# GLAMOUR

POLSKA

GLAMOUR NR 11 LISTOPAD 2026

JEDYNY MAGAZYN O DZIEWCZYNACH DLA DZIEWCZYŃ

GLAMOUR.PL

## Y2K
WIĘCEJ NIŻ TREND

## ROMANTASY
DASZ SIĘ SKUSIĆ?

## Zalia
*Mam słabość do marzeń i... miłości!*

LISTOPAD 2026
NR 11 (263)
CENA 19,99 ZŁ
(W TYM 8% VAT)
w sprzedaży
do 11.11.2026
ISSN 1730-2781

1_1_cover-zalia-mut-1_GLAM_11_2026_4184531 copy.indd 1 06.10.2026 15:10:14
eprasa.pl 2cabb7b4fc

epressa.pl 2cabb7b4fc

ART DIR: PAUL MARCIANO PH: YASMINE KATEB © GUESS?, LLC 2026
MARCIANO
by
GUESS

eprasa.pl 2cabb7b4fc

L'ORÉAL
PARIS

NOWA GENERACJA

REVITALIFT
FILLER

# [KWAS HIALURONOWY & PDRN+]

PRZEŁOMOWE SKŁADNIKI
ZNANE Z ZABIEGÓW
ZAMKNIĘTE W FORMULE SERUM.

NR 1 SERUM PRZECIWSTARZENIOWE**

TERAZ Z REWOLUCYJNYM KOMPLEKSEM PDRN+

eprasa.pl 2cabb7b4fc

# GLAMOUR POLSKA

## edytorial

To mój pierwszy raz, gdy jako redaktorka naczelna Glamour biorę udział w wyborze laureatek i laureata plebiscytu Kobieta i Mężczyzna Roku Glamour (na str. 40 zobaczycie, kto zwyciężył w tegorocznej edycji). I chyba właśnie przy tym projekcie szczególnie mocno czuć, że magazyn powstaje zespołowo. Każda z nas przychodzi z własnymi nominacjami, argumentami, czasem zupełnie innym spojrzeniem na to, kogo warto dziś wyróżnić. Bo ten plebiscyt nie promuje jednego modelu sukcesu. Interesują nas ludzie, których talent, praca i działania mają realny wpływ na innych. Są wśród nich osoby najbardziej rozpoznawalne i takie, o których część z Was być może przeczyta po raz pierwszy. To dla mnie ważne, bo Glamour powinien nie tylