować swojego ciała przy dziecku ani uczyć go, że jego wartość zależy od wyglądu. Chciałabym być mamą, która nie daje swojemu dziecku poczucia, że jest jej coś winne, za to zapewnia poczucie bezpieczeństwa i zdrowe granice. Jako najstarsza córka często słyszałam: „Jesteś taka dojrzała jak na swój wiek". Kiedyś to był komplement, a teraz myślę, że może nie powinnam być tak szybko dojrzała, że powinnam być dzieckiem. Chcę, żeby moje dziecko wiedziało, że jestem jego mamą, nie przyjaciółką. I żeby wiedziało, że nie musi być lubiane przez wszystkich i ma prawo być sobą. Że warto mieć swoje zdanie, nie bać się go wyrażać, umieć powiedzieć „nie" i zrozumieć, że „nie" to jest pełne zdanie. To bardzo trudne, szczególnie jeśli się jest kobietą, żeby zrozumieć, że nigdy nie będziesz lubiana przez wszystkich. I że to jest OK. Zresztą sama o wiele lepiej funkcjonuję w internecie, odkąd nie patrzę na słupki. Wiem, że na moim profilu jest pełen przekrój osób: od tych, które mnie uwielbiają, przez te, którym jestem obojętna, po takie, które mnie nienawidzą. Czuję w tym o wiele większą wolność niż wtedy, gdy walczyłam i zabiegałam o to, żeby jak najwięcej ludzi mnie lubiło.

Wolność daje też bieganie, które stało się Twoją nową pasją. Co Cię do niego przekonało?
Zaczęłam biegać po diagnozie endometriozy. Szukałam aktywności, którą mogę wykonywać wszędzie, do której nie potrzebuję sprzętu i wystarczą buty. Zabawne, że na początku bardzo nie lubiłam biegania, ale z czasem stało się dla mnie symbolem wytrwałości i konsekwencji. Pokazało mi, że jeśli na czymś naprawdę mi zależy, potrafię to zrealizować. Przebiegłam półmaraton, choć kiedy zaczynałam, nie byłam w stanie przebiec nawet pół kilometra bez zatrzymania i zadyszki. Ten półmaraton przebiegłam w 2,5 godziny. Ktoś może powiedzieć, że wolno, ale ukończyłam go i dostałam ten sam medal, co osoby, które przebiegły go w półtorej godziny. To ogromny przywilej, że mamy możliwość zaczynania i bycia początkującym w dorosłym życiu. Dla mnie to jest też ważna lekcja, bo przez lata byłam perfekcjonistką skupioną na wynikach, żeby zdobywać jak najwięcej nagród i wyróżnień. A tutaj pobiegłam na swoich zasadach. Moim celem nie było pobicie rekordu, tylko ukończenie półmaratonu, dobiegnięcie do mety we własnym tempie. Zrozumiałam, że nie trzeba być najlepszym, żeby mieć prawo coś robić i czerpać z tego satysfakcję. ✻

ZDJĘCIA: BORYS SYNAK; STYLIZACJA: MAJA NASKRĘTSKA, PIELĘGNACJA: KATARZYNA BIAŁY/VAN DORSEN ARTISTS, FRYZURY: KAMIL PECKA, ASYSTENCI FOTOGRAFA: MATEUSZ SKRABA I MATEUSZ ŚNIECIŃSKI; PRODUKCJA SESJI: URSZULA KARCZMARCZYK-WIECZORKOWSKA, ASYSTENTKA PRODUKCJI I STYLISTKI: ZUZANNA KREJA

eprasa.pl fc61c37e03



dobra jazda

Jako jedna z niewielu dziewczyn w Polsce brała udział w samochodowych rajdach terenowych. Dziś dla *Anny Gańczarek-Rał, znanej w sieci jako Ganczi, autorki programu motoryzacyjno-podróżniczego „Fast Cars, Slow Travel”,* samochody to raczej okazja do poznawania inspirujących miejsc i ludzi oraz opowiadania historii.

tekst **Marta Krupińska**

reprosa.pl/c61e37e03

STORIES



KENO ZACHE, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl fc61c37e03



1



2



3

W

Większość osób związanych z motoryzacją pierwszy raz siedziała za kierownicą, zanim jeszcze zaczęła chodzić. A jak było u Ciebie?
Zaczęłam jeździć sportowo dopiero jako dorosła, po zrobieniu prawa jazdy, i to był dla mnie przełom. Mieszkałam pod Warszawą, więc samochód oznaczał wolność. Na początku po prostu lubiłam jeździć, szybko, ale bez większej refleksji. Później trafiłam na tor wyścigowy i zrozumiałam, że to zupełnie inne środowisko: bezpieczne, kontrolowane, z marginesem błędu. I właśnie dlatego tory są tak potrzebne – pozwalają poszukiwać limitu w odpowiednich warunkach, bez ryzyka dla osób trzecich, w przeciwieństwie do ulic i dróg publicznych. Niestety kolejnemu torowi, w Poznaniu, grozi zamknięcie. Mam do tego mocno osobisty stosunek, bo sama tam zaczynałam.
Co Cię tak zafascynowało w jeździe na torze?
Pamiętam swój pierwszy track day, czyli dzień otwarty na torze. Pojechałam tam zwykłym samochodem, tylko z gorszymi oponami, których nie było szkoda. To było jedno z najlepszych doświadczeń w moim życiu. Ale motorsport to drogie hobby. Długo łączyłam jazdę z pracą zawodową, najpierw jako dziennikarka newsowa w portalu informacyjnym, potem w radiu. Kolega z działu sportowego, który sam się ścigał, przekonywał mnie do zrobienia licencji sportowej. Trafiłam też na konferencję rajdu Baja Poland. Tam poznałam ludzi, którzy wytłumaczyli mi, od czego w ogóle zacząć.
Posłuchałaś ich?
Tak. Za namową redakcyjnego kolegi kupiłam swoje pierwsze auto, tzw. cieniasa, czyli starego Fiata Cinquecento, który kosztował wtedy pięć tysięcy złotych. To była moja pierwsza „wyścigówka". Jeździłam nim po torze i brałam udział w Górskich Samochodowych Mistrzostwach Polski. W tamtym czasie byłam tam jedyną kobietą. Później przesiadłam się do mocniejszego samochodu, pojawili się pierwsi sponsorzy. Ale wtedy przydarzył mi się poważny wypadek podczas zawodów. Leżałam kilka dni w szpitalu i nie miałam budżetu na naprawę auta. Zaczęłam się też bać szybkiej jazdy. Wcześniej wydawało mi się, że nic mi nie grozi. Kierowcy na torze czy w rajdach ubierają się trochę, jakby szli na narty w środku lata: pod spód zakładamy ognioodporną bieliznę, na to skarpety, specjalne buty i kombinezon. Potem siadamy w fotelu z pięciopunktowymi pasami, otoczeni klatką bezpieczeństwa. A mimo to wypadki się zdarzają, czego sama doświadczyłam. Byłam pewna, że to koniec mojej przygody.
Co sprawiło, że jednak nie zrezygnowałaś?
Trafiłam do projektu Dacia Duster Cup. To było bardziej profesjonalne środowisko i rajdy terenowe, które zawsze mnie kręciły. Od dziecka, kiedy oglądałam Dakar, najbardziej fascynował mnie opis rajdowy – ten szyfr między kierowcą a pilotem.
Motorsport to męski świat. Jak się w nim odnalazłaś?

MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl fc61c37e03



6

5



4

1. Wydarzenie nad jeziorem Como – Scuderia Nautilus. 2. Podczas rajdu terenowego Baja Poland. 3.#TeamGanczi. 4. Szwajcarska przełęcz Furka, na której James Bond w słynnej scenie pościgu z filmu „Goldfinger" z Seanem Connerym jechał swoim Astonem DB5. 5. Concorso d'Eleganza Villa d'Este. 6. Nagrania programu przed słynną bramą Ferrari w Maranello, historycznym wejściem do fabryki.

Nieraz byłam jedyną dziewczyną na torze. Ale podobnie było w redakcjach newsowych. Kobieta na rajdzie przyciąga uwagę, bo wszyscy są ciekawi, jak pojedzie. Jeśli będzie dzwon – wiadomo, baba za kierownicą... A jeśli dobrze pojedzie, no to wow. Kiedy mi nie poszło na słynnym Rajdzie Barbórka w Warszawie, hejt w sieci był taki, że myślałam, że już nikt ze mną nie będzie chciał współpracować i że to jest koniec mojej jakiejkolwiek drogi, nie tylko w motorsporcie. Pamiętam też, jak pierwszy raz pojechałam na zawody w profesjonalnych butach sportowych, wstydziłam się w nich wyjść, żeby inni kierowcy nie pomyśleli sobie, że mam więcej sprzętu niż talentu. Kiedy zaczynałam rozwijać swoje social media, większość zawodników nie miała jeszcze Instagramu, więc krępowało mnie robienie zdjęć i chodzenie z telefonem. Z czasem jednak zaczęły pojawiać się propozycje prowadzenia kanałów dla różnych teamów i kierowców.

W tym czasie równolegle pracowałaś w mediach?

Tak, to mi bardzo pomogło. Łączyłam jazdę z doświadczeniem dziennikarskim: robiłam wywiady, relacje, produkowałam materiały dla mediów i partnerów. Dzięki temu mogłam finansować swoją pasję. Z czasem przeszłam do agencji zajmującej się komunikacją w branży motoryzacyjnej, a później na własną rękę zajęłam się produkcją wideo i tworzeniem scenariuszy.

Wtedy pojawił się pomysł na własny program?

Punktem wyjścia był mój samochód: klasyczna czerwona Alfa Romeo Spider, którą odkupiłam od taty. Wymyśliłam koncept podróży przez Włochy – nie tylko w kontekście aut, ale też kultury, ludzi i miejsc – i przejechałam nią kraj z północy na południe. Chciałam pokazać autentyczne Włochy oczami lokalsów, trochę przez pryzmat motoryzacji, a trochę – kultury, kina i sztuki. Im dalej na południe, tym mniej było samochodowo, a bardziej po prostu włosko i kulinarnie. Program spodobał się partnerom, więc nagrałam kolejny sezon w Szwajcarii, a teraz zaczynam zdjęcia w Polsce, na Dolnym Śląsku. Poza tym, że są tam świetne trasy, jest to kraina zamków i pałaców oraz bogatej i skomplikowanej historii. Odwiedzimy m.in. Zamek Sarny, gdzie odbywa się festiwal Olgi Tokarczuk Góry Literatury.

Nie interesują mnie samochody, a Twój program mnie zaciekawił, bo więcej w nim lifestyle'u niż motoryzacji.

Samochody to tylko pretekst do opowieści. Nawet gdy jeździłam w brudnych od błota i kurzu rajdach terenowych, zawsze miałam słabość do klasyków. Dlatego zaczęłam odwiedzać tzw. konkursy elegancji, podczas których sędziowie oceniają rzadkie zabytkowe samochody pod kątem estetyki, oryginalności, stanu technicznego i historii. To przeżycie angażujące wiele zmysłów. Nowe samochody takich emocji nie budzą.

Te konkursy to takie wybory miss, tylko że dla aut? Gdzie się odbywają?

Najsłynniejszy i najbardziej prestiżowy to Concorso d'Eleganza Villa d'Este, który odbywa się we Włoszech, nad jeziorem Como. Zimowy konkurs elegancji The I.C.E. organizowany jest na zamarzniętym jeziorze w St. Moritz. Z kolei najbardziej znanym na świecie pozostaje Pebble Beach Concours d'Elegance w Kalifornii. Marzę, żeby kiedyś tam pojechać.

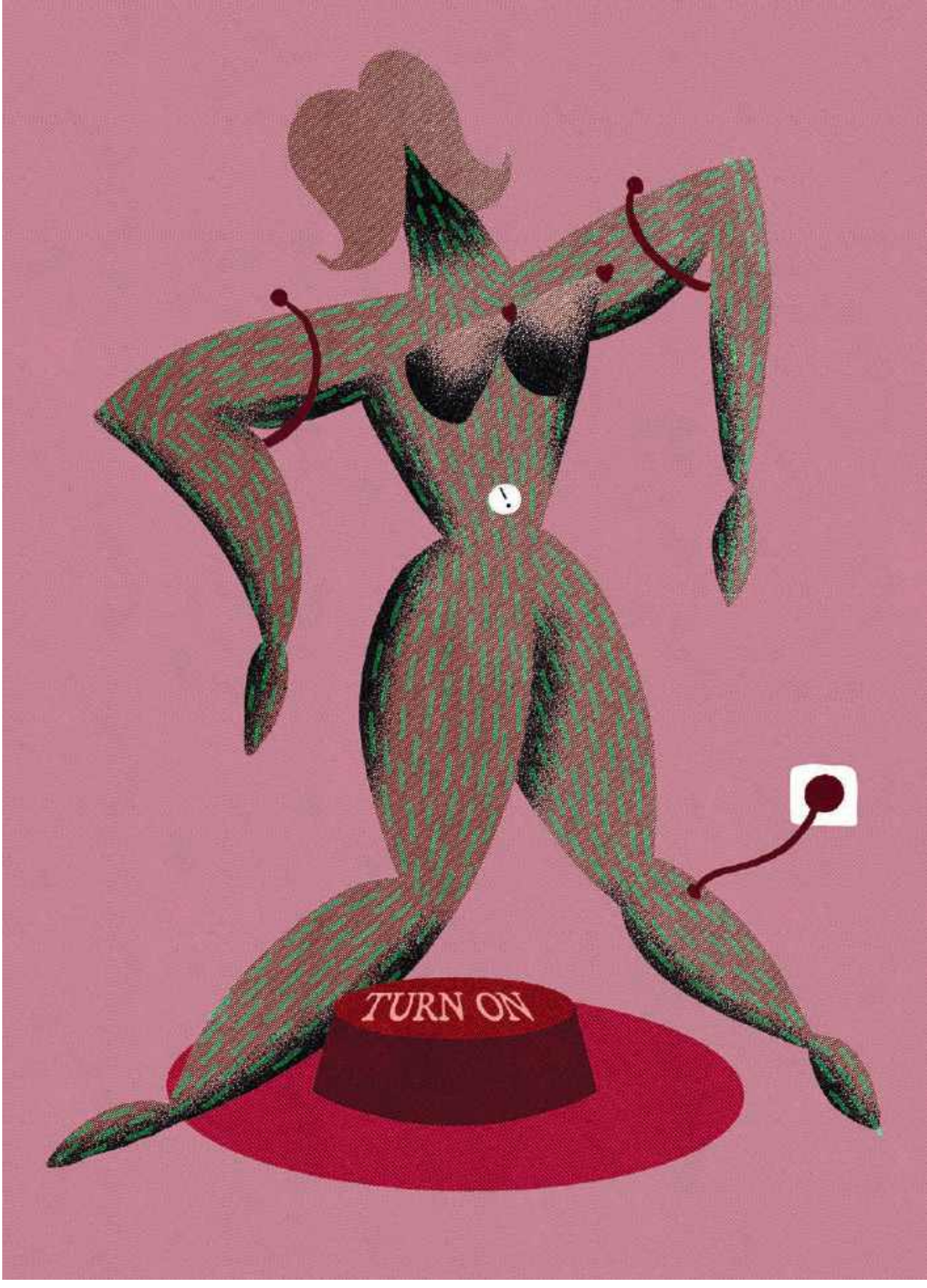
Nie brakuje Ci teraz tej adrenaliny na torze czy rajdzie?

Wyścig na torze zawsze wzbudza we mnie emocje. Trochę za tym tęsknię, ale dziś najbardziej kręci mnie nie sama jazda, tylko produkcja, poznawanie ludzi, opowiadanie historii. Zatoczyłam koło i po latach powróciłam do dziennikarstwa.

A bliscy lubią z Tobą jeździć? Wsiadasz w ogóle na fotel pasażera czy musisz mieć miejsce za kierownicą?

Jako pasażerka mam chorobę lokomocyjną (śmiech). Myślę, że moi bliscy lubią ze mną jeździć. Jeżdżę bezpiecznie, ale to dzięki temu, że jeździłam na torze, mogłam się tam wyszaleć i potem wracałam sobie spokojnie do domu prawym pasem, bo nie miałam już nawet siły pędzić. Dlatego uważam, że każdy, kto lubi prędkość, powinien tego spróbować i tam się wyżyć. ✻

eprasa.pl fc61c37e03



technoseksualni, czyli nieznośna

eprasa.pl fc61c37e03

Czy sztuczna inteligencja da nam prawdziwe orgazmy? Twórcy aplikacji dla dorosłych przekonują, że *AI może być wspierającym towarzyszem w odkrywaniu osobistych preferencji seksualnych,* i zachwalają cuda bezpiecznej symulacji. *Tylko że seks z robotem też jest ryzykowny, i to bardzo.*

rozmawia **Angelika Kucińska** *ilustracja* **Mary Zaleska**

lekkość bota

To ma być piękna rewolucja. Nowe technologie przeprowadzą nas przez mękę samopoznania i w efekcie zbliżą ku innym ludziom. Bo im wyższa świadomość w relacji z samą sobą, tym większy potencjał harmonii w relacjach z innymi. Ta logika sprawdzi się zwłaszcza w seksie. Trzeba wiedzieć, co się lubi, żeby bliskość w parze – albo dowolnie wybranej konsensualnej konfiguracji – przebiegała bez wielkich zgrzytów. Tę obietnicę niosą towarzysze AI dla dorosłych, czyli boty, z którymi można realizować śmiałe fantazje erotyczne, bez strachu i wstydu. Zagraniczne media oddają się entuzjastycznej refleksji nad technologią, która pogłębi nasze rozumienie własnej seksualności, wyswobodzi z pruderyjnej normy, nauczy nazywać potrzeby... Brzmi utopijnie? Tak, bo to radykalnie wyidealizowana wizja relacji człowiek – bot, która zakłada limitowane, kontrolowane użycie narzędzi służących połączeniom z innymi osobami. Tymczasem w praktyce towarzysz AI często okazuje się preferowanym kompanem, zastępuje wspomniane połączenia. – Niektórzy się w botach zakochują. Inni obdarzają je zaufaniem, zadają pytania bez lęku przed oceną. Rozumiem argument, że relacja z botem towarzyszącym jest łatwiejsza. Ten sam argument dowodzi jednak, jak bardzo mamy przerąbane – mówi Marta Niedźwiecka, psycholożka, sex coach i autorka podcastu „O zmierzchu". – Relacje międzyludzkie są trudne. Musimy włożyć bardzo dużo pracy, żeby się dogadywać z innymi, kochać ich, doświadczać odrzucenia i radzić sobie z nim. Ten trud był zawsze naszym paliwem. Katalizował wszystko, co robimy w życiu. My, ludzie, zawsze chcieliśmy robić rzeczy znaczące społecznie: sztukę, politykę, karierę. Istota naszego działania w świecie polegała na tym, że wiedzieliśmy, że są wokół ludzie, którzy na nas patrzą, a wszystko, co robiliśmy, służyło temu, żeby się z nimi jakoś łączyć: zaprzyjaźnić się, wejść we współpracę, pokłócić się, coś im udowodnić. A dziś dla wygody rezygnujemy z tego, co jest spoiwem naszego istnienia w świecie. Wycofujemy się z podstawowej motywacji do wychodzenia do świata, kontaktu z innymi, wyrażania siebie... I ta możliwość wycofania się trwale nas zmieni – kontynuuje Niedźwiecka. Seks z AI może być końcem gatunku ludzkiego, choć nie ma to nic wspólnego z rozmnażaniem się.

ONE NIGHT STAND CZY JEDNA NOC Z BOTEM?

W lutym 2026 roku platforma Joi, biblioteka chatbotów dla dorosłych, przeprowadziła ankietę wśród 2,5 tys. osób z generacji Z i milenialsów, a po badaniu sensacyjnie obwieszczono, że oto jesteśmy świadkami i świadkiniami narodzin nowej orientacji – technoseksualnych. Jednocześnie zastrzeżono, żeby nie interpretować tego terminu w sposób tendencyjny i wąski, bo nie chodzi wyłącznie o nawiązywanie trwałych, intymnych i romantycznych relacji ze sztuczną inteligencją. 43 proc. ankietowanych wyznało, że korzysta z AI, gdy potrzebuje porady w kwestiach dotyczących seksu lub związków. 37 proc. – że z botem szlifuje sztukę flirtu albo przed randką przerabia możliwe scenariusze, według których może się ona potoczyć. 31 proc. testuje fantazje erotyczne, zanim podzieli się nimi z żywą osobą, a 25 proc. eksploruje kinki, których nie zamierza sprawdzać w realu. Z pozoru nic nie budzi wielkich podejrzeń, bo wygląda na takie użycie technologii, które ma nas wyposażyć w kompetencje niezbędne do interakcji z człowiekiem, np. sprawiając, że staniemy się bardziej świadomym kochankiem czy bardziej świadomą partnerką seksualną. A może AI stwarza jedynie iluzję rozwoju? – Nie wierzę w taką edukację, bo wszystko tu odbywa się na zerowym progu trudności – mówi Niedźwiecka.

eprasa.pl fc61c37e03

– To coś po drugiej stronie nie wkurzy się na ciebie, nie odwróci się, nie pójdzie sobie, nie oceni, nie zrobi tych wszystkich strasznych rzeczy, które może zrobić człowiek. Nie ma oporu, nie ma rozwoju. Nie dostaniesz realnego odzwierciedlenia siebie. Nie przekonasz się, kim jesteś w relacji. Co umiesz, czego nie umiesz – wyjaśnia. Dopytuję Martę Niedźwiecką o komfortową możliwość przyjrzenia się własnym kinkom, czyli wszystkim praktykom seksualnym uznawanym powszechnie za mniej konwencjonalne, a które mogą sprawiać nam przyjemność. – Jeśli mój telefon tłumaczy w czasie rzeczywistym to, co mówię, na język japoński, to po co w ogóle mam się uczyć japońskiego? To przecież bardzo trudny język. Zamiast inwestować lata w naukę, równie dobrze mogę lecieć do Tokio i korzystać z translatora – odpowiada ekspertka.
– Tak samo jest z botami i odkrywaniem własnych preferencji. W efekcie AI oducza nas dowiadywania się rzeczy o sobie. Seksualność ludzka sprawdza się w akcji, nie w teorii. Nie w tym, że napiszę komuś, kto nie jest osobą, że chcę, żeby na mnie krzyczał albo dał mi klapsa, bo muszę się dowiedzieć, co czuję, gdy ktoś mi tego klapsa daje. Czy mnie to kręci, czy nie. I to musi być fizyczne doświadczenie, które przeżywa moje ciało, bo tylko wtedy będę mogła ocenić, czy klaps jest dla mnie fajny, czy niefajny. Zdecydowanie więcej da nam one night stand z kimś, kto identyfikuje się jako domina albo osoba uległa, niż chat z botem.

SEKS BEZ RYZYKA? TO FANTAZJA!

Towarzysze AI dla dorosłych amortyzują jedno z trudniejszych życiowych doświadczeń – doświadczenie odrzucenia. Tu nie ma ryzyka. Bot zawsze cię zaakceptuje, przyklaśnie wszystkim pomysłom, potrzebom, fantazjom. Odrzucenie w relacji romantycznej, intymnej – czyli w sytuacji absolutnego obnażenia, które nie sprowadza się wyłącznie do fizycznego negliżu – jest podwójnie dotkliwe. Nic dziwnego, że nie chcemy go przeżywać, a rzeczywistość, w której nie jesteśmy na nie narażani, wydaje się wyjątkowo atrakcyjna. Całkowita eliminacja bólu jest oczywiście ułudą, w dodatku niebezpieczną.
Marta Niedźwiecka zaznacza, że potrzebujemy odrzucenia. – Odrzucenie jest tak samo konstytutywne jak doświadczenie przyjęcia. Dojrzałość emocjonalną rozumiem jako zdolność wytrwania w byciu przyjętym i umiejętność znoszenia odrzucenia. Wiadomo, że jest ono trudne, natomiast bez niego nie doświadczymy pełnej akceptacji. To trochę jak z dzieckiem, które za bardzo boi się wyjść do świata, bo mama powiedziała, że świat jest niebezpieczny, czyhają tam potwory, można się przewrócić i pokaleczyć. Dziecko zostaje więc w domu, chowa się. W ludzkie życie jest wpisana konieczność podejmowania ryzyka. Prowadzenie działalności artystycznej jest obarczone ryzykiem, że komuś nie spodoba się twoja sztuka. Prowadzenie działalności biznesowej – że zbankrutujesz. Wybór ścieżki życiowej jest wielkim ryzykiem, bo możesz wybrać taką, która cię ostatecznie nie uszczęśliwi. Wybór ubrania jest ryzykiem, bo zawsze ktoś może powiedzieć, że brzydkie. A największym ryzykiem jest budowanie bliskich relacji. Nie staniemy się mądrzejsi ani nie zyskamy poczucia bezpieczeństwa, jeśli usuniemy ryzyko – mówi Niedźwiecka i dodaje: – Z towarzyszami AI dla dorosłych wiąże się jeszcze jedna niespełniona obietnica. Zawiera się ona w przekonaniach, że sztuczna inteligencja nas emancypuje, ponieważ jest neutralna, nie poddaje nikogo ocenie, jest otwarta światopoglądowo. Tylko że wszystkie te narzędzia do kogoś należą, a ich celem jest zarabianie pieniędzy. To przeczy neutralności. Sztuczna inteligencja gromadzi dane. I to są najwrażliwsze dane o nas. Dlaczego to niebezpieczne? Duże modele językowe będą profilowane pod określone interesy polityczno-ideologiczne. Idziemy do naszego wirtualnego przyjaciela. On rozmawia z nami tak, jak lubimy. Daje nam wszystko, czego potrzebujemy. Niczego nie chce dla siebie. A my opowiadamy mu o naszych fantazjach erotycznych, bo w tych miłych okolicznościach zapominamy, że AI jest uwikłane w system inżynierii społecznej i ma dać lordom rynku technologicznego władzę nad ludźmi, jakiej wcześniej nikt nie miał. Pozwolimy się im złapać w miejscu największej wrażliwości, czyli naszych fantazji seksualnych.

SKAZANI NA BYT Z BOTEM

Oczywiście, że organizacje międzynarodowe – i tu globalne standardy wyznacza Unia Europejska – powołują specjalne organy, wprowadzają uchwały, które mają regulować etyczny rozwój sztucznej inteligencji i reagować na potencjalnie szkodliwe użycia AI. Skutecznie egzekwowane przepisy prawa to jedno. Żeby nie ziścił się najmroczniejszy scenariusz o kompletnym rozpadzie więzi, potrzeba również świadomych konsumentów i konsumentek dużych modeli językowych.
– Trzeba jak najczęściej powtarzać, że tam, po drugiej stronie, nie ma osoby. To, że coś do nas mówi słowami, które możemy usłyszeć albo przeczytać, nie oznacza człowieka, a my dziś nadajemy podmiotowość czemuś, co podmiotowości nie ma. Nie ma psychiki, nie ma pamięci, nie ma świata opartego na zmysłach, nie może umrzeć, nie może kochać, nigdy nie płakało, nie rozumie, co to jest ból i radość – tłumaczy Marta Niedźwiecka. – Na relacji ja i drugi człowiek, na wymianie między nami zbudowaliśmy całą cywilizację. Gorszą, lepszą, ale

eprasa.pl fc61c37e03

zbudowaliśmy. Jesteśmy zwierzętami społecznymi, a relacja z botem rozrywa podstawowe ogniwo w połączeniach społecznych – dodaje. Bezrefleksyjne, nadmiarowe i niebezpieczne używanie AI nie jest wyłącznie udziałem osób gorzej wyedukowanych. To nie jest też jednostkowy problem, ale wyzwanie, z którym się mierzy – i będzie mierzyć – całe pokolenie, bo tzw. boty towarzyszące żerują na pogłębiającym się poczuciu osamotnienia. Gen Z może być najbardziej seks-pozytywną generacją w historii – świetnie zorientowaną w niuansach tożsamości psychoseksualnych, obeznaną z zasadą konsentu, wolną od uprzedzeń, otwartą na poszukiwania i przyjemność. To jednak także pokolenie, które wchodziło w dorosłość w czasach postępującego kryzysu relacji romantycznych i więzi w ogóle. Badania pokazują, że to również generacja zdecydowanie mniej aktywna seksualnie od poprzednich pokoleń. Wiedza na temat seksualności jest wartościowym zasobem, który pozwoliłby budować satysfakcjonujące relacje, ale nieumiejętność nawiązania kontaktu czy okoliczności zewnętrzne, które nie sprzyjają trwałym związkom (od polaryzacji światopoglądów, przez trudną sytuację gospodarczą, po kryzys zdrowia psychicznego), mogą skazać zetki na relacje z botami. Jest coś jeszcze.

– Zetki podkreślają, jak ważny jest dla nich komfort psychiczny. I w tych deklaracjach dopatrywałabym się zapowiedzi relacji z AI. Bo znów – w tych interakcjach nie wystawiamy się na ryzyko, że na kogoś nadepniemy, że ktoś nadepnie na nas, że kogoś obrazimy, że ktoś obrazi nas, że odrzucimy albo będziemy odrzuceni. Niby wiedza jest duża, ale nie wychodzimy ze swojej skorupki. Naturalną konsekwencją jest więc deficyt seksu i stałych relacji, ponieważ wzrasta w nas strach przed bliskością. Ludzka psychika unika tego, co dla nas groźne. Unikanie jest przeciwieństwem nauki. W zdrowej sytuacji powinniśmy się stopniowo eksponować na to, co wzbudza lęk. Żeby się np. przestać bać jeździć samochodem, przestać bać wychodzić do ludzi, przestać bać chodzić na randki. Stawianie komfortu ponad wszystko, opór wobec balansowania spokoju i ryzyka – czyli to, co robi gen Z – prowadzi do wycofania się z aktywności społecznych – wyjaśnia Marta Niedźwiecka. Warto to przemyśleć, zanim zostaną nam tylko boty. ✻

REKLAMA



eprasa.pl fc61c37e03



1



2



3

koronka *is back*

U mnie zaczęło się od *podziwiania muralu i jednego popołudnia na warsztatach.* Skończyło się na planie *wyjazdu do Koniakowa,* wsi, w której z biedy i ambicji narodził się jeden z najpiękniejszych polskich fenomenów. Może *w przyszłym życiu zostanę koronczarką?*

tekst **Joanna Winiarska**

eprasa.pl fc61c37e03





6



4 5

1. Ceramiczny wypalany „naszyjnik" z wzorem koronki to jedna z artystycznych prac NeSpoon. Znajdziesz go na behance.net. 2. Portret kobiety w dekoracyjnym stroju żywieckim (fot. archiwalna). 3. Żywieckie wzory wykorzystała w swojej kolekcji koronkowych akcesoriów, jak kołnierze, mankiety i pasy, projektantka Zofia Chylak. 4. Wzory koronek znajdziemy też w tegorocznej letniej kolekcji marki Bimba y Lola. 5. Mój własny, dosyć skromny, zaczątek koniakowskiej serwety (in progress). 6. Zosia Chylak krochmalonymi koronkami ozdabia również limitowane skórzane torebki.

Nie planowałam tego. Przyszłam do warszawskiej Domoteki na spotkanie z NeSpoon, światowej sławy artystką, która opowiadała o swoim muralu we wnętrzu holu, opartym na motywach koniakowskiej koronki. Słuchałam, jak filigranowy wzór z babcinej szuflady trafił na wielką ścianę, a po wykładzie czekały nas warsztaty. „Spróbuje pani?" Jasne! Wyszłam stamtąd trzy godziny później z moim pierwszym – ha, ha – „dziełem" (na zdjęciu wyżej). Okazało się, że nawet nieźle mi szło. (Mamuś, dziękuję za pierwsze lekcje dekady temu!) Do tego stopnia, że prowadzące warsztaty panie z Koniakowa zaprosiły mnie do siebie na kurs. Bo aby nauczyć się koniakowskich wzorów trzeba do nich pojechać. Nigdzie ich nie spisano, to tajemnica. Jak się domyślacie – jadę! Koronka jest ostatnio na topie, widzę ją w kolekcjach Zofii Chylak i Bimba y Lola, w sieciówkach i na rękodzielniczych Instagramach (np. @chmurytildy).

NIĆ KRÓLOWEJ

W Polsce to nie jedynie skromna wiejska pamiątka, raczej historia o awansie i wędrówce. Pierwsze koronki sprowadziła w XVI wieku królowa Bona – wraz z jej orszakiem na dwór przybyli włoscy rękodzielnicy. Krezy, kołnierze, suknie ślubne były luksusem. Z dworów i klasztorów rzemiosło zeszło do mieszczańskich domów, stając się elementem edukacji „panien z dobrych domów", a potem i do wsi. Każdy region wykształcił własny język splotów. Kraków ma splot klockowy (od 2016 roku na liście UNESCO), Bobowa – szkołę koronkarstwa od 1899 roku. W Zakopanem Krajową Szkołę Koronkarską, zwaną Szpulkarnią, w 1883 roku sfinansowała Helena Modrzejewska. Wreszcie Koniaków, gdzie wszystko zaczęło się od czegoś mało dostojnego, a konkretnie – od biedy.

ARCYDZIEŁA POWSTAŁE Z BRAKU

I to jest moment, w którym jako Ślązaczka zakochałam się w tej opowieści. W Beskidzie Śląskim pod koniec XIX wieku góralki obowiązywało noszenie obrzędowych czepców, a te fabryczne, sprzedawane na targach w Cieszynie czy Skoczowie, były zwyczajnie drogie.

NARODOWE ARCHIWUM CYFROWE, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl fc61c37e03

1. „Koronkowe" naczynia NeSpoon możesz zamówić na nespoon.art.
2. i 4. Pełne wdzięku dziergane na szydełku nakrycia głowy robi młoda rękodzielniczka @chmurytildy.
3. Wzory lokalnego rękodzieła zainspirowały markę kosmetyków Kraya do nawiązania współpracy z twórczyniami unikalnego haftu krajeńskiego.
5. Mural autorstwa NeSpoon na ścianie muzeum koronkarstwa w Calais.


1


2


3


4


5

Dziewczyny, których nie było na nie stać, zaczęły heklować same. Zamiast tylko kopiować, rywalizowały ze sobą. Która panna młoda założy do ślubu misterniejszy wzór? Z tej ambicji wzięła się eksplozja wzornictwa. Od wąskich pasków czepca (25–30 centymetrów) droga wiodła do okrągłych serwet. Legenda mówi o Zuzannie Wałach, która około 1906 roku, służąc na dworze Habsburgów, podpatrzyła zachodnie serwety i zaczęła sprzedawać swoje turystom w karczmie w Wiśle. Reszta to już historia rękodzielniczego imperium.
Najbardziej urzeka mnie jednak to, że koniakowska koronka powstaje bez żadnego szablonu. Każdą liczbę oczek heklarka – bo tak nazywa się koronczarki – oblicza w pamięci według żelaznej zasady: „nie śmie być ani miynie ani wiyncei". To intuicyjna matematyka zapisana w palcach. A liczby robią wrażenie. Serweta o średnicy 60 centymetrów z cienkiej nici nr 200 to nawet półtora miesiąca pracy po 4–5 godzin dziennie, często ze szkłem powiększającym. Rekordowa serweta zaprezentowana na Expo 2020 w Dubaju miała 5,32 metra średnicy, 3338 motywów i pochłonęła 61 kilometrów nici.
Bywało też „skandalicznie". Na początku XXI wieku wybuchła słynna „afera stringowa", gdy młodsze koronczarki zaczęły szydełkować bieliznę. Starsze mówiły o profanacji sacrum, ale to właśnie te stringi (dziś jakieś 3000 sztuk rocznie) nadały rzemiosłu drugie życie. Po koniakowską koronkę sięgnęła nawet Rei Kawakubo z Comme des Garçons.

KORONKA WYCHODZI NA ULICĘ

Wróćmy do tej, od której się zaczęło. Słynąca z koronkowych murali polska artystka NeSpoon od 2009 roku robi coś, co badacze nazywają „monumentalizacją intymności". Bierze filigranowy detal ze sfery prywatnej, domowej, kobiecej i przenosi go na betonowe fasady. Surowy blok zostaje „docieplony" ażurową strukturą,

MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl fc61c37e03

a anonimowa praca rąk pokoleń kobiet zyskuje pomnik. Dla niej koronka to uniwersalny matematyczny kod piękna, ten sam, który widzimy w płatkach śniegu i fraktalach. NeSpoon nie powiela jednego szablonu, każdy jej mural – a jest ich na świecie naprawdę sporo – zaczyna od poszukiwań. Zagląda do muzeów włókiennictwa, archiwów, puka do drzwi starszych osób i pyta o rodzinne serwety. Kobiety same wyciągają je z szuflad, opowiadając historie o matkach i babciach. W Łodzi sięgnęła po koronkę żakardową z antykwariatu (hołd oddany fabrycznemu miastu), w Calais wzór z 1894 roku przeniosła na fasadę dawnej fabryki, upamiętniając 40 tysięcy tkaczy, a w Bobowej powitała i pożegnała przyjezdnych dwoma muralami ze splotami klockowymi. Iluzja jest tak dobra, że z dystansu budynek wygląda, jakby ktoś owinął go gigantyczną tkaniną – to efekt drobiazgowego cieniowania sprayem pod „nitkami". Przygotowanie szablonu na ścianę o powierzchni 200 metrów kwadratowych zajmuje jej około tygodnia. Koronka to dla projektantów mody i twórców żyła złota. NeSpoon pokazuje, że dziedzictwa nie trzeba zamykać w gablocie. Można je przeskalować, przetłumaczyć i wpuścić w XXI wiek – jak ona, gdy połączyła europejską koronkę z indyjskim zdobieniem rangoli w Nowym Delhi w manifeście na rzecz emancypacji kobiet.

CO SZYDEŁKO ROBI Z GŁOWĄ

Kiedy szydełkowałam pierwszy raz od dawna, zauważyłam, że zniknął mi gdzieś czas. Wróciłam do dzieciństwa. Nie sprawdzałam telefonu, nie myślałam o jutrzejszych deadline'ach. Były tylko nić, oczko i następne oczko. Okazuje się, że to nie poetyckie złudzenie – to stan, który psychologia nazywa flow, pełnym zanurzeniem w czynności, pokrewnym medytacji. Nauka ma tutaj twarde dane, że powtarzalny, rytmiczny ruch dłoni spowalnia układ nerwowy i obniża poziom kortyzolu, hormonu stresu. Badania Betsan Corkhill, autorki „Knit for Health & Wellness", pokazały, że spośród osób z depresją 81 proc. poczuło się szczęśliwych po dzianiu lub szydełkowaniu, ba, ponad połowa była nawet „bardzo szczęśliwa"! W badaniu z 2021 roku 30 minut robótki obniżało tętno średnio o 11 uderzeń na minutę, niczym kierowana relaksacja. Danych jest więcej. Praca obiema rękami, z przekraczaniem linii środka ciała, angażuje obie półkule i tak obciąża mózg, że ten nie ma już mocy przerobowych na lęk („odwraca" nas od niego). Liczenie oczek i pilnowanie wzoru trenuje pamięć roboczą; badanie dr. Yonasa Gedy z 2011 roku wiązało takie zajęcia ze spadkiem ryzyka łagodnych zaburzeń poznawczych nawet o 30–50 proc. Z kolei wytwarzanie czegoś dłońmi uwalnia dopaminę – nagrodę za rzecz skończoną i namacalną. W świecie „klikam i zamawiam" powolność staje się luksusem, jadę więc do Koniakowa nauczyć się tej pięknej matematyki palców. ✻

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 fc61c37e03

sztuka



dominacji

– Zdrowa dominacja to odpowiedzialność, opieka i tworzenie bezpiecznej przestrzeni do doświadczania dla osoby uległej. *W zaufaniu powierza ona swoje ciało i emocje w ustalonych wcześniej granicach – mówi Lady G,* która pracuje na styku sztuki, kinku i fetyszu.

rozmawia **Marta Krupińska** *zdjęcie* **Mariola Kędzior**

eprasa.pl fc61c37e03

Lady G
(Aniela Pokoyska)
DOMINA TANTRYCZNA,
PERFORMERKA FETYSZOWA
Dominacja to dla niej przede wszystkim misja. Pracuje też jako tancerka i aktorka, tworzy autorskie show, organizuje eventy, warsztaty, wyjazdy. Edukuje i inspiruje.
IG: @lady.g.freedom

Na Instagramie określasz się jako domina tantryczna i performerka fetyszowa. Co to właściwie znaczy?
Domina to kobieta, która posiadła sztukę femdomu, czyli dominacji kobiecej. Posługuje się dynamiką władzy w konsensualny sposób, za świadomą zgodą wszystkich zaangażowanych stron. Samo słowo „dominacja" błędnie interpretowane jest jako przemocowe przejęcie władzy, a nie świadome jej oddanie na rzecz poczucia wolności, ulgi, relaksu czy przyjemności. A zdrowa dominacja to przede wszystkim odpowiedzialność, opieka i tworzenie bezpiecznej przestrzeni do doświadczania dla osoby uległej. To sytuacja, w której ktoś oddaje kontrolę, bo tego potrzebuje lub zwyczajnie chce eksperymentować i uznaje autorytet osoby dominującej. W zaufaniu powierza swoje ciało i emocje w ustalonych wcześniej granicach. Spotkanie dominy i osoby uległej, jeśli odbywa się zgodnie ze sztuką, kieruje uwagę do wnętrza: własnych odczuć, potrzeb i upodobań. Im więcej wiemy o sobie, tym lepiej wiemy, jacy jesteśmy. A tylko gdy wiemy, jacy jesteśmy, wiemy, kim jesteśmy.

A o co chodzi z tą tantrą?
Tantra to ścieżka rozwoju duchowego, która korzysta z medytacji, pracy z ciałem, technik oddechowych i rytualizmu, a jednocześnie zakłada, że seksualność człowieka jest włączona w doświadczenie i stanowi ważną część drogi zwanej życiem. Praktykuję tantrę od wielu lat, bardzo lubię to skupienie, zatrzymanie, spokój, cierpliwość i uważność, jaka tworzy się między osobami w tym rodzaju bliskości.
Ale żeby tak było, konieczne są zaufanie i zgoda, o których mówisz.
Dokładnie. Relacja dom – sub z włączeniem tantry opiera się na zgodzie i świadomości. Kiedy w środowisku niezwiązanym z kinkiem lub tantrą przedstawiam siebie jako dominę, zauważam, że następuje kilka prostych skojarzeń na ten temat. Jednym z nich jest wyobrażenie, że zainteresowani taką dynamiką są głównie szefowie banków, politycy, wysoko postawieni ludzie władzy, którzy chcą odpuścić kontrolę. I owszem, takich osób jest dookoła mnie sporo, ale prawda jest taka, że każdy z nas może mieć potrzebę lub ochotę, by oddać kontrolę, niezależnie od zawodu i roli społecznej. To też bardzo mocno wiąże się z fizycznymi potrzebami sensorycznymi: odbodźcowaniem, wyciszeniem, uspokojeniem układu nerwowego. Dokładnie te same mechanizmy widzimy u małych dzieci, których potrzeby w wieku noworodkowym są zawężone do trzech C: ciepło, cicho, ciemno.
Właśnie! W pracy z dziećmi mówi się o integracji sensorycznej, o potrzebie docisku, wyciszenia...
U dorosłych działa to tak samo. Kołdry obciążeniowe, przytulanie, ograniczenie bodźców – to wszystko ma swoje odpowiedniki w praktykach BDSM, takich jak shibari czy deprywacja sensoryczna. To nie są „mroczne praktyki", tylko narzędzia pracy z ciałem i psychiką. Na przykład zakrywając oczy, odcinamy wzrok, a inne zmysły zaczynają działać intensywniej. Pojawia się większa uważność, wyostrza się wyobraźnia, doznania się pogłębiają.
Z tego, co opowiadasz, wyłania się obraz BDSM jako drogi samopoznania i samorozwoju. To dlaczego wciąż budzi aż tyle kontrowersji?
Problem w tym, że BDSM jest stereotypowo przedstawiany jako coś brutalnego i przerażającego. A często jest to przestrzeń czułości i świadomości. Czasem mówię, że niektóre narzędzia psychologiczne w BDSM są podobne do tych, które stosujemy w wychowaniu dzieci – tylko ludzie to źle rozumieją. Myślą od razu o przemocy, a chodzi o granice, strukturę, budowanie poczucia bezpieczeństwa i odpowiedzialność. Oczywiście same fizyczne przedmioty, które od lat kojarzone są z BDSM, takie jak skóra, lateks, łańcuchy, w skrótowym myśleniu konotują sprawianie bólu i wejście w mrok, czyli coś, czego się mamy bać. Faktycznie one mają sprawić ból, ale ból, który prowadzi do rozluźnienia, radości, przyjemności, czasem medytacji. Ból, na który osoba przyjmująca się zgadza i który jest w jej granicach albo ma na celu te granice wyznaczyć i doprecyzować.
A jak zaczęła się Twoja własna droga w tym kierunku?
To nie był jeden moment, raczej proces. Już jako dziecko miałam silną potrzebę kreowania: organizowałam zabawy, „ustawiałam" grupę, tańczyłam od szóstego roku życia. Jednak świadome eksplorowanie praktyk kinkowych zaczęłam dużo później, jako dorosła kobieta.

eprasa.pl fc61c37e03

Wtedy, po rozwodzie, weszłam w intensywną relację romantyczną, dzięki której poznałam swoje limity, dużo technik – zarówno tantrycznych, jak i BDSM. Określiłam swoją tożsamość psychoseksualną na nowo i odkryłam świat wcześniej mi nieznany. Na późniejszym etapie dotarłam na imprezy fetyszowe, poznałam ludzi z „klimatu" (społeczność zbudowaną dookoła kinku) i poczułam, że to przestrzeń, w której mogę być sobą, bez ograniczeń i oceniania. Pamiętam moment, kiedy pierwszy raz poszłam na taką imprezę z intencją: „Przez te kilka godzin będę dominą, sprawdźmy, czy to tak działa". I zadziałało. Już od pierwszych minut. Od razu dookoła pojawili się ludzie, którzy naturalnie weszli w rolę osób uległych. Zrozumiałam, że to energia, którą po prostu w sobie mam.

A jak wygląda praca dominy na co dzień?

Zacznijmy od słowa „praca". Dominacja jest dla mnie przede wszystkim misją. Dzięki doświadczeniu uległości i dominacji mnóstwo osób dowiedziało się o sobie czegoś nowego, co pozwoliło im lepiej zrozumieć siebie i swoje zachowania, a to z kolei przekłada się na wiele aspektów ich życia codziennego, niezwiązanego ze sferą seksualną. Oczywiście rzetelnie podchodzę do każdej sesji, przygotowując m.in. stroje, rekwizyty, przestrzeń oraz swój mental – i w tym sensie faktycznie wykonuję pracę. Ale dominacja nie jest moim jedynym zawodowym zajęciem. Przeplata się naturalnie z organizacją eventów, pracą jako performerka, tancerka i aktorka oraz z autorskimi projektami, takimi jak warsztaty czy wyjazdy. Ponadto edukuję i inspiruję.

Jako grupa zawodowa dominy wspierają się czy każda gra na siebie?

Jesteśmy społecznością, która w naszym kraju od kilku lat dość intensywnie się rozrasta. W internecie istnieją platformy społecznościowe dla środowiska fetyszowego, taki Facebook w nieco innej formie. Mają one inne zasady weryfikacji użytkowników np. ze względu na wiek i wyższy próg wejścia, natomiast treści są tam odważne i można pozwolić sobie na znacznie więcej niż na Instagramie. Można tam znaleźć wydarzenia, ogłoszenia, społeczność i nawiązywać relacje. Wiele osób działa również na innych kanałach: tworzy treści do internetu, prowadzi profile, komunikuje się z odbiorcami online i w ten sposób też zarabia. Każda osoba w tej branży decyduje samodzielnie, jaka forma aktywności jest dla niej najbardziej odpowiednia: czy będzie to amatorskie poznawanie siebie i innych, czy pokazuje się swój pełen wizerunek, czy nie, i na ile głęboko wchodzi się w doświadczanie. Wspieramy się, znamy, ostrzegamy przed trudnymi klientami i osobami, które łamią regulaminy, ale ostatecznie każdy gra na siebie i bierze odpowiedzialność za własne wybory. Ponadto każdy w tej pracy ma tzw. hard limity – rzeczy absolutnie wykluczone. U mnie są one bardzo jasno określone. Nie ma mowy o przekraczaniu granic fizycznych bez zgody, o kontaktach, które są dla mnie niekomfortowe. I absolutnie zabronione jest stosowanie praktyk z udziałem dzieci czy zwierząt we wszelkich moich działaniach jako Lady G. Granice są fundamentem, bez nich nie ma bezpieczeństwa.

Wiele osób kojarzy to zajęcie głównie z fizycznością. A jak ważna w pracy dominy jest psychika?

Dla mnie kluczowa. Praca z dominacją i uległością to przede wszystkim praca z mentalem. Emocje zaś zawsze są informacją, której umiejętne rozczytanie stanowi wstęp do samopoznania. Każdy z nas ma konkretne doświadczenia i wiele osób, z którymi pracuję, potrzebuje obejrzeć je właśnie poprzez lustro femdomu. Uległy uznaje mój autorytet i świadomie przekazuje mi kontrolę nad sytuacją, swoim ciałem i emocjami, ale nadal jest współodpowiedzialny i w każdej chwili może powiedzieć „stop". W profesjonalnym języku nazywamy to RACK: Risk-Aware Consensual Kink – świadomość ryzyka. Bardzo istotny jest też tzw. aftercare, czyli opieka po doświadczeniu. To moment powrotu do równowagi. Dla każdego wygląda inaczej: rozmowa, cisza, przytulenie, jedzenie, sen. To domyka cały proces.

Jak przygotowujesz się do pracy z nową osobą?

Najpierw przesyłam formularz otwarty, bardziej związany ze stanem zdrowia psychicznego i fizycznego. Analizuję, jak ktoś się komunikuje, czy potrafi opisać siebie i swoje potrzeby. Drugi formularz jest bardziej konkretny – obowiązujące zasady, formalności, lista praktyk. Oczywiście to nie jest zero-jedynkowe. Do wyboru są różne opcje: „chcę", „chcę, ale nie próbowałem", „nie wiem", „absolutnie nie". Jest to tylko punkt wyjścia. Na podstawie zebranych w ten sposób informacji przechodzę do przygotowania sesji. Nie zdradzę swoich wszystkich tajemnic, ale na pewno ważne są scenariusz sesji, rekwizyty oraz moje przygotowanie duchowe. Scenariusz – bo daje mi ramy, w jakich będziemy się poruszać. Rekwizyty – bo wywołują konkretne reakcje: inaczej działają na zmysły buty z zamszu niż ze skóry, inaczej rękawiczki z lateksu niż z koronki. Przygotowanie mentalne sprowadza się

eprasa.pl fc61c37e03

DOTYK RÓWNOWAGI

Prawdziwy luksus nie zawsze oznacza nadmiar. Czasem kryje się w chwili zatrzymania, świadomym geście pielęgnacji i jakości, którą można poczuć na własnej skórze. Właśnie z takiej filozofii narodziła się marka AMARI, przenosząc doświadczenie profesjonalnego SPA do codziennych rytuałów beauty.



AMARI powstało jako naturalne rozwinięcie wieloletniego doświadczenia AMARI SPA, miejsca inspirowanego autentycznymi tajskimi rytuałami, holistycznym podejściem do zdrowia oraz filozofią Wschodu. Przez lata jego twórcy obserwowali, jak ogromny wpływ na samopoczucie mają świadomy dotyk, profesjonalny masaż oraz odpowiednio dobrana pielęgnacja. To właśnie rozmowy z klientami i doświadczenie zdobywane podczas tysięcy zabiegów stały się impulsem do stworzenia kosmetyków, które pozwalają przedłużyć doświadczenie SPA poza gabinetem. Inspiracją dla marki pozostaje Tajlandia, gdzie pielęgnacja od wieków stanowi element harmonijnego stylu życia. W filozofii AMARI piękno nie jest jedynie efektem zewnętrznym, lecz rezultatem równowagi między ciałem, umysłem i zmysłami. Dlatego każda formuła powstaje w oparciu o wiedzę terapeutów i specjalistów SPA, łącząc skuteczność działania z przyjemnością płynącą z codziennych rytuałów.

W portfolio marki szczególne miejsce zajmuje pielęgnacja ciała inspirowana tajskimi rytuałami. THAI SUNSET Rewitalizujący Peeling do Ciała wygładza i przywraca skórze naturalny blask, THAI MOKE Regenerujące Masło do Ciała intensywnie odżywia i otula zmysłowym aromatem, a THAI SPIRIT Odżywczy Balsam do Ciała zapewnia komfort oraz uczucie harmonii. Ofertę uzupełnia THAI SUNSCREEN SPF 50, który łączy wysoką ochronę przeciwsłoneczną z działaniem pielęgnacyjnym. Nowym rozdziałem w historii marki jest rozwój autorskiej pielęgnacji twarzy. THAI PURIFY Nawilżający Żel do Mycia Twarzy oraz THAI PEEL Korundowy Peeling do Twarzy zostały stworzone z myślą o skutecznym, a jednocześnie delikatnym oczyszczaniu skóry, stanowiąc pierwszy krok do kompleksowych rytuałów pielęgnacyjnych AMARI.



Kosmetyki zawierają składniki pochodzenia naturalnego. Zostały stworzone z myślą o skutecznym, a jednocześnie łagodnym oczyszczaniu skóry.



Starannie wyselekcjonowane składniki naturalnego pochodzenia, dopracowane receptury i luksusowe konsystencje mają działać wielowymiarowo – pielęgnować skórę, wspierać regenerację ciała oraz wpływać na zmysły i samopoczucie.

Siłą marki pozostaje autentyczność. AMARI nie powstało jako odpowiedź na chwilową modę, lecz jako konsekwencja wieloletniej pracy z ludźmi i przekonania, że dbanie o siebie nie jest luksusem, lecz codzienną potrzebą. To doświadczenie profesjonalnego SPA zamknięte w kosmetykach, które przypominają, że kilka minut pielęgnacji może stać się najcenniejszym momentem dnia.

Odkryj rytuały AMARI na **www.sklep.amarispa.pl**

eprasa.pl fc61c37e03

wa psychodrama. Mam pewien scenariusz, ale on się zmienia w trakcie, bo każda sytuacja jest inna. Z kolei podczas występu na scenie opowiadam historię. Tam liczy się rytm, tempo, światło, muzyka, koncentracja widza. Bardzo zależy mi na tym, żeby widz był w pełni skupiony. Dziś to trudne, bo przez wszechobecne bodźce mamy ograniczoną zdolność skupienia uwagi, łatwo się rozpraszamy, szybko nudzimy. Dlatego moje pokazy są intensywne – żeby trudno było oderwać od nich wzrok.

A skąd wzięły się u Ciebie scena i performance?

Wiele lat tańczyłam zawodowo, pracowałam jako choreografka. Kiedy odkryłam świat fetyszu, zobaczyłam, że istnieje scena performatywna w tej estetyce i pomyślałam: „To jest moje miejsce". Zaczęłam tworzyć własne pokazy oparte na moich doświadczeniach i emocjach. Nie interesuje mnie robienie czegoś, „bo tak się robi". Każdy performance jest moją historią. Ten pierwszy był tak mocny i osobisty, że pamiętam go do dziś – o relacji między kobietami, inności, uznaniu wzajemnej pozycji i potrzebie pojednania. To był dla mnie trudny temat. Przez wiele lat miałam poczucie, że kobiety mnie odrzucają, i potrzebowałam się z tym zmierzyć w formie sztuki.

SPOTKANIE *dominy i osoby uległej,* JEŚLI ODBYWA SIĘ ZGODNIE ZE SZTUKĄ, KIERUJE UWAGĘ DO WNĘTRZA: *własnych odczuć, potrzeb i upodobań.* IM WIĘCEJ WIEMY O SOBIE, TYM LEPIEJ WIEMY, JACY JESTEŚMY *i kim jesteśmy.*

zaś do rozpisania dla każdego uległego innej wersji roli dominy. To jest mój warsztat pracy, narzędzia, które dobieram indywidualnie. Niezbędna jest także uważność już podczas samego spotkania, obserwuję ciało, reakcje, emocje. To dynamiczny proces oraz ogromny wysiłek fizyczny i psychiczny. Po długich sesjach jestem wyczerpana. Zdarza się też, że wyobrażenia osoby uległej nie są zgodne z jej gotowością na dany moment. Niektórym takie doświadczenie wystarczy na długo, inni wracają regularnie. Zdarzają się relacje, które wychodzą poza schemat – gdy pojawia się np. koleżeństwo, a czasem nawet przyjaźń.

A te wszystkie akcesoria, narzędzia, gadżety to bardziej dodająca pieprzyku otoczka czy jednak kluczowy element?

Sesje femdomu to praca ze zmysłami i na zmysłach. Dlatego akcesoria są bardzo ważne, a czasem działają jak przedłużenia ciała (np. bat jest przedłużeniem ręki). Maski, zasłanianie oczu, różne faktury – to wszystko buduje doświadczenie sensoryczne. Kiedy ktoś ma zasłonięte oczy albo jest unieruchomiony, a ja wprowadzam dźwięk lub dotyk, jego wyobraźnia zaczyna pracować. Trochę jak w improwizacji teatralnej między dwojgiem ludzi. To się nazywa psychodrama. Mam pewien scenariusz, ale on się zmienia w trakcie, bo każda sytuacja jest inna. Z kolei podczas występu na scenie opowiadam historię. Tam liczy się rytm, tempo, światło, muzyka, koncentracja widza. Bardzo zależy mi na tym, żeby widz był w pełni skupiony. Dziś to trudne, bo przez wszechobecne bodźce mamy ograniczoną zdolność skupienia uwagi, łatwo się rozpraszamy, szybko nudzimy. Dlatego moje pokazy są intensywne – żeby trudno było oderwać od nich wzrok.

A skąd wzięły się u Ciebie scena i performance?

Wiele lat tańczyłam zawodowo, pracowałam jako choreografka. Kiedy odkryłam świat fetyszu, zobaczyłam, że istnieje scena performatywna w tej estetyce i pomyślałam: „To jest moje miejsce". Zaczęłam tworzyć własne pokazy oparte na moich doświadczeniach i emocjach. Nie interesuje mnie robienie czegoś, „bo tak się robi". Każdy performance jest moją historią. Ten pierwszy był tak mocny i osobisty, że pamiętam go do dziś – o relacji między kobietami, inności, uznaniu wzajemnej pozycji i potrzebie pojednania. To był dla mnie trudny temat. Przez wiele lat miałam poczucie, że kobiety mnie odrzucają, i potrzebowałam się z tym zmierzyć w formie sztuki.

Czyli Twoja sztuka to też forma terapii?

Tak. I dla mnie, i dla widza. To jest przestrzeń, w której można zobaczyć, poczuć i przeżyć rzeczy, o których na co dzień się nie mówi. Sukces jest wtedy, kiedy swoim kawałkiem sztuki poruszę w widzu coś dla niego istotnego. Jednocześnie mam pełną zgodę na obojętność.

Zawsze jesteś gotowa na takie emocje?

Nie. Miałam ostatnio bardzo trudny moment w życiu i nie byłam w stanie przyjmować ciężkich treści. Potrzebowałam lekkich komedii, prostych historii, czegoś, co mnie odciąży, pozwoli mi się pośmiać.

A czy w pracy dominy może pojawiać się śmiech?

Tak, i to częściej, niż się wydaje. Śmiech jest ważny i potrzebny. Może być regulatorem, informacją albo po prostu wesołością. Bywa reakcją obronną, gdy ktoś się stresuje, nie wie, jak się zachować. Wyczuwam to. Każda reakcja: śmiech, płacz, krzyk to dla mnie ważny komunikat.

Zdarza się, że ta praca Cię przerasta?

Tak. Bywa, że ktoś przynosi bardzo wymagające historie i potrzebuje bardziej rozmowy niż samego doświadczenia. Wtedy trzeba umieć zachować granice: być wsparciem, ale nie wejść w relację prywatną ani w psychoterapię – to nie jest moja rola. Bardzo dbam też o higienę emocjonalną. Wszystkie doświadczenia kumulują się w ciele, dlatego słucham sygnałów organizmu, reaguję na zmęczenie i napięcia.

A prywatnie lubisz oddawać kontrolę?

Tak, bardzo. Ale tylko kiedy widzę, że ktoś ma kompetencje, żeby ją przejąć. Wtedy to daje ogromne poczucie bezpieczeństwa. Jestem tzw. switchem – odnajduję się zarówno w roli osoby prowadzącej, jak i tej, która oddaje kontrolę. To jest płynne i zależy od kontekstu. ✻

eprasa.pl fc61c37e03

Ava® LABORATORIUM

aqua boost COLLAGEN x10



10 **kolagenów.**
100% **nawilżenia.**
Efekt skóry jak po **wakacjach.**

Dostępne na **www.ava-kosmetyki.pl**

Świętuj z nami **65 urodziny!**
Sprawdź aktualne akcje urodzinowe na ava-kosmetyki.pl/65-urodziny

eprasa.pl fc61c37e03





1 2



magia dźwięków

Łączy energetyczne techno jak z berlińskiego klubu ze słowiańskim mistycyzmem i eterycznym wokalem. *Skaivi to wschodząca gwiazda elektroniki, o której jest coraz głośniej w Stanach i w Polsce.* Z młodą artystką rozmawiamy o jej inspiracjach i uleczającej mocy muzyki.

rozmawia **Marta Krupińska**

Ta 23-latka z Chicago wrażliwością zachwyciła m.in. eksmenedżera Lady Gagi Troya Cartera, który powiedział, że potrafi „ściągać muzykę z Wszechświata". Jej utwór „Selene Of The Night" znalazł się na oficjalnej liście Recording Academy Grammy U (inicjatywy wspierającej młodych artystów w USA, związanej z przyznającą co roku najważniejsze nagrody muzyczne Grammy Narodową Akademią Sztuk i Nauk Nagraniowych).

Od urodzenia mieszkasz w USA, ale na Instagramie słychać, jak mówisz do fanów po polsku. Opowiesz więcej o swoich związkach z Polską?

MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl fc61c37e03

W pierwszych latach życia mieszkałam przez parę miesięcy w Polsce, co dało mi pewne podstawy językowe, bo mózg najlepiej chłonie informacje, gdy jest się bardzo młodym. Poza tym w Chicago jest dużo Polonii i polskiej kultury, więc dorastałam w jej otoczeniu.

W social mediach przyznajesz, że inspirujesz się polskimi artystami. To rodzice pokazali Ci ich muzykę czy sama ją odkryłaś?

Mój tata jest Słowakiem, więc to mama pokazywała mi polskie klasyki, głównie dla dzieci, ale większość muzyki odkryłam sama dzięki Spotify i YouTube.

Wśród Twoich inspiracji jest Justyna Steczkowska. Dlaczego?

Jej występ na Eurowizji był niesamowity! Bardzo lubię też Janna i rapera Otsochodzi – podoba mi się, jak łączy nowoczesne i elektroniczne brzmienia z rapem. Może kiedyś sama spróbuję rapować dla zabawy.

A jak zaczęła się Twoja przygoda z muzyką?

Od dziecka ciągnęło mnie w tę stronę. Bardzo inspirowała mnie Lady Gaga, uwielbiałam ją za to, że była taka dziwna i jedyna w swoim rodzaju. Godzinami śpiewałam i tańczyłam do jej utworów. Jako nastolatka zrozumiałam, że nie umiem żyć bez muzyki i że chcę pomagać innym tak, jak moi ulubieni artyści pomagają mnie.

Co masz na myśli, mówiąc o „uzdrawiającej mocy" muzyki?

Często słuchałam muzyki, która wyrażała to, co czułam w środku, ale nie potrafiłam tego wyrazić. Od dziecka byłam raczej zamknięta w sobie i to właśnie moi ukochani artyści pomagali mi zrozumieć własne emocje. Tak samo ja chcę teraz dawać ludziom nadzieję i zachęcać ich do tego, by wpuszczali miłość do swojego życia i wierzyli w siebie. Sama się przekonałam, że to może zaprowadzić bardzo daleko.

Dzięki dostępności narzędzi w internecie tworzenie muzyki jest dziś znacznie łatwiejsze i można się tego samemu nauczyć choćby z licznych tutoriali. Tak było w Twoim przypadku?

Tak, wszystkiego uczyłam się sama, nawet bez tutoriali, tylko po prostu eksperymentowałam. Na początku używałam podstawowej wersji programu GarageBand na telefonie, potem dostałam MacBooka i zaczęłam korzystać z bardziej zaawansowanych narzędzi. Uważam, że internet daje nam, artystom, ogromne możliwości, zarówno w kwestii tworzenia, jak i udostępniania muzyki.

Twoja muzyka wymyka się etykietkom, ale słychać w niej wpływy różnych gatunków, od techno do dream popu. Jak sama opisałabyś to, co tworzysz?

Lubię łączyć różne style: mroczne brzmienia, elementy industrialne, ale też lżejsze klimaty, np. eurodance. Inspiruje mnie witch house, bardzo lubię zespół Crystal Castles i ogólnie muzykę alternatywną. Słucham także metalu, od System of a Down po Slipknot i Spiritbox. Jednocześnie fascynują mnie wątki magiczne i mistyczne, czego przykładem są choćby tytuły moich utworów, jak „Witchy Cats" czy „Go Forth, Raven", i cała moja estetyka.

To już wiadomo, dlaczego na Instagramie masz tyle zdjęć w kapeluszu czarownicy. A co oznacza Twój pseudonim: Skaivi?

Jako dziecko uważałam, że moje imię, Sara, jest trochę nudne, a zawsze podobało mi się imię Sky. Od zawsze interesuję się astrologią i kosmosem. Uwielbiam obserwować niebo i bardzo chciałabym kiedyś mieć teleskop, by móc oglądać gwiazdy. Z kolei „Vi" pochodzi od mojego drugiego imienia – Virginia.

Masz fanów na całym świecie, i w USA, i w Polsce. Planujesz koncerty na żywo?

To mój cel na przyszłość. Na razie przez problemy zdrowotne, z jakimi się borykam, mam momenty, kiedy czuję się świetnie, a potem nagle następuje u mnie drastyczny spadek energii. Występy na żywo wymagają bycia w formie, najpierw muszę więc nauczyć się lepiej funkcjonować na co dzień i odczytywać sygnały, jakie wysyła mi mój organizm.

A co byś robiła, gdybyś nie zajmowała się muzyką?

Nigdy nie zrezygnuję z muzyki, ale interesują mnie też medycyna i kwestie zdrowotne, szczególnie optometria, która pozwoliłaby mi pomagać ludziom i jednocześnie prowadzić własną działalność. ✻

1. Znakiem rozpoznawczym Skaivi jest magiczna estetyka, w której utrzymane są też okładki jej singli, wykonane przez młodych artystów: Wiktorię Śmolik (2), Mo Elliott (3) oraz Katie Rosenberg & Rory Comstock (1).

3



eprasa.pl fc61c37e03



halo, co jest grane

Pyta na nowym, trzecim albumie *Daria ze Śląska*. Nam opowiada o swoim epizodzie nauczycielki historii i bliskich relacjach z fanami. Choć nie pisze, by kogoś naprawić piosenką, to *jej utwory na długo zostają w głowie. Bo jest w nich prawda.*

rozmawia **Marta Krupińska**

POPKULTURA



JAZZBOY RECORDS/ADAM SŁABOŃ (2)

eprasa.pl fc61c37e03



Niedawno wyszła Twoja nowa płyta „Halo. Co jest grane?". Ten tytuł można różnie rozumieć, a co oznacza dla Ciebie?
To mój sposób na opisanie rzeczywistości – trochę absurdalnej, czasem surrealistycznej. Jest to też fragment piosenki „Miłość itd.", jednej z pierwszych, jakie napisałam na ten album. Odkąd powstała, czułam, że zaczyna się rodzić coś na kształt wspólnego mianownika historii opisywanych na tej płycie, tj. absurdalnych zachowań ludzi, i przyznam, że moich też, że czasami bywam tym przytłoczona i nie wiem, co się dzieje.
Ten temat zresztą przewija się przez całą płytę?
Tak, jest też piosenka o dość wymownym tytule „JPRDL", o dojeżdżającej presji, która może przyjść z każdej strony. To także moje podsumowanie rzeczywistości, którą obserwuję, i tego, co się dzieje w social mediach. W „Wariatce!", mimo że to numer, który rozpoczął się gdzieś na moim własnym podwórku, odnoszę się do zbiorowego „sąsiada", samozwańczego eksperta od wszystkiego, który zawsze wie lepiej.
Z kolei „Pan ze stolicy" powstał po konkretnej sytuacji, kiedy ktoś zachował się wobec mnie nie na miejscu, a ja nie umiałam zareagować adekwatnie, jakby mnie zmroziło. Ta piosenka jest moją odpowiedzią – po czasie, ale myślę, że celną.
Dziś jak radzisz sobie z hejtem?
Na szczęście raczej go nie doświadczyłam. Ale nawet pojedyncze negatywne komentarze potrafią czasem zaboleć. W szkole zawsze byłam „ta chuda", więc bywało, że wkładałam na siebie dwie pary rajstop, żeby moje nogi nie wyglądały jak patyki – o tym też jest numer „Ciężki plecak". Dziś kocham swoje ciało, choć wiem, że ta akceptacja na pewno wyniknęła po części z akceptacji moich bliskich, którzy mi powiedzieli, że jest super, że właśnie taką mnie kochają. Wracam do tego, bo to część mojej historii, z jakiej jestem złożona.

JAZZBOY RECORDS/ADAM SŁABOŃ, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl fc61c37e03

Przez lata trenowałaś siatkówkę. Co dał Ci ten sportowy background w branży muzycznej?
Dyscyplinę, relacje i poczucie celu. A cel jest dla mnie chyba największą wartością i radością życia, to on mnie napędza, dzięki niemu chce mi się wstać z łóżka.
Te dwa światy są podobne, bo i w sporcie, i w muzyce jesteśmy zespołem. Z chłopakami z mojego bandu wiemy o sobie najgorsze i najlepsze rzeczy, widzimy się w różnych sytuacjach i mamy poczucie, że możemy na siebie liczyć, to trochę tak jak na boisku.
Zanim jednak świat usłyszał o Darii ze Śląska, imałaś się wielu różnych zajęć. Nie wiedziałaś jeszcze, w którą stronę iść, czy chciałaś sprawdzić, w czym jesteś dobra?
Trochę tego było. Naprawiałam skrzynki pocztowe ludziom z całego świata, pracowałam jako asystentka stomatologiczna, uczyłam w szkole. Z wykształcenia jestem historykiem i bardzo lubiłam uczyć, myślę, że dlatego dziś tak chętnie prowadzę różne warsztaty. Teraz jestem świeżo po ZAiKS Music Campie. To organizowane przez Marikę warsztaty dla młodych twórców, gdzie wspierałam ich w pisaniu. Mieliśmy tydzień, aby stworzyć piosenkę zupełnie od zera, a do tego powstawały teledysk i sesja zdjęciowa. To było bardzo intensywne doświadczenie, bo w takim tempie na co dzień rzadko kto pracuje, ale dużo się tam nauczyłam, obserwując innych twórców.
Jesteś również autorką/współautorką tekstów wielu znanych utworów innych artystów, m.in. Korteza i Kaśki Sochackiej. Inaczej pisze się dla siebie, a inaczej dla innych?
To zupełnie inne procesy. Pisząc dla siebie, opieram się na własnych doświadczeniach. Pisząc dla kogoś, muszę tę osobę dobrze poznać, zebrać informacje, zrozumieć emocje. Zazwyczaj proszę, żeby ktoś opowiedział mi swoją historię jak najprościej, bez ozdobników, wzniosłych symboli czy metafor. Tak jakby opowiadał to przyjaciołom. To nie jest łatwe, bo każdy chce się popisać i zrobić wrażenie. Sama przez to przechodziłam, na początku sporo w tym moim pisaniu było poetyki, która oddalała ode mnie słuchacza, bo musiał się zastanowić, co tak naprawdę autorka ma na myśli. A moim celem jest, żeby ludzie wiedzieli, co chcę im powiedzieć. Im bliżej prawdy, tym lepszy tekst.
No właśnie, Twoje teksty są jednocześnie proste i poetyckie. Jak znajdujesz ten balans?
To kwestia proporcji. Tekst musi być logiczny, spójny i oszczędny, a do tego błyskotliwy, rzutki, zaskakujący. Nie lubię powtarzania tej samej myśli w kilku wersach. Poza tym zależy mi na zaskoczeniu – jeśli słuchacz potrafi przewidzieć kolejny wers, to znaczy, że słyszał go już wiele razy. Staram się też być na bieżąco z polską muzyką. Spięty ma bardzo dużo ciekawych rozwiązań słownych. Niezmiennie inspiruje mnie rap. Duże wrażenie robi na mnie sposób operowania słowem przez np. Oskara83 z Pro8l3mu czy Raua, którego najnowszą płytę przesłuchałam już wielokrotnie, co chwilę odkrywam w niej coś, czego wcześniej nie słyszałam. Oczywiście cenię też bardzo Łonę i Fisza.
Z tym ostatnim na nowej płycie masz wspólny numer „Len". Jak doszło do tej współpracy?
Fisz to był przez lata mój muzyczny idol. Sama nie miałam odwagi, aby się do niego odezwać, ale kolega z zespołu, Tomek, zasugerował, żebym spróbowała. Napisałam i ku mojemu zaskoczeniu szybko się zgodził. Dołożył też do utworu wątek, na który ja bym nie wpadła. Super jest mieć go na tej płycie.
Przed Tobą festiwale i trasa. Kto przychodzi na Twoje koncerty?
Bardzo różni ludzie, od 30-latków po seniorów, czasem całe rodziny. Najmniej jest nastolatków. Po koncertach zawsze staram się wychodzić do słuchaczy. Nieraz dzielą się ze mną swoimi historiami, czasem bardzo trudnymi. Każdy ma przecież swój ciężki plecak, tak jak śpiewam, i ja sama go mam. Często po prostu jestem z nimi, słucham ich historii, angażuję się, ale później muszę wyrzucić je z głowy, bo swoje ważą.
I wyrzucasz je właśnie w piosenkach?
Na tym chyba polega ta cała moja pomoc, chociaż nigdy nie było moją intencją, żeby pisać tak, by kogoś naprawić. Bardziej sama sobie rozkminiam różne rzeczy. A to, że komuś piosenka zostanie w głowie, trafi do niego, coś z nim zrobi, to jest po prostu świetny efekt. ✻



„Halo. Co jest grane?"
DARIA ZE ŚLĄSKA
Szczerze i przewrotnie o słabościach, absurdach i tym wszystkim, o co sami czasem boimy się zapytać.

eprasa.pl fc61c37e03

słuchać i usłyszeć



Każdy plan zdjęciowy działa trochę jak teleportacja – mówi rozmawiamy o nieznanym, mrocznym obliczu Robin Hoo *i byciu dobrą słuchaczką,* na planie i w życiu.

rozmawia **Marta Krupińska**

Na hasło Robin Hood od razu myślimy: bohater. Tymczasem Wasz film „Robin Hood: Koniec legendy" pokazuje go nie jako człowieka okradającego bogatych i pomagającego biednym, tylko z zupełnie innej, mrocznej perspektywy. Jak się czułaś z tym, że podważacie tak silnie zakorzeniony w popkulturze mit?
Nigdy nie byłam emocjonalnie związana z postacią Robin Hooda. Znałam oczywiście legendę o nim, ale dopiero gdy dostałam scenariusz Michaela (Sarnoskiego, reżysera – przyp. red.), zaczęłam zgłębiać temat. Bardzo poruszyła mnie jego interpretacja, której bliżej niż do legendy było do historii o prawdziwym człowieku. O kimś, kto musi żyć z konsekwencjami własnych czynów, mierzyć się z sumieniem i ceną, jaką płaci za swoje decyzje. Myślę, że widzowie mogą odnaleźć w tym coś bardzo bliskiego własnym doświadczeniom. Tematy winy, żalu, miłosierdzia czy odpowiedzialności są przecież częścią naszej codzienności. Podobało mi się również to, że Robin jest starszy – znajduje się w momencie refleksji nad własnym życiem. Widać po nim ciężar przeżytych lat i dokonanych wyborów.
Szykując się do roli, oglądałaś wcześniejsze filmy o Robin Hoodzie?
Znam filmy z Kevinem Costnerem i kilka innych wersji, ale nie traktowałam ich jako inspiracji i celowo do nich nie wracałam. Ten projekt był tak odmienny, że bardziej interesowało mnie zgłębianie realiów historycznych, zwłaszcza roli kobiet zajmujących się leczeniem i opieką medyczną w tamtym okresie. To pomogło mi zbudować moją postać i zrozumieć świat, w którym żyje.
To nie była Twoja pierwsza produkcja kostiumowa. Grałaś wcześniej m.in. w serialu „Biała księżniczka". W jednym z wywiadów mówiłaś,

eprasa.pl fc61c37e03



AIDAN MONAGHAN © DORH HOLDING CO. LLC

Jodie Comer. Z aktorką da, *miłości do filmów z epoki*

że świetnie się czujesz w kostiumach z epoki, gorsetach. Domyślam się więc, że ucieszyłaś się z powrotu do nich?
Bardzo się cieszyłam, że mogłam do tego wrócić po dłuższej przerwie. W filmach kostiumowych niezwykłe jest, jak przenoszą cię one do innego świata – dzięki lokacjom, scenografii, kostiumom i całej oprawie wizualnej. Każdy plan zdjęciowy działa trochę jak teleportacja. Widzisz ogrom pracy włożonej w stworzenie tej rzeczywistości i czujesz, że nie jesteś w świecie, który znasz na co dzień.
Co możesz powiedzieć o swojej bohaterce, Brigid, oczywiście bez spoilerów? Jak sama ją postrzegasz?
Dla mnie Brigid jest uosobieniem łagodności, opanowania i wewnętrznego spokoju. Ma w sobie duże pokłady czułości i opiekuńczości, bardzo troszczy się o innych. Sama mierzy się z trudnym doświadczeniem, ale urzekło mnie to, jak sobie z nim radzi. Między nią a Robin Hoodem rodzi się bardzo silna więź, oparta przede wszystkim na rozmowie i wzajemnym zrozumieniu. Wcześniej nie doświadczyła takiej intelektualnej i emocjonalnej bliskości. Choć dzięki wyjątkowym umiejętnościom daje swojej społeczności poczucie bezpieczeństwa, to jednocześnie stanowi dla niej ogromny ciężar. Zresztą każda postać na wyspie coś ukrywa albo przed czymś ucieka. Brigid też w pewnym sensie nosi maskę. Przyjęła określoną rolę, ale tak naprawdę nie należy do tego świata. Nie jest „świętą", tylko zwyczajną kobietą, która próbuje robić to, co uważa za słuszne. Kieruje się filozofią i wiedzą, które zebrała w ciągu życia, i chce inspirować i dzielić się nimi z innymi.
Czy wniosłaś do Brigid coś z samej siebie? A może odwrotnie – coś od niej wzięłaś do własnego życia?
Kiedyś podczas spotkania z przyjaciółmi graliśmy w grę, w której mówi się innym, co się w nich ceni. Jedna z moich przyjaciółek powiedziała, że jestem dobrą słuchaczką. Myślę, że to mnie łączy z Brigid – ona bardzo uważnie obserwuje ludzi i naprawdę ich słucha. Zainspirowała mnie też jej wiedza o roślinach i ich właściwościach leczniczych. Sama zaczęłam bardziej interesować się tym tematem w życiu prywatnym. Z drugiej strony bardzo się od niej różnię. Brigid jest niezwykle powściągliwa i spokojna, podczas gdy ja jestem raczej ekspresyjna i emocjonalna. Ale obie mamy chyba zdolność sprawiania, że ludzie szybko czują się przy nas swobodnie.
A jak wyglądała Twoja współpraca z wcielającym się w Robin Hooda Hugh Jackmanem?
Poznaliśmy się na planie. Przed zdjęciami spotkaliśmy się z Michaelem i rozmawialiśmy o scenach, a później po prostu weszliśmy w tę historię. Hugh jest cudownym człowiekiem i fantastycznym aktorem. Większość scen grałam z nim i były to bardzo intymne, emocjonalne momenty pełne ważnych odkryć. Jako aktorka mogłam obserwować ogromną przemianę jego bohatera i rozwój relacji między nami. Hugh bardzo dba o samą pracę, a jednocześnie nie traktuje siebie z przesadną powagą – ja też taka jestem. Nie ma w nim żadnej pretensjonalności. Jest bardzo ciepły, uziemiony i naprawdę dżentelmeński.
Słyniesz z umiejętności operowania różnymi akcentami. Jak wyglądało to w przypadku „Robin Hooda"?
Brigid mówi bardziej ogólnym północnym akcentem, bliskim moim własnym korzeniom i miejscu, z którego pochodzę (z Liverpoolu – przyp. red.). Dzięki temu na pewno było mi łatwiej go przyswoić.
A co było dla Ciebie największym wyzwaniem podczas pracy nad filmem?
Szczerze mówiąc, to była po prostu piękna praca i ogromna przyjemność. Jeśli miałabym wskazać jakieś wyzwanie, to chyba właśnie powściągliwość Brigid, która daje innym oparcie i dzięki której ludzie patrzą na nią jak na osobę znającą odpowiedzi na wszystko, ale ukrywającą emocje. Ja jestem zupełnie inna – bardzo emocjonalna, otwarta i ekspresyjna. ✻

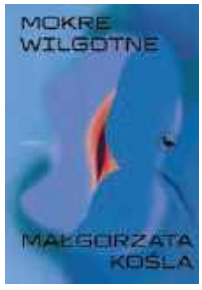
eprasa.pl fc61c37e03

letnia *selekcja*

Nie wiemy, jak wy, ale *my w redakcji na urlop,* oprócz kostiumów kąpielowych, Te sprawdziłyśmy dla was już wcześniej. Dorzucamy też *parę innych kulturaln*

tekst **Marta Krupińska**

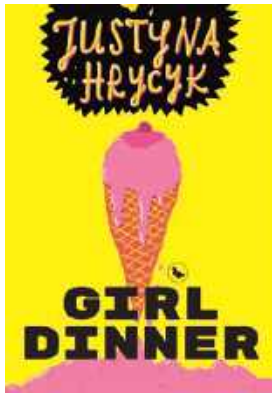
1



2



3





6

4





5

Marta Krupińska
sekretarzyni,
p.o. redaktorki naczelnej



Mam słabość do popkultury z gatunku „coming of age". A że idealnie komponuje się ona z letnią scenerią, w wakacje wracam do klasyków: „Przekleństw niewinności", „Ukrytych pragnień", „Marzycieli". W tym roku dołączy do nich debiut Justyny Hrycyk, „Girl Dinner" (3) – o trudnych relacjach z ludźmi i jedzeniem. To mała książka, w której każde słowo robi wrażenie. Hrycyk brawurowo operuje językiem, podobnie jak Małgorzata Kośla, która w „Mokre wilgotne" (1) pisze, o dojrzewaniu i pragnieniach, które nie dają się uciszyć. Uciszyć nie daje się też bohaterka filmu „Czytając Lolitę w Teheranie" (6). Mimo represji organizuje w Iranie po rewolucji kulturowej tajne spotkania dla swoich studentek, na których czytają zakazane książki, w tym słynną „Lolitę". To piękny film o tym, że nawet w najtrudniejszych warunkach można walczyć o własną tożsamość. O ciemnych stronach dorastania w rodzinie zastępczej i braku akceptacji dla odmienności przejmująco pisze z kolei Jeanette Winterson w książce „Po co ci szczęście, jeśli możesz być normalna?" (2). W ramach powrotu do czasów młodości wybiorę się też na Erste Letnie Brzmienia, gdzie na każdym przystanku (Kraków, Warszawa, Gdańsk, Wrocław i Poznań) wystąpi Brodka (4). Będę razem z nią nucić hity z krążka „Granda" z 2010 roku. A do warszawskiej Zachęty (5) pójdę zobaczyć, jak dojrzewanie interpretują młodzi artyści.

eprasa.pl fc61c37e03

filtrów do opalania i dobrego humoru, *zabieramy przynajmniej kilka książek. ych polecajek.* Nie dziękujcie.

1



3



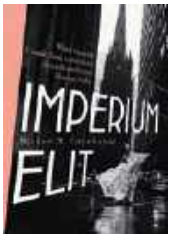
4



5



6



2





7

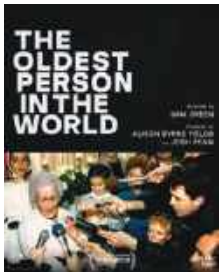
MARCIN KLABAN, HORST P. HORST/CONDE NAST VIA GETTY IMAGES, KAROL MAKURAT/REPORTER, MATERIAŁY PRASOWE

Coco Chanel nigdy jej nie lubiła. Podejrzewam, że jej zazdrościła – dystansu do mody, wyobraźni i tego, że śmiałe pomysły zamieniała w złoto. Gdyby Elsa Schiaparelli żyła dziś, to jej zawdzięczalibyśmy większość wiralowych trendów! Wśród planów na wakacje mam więc wizytę w londyńskim Muzeum Wiktorii i Alberta, gdzie trwa wystawa „Schiaparelli: Fashion Becomes Art" (1). Chcę zobaczyć sukienkę z homarem i inne kreacje, które ekscentryczna projektantka stworzyła z Salvadorem Dalim i Jeanem Cocteau. Lato to także muzyka na świeżym powietrzu, dlatego nie przegapię Brasswood Soundtracks (2), festiwalu, który w tym roku podążać będzie ścieżką dźwiękową do filmów i seriali – od „Twin Peaks" po „Stranger Things" (12 września w Sopocie). Urlop urlopem, ale nie obędzie się bez zapachu farby drukarskiej, bo do walizki włożę książki: gruzińską powieść „Na skraju wielkiego lasu" (3); „Girl on Girl" (4) – o tym, jak popkultura manipuluje nami, dziewczynami; „Pisz do mnie na Łódź!" (5) – o tym, że stolicą kultury nie zawsze była Warszawa; „Imperium elit" (6) – prawdziwą historię firmy, która zainspirowała twórców „Diabeł ubiera się u Prady"; oraz „Samotność Sonii i Sunny'ego" (7) – 900 stron, które Kiran Desai, laureatka Nagrody Bookera, pisała przez 20 lat – o miłości, wyobcowaniu i wpływie mechanizmów społecznych na nasze życie.



Magdalena Matuszek
szefowa działu moda

eprasa.pl fc61c37e03

1


2


3


4


5


6


7


8


9


10


Joanna Winiarska
szefowa działu urody, wellness and esthetic medicine expert



„Najstarsza osoba na świecie" Sama Greena (1) to cudowny zbiorowy portret (a raczej sztafeta) najdłużej żyjących ludzi. Zobaczcie, jak prawdziwa starość potrafi być rozczulająca i niepokojąca. Lato równa się u mnie natura, dlatego polecam drugi dokument – „Nurt" Rafała Skalskiego (2). Rok 1985 i 11 śmiałków, którzy chcą spłynąć Amazonką od Andów do oceanu. Jeśli to film o naturze, to głównie ludzkiej. Z koncertów: 12 września wybieram się na „Jimek / Orkiestra / Goście – Historia Polskiego Hip-hopu. Rozdział III Ostatni" (3). W końcu to mój były uczeń! Nie odpuszczę też cudownie klimatycznego Festiwalu Góry Literatury, na którym w tym roku będzie można usłyszeć Hanię Rani (4). A jeśli o literaturze mowa, polecam kilka wspaniałości. „W" Igora Štiksa (5) – miks powieści politycznej i thrillera szpiegowskiego w dalmackich dekoracjach. Aby podumać o świecie z perspektywy hamaka, zachęcam do „Milczącej wiosny" Rachel Carson (7). To ekomanifest sprzed 60 lat, który starzeje się jak wino i mówi o... winie (względem środowiska). Rozłożyło mnie na łopatki „Antidotum" Karen Russell (9) – brawurowa powieść o życiu preriowej wiedźmy, która była „skrzynką" na ludzkie sekrety (choć tak naprawdę to o tożsamości). O tożsamości, trudnych wyborach, relacjach i marzeniach opowiada też 16 bohaterek „Kobiecego gadania 2" (6), m.in. Kamilla Baar, Ewa Bem, Sylwia Chutnik. Namawiam także na „Karawele" Antunesa (8), rozmontowujące wiele portugalskich mitów. Regularnie przedawkowuję muzykę, ostatnio na wygodnym modelu słuchawek Soundcore Liberty 5 Pro (10). Można przez nie szeptać w tłumie i wszystko słychać! ✻

AI NANO BANANA GEMINI, OLIVIA WUNSCHE, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl fc61c37e03



MAKSYMALNA KWOTA

DO WYGRANIA TO PONAD

500 MILIONÓW ZŁ

GRAJ W PUNKTACH LOTTO, W APLIKACJI I NA LOTTO.PL

LOTTO

eprasa.pl fc61c37e03

humor nas ocali

Mam poczucie, że *w Polsce żyjemy dziś w jednej z najzabawniejszych wersji rzeczywistości – mówi aktor Michał Sikorski* i dodaje, że poczucie humoru nie jest dodatkiem do życia, ale jego integralną częścią. *I naprawdę może wiele zdziałać.*

rozmawia **Marta Krupińska**



Wzięłeś udział w czwartej edycji programu Prime Video „LOL: Kto się śmieje ostatni". Co było trudniejsze: rozśmieszyć innych czy samemu się nie roześmiać?
Oba te zadania są bardzo trudne, a najtrudniejsze jest wykonywanie ich jednocześnie. Wyjątkowe w tym programie jest jednak to, że nie mogąc się uśmiechać, tracimy jedno z podstawowych narzędzi komunikacji. Polecam każdemu eksperyment: spróbować przez jakiś czas się nie uśmiechać. W programie po godzinie mieliśmy sieczkę w głowie. Mózg dostaje sygnał, że coś jest nie tak, bo przecież na co dzień nieustannie reagujemy uśmiechem – potwierdzamy zrozumienie, okazujemy dystans, ironię, serdeczność.
To jak radziłeś sobie z tym, żeby nie wybuchnąć śmiechem i zachować powagę?
Pomogła mi znana z poprzednich edycji technika – trzeba po prostu „zająć" czymś twarz. Robi się różne miny, zaciska usta, próbuje utrzymać podkówkę. Ale najważniejsze, że mogłem spędzić czas z ludźmi, których znam i cenię. Kiedy wszedłem na plan i zobaczyłem pozostałych uczestników, pomyślałem, że chciałbym chociaż trochę tam wytrzymać.
Kto najbardziej Cię zaskoczył w programie?
Największą niespodzianką była Vanessa Aleksander. Znam Vanessę i właściwie nie kojarzę jej bez uśmiechu. Pierwszą moją myślą było więc: „Kto wpadł na pomysł, żeby zaprosić ją do tego programu?". Widziałem, jak trudno było jej zachować kamienną twarz. Pokazała niesamowite skupienie i ogromny profesjonalizm. Cieszę się też, że mogłem spotkać się z jednym z moich ulubionych aktorów, Tomkiem Kotem.
W programie nieraz „jedziecie po bandzie". Czy są jakieś granice żartu, których nie powinno się przekraczać?
Chciałbym wierzyć, że można śmiać się ze wszystkiego, ale ważniejsze od poczucia humoru jest dla mnie, by nie robić komuś przykrości dla samego żartu. Szczególnie gdy ktoś nie może się obronić albo jest słabszy. Takie żarty nie są ani odważne, ani błyskotliwe. W programie pojawiają się żarty „po bandzie", ale bardziej kompromitują samych uczestników niż kogokolwiek innego.
Po kilku godzinach w zamknięciu i napięciu kończą się wyrafinowane pomysły. Człowiek zaczyna funkcjonować jak czterolatek. Ciekawie jest oglądać, jak nawzajem się kompromitujemy i przechodzimy przez różne etapy humoru. Są żarty, które choć nieśmieszne, powtarzane po wielokroć zaczynają śmieszyć. Czasem czyjś upór zaczyna śmieszyć, czasem kontekst.
Uważasz, że Polacy mają dystans i poczucie humoru?
Wydaje mi się, że tak, że potrafimy śmiać się z samych siebie. Widać to było również w programie – uczestnicy mieli ogromny dystans do siebie. Mam poczucie, że niesłusznie wmówiliśmy sobie, że nie umiemy się śmiać z własnych wad. Mimo że często krytycznie o sobie mówimy, mamy w sobie dużo autoironii. A dobra passa polskich komedii i popularność formatów

MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl fc61c37e03

takich jak „LOL" pokazują, że poczucie humoru jest nam bardzo potrzebne.

A w czym humor pomaga Ci na co dzień?

Udział w „LOL" uświadomił mi, jak ważne są uśmiech i dystans nawet przy załatwianiu spraw w urzędzie czy trudnych rozmowach rodzinnych. Dzięki nim jestem bardziej komunikatywnym rodzicem, łatwiej mi rozmawiać z synem i przekazywać trudne treści. Humor pomaga nam dekodować rzeczywistość, a ta, zwłaszcza dziś, bywa trudna i intensywna. Dlatego cieszę się, że są przestrzenie przypominające o tym, że poczucie humoru to nie dodatek do życia, ale jego integralna część. Zacząłem też bardziej doceniać kontakt na żywo, bo ten program pokazuje, że można sobie żarty napisać, ale bycie z drugą osobą jest najwyższą formą relacji.

Co ostatnio najbardziej Cię rozbawiło?

Jako rodzic pięciolatka mam kontakt z absurdem każdego dnia. Dla dziecka złamany patyk czy źle pokolorowany rysunek mogą być największą tragedią świata. I choć staram się tych emocji nie unieważniać, czasem trudno się nie uśmiechnąć. Prostota takich sytuacji najbardziej mnie bawi. Zresztą codzienność sama w sobie bywa absurdalna. Są ludzie, którzy narzekają na życie w Polsce, a ja czasem mam poczucie, że żyjemy w jednej z najzabawniejszych wersji rzeczywistości.

Uchodzisz za aktora komediowego. Nie wkurza Cię ta łatka?

Gram różne role i chciałbym dalej rozwijać się również dramatycznie, ale komedię bardzo kocham i uważam, że jest niezwykle trudna. Ten program to pokazuje – jak ważne są timing, smak i wyczucie. W „LOL" jest wiele nietrafionych żartów, ale dzięki wolności, jaką dostają uczestnicy, wydarzyły się też rzeczy przezabawne i wzruszające. Dlatego ten format działa – bo ukazuje humor w całym jego chaosie i spontaniczności. ✻

4. sezon show komediowego „LOL: Kto się śmieje ostatni" zadebiutuje na Prime Video 10 lipca.

REKLAMA





eprasa.pl/c61c37e03

URODA



Akcesoria pochodzą z letniej kolekcji CHANEL

Skoro dziś neuronauka sprawia, że *pielęgnacja może pieścić system nerwowy, to i makijaż może wpływać na nasz stan ducha.* Chłodzić kolorami nadmierne emocje, rozpieszczać teksturami i budzić same najlepsze skojarzenia.

tekst **Joanna Winiarska** *zdjęcia* **Maciek Edelman/Van Dorsen Artists**

eprasa.pl fc61c37e03

eprasa.pl fc61c37e03



śmietankowy róż *budzi najlepsze wspomnienia końca roku szkolnego i wakacji u babci okraszonych truskawkami z puszystą bitą śmietaną.*



Produkty
od lewej: Rouge
Coco Gloss
CHANEL, 185 zł;
Duo De Baumes
CHANEL, 275 zł;
Noir Allure
CHANEL, 250 zł



eprasa.pl fc61c37e03



eprasa.pl fc61c37e03



perłowy połysk *to zasługa czystego nawilżenia. Żaden podkład nie wygra z tak zrelaksowaną cerą.*



Produkty od lewej: Hydra Beauty Micro Sérum Lèvres CHANEL, 275 zł; Le Vernis CHANEL, 160 zł; Hydra Beauty Micro Crème CHANEL, 445 zł

eprasa.pl fc61c37e03

eprasa.pl fc61c37e03



arbuzowa czerwień *to najlepsza przyjaciółka późnowakacyjnej opalenizny. Drugi na liście jest cudowny odcień brązu z wyraźną nutą różu.*



Produkty od lewej: Rouge Coco Flash CHANEL, 255 zł; Rouge Coco Gloss CHANEL, 185 zł; Le Vernis CHANEL, 160 zł

ZDJĘCIA: MACIEK EDELMAN/VAN DORSEN ARTISTS, MAKIJAŻE: IZA KUĆMIEROWSKA/VISUAL CRAFTERS, FRYZURY: MICHAŁ PASYMOWSKI/VISUAL CRAFTERS, MANICURE: PATRYCJA BIL, STYLIZACJA: MAJA NASKRĘTSKA, MODELKA: PAULINA FRANKOWSKA/UNCOVER MODELS, ASYSTENCI FOTOGRAFA: SZYMON OLAS I MATEUSZ ŚNIECIŃSKI, PRODUKCJA SESJI: URSZULA KARCZMARCZYK-WIECZORKOWSKA, ASYSTENTKA PRODUKCJI: ZUZANNA KREJA



eprasa.pl fc61c37e03



letnia KOLEKCJA

Kolekcjonuję kosmetyki jak wspomnienia z wyjątkowych momentów. *Używam zapachów, które zawsze opowiadają jakąś historię,* i noszę pomadki w zgodzie ze swoim temperamentem. W mojej toaletce znajduje się *dużo czerwieni, intensywnych woni i mocnych akcentów.*



Katarzyna Martyn
redaktorka online

Typowa milenialka – to ja! Przywiązuję się do kosmetyków na lata, dlatego w mojej kosmetyczce znajdują się produkty, którym jestem wierna nawet dłużej niż dekadę. Najbardziej uwielbiam w nich to, że przez tak długi czas spełniają moje oczekiwania, więc nie szukam na siłę zamienników. Chyba że muszę, bo kosmetyk zostaje wycofany, jak stało się w przypadku moich ukochanych perfum Florabotanica Balenciagi. Długo szukałam czegoś, co będzie do mnie pasowało. Po wielu zapachowych próbach wybór padł na cudowną ambrową woń Chanel Coco Mademoiselle, którą pierwszy raz poczułam... na lotnisku. Od tamtej pory nie przestaję ich używać. Doskonale łączą się z moją czerwoną pomadką Rouge Pur Couture YSL i z wydłużającą rzęsy mascarą Gucci. Potrafię ulec też nowościom, które mają szansę zostać ze mną na „prawie zawsze". Jestem oczarowana miękką kredką marki Rimmel i kremem BB L'Oréal Paris, który zastąpił mój dotychczasowy podkład. A latem od zawsze sięgam po kultowy olejek Nuxe (tak pachnie dla mnie plaża) i kosmetyki do opalania Lancaster. Też mają jedyny w swoim rodzaju zapach (moich) wakacji. ✻

Produkty od lewej: Sun Beauty Cream SPF 50, kieszonkowy krem do twarzy i ciała, LANCASTER, ok. 129 zł, sephora.pl; Suchy olejek Huile Prodigieuse NUXE, ok. 77 zł; Krem BB Magic L'ORÉAL PARIS, 42,99 zł; Coco Mademoiselle Intense CHANEL 415 zł/100 ml; Mascara L'Obscur GUCCI, 191 zł; Konturówka Lasting Finish RIMMEL, 31 zł; Szminka Rouge Pur Couture YSL, ok. 150 zł

ARCHIWUM PRYWATNE KATARZYNY MARTYN, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl fc61c37e03



Douglas Home Spa Journey to Indulgence otula zmysły nutami figi i czerwonej orchidei, ceny od 29,90 do 55 zł.

WAKACJE DLA ZMYSŁÓW

Nie trzeba rezerwować lotu ani planować długiego urlopu, by poczuć atmosferę najpiękniejszych miejsc świata. Wystarczy kilka dobrze dobranych kosmetyków, które zamieniają codzienną pielęgnację i makijaż w małą podróż pełną zapachów, kolorów i letniej energii. Takie propozycje można znaleźć w Douglas, gdzie codzienne rytuały zyskują wakacyjny charakter.

Czasem jeden zapach, odrobina blasku na skórze albo krótka pielęgnacja potrafią przenieść nas myślami na drugi koniec świata. Takich kosmetyków nie brakuje w perfumeriach Douglas. Nowa linia Douglas Home Spa Journey to Indulgence zamienia codzienną pielęgnację w rytuał inspirowany atmosferą spa.
Żel pod prysznic, pianka, balsam do ciała i krem do rąk otulają skórę zapachem figi oraz czerwonej orchidei, pozostawiając ją gładką, miękką i nawilżoną. Zupełnie inny kierunek obiera limitowana linia Douglas Collection Italian Summer. To pochwała dolce vita zamknięta w kosmetykach i opakowaniach inspirowanych śródziemnomorskim klimatem. Znajdziemy w niej żel pod prysznic, balsam do ciała, olejek rozświetlający, krem do rąk, balsam do ust i mgiełkę do włosów i ciała. Wakacyjny efekt podkreśla Big Bronzer Summer Edition, który delikatnie muska skórę słońcem.
W letni klimat świetnie wpisują się też produkty do makijażu. Cheek Thrills Multi-Finish Face Trio marki Morphe to elegancka paleta z trzema formułami – kremem, balsamem i pudrem. Bronzer w sztyfcie Beach Freak marki about-face pielęgnuje skórę i nadaje jej naturalnie opalony wygląd. Blushy Blush Lip & Cheek Stick łączy funkcję różu i szminki, a Body Glow Beautifier otula ciało subtelnym, słonecznym blaskiem bez tłustego wykończenia.
NEST New York tworzy zapachowe historie inspirowane różnymi miejscami świata. W ofercie marki znajdują się wody perfumowane, olejki, mgiełki i zapachy do wnętrz. Balinese Coconut przywołuje klimat balijskich plaż dzięki połączeniu kokosa, kwiatu tiare i piżma. Madagascar Vanilla zachwyca wanilią, orchideą i kokosem, Santa Barbara Strawberry łączy truskawkę z piwonią, a Seville Orange czerpie energię z pomarańczy, mandarynki i grejpfruta. Kolekcje Indian Jasmine i Lychee Rose bazują odpowiednio na nutach jaśminu oraz połączeniu liczi i róży, a wybrane formuły wzbogacono o olej z baobabu lub aloes. Każdy z tych produktów staje się zaproszeniem do wyjątkowej podróży. Odkryj nowe oblicze piękna w perfumeriach Douglas.



NEST New York: luksusowe wody perfumowane, perfumy w olejkach i mgiełki do ciała inspirowane cennymi wspomnieniami, ceny od 115 zł.



Douglas Collection Italian Summer to kwintesencja dolce vita, ceny od 9,90 do 105 zł.



Palety różów Morphe Cheek Thrills Multi-Finish Face Trio w trzech wykończeniach, cena ok. 99 zł.

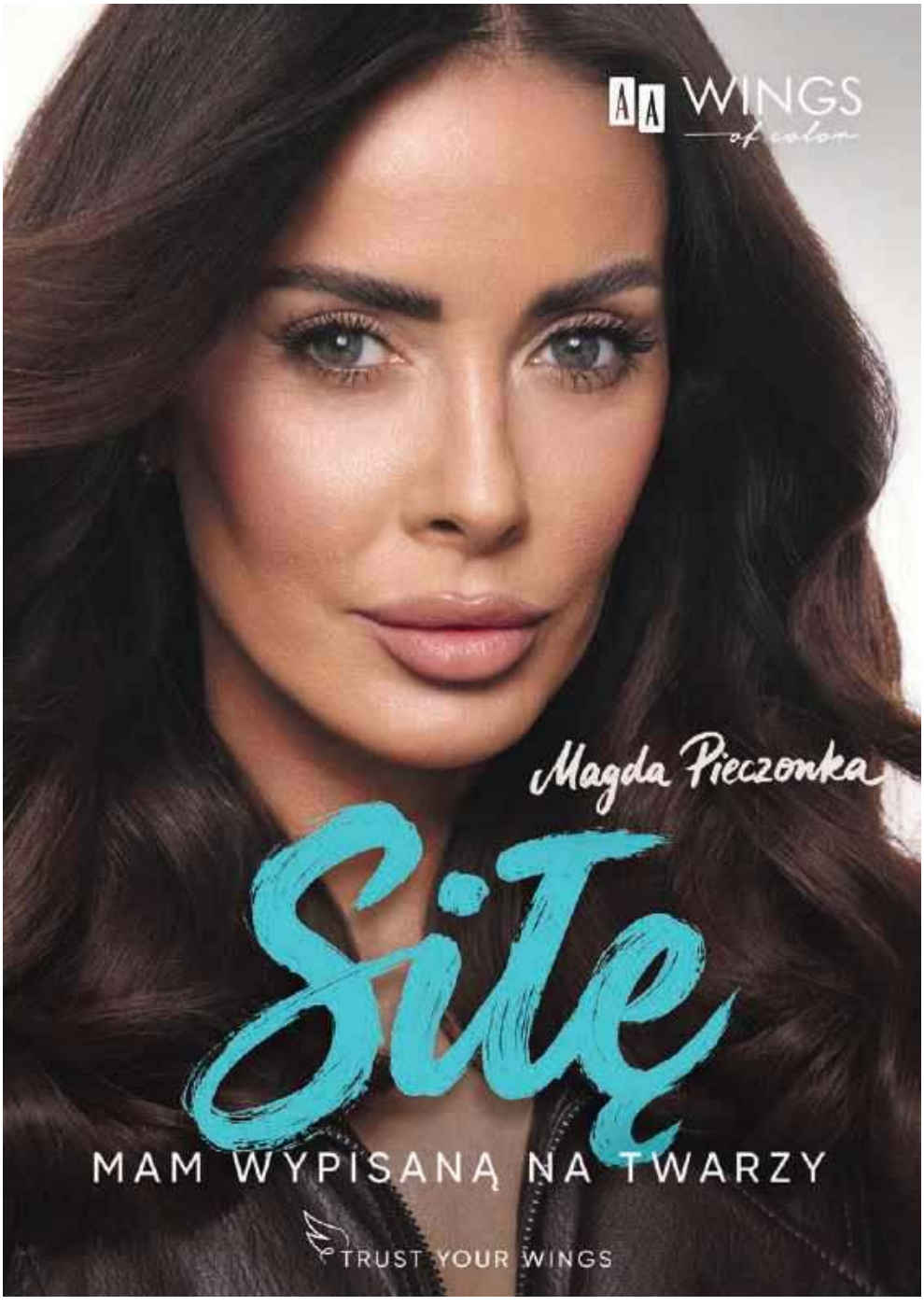


Bronzer Beach Freak od about-face zapewnia efekt naturalnej opalenizny, cena ok. 100 zł.

Produkty marki dostępne wyłącznie w Perfumeriach Douglas i na douglas.pl

DOUGLAS

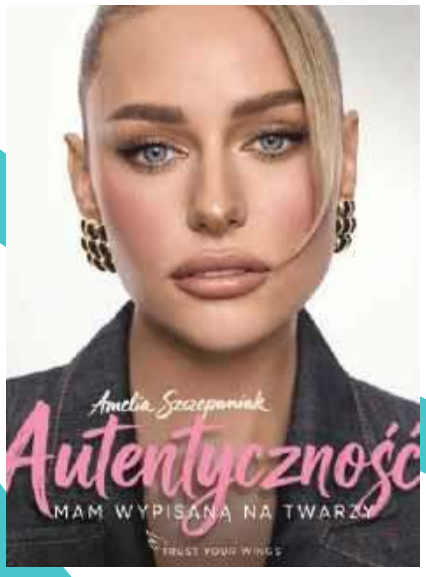
eprasa.pl fc61c37e03



ZAUFAJ SWOIM SKRZYDŁOM

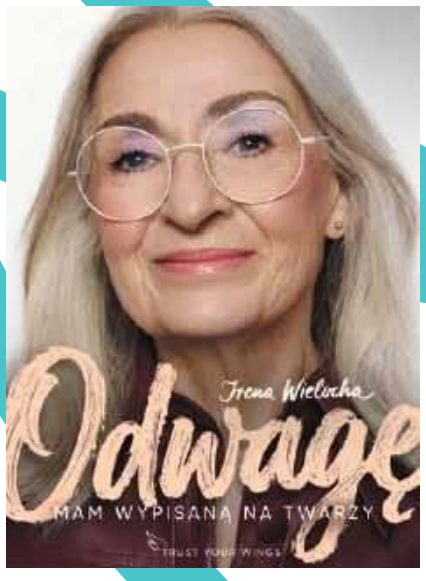
Każda z nas nosi w sobie potencjał, który czasem tylko czeka na odkrycie. AA Wings of Color stworzyło kampanię Trust Your Wings, która zachęca do odważnych kroków, łączy piękno makijażu z prawdziwymi historiami i pokazuje, że wiara w swoje możliwości może zmieniać życie. To przestrzeń dla kobiet, które odważyły się zaufać sobie, chcą mówić o tym głośno i dzielić się swoimi małymi i wielkimi zwycięstwami.

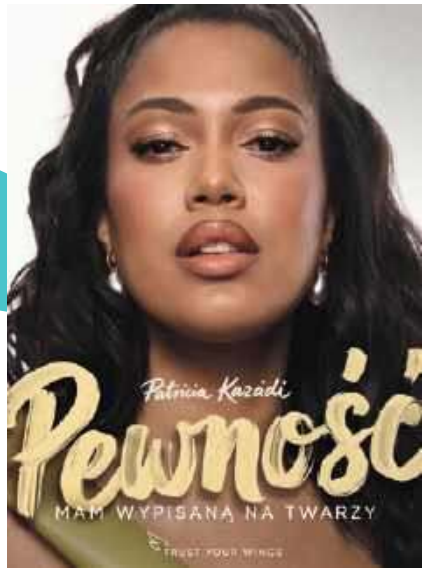
eprasa.pl fc61c37e03





Czasem zmiana zaczyna się od jednego „a co mi szkodzi spróbować?", decyzji podjętej wbrew wątpliwościom, a czasami nawet zdrowemu rozsądkowi, i momentu, w którym przestajemy oglądać się na innych. Kampania Trust Your Wings zachęca, by częściej wybierać siebie.





Łatwo dziś zgubić własny głos w natłoku opinii, trendów i oczekiwań. Kampania AA Wings of Color Trust Your Wings przypomina, że warto zatrzymać się, wsłuchać w siebie i odważyć się zrobić krok w stronę własnych marzeń. Zachęca, by zaufać intuicji i działać na własnych zasadach. Do współpracy marka zaprosiła niezwykłe ambasadorki. Magda Pieczonka symbolizuje siłę, Amelia Szczepaniak pokazuje, jak ważna jest autentyczność, Ewa Wachowicz zachwyca sprawczością, Irena Wielocha zachęca do odwagi, a Patricia Kazadi udowadnia, że pewność siebie pomaga otwierać wiele drzwi. Każda z nich przypomina, że nawet mały krok może prowadzić do dużych zmian.

W ramach kampanii marka AA Wings of Color przygotowała akcję, w której uczestniczki mogą nagrać krótki film z odpowiedzią na pytanie: „Na co byłybyście gotowe, gdybyście zaufały sobie?", i podzielić się swoją historią. Najbardziej inspirujące zgłoszenia zostaną nagrodzone udziałem w programie mentoringowym z ambasadorkami kampanii, które podzielą się swoim doświadczeniem i pomogą przekuć marzenia w konkretne działania. Akcja ma zachęcać kobiety do podążania własną drogą, mówienia głośno o swoich planach i odwagi w sięganiu po to, co naprawdę dla nich ważne. Czasami potrzeba narzędzi, które pomogą nam wyrazić siebie i rozwinąć skrzydła. Nowa kolekcja AA Wings of Color powstała z myślą o kobietach, które chcą bawić się lookiem i podkreślać to, co je wyróżnia. Jej główne gwiazdy to wypiekana paleta Baked Face Palette zawierająca rozświetlacz, dwa odcienie różu do policzków oraz chłodny bronzer, Your Hero Mascara, czyli tusz pogrubiający rzęsy, i Bronzing Tint Drops – multifunkcyjny brązujący tint do twarzy w kropelkach.

Kampania Trust Your Wings przypomina, że każda z nas ma w sobie coś, co warto pokazać światu – nieoczywistą historię, marzenia, pomysły i cele. Wszystkie mamy skrzydła. Wystarczy odważyć się je rozwinąć.

eprasa.pl fc61c37e03



asy KWASY

Kwasy w słońcu? Wbrew legendzie wakacje wcale ich nie skreślają. Przez dekady słyszeliśmy: *kwasy chowamy do szafki na całe lato.* Tymczasem *dermatologia po cichu zmieniła zdanie.* Bo problemem nigdy nie było słońce, tylko to, którego kwasu używamy.

tekst **Joanna Winiarska**

eprasa.pl fc61c37e03



Bohaterowie letniej pielęgnacji: kwasy ferulowy i traneksamowy to składniki, które w ogóle nie złuszczają. Cała rewolucja w „letniej kwasoterapii" polega na tym, że najlepsze letnie kwasy przestały być kwasami w potocznym sensie. Zamiast zdzierać naskórek, one go chronią, stabilizują i wyciszają. Jest tu i jeszcze lepszy twist. Składnik, którego latem boimy się najbardziej, czyli kwas salicylowy, jest chemicznym kuzynem PABA, czyli pierwszego filtra przeciwsłonecznego w dziejach kosmetyki. Innymi słowy: substancja, którą instynktownie chciałybyśmy wygnać latem na zesłanie, ma w rodzinnym albumie prapradziadka twojego SPF-u. Tymczasem przez lata obowiązywał rygorystyczny paradygmat: aplikacja jakichkolwiek hydroksykwasów w „sezonie na słońce" była odradzana z obawy przed fototoksycznością, fotouczuleniem i przebarwieniami pozapalnymi, które potrafią zostać na twarzy miesiącami.
Nowoczesne podejście nie brzmi: kwasy albo słońce, tylko: właściwa cząsteczka, właściwe stężenie, właściwe pH i fotoprotekcja bez żadnej dyskusji. Reszta to szczegóły, choć jak to w chemii, diabeł tkwi właśnie w nich. Bo np. rzeczywiście alfa-hydroksykwasy (zwłaszcza glikolowy) mogą potęgować działanie promieniowania: pojawiają się tzw. komórki oparzenia słonecznego (sunburn cells). Ale już kwas salicylowy psuje tę narrację (wspomniałam o tym na początku). Może jednak ścieńczać naskórek, dlatego latem stosujmy go maksymalnie dwa, trzy razy w tygodniu, wyłącznie wieczorem, bezwzględnie pod SPF 50, a przed urlopem odstawmy na tydzień.

Od lewej: Serum FR-Antiox MD z kwasem ferulowym MEDIDERMA ok. 265 zł; Szampon i peeling do skóry głowy w jednym z kwasami AHA LOLAVIE, 179 zł, douglas.pl; Peeling migdałowy z witaminą C YONELLE, 288 zł; Sérum Éclat Anti-Taches Vinoperfect CAUDALIE, 221 zł; Serum z kwasem cytrynowym ETAT PUR, ok. 109 zł

Wśród kwasów istnieje także letnia drużyna marzeń – grupa cząsteczek stworzonych do stosowania w sezonie letnim. Zamiast brutalnie zrywać warstwę rogową, pracują antyoksydacyjnie i chelatująco. To polihydroksykwasy, np. glukonolakton i kwas laktobionowy. Ich liczne grupy hydroksylowe złuszczają w superwolnym, bezpiecznym tempie, a do tego wiążą wodę. Jest jeszcze kwas ferulowy, który nie złuszcza w ogóle. I o to chodzi. Ta pochodna kwasu cynamonowego z otrębów ryżowych i owsa neutralizuje aż trzy rodzaje wolnych rodników i pochłania część widma UV, za co specjaliści nazywają go „przyjacielem SPF-ów". W drużynie marzeń jest też kwas azelainowy – „snajper na przebarwienia". Uderza w nadaktywne, rozszalałe od słońca melanocyty, oszczędzając te pracujące normalnie, więc nie powoduje odbarwień wokół zmian pigmentacyjnych. Jego nowsza wersja, azeloglicyna, dorzuca nawilżenie.
Z kolei kwas traneksamowy z chemicznego punktu widzenia w ogóle nie jest kwasem złuszczającym, więc nie narusza warstwy rogowej i jest bezpieczny 365 dni w roku. ✻

MATTEO VALLE/LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl fc61c37e03



Joanna Winiarska
szefowa działu urody, wellness and esthetic medicine expert

opowieść O ŁOSOSIU

PDRN jest substancją wybitną, jeśli zostanie podany w iniekcji lub rollerem. Wklepywany z kremem, bez nanonośnika, będzie uroczym humektantem o **wybitnym PR-ze.**

tekst **Joanna Winiarska**

*U*wierzyłabyś, że będziesz wcierać w skórę specyfik, który powstał z rybiego nasienia? I w dodatku będziesz tym zachwycona! PDRN (polideoksyrybonukleotyd) pojawił się w słowniku farmaceutycznym już w 1996 roku. Nikt nie spodziewał się, że trzy dekady później kobiety w Warszawie, Seulu i Mediolanie będą wklepywać w twarz pofragmentowane rybie DNA wyizolowane z nasienia pstrąga tęczowego, wierząc, że oto trzymają w dłoniach skondensowany kod młodości. Jak jest w istocie? W gabinecie medycyny estetycznej to regeneracyjny wymiatacz. Podany w zastrzyku skraca nawet czas gojenia ran po przeszczepie skóry. Kiedy jednak ta sama cząsteczka trafia do serum lub kremu i ląduje na czubkach naszych palców, działa nieco inaczej. Bo PDRN jest molekularnym gigantem. Jego masa cząsteczkowa to 132 000 daltonów. To 264 razy więcej, niż wynosi nieubłagana granica 500 daltonów, powyżej której żadna substancja nie przeniknie przez zdrową warstwę naskórka. Zatem luksusowy kosmetyk wklepywany przed snem w 100 proc. zostaje na powierzchni skóry, gdzie pełni funkcję eleganckiego nawilżacza. Chyba że wcześniej naruszy się barierę dermapenem lub mezoterapią mikroigłową. Albo uwięzi się tę molekułę w transferosomach – odkształcalnych liposomach, które jako jedyne potrafią „przecisnąć się" przez ciasne złącza międzykomórkowe. Najciekawszy plot twist tej historii dopiero się rozgrywa. Nazywa się fito-PDRN i jest wegańską alternatywą pozyskiwaną z kultur komórkowych żeń-szenia (Panax ginseng). Równolegle trwają prace nad L-PDRN izolowanym z probiotycznych bakterii. Oba działają na ten sam receptor. Zatem łosoś i pstrąg mają konkurencję! ✻



Od lewej: Superaktywny dermo-krem z naturalnym biostymulatorem z koreańskiego żeń-szenia, AA LAAB, ok. 74,99 zł; PDRN Booster Shot ARENCIA, 79 zł; Caviar PDRN Eye Patches BIODANCE, ok. 115 zł; PDRN Infuse TOŁPA, 63,90 zł; Rose PDRN Collagen NUMBUZIN, 56,90 zł; Krem kolagenowy z PDRN BIELENDA, 29,99 zł; MySPFlight z wegańskim PDRN MIYA, 36,99 zł

AI NANO BANANA GEMINI, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl/c61637e03

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 fc61c37e03

rozmycie letniego poranka



Lato wygładza kontury. Opalona twarz zawsze wygląda na **zrelaksowaną i niewiele jej potrzeba.** Może kropli koloru na ustach albo odrobiny satynowego wygładzenia, aby efekt był jeszcze bardziej wakacyjny. A **zapachem tego lata** jest dla mnie... **kakao!**

tekst **Joanna Winiarska**

1. Uwielbiam efekt delikatnie zamglonych ust, a taki daje letnia wersja **Blush Balm Lip Tint Charlotte Tilbury**, 165 zł, sephora.pl. Nie wątpię, że stanie się hitem. **2.** Pozostając w temacie ust, **Lip Butter** w jedynym w swoim rodzaju odcieniu granatu to jeden najseksowniejszych kosmetyków tego lata. **Kylie Skin**, 95 zł, douglas.pl **3.** Perfumy marek modowych to nieodkryte złoto. **Morning Can Wait** ma w sobie absolutnie bezpretensjonalną elegancję – to mandarynka plus kakao. **MAX&Co.**, 199 zł, douglas.pl **4.** Ta **szczoteczka do oczyszczania twarzy** jest inna niż pozostałe. Nie robi okrężnych gładkich ruchów, tylko energicznie „podskakuje" na skórze, fundując fibroblastom dodatkową cenną masażogimnastykę. **Lauvée**, 745 zł, lauvee.pl **5.** Na zmęczoną skórę głowy nie ma lepszego antidotum niż **Pure Genius Scalp Oil** marki genialnego stylisty **Hair By Sam McKnight**, ok. 162 zł. On wie, czego potrzebują piękne włosy. **6.** Serum wygładzająco-rewitalizujące **VitaCeric** gwarantuje zmysłowo satynową cerę. **Dr Irena Eris**, 219 zł, www.sklep.drirenaeris.com

MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl fc61c37e03

moee



KOREAŃSKI RYTUAŁ, POLSKA DUSZA. JAK MARKA moee NA NOWO DEFINIUJE K-BEAUTY

Koreańska pielęgnacja od lat uczy nas szacunku do skóry, cierpliwości i uważności. Marka moee przenosi tę azjatycką filozofię na nasz grunt, łącząc wieloetapowe rytuały z bogactwem polskiej tradycji botanicznej. Efekt? Przemyślana linia, która zamienia codzienny obowiązek w zmysłowy moment tylko dla siebie.

Żyjemy w kulturze pośpiechu, gdzie każda minuta jest na wagę złota. Właśnie dlatego moment demakijażu i aplikacji kremu powinien być czymś więcej niż tylko mechaniczną czynnością. Nowa marka moee doskonale rozumie tę potrzebę, proponując autorską interpretację K-Beauty. Zamiast skomplikowanych, przytłaczających schematów otrzymujemy przejrzysty, sześciostopniowy rytuał, stworzony z myślą o współczesnych kobietach.
Aby ułatwić nawigację, każdy z produktów oznaczono numerem, który naturalnie prowadzi nas przez kolejne etapy dbania o cerę – od głębokiego oczyszczania po budowanie świetlistego wykończenia i naturalnej bariery ochronnej.

MARIAŻ DWÓCH ŚWIATÓW

To, co najbardziej intryguje w wizji moee, to odważne połączenie azjatyckiej innowacji z rodzimą naturą. Wegańskie formuły kosmetyków czerpią z dalekowschodnich hitów, takich jak wąkrota azjatycka, azjatycki grzyb tremella czy egzotyczne masło mango. Jednak ich doskonałym balansem są ekstrakty bliskie naszemu krajobrazowi: kojący rumianek, chaber i owies. Dzięki temu zyskujemy pielęgnację idealnie zestrojoną z potrzebami skóry naszej strefy klimatycznej.
Marka moee bezbłędnie wpisuje się również w globalne trendy smart aging i skin longevity. Zamiast inwazyjnego zmieniania rysów czy agresywnego złuszczania, moee stawia na długoterminowe wsparcie skóry. Subtelne kompozycje zapachowe, otulające, lekkie konsystencje i niezwykle eleganckie, pudroworóżowe opakowania ze złotymi detalami sprawiają, że słoiczki i buteleczki z logo moee stają się ozdobą każdej toaletki.

SZEŚĆ KROKÓW DO IDEALNEJ CERY WEDŁUG moee

To rytuał, który przygotowuje skórę na wyzwania dnia i regeneruje ją nocą.
KROK 1: Oczyszczanie na bazie olejów *Velvet Clean Balm* (40g/76,99 zł). Odżywcze masełko do demakijażu, które pod wpływem ciepła dłoni zamienia się w aksamitny olejek. Błyskawicznie rozpuszcza nawet wodoodporny makijaż i filtry SPF. W składzie znajdziemy odżywcze masło shea i mango oraz lekki olej z marakui.
KROK 2: Oczyszczanie na bazie wody *Cloud Foam* (150 ml/43,99 zł). Puszysta, delikatna pianka, która domyka proces mycia. Wzbogacona pantenolem i wąkrotą azjatycką, skutecznie usuwa resztki zanieczyszczeń, nie naruszając bariery hydrolipidowej.
KROK 3: Subtelna eksfoliacja *3-Enzyme Peel* (150 ml/47,99 zł). Alternatywa dla agresywnych peelingów mechanicznych. Wykorzystuje siłę trzech enzymów – papainy, bromelainy i ficyny – by łagodnie rozpuścić martwy naskórek i odsłonić naturalny blask.
KROK 4: Tonizacja i nawilżenie *Tremella Mist Toner* (150 ml/48,99 zł). Tonik-mgiełka to esencja nawilżenia. Łączy moc aż pięciu rodzajów kwasu hialuronowego oraz ekstraktu z tremelli (śnieżnego grzyba), zatrzymując wilgoć w głębokich warstwach naskórka.
KROK 5: Pielęgnacja spojrzenia *Squalane Eye* (30 ml/56,99 zł). Lekki, świetnie wchłaniający się krem pod oczy. Kofeina skutecznie niweluje oznaki zmęczenia, a skwalan dba o elastyczność cienkiej skóry w tej okolicy.
KROK 6: Ochrona i zamknięcie nawilżenia *Daily Dew* (50 ml/51,99 zł). Zwieńczenie rytuału. Nawilżający krem do twarzy z aloesem i centellą azjatycką, który działa jak tarcza ochronna, wspierając mikrobiom i naturalne procesy regeneracyjne skóry.
Pielęgnację twarzy dopełniają produkty do ciała. Żele pod prysznic, mydła w płynie, balsam nawilżający i kremy do rąk, które pozwalają kompleksowo zadbać o pielęgnację skóry.

moee Velvet Clean Balm *Odżywcze masełko oczyszczające 40 g/76,99 zł* • ***moee Cloud Foam*** *Delikatna pianka oczyszczająca 150 ml / 43,99 zł* • ***moee 3-Enzyme Peel*** *Peeling enzymatyczny 150 ml / 47,99 zł* • ***moee Tremella Mist*** *Tonik-mgiełka o działaniu nawilżającym 150 ml / 48,99 zł* • ***moee Squalane Eye*** *Lekki krem pod oczy 30 ml/ 56,99 zł* • ***moee Daily Dew*** *Nawilżający krem do twarzy 50 ml / 51,99 zł*

Produkty moee są już dostępne w wyselekcjonowanych drogeriach internetowych, m.in. na platformach: Rossmann.pl, Cocolita.pl, Mintishop.pl, Makeup.pl i Hairstore.pl, oraz stacjonarnie w drogeriach Natura i DM.

eprasa.pl fc61c37e03



POWIEW ŚWIEŻOŚCI

„L'Aria Pura", czyli świeże powietrze, to nazwa najnowszej kolekcji Paris+Hendzel i zapowiedź nowego rozdziału w historii polskiej marki. Po raz pierwszy – obok kultowych już kapeluszy, wykonanych zarówno w zgodzie z trendami, jak i z zasadami tradycyjnego rzemiosła (od bucket hats z rafii po słomkowe pillboxy) – w ofercie Paris+Hendzel pojawiają się ubrania, w tym stroje kąpielowe!

WAKACYJNY NIEZBĘDNIK

Latem niewiele nam potrzeba do szczęścia. Wystarczy *kostium kąpielowy, połyskująca w słońcu biżuteria i kapelusz chroniący przed jego promieniami.* Ważna jest zawartość kosmetyczki. Warto włożyć do niej *nie tylko krem z filtrem,* ale i inne produkty pielęgnacyjne. A także perfumy, które zawsze już będą się kojarzyć dobrze.

tekst **Magdalena Matuszek**

eprasa.pl fc61c37e03

KOLEKCJA



ANETA WIECZOREK (2)

eprasa.pl fc61c37e03



AA! PATRICIA KAZADI!

Gwiazda została ambasadorką marki AA i swoją twarzą promuje kosmetyki z linii AA LAAB S.M.A.R.T. Dermohacking Program. Wśród nich: regeneracyjny krem-maska na noc (na zdjęciu), krem z filtrem SPF 50+ i na okolice oczu. Wszystkie poprawiają kondycję skóry, wyrównują jej koloryt, rozświetlają i nie dość, że zapobiegają procesom starzenia, to jeszcze odmładzają, wygładzają i poprawiają elastyczność cery, przywracając jej wypoczęty wygląd.

HAILEY BIEBER LUBI TO!

W jakich kostiumach będzie plażować influencerka? W dwuczęściowych strojach z linii Bicolor Piping marki Calzedonia (której Hailey jest ambasadorką!). Dwukolorowe, bo wykończone kontrastową lamówką, mają modny vibe retro i optycznie modelują sylwetkę. Poza tym szybko schną, na basen śmiało pójdziesz więc nawet tuż przed wylotem! Do wyboru: kremowe, żółte i brązowe.

ZAPACH LATA

Amarillo to trzeci zapach Shakiry, stworzony z myślą o wakacjach. Kryje w sobie orzeźwiające nuty bergamotki i mandarynki, słodycz ananasa i kokosa, konwalie i jaśmin oraz działające na zmysły piżmo i paczulę. Nie tylko ty się zakochasz! rossmann.pl





CZYSTA PRZYJEMNOŚĆ

Nie trzeba wychodzić z łazienki, by poczuć się jak na wakacjach. Wystarczy sięgnąć po kosmetyki HHUUMM: sole i pudry do kąpieli, mydła, olejki i peelingi. hhuumm.com



Wygodne? Naturalnie!

Po siatkowych balerinach pora pójść o krok dalej i postawić na plecione sneakersy z bawełny organicznej. Konkretnie model Carlo EMU Australia (339 zł). Są lekkie i oddychające, a do tego pasują niemalże do wszystkiego! emuaustralia.com



ADAM PLUCIŃSKI, ODALANOWSKA, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl fc61c37e03



KWIATY I MOTYLE

To właśnie one stały się inspiracją dla marki Swarovski do stworzenia najnowszej kolekcji biżuterii: kolczyków, chokerów, pierścionków i bransoletek, również w pastelowych kolorach. Wszystkie pięknie się mienią... kryształkami Swarovskiego!



NON STOP KOLOR

Lustrzany połysk, zdrowe włosy i kolor intensywny jak po wyjściu z salonu – to efekt stosowania produktów z linii Ultimate Color Wella Professionals. Podstawą jest szampon bez siarczanów. Game changer? Intensywna kuracja bez spłukiwania.

PEŁNA BLASKU

Biżuteria srebrna (w tym pozłacana) to doskonała propozycja na lato. Hitem są wyraziste pierścionki o lustrzanych powierzchniach. Znajdziesz je wśród propozycji marki Apart prezentowanych w kampanii przez Julię Tychoniewicz. apart.pl





W STYLU MARILYN

Krótkie kurtki w groszki, spodnie typu capri (w kratkę gingham) i rozkloszowane minisukienki z dekoltem amerykańskim to nie tylko letnie trendy, ale też rzeczy, do których słabość miała Marilyn Monroe. Znajdziesz je w kolekcji kapsułowej marki GUESS.



BOHATER!

Your Hero Mascara AA Wings of Color to tusz do rzęs do zadań specjalnych. Unosi, pogrubia i wydłuża rzęsy, dodając spojrzeniu wyrazistości. Formuła z intensywnie czarnym pigmentem równomiernie pokrywa każdą rzęsę – od nasady aż po końce – bez sklejania i bez grudek.

Viva Vicolo!

Letnia kolekcja marki Vicolo to smaczne (niczym poziomki) połączenie sielskości i romantyzmu z miejskim minimalizmem. Obok koronkowych bluzek i bieliźnianych sukienek w łączkę pojawiają się więc obszerne marynarki i przeskalowane kamizele (świetnie wyglądają w zestawie z balonowymi spodniami). Przeciwieństwa się przyciągają!



eprasa.pl fc61c37e03



dobra energia

To właśnie ona królowała na planie. Dziewczyny czuły się tak swobodnie, że pozowanie przyszło im naturalnie. Tym bardziej że już się znały. *To druga sesja wylicytowana na rzecz WOŚP*, podczas której przed obiektywem *spotkały się Monika Pilińska i Zuza Kołodziejczyk*, pomysłodawczyni akcji.

tekst **Magdalena Matuszek** *zdjęcia* **Ola Walków**

eprasa.pl fc61c37e03

MODA



Okulary przeciwsłoneczne MARC JACOBS, długie kolczyki TOUS, mniejsze kolczyki – własność Zuzy.
Na stronie obok: Zuza: naszyjnik SWAROVSKI, złote kolczyki TOUS.
Monika: naszyjnik i długie kolczyki SWAROVSKI, srebrny pierścionek BY DZIUBEKA.

eprasa.pl fc61c37e03



Zuza Kołodziejczyk *od dziecka wspiera WOŚP, a swoją popularność*

„Dzięki tej sesji nie dość, że wspieramy szczytny cel, to jeszcze możemy spełnić marzenie kogoś, kto chciał poczuć, jak to jest znaleźć się na planie zdjęciowym, a potem oglądać swoje zdjęcia w jednym z najbardziej renomowanych kobiecych tytułów na świecie (tak, to o nas! – przyp. red.). Kocham swoją pracę za to, jakich ludzi spotykam na sesjach. Lubię tę atmosferę, rozmowy, żarty, ploteczki. A z Moniką czułyśmy się jak dobre kumpele! Było nam dobrze w swoim towarzystwie i tę energię chyba widać na zdjęciach. To był przemiły dzień i super jest to, że mamy z niego taką piękną pamiątkę".

eprasa.pl fc61c37e03



traktuje jako narzędzie do pomagania innym.

Zuza: kardigan LEBRAND X RESERVED, spodnie ZARA, buty VANDA NOVAK, kolczyki TOUS, pierścionki BY DZIUBEKA.
Monika: sukienka YAS, kurtka LEVI'S, torebka BIMBA Y LOLA, buty RESERVED, pierścionek BY DZIUBEKA.
Na stronie obok: Zuza: naszyjnik SWAROVSKI, złote kolczyki TOUS. Monika: naszyjnik i długie kolczyki SWAROVSKI, srebrny pierścionek BY DZIUBEKA.

eprasa.pl fc61c37e03


hotel
INDIGO



Koszula RESERVED, biżuteria TOUS.
Na stronie obok: Zuza: koszula RESERVED, szorty ASOS, buty EVEN & ODD, zielony koszyk BIMBA Y LOLA, biżuteria TOUS.
Monika: kamizelka VICOLO, spodnie AGGI, okulary MARC JACOBS, kolczyki RESERVED.

eprasa.pl fc61c37e03



ZDJĘCIA: OLA WALKÓW, STYLIZACJA: MAJA NASKRĘTSKA, MAKIJAŻ: KAROLINA MARKOWSKA/FEED ME LAB, FRYZURY: JOANNA IMROTH, ASYSTENT FOTOGRAFKI: MATEUSZ ŚNIECIŃSKI, PRODUKCJA SESJI: URSZULA KARCZMARCZYK-WIECZORKOWSKA, ASYSTENTKA PRODUKCJI I STYLISTKI: ZUZANNA KREJA

Monika Pilińska *lubi być w centrum uwagi. Wie o tym jej narzeczony, który udział w*

„Jestem mamą czwórki dzieci i to im przede wszystkim poświęcam uwagę. Tym razem sama mogłam znaleźć się w jej centrum! Profesjonalny makijaż, starannie dobrane stylizacje i zaangażowanie całego zespołu sprawiły, że poczułam się jak gwiazda na czerwonym dywanie. A Zuza to fantastyczna kobieta! Praca modelki nie jest wcale tak łatwa, jak myślałam, a ona doskonale mnie motywowała w chwilach zmęczenia. Atmosfera wzajemnego zaufania sprawiła, że mogłam przełamać swoje bariery i zobaczyć się w zupełnie nowej odsłonie. Jestem bardzo zadowolona z efektu końcowego".

eprasa.pl fc61c37e03

sesji WOŚP wylicytował już po raz drugi!

Kamizelka VICOLO, spodnie AGGI, okulary MARC JACOBS, kolczyki RESERVED, pierścionek BY DZIUBEKA, koszyk BIMBA Y LOLA.
Na stronie obok: Zuza: sukienka RESERVED, buty VANDA NOVAK, biżuteria TOUS.
Monika: sukienka ANSWEAR.LAB, buty RESERVED, okulary MARC JACOBS, kolczyki RESERVED.

włóż do walizki

Wakacje to czas, kiedy szczególnie przydaje się umiejętność budowania szafy kapsułowej. *Mniej ubrań znaczy więcej, ale tylko wtedy, gdy do siebie pasują* i nadają się na różne okazje. Podpowiadamy więc, co zabrać ze sobą na wyjazd.

tekst **Magdalena Matuszek**



NAREE

enrasa.pl fc61c37e03



SUMMER KNITWEAR

Lato może i nie kojarzy się ze swetrami (choć dobrze zarzucić jeden na ramiona, wsiadając do samolotu), ale z szydełkową sukienką już tak. Ażurowa i przewiewna, a przy tym stylowa, zada szyku na plaży narzucona na kostium kąpielowy. Do tego torebka łudząco podobna do rybackiej sieci albo koszyczek z rafii czy rogożyny i plecione sandały jak z kolekcji Henrika Vibskova dla marki Keen. To przepis na look rodem z Lazurowego Wybrzeża. Nieprzypadkowo lansuje go francuska projektantka Isabel Marant. Trés chic!

1. Ażurowa czapka RESERVED, 69,99 zł 2. Kolczyki VEZZI, 99,90 zł 3. Sweterek MOHITO, 129,99 zł 4. Okulary przeciwsłoneczne OKKIA, 119,99 zł 5. Sukienka GUESS, 795 zł 6. Kostium kąpielowy CALZEDONIA, 349,99 zł 7. Sandały KEEN X HENRIK VIBSKOV, 699,99 zł 8. Bransoletka LILOU, 329 zł 9. Torba z uchwytami MARNI/breuninger.com, 4240 zł

PAOLO LANZI/LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT (2), LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl fc61c37e03



MODERN SAFARI

Styl safari wiecznie żywy, ale w tym roku nabiera nowoczesności i elegancji. A także objętości, bo na wybiegach w odcieniach piaskowych i khaki królują balonowe spodnie, drapowane spódnice bombki i topy z falbanami. Do nich będziemy zakładać nieśmiertelne kurtki z kieszeniami, które pomieszczą wszystko. Miejski charakter nadadzą całości mule na obcasie oraz złota biżuteria, która pięknie podkreśla opaleniznę. Biżuteryjnych akcentów warto więc szukać również na kostiumach. Bucket hat z rafii dopełni look!

1. Torba BIG STAR, 139,99 zł 2. Góra od kostiumu kąpielowego CALZEDONIA, 199,99 zł 3. Kolczyki LILOU, 139 zł
4. Klapki na obcasie ANSWEAR.LAB, 469,99 zł 5. Spodnie ze skóry ekologicznej VICOLO, 669,90 zł
6. Sandały BIRKENSTOCK, 629,99 zł 7. T-shirt BIG STAR, 99,99 zł 8. Skórzana kurtka VICOLO, 1129,90 zł
9. Okulary przeciwsłoneczne APART, 379 zł 10. Kapelusz z rafii PARIS+HENDZEL, 350 zł 11. Zawieszka PANDORA, 319 zł

DZIĘKI UPRZEJMOŚCI JOHANNA ORTIZ, LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT (2), MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl fc61c37e03

RITUALS...

The Ritual of Karma

Pielęgnacja słoneczna, która łączy skuteczność z przyjemnością



Sztyft przeciwsłoneczny z filtrem SPF 50+
Pianka z filtrem SPF 50+
Samoopalacz w piance

The Ritual of Karma od Rituals to kolekcja inspirowana pozytywną energią i letnią beztroską. Łączy zaawansowaną ochronę przeciwsłoneczną, pielęgnację po opalaniu oraz kosmetyki samoopalające, pomagając zadbać o skórę przed, w trakcie i po ekspozycji na słońce. Wyjątkowe połączenie kwiatu lotosu i białej herbaty otula skórę świeżym, subtelnie kwiatowym zapachem.

Odkryj rytuał pielęgnacji, który pozwala cieszyć się letnią energią i zatrzymać lato na dłużej w sklepach Rituals i na stronie rituals.com.

eprasa.pl fc61c37e03



WIŚNIE W CZEKOLADZIE

Jeśli nawet w upały nie tracisz apetytu na słodycze, postaw na kostium w kolorze owoców w czekoladzie. Do wyboru: mleczna, gorzka i biała, a w niej śliwki, wiśnie i poziomki! Takie stroje sprawdzą się też jako pełnoprawny element stylizacji. Po zejściu z plaży wystarczy zestawić je z ubraniami w minimalistycznym stylu: prostymi maksi albo skórzanymi spódnicami do kolan. Biała koszula zawsze będzie dobrym wyborem. A wisienką na torcie słomkowy pillbox hat! Do japonek przypnij kokardę i tak ubrana możesz iść na kolację.

1. Japonki na obcasie MELISSA X GANNI, 499 zł 2. Kostium kąpielowy UNDRESS CODE, 595 zł 3. Klapki LOCCO, 266,90 zł 4. Kostium kąpielowy COS, 325 zł 5. Kostium dwuczęściowy TRIUMPH, góra 180 zł i dół 120 zł 6. Pierścionek W.KRUK, 139 zł 7. Okulary przeciwsłoneczne APART, 349 zł 8. Kostium kąpielowy MOHITO, 129,99 zł

PAOLO LANZI/LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT (2), LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl fc61c37e03

DROGERIA
SUPER-PHARM
Recepta na piękno. Recepta na zdrowie.

Promieniowanie UVA i UVB osłabia skórę oraz przyspiesza fotostarzenie, dlatego odpowiednio dobrane dermokosmetyki przeciwsłoneczne z Super-Pharm skutecznie temu przeciwdziałają.

Do ochrony najbardziej wrażliwych obszarów sprawdzi się sztyft **Mustela Sun SPF 50 [54,99 zł / 9 ml]**, który dzięki formule z olejkiem z awokado zapewnia wysoką ochronę i komfort bez tłustego filmu. Do skóry naczynkowej lub z trądzikiem różowatym przeznaczony jest krem **Pharmaceris S Capilar Protect SPF 50+ [69,99 zł / 50 ml]** wzmacniający naczynia i redukujący rumień. Osoby preferujące lekkie formuły mogą sięgnąć po **Eucerin Sun Oil Control SPF 50+ Dry Touch [143,99 zł / 30 ml]** – ultralekkie serum ograniczające sebum i idealne pod makijaż. **Antyoksydacyjna mgiełka SPF 50+ z serii Pharmaceris S [69,99 zł / 75 ml]** zagwarantuje komfort aplikacji w gorące dni, bez naruszania makijażu. W pielęgnacji anti-aging wyróżnia się marka **Caudalíe, zwłaszcza Vinosun Protect SPF50+ [75,99 zł / 50 ml]**, który wspiera ochronę kolagenu w skórze i przeciwdziała stresowi oksydacyjnemu. Z kolei **Vichy Capital Soleil UV Aqua fluid koloryzujący SPF 50 [113,99 zł / 50 ml]** łączy ochronę z wyrównaniem kolorytu skóry i naturalnym wykończeniem.

Spray **Vichy Capital Soleil UV Aqua Spray SPF 50 [123,99 zł / 200 ml]** intensywnie nawilża ciało i jest wygodny w aplikacji, a **La Roche-Posay Anthelios UVSport SPF 50+ [155,99 zł / 200 ml]** sprawdzi się podczas aktywności fizycznej, dzięki odporności na pot i wodę. W podróż lub do torebki warto zabrać poręczną wersję dermokosmetyków przeciwsłonecznych, np. **Avène Sun Ultra Stick SPF 50 [145,99 zł / 45 g]**. **Bioderma Photoderm Xdefense SPF 50+ [94,99 zł / 40 ml]** zapewnia ochronę przed czynnikami środowiskowymi i wspiera detoksykację skóry, minimalizując niedoskonałości. Funkcję produktu 2 w 1 spełnia **Ultra Serum od Avène Sun [161,99 zł / 30 ml]**, łącząc bardzo wysoką ochronę SPF 50+ z nawilżeniem. Rutynę pielęgnacyjną uzupełni **Lierac Sunissime multifunkcyjny suchy olejek [163,99 zł / 100 ml]** z drobinkami złota dodający blasku, który rozświetla skórę i nadaje efekt słonecznego glow, a zapach z nutami kokosa, bergamotki i jaśminu pobudza zmysły.

Podane ceny są cenami regularnymi.
Więcej w drogeriach Super-Pharm
i na superpharm.pl



Zeskanuj kod,
pobierz aplikację
i odkrywaj więcej!

BĄDŹ Z NAMI W KONTAKCIE

drogeria aplikacja superpharm.pl



z psieckiem to nie żart

Wyobraźcie sobie taką scenę: rok 2003, weselna nalewka, ciotka w sukience z lureksu pyta narzeczoną: *„A kiedy bocian?”. Ta odpowiada: „Nigdy, ciociu, nie lubię dzieci”.* Omdlenie, kurtyna, anulowanie zaręczyn. W roku 2026 ta sama narzeczona pokazuje cioci *zdjęcie cocker spaniela imieniem Tofik, a ciocia mówi: „O, śliczny!”* i przenosi rozmowę na temat działki. *Coś pękło. To dobrze czy źle?*

tekst **Joanna Winiarska**

eprasa.pl fc61c37e03

RESET



MARIA SHER/STOCKSY

Niedzielne przedpołudnie w Parku Skaryszewskim wygląda jak casting do reklamy karmy premium. Mijam dwudziestokilkulatki prowadzące na smyczy whippety, buldożki w sweterkach z merino i jednego (jednego!) noworodka w wózku. To nie jest scena z Lema, tylko czysta socjologia. Można by oczywiście skwitować to z westchnieniem: „Kiedyś to się dzieci miało, a nie psy". Tylko że za tym westchnieniem stoi cała generacja, która patrzy na świat trzeźwiej, niż lubimy o niej myśleć, i podejmuje decyzje, których my, ich starsze siostry, ciotki i redaktorki magazynów dla kobiet, długo nie chciałyśmy widzieć. Pokolenie Z nie buntuje się przeciwko rodzicielstwu. Pokolenie Z je sobie kalkuluje. I na razie wychodzi mu z tego rachunku pies. Albo dwa.

KAWALERKA DLA DWOJGA I KOTA

Aż połowa młodych Polaków deklaruje, że obecnie nic – ale to absolutnie nic – nie byłoby w stanie skłonić ich do posiadania dziecka. Wśród tych, którzy wykazują niechęć do bycia rodzicem, aż 39 proc. jako zasadniczy powód podaje to, że po prostu... nie lubi dzieci. Obawy ekonomiczne wskazuje w tej grupie zaledwie 18 proc. Chociaż dziecko potrzebuje przestrzeni. A przestrzeni w Polsce nie ma. Według raportu SGH ze stycznia 2026 roku aż 69 proc. młodych Polaków wymienia brak stabilnego mieszkania jako barierę nie do przejścia. Deweloperzy oferują głównie kawalerki i metraże do 50 metrów kwadratowych – mieszkania, w których koci drapak walczy o miejsce z suszarką do bielizny. Każde dodatkowe 10 metrów przestrzeni zwiększa prawdopodobieństwo decyzji o dziecku o 7,3 proc. To znaczy, że dzietność w Polsce jest dosłownie... kwestią metrażu! Nie wartości, nie religii, tylko dodatkowego pokoju.

KARA ZA MACIERZYŃSTWO?

Relacje zetek z ich matkami to często mieszanki miłości i nieprzepracowanej zazdrości o własne wybory. Generacja Z napatrzyła się na matki umęczone, które czasem wprost wyrażały żal, że macierzyństwo je z czegoś ograbiło. Świadoma jest też systemowego pogorszenia pozycji kobiet na rynku pracy po urodzeniu dziecka: niższe pensje, brak awansów, trudności z powrotem. Nie chce wracać z macierzyńskiego do pomniejszonej wersji swojej kariery. Macierzyństwo w Polsce 2026 to nie etap życia, to projekt z budżetem i ogromnym ryzykiem.

ODLICZANIE WSTECZ

Współczynnik dzietności w Polsce spadł w 2024 roku do 1,099 – jednego z najniższych wyników w całej Unii Europejskiej. Dla porównania: Francuzki, które właśnie odnotowują „najgorszy wynik od I wojny światowej", rodzą średnio 1,6 dziecka. My rodzimy 1,1. Oznacza to 251 782 urodzeń i ubytek naturalny 156 722 osób w jednym tylko roku. Polska kurczy się szybciej, niż przewidywały najczarniejsze prognozy. A pod statystykami pulsuje coś znacznie ciekawszego: rewolucja kulturowa.

eprasa.pl fc61c37e03

Himalaya®
SINCE 1930

PRO+





Pomaga remineralizować szkliwo już od 7 dnia*

Hydroksyapatyt
naturalnie występująca forma fosforanu wapnia, stanowiąca budulec szkliwa i zębiny

NOWOŚĆ



*badania laboratoryjne in vitro

eprasa.pl fc61c37e03

„Odkładamy" to nie *to samo co „nigdy".* Ale każdy *rok zwłoki zmniejsza* szansę na macierzyństwo i zwiększa koszty *leczenia niepłodności.* Państwo mówi: *„800+",* one odpowiadają: *„65 własnych metrów,* bezpieczny szpital i partner, *który też prasuje".*

EFEKT MROŻĄCY

Jest też inny rodzaj lęku. Wyrok Trybunału Konstytucyjnego z 2020 roku usunął podstawę prawną, na której opierało się ponad 90 proc. legalnych zabiegów aborcyjnych. Socjolodzy nazwali jego skutek „efektem mrożącym": lekarze przestali podejmować decyzje, których prawo nie chroni, a pacjentki przestały ufać, że w sytuacji wad letalnych płodu albo zagrożenia ich własnego życia ktokolwiek je obroni. Dla młodych kobiet to realna kalkulacja: jeśli zajdę w ciążę, oddaję swoje ciało systemowi, który udowodnił, że nie stoi po mojej stronie. Wzrost tych obaw uderzył szczególnie w kobiety po trzydziestce (najczęściej to one decydowały się na ciążę). Dzisiaj 20 proc. młodych Polek deklaruje trwałą bezdzietność.

KLIMATYCZNA PĘTLA LĘKU

75 proc. młodych Polaków przyznaje, że perspektywa kryzysu klimatycznego napełnia ich lękiem przed przyszłością, a u 45 proc. emocje te negatywnie wpływają na codzienne funkcjonowanie. Do tego wojna w bezpośrednim sąsiedztwie, która wybiła z głów zetek poczucie geograficznego bezpieczeństwa. „Czy chcę sprowadzić dziecko na planetę, która płonie, do kraju, który graniczy z wojną, i wręczyć mu w prezencie ledwo żywą stopę zastąpienia emerytalnego w wysokości 24 proc.?". Łatwo wyśmiać „klimatyczny lęk". My, generacja, która pamięta wakacje sprzed katastrofy, lubimy uznawać go za rozczulającą fanaberię. Tymczasem zetki nie boją się o planetę przez tydzień, dwa. One żyją z tym lękiem cały czas, jak z lekkim szumem w uszach. Trudno z tym szumem planować rodzinę.

FIKCJA IDEALNEGO RODZICIELSTWA

I tu pojawia się on. Albo ona. Zwierzak. Pierwszy wybór generacji, która podjęła racjonalną decyzję, że nie da się być rodzicem w dzisiejszych warunkach, ale która wciąż potrzebuje opiekować się czymś żywym, ciepłym i obecnym. Tylko nie dajcie się nabrać na narrację, że to „surogat dziecka". To bardzo wygodna interpretacja dla osób, które chcą zetkom udowodnić, że robią to wszystko ze strachu, z niedojrzałości lub z egoizmu. Pies to świadomy wybór formatu – krótszego, prostszego, z jaśniejszym kontraktem emocjonalnym. Zwierzak to też trening empatii bez ceny społecznej. Możesz uczyć się odpowiedzialności, wracać wcześniej do domu, planować urlop wokół potrzeb innego stworzenia, ale nikt nie skreśli cię za to z listy awansów. To rodzicielstwo demo, w trybie próbnym, ale z pełnym dostępem do uczuć. Pokolenie Z nie podpisało zbiorowej rezygnacji z rodzicielstwa. Według raportu „Stan Młodych 2025" około 60 proc. młodych bezdzietnych wciąż deklaruje chęć posiadania dzieci „kiedyś". Dlatego jeśli mijasz w parku dziewczynę z whippetem, popatrz na nią raczej z uznaniem. Ta dziewczyna nie ucieka od dorosłości. Ona właśnie ją sobie kalkuluje. ✻

eprasa.pl fc61c37e03

OPEN'ER FESTIVAL

Powered by Orange

1-4.07.2026 GDYNIA

LOTNISKO GDYNIA-KOSAKOWO

W kolejności alfabetycznej:

















































... i wielu innych

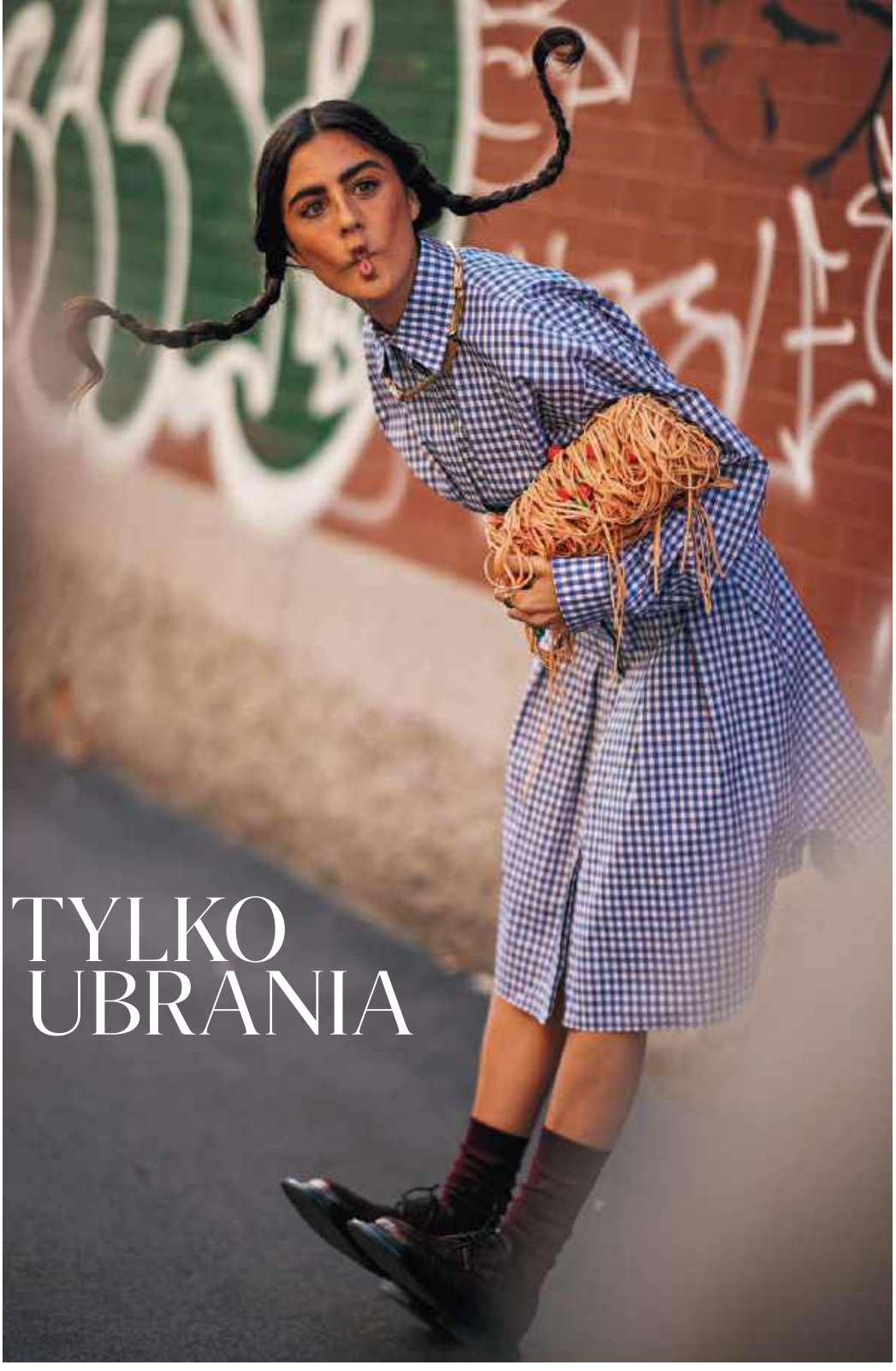
ALTER ART

orange

Bank Polski

GDYNIA

TVP onet ams CINEMA CITY ZET



to TYLKO UBRANIA

Wielokrotnie to słyszałam, ale się nie zgadzam. *Ubrania to AŻ ubrania.* Rozumie to każdy, kto choć raz wracał do domu, by się przebrać. *Wpływają na samopoczucie i potrafią być narzędziem do osiągnięcia celu.* Ale nie mogą być przebraniem. Jak odnaleźć *własny styl?* Pomoże w tym *psychostylistka.*

tekst **Magdalena Matuszek**

eprasa.pl fc61c37e03

Szafa pęka w szwach, a ty nie masz co na siebie włożyć? Wszystko wydaje ci się jakieś takie nijakie, przypadkowe i nic do siebie nie pasuje? Postanawiasz iść na zakupy, ale do domu wracasz z kolejnym takim samym swetrem, bluzką czy sukienką, jakich masz już pełno? Albo – gorzej – skuszona mikrotrendami z TikToka, kupujesz coś, czego później nigdy nie założysz? Jeśli choć na jedno z tych pytań odpowiedziałaś „tak", najprawdopodobniej przydałaby ci się konsultacja z psychostylistką lub, inaczej, terapeutką stylu. Bo ubrania w tym przypadku to tylko wierzchołek góry lodowej.

CZEPIAJMY SIĘ SŁÓWEK

Zanim przejdziemy dalej, warto jednak coś sprostować, bo określenia „psychostylistka" i „terapeutka stylu", choć zdążyły się już przyjąć, mogą wprowadzać w błąd. Osoby, które się nimi tytułują, najczęściej nie mają wykształcenia psychologicznego, nie są więc kompetentne, by udzielać porad dotyczących zdrowia psychicznego. Nie o to zresztą chodzi. Jak tłumaczy Iwona Sasin, która lubi też mówić o sobie „trenerka stylu", w pracy skupia się na relacji człowieka z ubraniem i związanymi z nim emocjami. Nie diagnozuje, nie prowadzi terapii, nie pracuje klinicznie. Może natomiast pomóc ubierać się świadomie i w zgodzie ze sobą. By nasz styl był zgodny z tym, kim jesteśmy naprawdę. Bo „nie mam się w co ubrać", najczęściej mówimy wtedy, gdy pojawia się zgrzyt. Przyczyną może być urodzenie dziecka, rozwód, zmiana pracy lub rozmiaru.
– Wszystko to, co sprawia, że stara definicja siebie przestaje obowiązywać – mówi Sylwia Antoszkiewicz, autorka metody Inside Your Style, która wykorzystując narzędzia z obszarów psychologii, life coachingu i mindfulnessu, uczy, jak ubierać się po swojemu. – Jeśli łapiesz się na tym, że zakupy kończą się frustracją, nie lubisz swojego odbicia w lustrze lub masz poczucie, że twój styl zatrzymał się na jakimś etapie życia, może to być sygnał, że warto przyjrzeć się temu głębiej. By zrozumieć, dlaczego ubierasz się tak, jak się ubierasz, a potem świadomie zdecydować, czy nadal ci to służy.
– Bardzo często zdanie „nie mam się w co ubrać" w rzeczywistości oznacza: „nie mam ubrań, w których czuję się sobą". Myślę, że właśnie od tego momentu zaczyna się prawdziwie świadomy styl. Nie chodzi o liczbę ubrań czy ich zgodność z trendami, ale o to, by lepiej rozumieć siebie – wyjaśnia Iwona Sasin. – Często kupujemy pod wpływem emocji, aspiracji, trendów albo wyobrażeń o tym, kim „powinnyśmy" być. W efekcie w szafie gromadzą się ubrania dla różnych wersji nas samych – bardziej odważnej, bardziej fit czy bardziej eleganckiej, niż jesteśmy naprawdę. Szafy bywają też archiwum emocji i wspomnień. Problem w tym, że nasza codzienność wygląda inaczej. A kiedy garderoba nie odpowiada realnym potrzebom, nawet najpiękniejsze ubrania przestają działać.

NIE WIERZCIE W METAMORFOZY

Jak podkreśla Iwona Sasin, w pracy terapeutki stylu pojawiają się rozmowy o codzienności, życiowych zmianach, pracy, relacji z własnym ciałem czy o poczuciu komfortu. Ważne są emocje i mechanizmy, które stoją za wyborami ubraniowymi. Bo styl nie jest wyłącznie kwestią dobrze zestawionych ubrań. To sposób, w jaki funkcjonujemy na co dzień, budujemy swoją tożsamość i komunikujemy się ze światem. Często problem nie leży w tym, że ktoś „nie umie się ubrać", ale w tym, że przez lata nauczył się ukrywać za ubraniem albo dopasowywać do oczekiwań innych.
To, co mamy w szafie, wynika z ograniczających nas przekonań na swój temat. Wpływ na to mają głos wewnętrznego krytyka lub etykiety przyklejone nam przez innych (np. surowego rodzica), w które uwierzyłyśmy, nawet jeśli nie są prawdziwe. Terapeutka stylu pomaga świadomie odpowiedzieć sobie na pytanie „kim jestem naprawdę?". Nie tylko „co założyć?", ale też „dlaczego właśnie to?". To podstawa do tego, by świadomie skompletować garderobę. Właśnie dlatego telewizyjne metamorfozy najczęściej się nie udają. Nie trzeba czekać długo, by po zakończeniu programu kobiety wróciły do dawnych nawyków.

FRANCESCA BABBI/LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT

eprasa.pl fc61c37e03



Iwona Sasin
PSYCHOSTYLISTKA I TRENERKA STYLU
Pomaga kobietom zrozumieć własny styl i uporządkować szafę. W swojej pracy wykorzystuje m.in. wiedzę z dziedziny włókiennictwa, którego jest inżynierem.

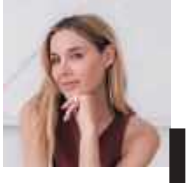
– Bez fundamentalnego zrozumienia tego, co nami kieruje w kontekście codziennych wyborów ubraniowych, nic się nie zmieni. Kobieta, która nie wie, skąd biorą się jej przekonania na swój temat, działa na autopilocie – sięga po to, na co w swoim odczuciu może sobie pozwolić, a nie po to, co chciałaby nosić naprawdę – mówi Sylwia Antoszkiewicz.

KAŻDY JEST WYJĄTKOWY

Iwona Sasin zaleca odejście od podziału na „życie" i „lepsze życie". – Trzymanie ulubionych rzeczy na bliżej nieokreśloną wyjątkową okazję, często sprawia, że na co dzień otaczamy się tym, co przypadkowe – tłumaczy. – Odkładamy na później estetykę, dbanie o siebie i przyjemności, wrzucając tryb „na przeczekanie". A przecież to codzienność składa się na większość naszego życia. Dlatego dobre ubrania powinny nam towarzyszyć w zwykłych momentach. Bo to nie wielkie okazje budują nasze samopoczucie, ale to, jak czujemy się sami z sobą każdego dnia. Psychologia ubioru od lat pokazuje, że ubrania realnie wpływają na zachowanie, sposób myślenia i funkcjonowanie. Pisał o tym m.in. profesor Adam Galinsky, współautor badań nad zjawiskiem „enclothed cognition", które jest dowodem na to, że to, co nosimy, może wpływać na koncentrację czy sposób wykonywania zadań. Ubranie nie jest wyłącznie kwestią gustu. Może pomagać wejść w określony stan emocjonalny, dodać pewności siebie albo poprawić poczucie bezpieczeństwa.

KOMFORT TO PODSTAWA

– Jeśli po powrocie do domu odczuwamy natychmiastową ulgę po zdjęciu ubrań, to często znak, że przez cały dzień funkcjonowaliśmy bardziej w stroju niż w ubraniu, które realnie nas wspiera. Ubieramy się aspiracyjnie, a nie w zgodzie ze swoim temperamentem i potrzebami – zauważa Iwona Sasin. – To może dotyczyć zarówno zbyt formalnych fasonów, jak i materiałów, które ograniczają ruch, przegrzewają ciało albo powodują napięcie sensoryczne. Wiele osób przez lata próbuje przekonać siebie, że „tak trzeba", ignorując własny dyskomfort. Przez lata wmówiono nam, że styl wymaga poświęcenia, ale to nieprawda – podkreśla.
Sylwia Antoszkiewicz obala kolejny mit. – Przez długi czas styl sprowadzany był do powierzchowności, zakupów i pogoni za trendami. Utożsamiany z próżnością. Tymczasem to jedno z najciekawszych narzędzi, jakie mamy, by komunikować się ze światem i z samą sobą. Każdego ranka podejmujemy decyzję, jak się pokazać. Strój nigdy nie jest neutralny. Nawet jeśli deklarujemy, że nie jest dla nas ważny, to też jest jakaś informacja. Ubrania opowiadają o nas historie. Do tego mają moc sprawczą. Nie jest tak, że odpowiednia marynarka załatwi nam awans albo że nowa sukienka rozwiąże problemy z samooceną – to byłoby zbyt proste – ale to, co dla siebie wybieramy, jest jak lustro, w którym możemy się przejrzeć, by poznać prawdę o sobie. W tym najskrytsze pragnienia, do których jeszcze nie mamy odwagi się przyznać – mówi. I często pomaga uwierzyć w to, że zmiana jest możliwa. Nie chodzi jednak o to, by „udawać, aż się uda". Zgodnie z teorią amerykańskiej psycholożki Brené Brown lepiej odrzucić perfekcjonizm, który według niej jest wyrazem lęku, i postawić na autentyczność. Być jak piłkarz, który zanim kopnie piłkę, trzyma ją przy sobie, by na spokojnie przeanalizować sytuację. Chcąc odnaleźć własny styl, również warto spojrzeć na wszystko z dystansem i przestać się oszukiwać. Terapeutki stylu potrafią w tym pomóc. ✻



Sylwia Antoszkiewicz
TWÓRCZYNI METODY INSIDE YOUR STYLE,
u podstaw której leży założenie, że poprzez wewnętrzną pracę z ograniczającymi nas przekonaniami i nawykami intuicyjnie uczymy się ubierać w zgodzie ze sobą.

MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl fc61c37e03

NIEWIDZIALNA **CODZIENNOŚĆ**

Czasami największa zmiana zaczyna się od rzeczy, które wydają się banalne – nawet od… kosza z praniem. Wybrzmiało to z wielką siłą podczas wydarzenia zorganizowanego przez markę Persil w Düsseldorfie. Kampania „Równość zaczyna się w domu" zyskała tam bardzo konkretny, codzienny wymiar i mocny społeczny kontekst.



House of Persil był dla uczestników okazją do rozmów o partnerstwie, przełamywaniu stereotypów i dzieleniu się obowiązkami – bo „równość zaczyna się w domu".

Nie chodzi o podział fifty-fifty ani o tabelkę w Excelu. W kampanii „Równość zaczyna się w domu" punkt ciężkości pada na coś bardziej realnego: poczucie sprawiedliwości, widzialność codziennej pracy i rozmowę o tym, dlaczego pranie często „samo" ląduje na barkach kobiet. Według danych marki dzieje się tak w 90 proc. przypadków. Żeby odczarować ten schemat, Persil zaprosił gości do Düsseldorfu na wydarzenie poświęcone kampanii oraz partnerstwu z HeForShe, solidarnościowym ruchem ONZ Kobiety (UN Women) na rzecz równości płci. Wśród uczestników znaleźli się m.in. Joanna Koroniewska i Maciej Dowbor, którzy wspierają kampanię, oraz znani influencerzy.

Pierwszym punktem programu było zwiedzanie House of Persil, domu zbudowanego z instalacji i doświadczeń. Ogród Zapachów łączył zapachy ze wspomnieniami, Siłownia zamieniała pranie w sport zespołowy, a Pokój Postępu przypominał historię marki od 1907 roku. W Pokoju Decyzji goście przechodzili przez Tunel Faktów, wybierali swoją drogę do równości przy Bramie Decyzji i robili zdjęcia w instalacji-pralce „Zmyj uprzedzenia", a w Pokoju Równości oglądali spot Persil o partnerstwie z HeForShe*, dzielili się swoimi historiami i konfrontowali z nieuświadomionymi uprzedzeniami. W Najbielszej Garderobie eksperci Persil pokazywali z kolei, że pięć razy jaśniejsza biel i skuteczne usuwanie trudnych plam to coś więcej niż chwytliwe hasło.

Wypowiedzi gości nadawały tej przestrzeni osobisty wymiar. Zosia Samsel i Kuba Tolak z @foxesineden mówili: „Równość w domu zaczyna się od zadowolenia dwóch stron ze wspólnego życia. Dlatego dzielimy się sprawiedliwie". Dla Natalii i Cypriana Broszkiewiczów, czyli @mamokochamcie, „równość w związku to stabilność emocjonalna, a każdy ma coś, w czym jest dobry: jedno pierze, drugie odkurza". Patrycja Czesnowska, znana jako @hrabina_czeslawa, zwracała uwagę na świadomą rozmowę, obopólną zgodę i dostrzeganie nawet tych niewidzialnych obowiązków. Patrycja Mandrysz (@patrycja.mandrysz) mówiła o partnerstwie na przykładzie męża, który zostaje sam z dzieckiem i musi poradzić sobie z plamami z buraka na ubraniu. Asia i Kamil Zielińscy, czyli @zieliniaki.official, dodali, że równość to „przyjaźń i wzajemne wsparcie nawet w tych małych rzeczach, np. obowiązkach domowych". Na wydarzeniu byli też Ilona Kostecka (@mumandthecity), Wiktoria Majcher i Kamil Goral (@hello.yogii) oraz Ola Żelazowska (@aleksandra_zelazowska).



Powyżej: Asia i Kamil Zielińscy, @zieliniaki.official: „Pranie, sprzątanie i gotowanie to przestrzenie, na których działamy razem, wspólnie. To dla nas równość w związku".

Poniżej: Zofia Samsel i Jakub Tolak (@foxesineden): „Nie chodzi o to, żeby było fifty-fifty, tylko o to, żeby każdy miał poczucie sprawiedliwości. Jeśli jedno robi pranie, to drugie gotuje".



Wieczorem rozmowy przeniosły się pod oszkloną kopułę K21, jednej z przestrzeni muzeum Kunstsammlung. Podczas kolacji „See The Unseen" głos zabrała m.in. Elisa Fernandez Saenz, zastępczyni dyrektora regionalnego UN Women ECA Regional Office, która od ponad 25 lat zajmuje się równością płci i prawami kobiet. Pytana o podejście pokolenia Z do równości, mówiła: „Coraz więcej młodych ojców jest bardzo zaangażowanych. Jeśli porównać to z wcześniejszymi pokoleniami, to zmiany są duże. Ale ten postęp jest nieliniarny i kruchy, bo pojawiają się też narracje promujące przemoc wobec kobiet".

To pokazuje, że równość w domu nie jest trendem ani ładnym hasłem na koszulce. To coś, co musimy codziennie pielęgnować.

Zdjęcia: Karolina Reding-Bareja

eprasa.pl fc61c37e03

ulubieńcy wakacji

W STYLU NOMADKI

Rise Nomada to marka inspirowana kobiecą energią, celebrująca wolność i autentyczność współczesnej nomadki. Jej kolekcje łączą zwiewne sylwetki, naturalne tkaniny i ponadczasową elegancję. To ubrania idealne od plaży po wieczorne wyjścia. risenomada.com, @risenomada





ODŻYWIANIE

Włosy zniszczone, które dodatkowo mocno się puszą, potrzebują silnej regeneracji i wygładzenia. Zapewni ją odżywka z keratyną i ceramidami Farmona Radical Hair Clinic. Cena: 24,99 zł



GLOW WOW

Jedwabisty w dotyku rozświetlacz w kamieniu marki e.l.f. zapewnia świetlisty i trwały blask. Do wyboru masz pięć odcieni: Blush Money, Coppertunist, Soft Pearl Era, Prosecco Poppin', Bronzed Baddie, dostępnych stacjonarnie i online na rossmann.pl w cenie 44,99 zł.



AKTYWACJA PIĘKNA

Aktywator pod krem do twarzy i okolic oczu SunewMed+ zapewnia gładkość, nawilżenie i promienny blask. Ponadto redukuje cienie i zaczerwienienia, wyrównuje koloryt i przywraca skórze jędrność.

IDEALNIE DOPASOWANE

Bezprzewodowe słuchawki EAH-AZ100 Technics są teraz dostępne w idealnym na lato kolorze liliowym. Automatycznie dostosowują się do otoczenia, poziomu hałasu w tle oraz indywidualnego kształtu ucha.



S.O.S. DLA WŁOSÓW

Dermosuplementy trychologiczne Carein o wyselekcjonowanym składzie przeznaczone są dla osób z łamliwością i wypadaniem włosów.





NA GŁADKO

Depilator Braun Smart Skin i-expert IPL zyskał nowe rozwiązania: głowicę Smart Flex i precyzyjną minigłowicę. W efekcie osiągnięcie gładkiej skóry jest łatwiejsze niż kiedykolwiek. braun.pl

MAGDALENA PIECHOTA, RAE YOUNG KIM, CLAIREHARRISONPHOTOGRAPHY.COM, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl fc61c37e03



BLASK I PRECYZJA

System rozświetlający Artistry Labs Amway składa się z Serum rozświetlającego i Korektora redukującego przebarwienia. Pierwszy produkt rozjaśnia i wygładza całą cerę, drugi zaś niweluje ciemne plamy. Stosowane razem wyrównują koloryt, stopniowo rozświetlając skórę i nadając jej bardziej jednolity i promienny wygląd. amway.pl



FINANSE W PODRÓŻY

Bank Pekao S.A. rusza z pierwszą kampanią „Ciekawi świata. Mobilni w życiu", stawiając na podróże – jeden z najbardziej aspiracyjnych obszarów marzeń i decyzji finansowych Polaków. Twarzą kampanii jest Robert Lewandowski, jeden z najbardziej rozpoznawalnych sportowców na świecie i klient Banku Pekao S.A. od 17. roku życia.



LOFTOWO I ZIELONO

Kontrast loftowego designu i zielonej enklawy Fortu Mokotów sprawiają, że B'FORT idealnie nadaje się do organizacji różnych wydarzeń. Industrialne wnętrze o powierzchni 360 m² jest uzupełnione przestronnym tarasem.



SKRĘT BEZ PUCHU

W pielęgnacji włosów kręconych sprawdzi się nowość od Cantu: Weightless Smoothing Shampoo, szampon, który łączy skuteczne oczyszczanie z ultralekką formułą, zapewniając efekt bez puszenia się włosów.

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.

REKLAMA

eprasa.pl fc61c37e03

rak

22.06–22.07



ROMEO GIGLI

Wracasz do siebie, nawet jeśli to długa droga. Lipiec ofiaruje ci moment, w którym przestaniesz przepraszać za to, że masz uczucia. Sierpień będzie pełen refleksji. Coś, co bolało cię od roku, w końcu się rozwiąże, choć nie tak, jak zaplanowałaś. Rak nigdy nie planuje, tylko czuje, że już jest po. Pieniądze wracają do ciebie tą samą drogą, którą wypłynęły – sprawdź skrzynkę i stary projekt.

LEW *23.07–22.08*
To twój sezon. Lipiec przyniesie zaproszenie, propozycję lub spotkanie, po którym wrócisz do domu z poczuciem, że wreszcie ktoś cię „kupił" w komplecie, nie we fragmentach. Sierpień będzie romantyczny: nowe wejście, stara wibracja, lepszy kostium. Finansowa inwestycja w wizerunek zwróci się dosłownie i w terminie.

PANNA *23.08–22.09*
Lipiec to dla ciebie lista zadań, która wpadła w wentylator. Los próbuje cię przekonać, że wszystko jest pilne, ale to nieprawda. W sierpniu coś, co od miesięcy uważałaś za swoją odpowiedzialność, okaże się cudzą. A jeśli w relacjach ktoś próbuje cię naprawić, powiedz mu, że nie jesteś urządzeniem na gwarancji.

WAGA *23.09–22.10*
Lipiec zaserwuje ci dylemat dwustronny. Obie opcje są dobre, więc wybierz tę, której bardziej się boisz – statystycznie częściej się sprawdza. Sierpień przyniesie miły zwrot akcji w relacji, która wydawała się stać w miejscu jak korek na autostradzie. Motto lata: „Balans to nie sztywność, to ruch".

SKORPION *23.10–22.11*
Lipiec ujawni informację, którą wszechświat trzymał w zaplombowanej kopercie; nie reaguj impulsywnie, tylko precyzyjnie. W relacjach szczerość zostanie wynagrodzona w niezauważalny, ale konkretny sposób (zauważysz w październiku). W finansach ktoś jest ci coś winien, upomnij się, ale bez wendety.

STRZELEC *23.11–21.12*
Lato rozszerzy twoje granice geograficznie albo intelektualnie – musisz wybrać, nie da się obu naraz, choć będziesz próbować. Sierpień podsunie propozycję zawodową, której nie spodziewałaś się w wakacje (bo nikt nie pracuje, prawda?) – ona jednak się dzieje. Zainwestuj w doświadczenie, nie w rzecz.

KOZIOROŻEC *22.12–19.01*
Twoja prognoza brzmi: stabilny wzrost z przelotnymi opadami przyjemności. Lipiec to miesiąc, w którym wreszcie pojmiesz, że odpoczynek nie jest kapitulacją, lecz strategiczną pauzą przed kolejnym kwartałem (tak, brzmi to dokładnie tak koziorożcowo, jak myślisz). Sukces lubi cię wyspaną.

WODNIK *20.01–18.02*
Lipiec przyniesie pomysł, który wyda ci się zbyt świeży na rynku. Zapisz go i zostaw na później. Znajomość, która wydawała się przypadkowa, okaże się zaczątkiem sieci. Nietypowe źródło dochodu, takie jak zlecenie z innej branży albo niespodziewane stypendium, będzie sygnałem do skręcenia w bok od głównej drogi.

RYBY *19.02–20.03*
Lipiec w dobry sposób rozmiękczy twoje granice: ktoś prosi cię o pomoc, której naprawdę chciałaś udzielić, i nie wyczerpie cię to jak zwykle. Sierpień przyniesie twórczy zryw – wiersz, pomysł, melodię, projekt biznesowy – w formie zdania. Zapisz je, nawet jeśli wstydliwe – podziękujesz sobie za to.

BARAN *21.03–19.04*
Twoje lato zacznie się jak otwarcie sezonu festiwalowego – za głośno, za szybko, z lekkim opóźnieniem względem planu i bez przepustki dla osoby towarzyszącej. W lipcu Mars włoży ci do plecaka trzy rzeczy, których nie potrzebujesz, i jedną, która zmieni wszystko – wyjmij ją na czas.

BYK *20.04–21.05*
Wenus, twoja matka chrzestna, ustawi ci latem scenę, w której luksus okaże się darmowy: ktoś zaprasza, ktoś gotuje, ktoś prowadzi samochód, ktoś rezerwuje hotel z widokiem. W relacjach dojdzie do rozmowy, którą odkładałaś od marca, odbędzie się przy stole.

BLIŹNIĘTA *22.05–21.06*
W lipcu Merkury zmieni twoje skróty myślowe w pełnoprawne zdania – ludzie wreszcie zrozumieją, co masz na myśli. Sierpień przyniesie znajomość, którą za pół roku będziesz nazywać „kluczową". W relacjach ktoś, kto cię śmieszy, jest ważniejszy od tego, kto ci imponuje. Ale ty to już wiesz. ✻

DANIELE SCHIAVELLO/LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT

eprasa.pl fc61c37e03

PRENUMERATA GLAMOUR

10 WYDAŃ & KOSMETYK OD RITUALS



125 zł

Otrzymujesz:

- 10 wydań magazynu Glamour **o wartości 149,90 zł**
- Rituals Sun Protection Stick SPF 50 **o wartości 85 zł**
- Darmową dostawę do domu

ZAMÓW ŁATWO NA

kultowy.pl

lub u Opiekuna Prenumeraty:

+48 22 360 39 09

kontakt@bok.burdamedia.pl

eprasa.pl fc61c37e03

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
Magdalena Kieferling, Angelika Kucińska, Maja Naskrętska

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

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

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

DYSTRYBUCJA I PRENUMERATA
dyrektor dystrybucji **Tomasz Kałuża**

PRODUKCJA
dyrektor produkcji **Krzysztof Kraszewski**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

eprasa.pl fc61c37e03

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 fc61c37e03

LAAB
NEW SKIN GENERATION



TWÓJ RUCH!

SKIN GAMBIT

STWÓRZ SWOJĄ STRATEGIĘ PIELĘGNACJI

Dostępne w ofercie
ROSSMANN
Moja Drogeria

WYGŁADZENIE I NAWILŻENIE | INTENSYWNA REGENERACJA | POPRAWA KOLORYTU

PDRN ADVANCED REPAIR

eprasa.pl fc61c37e03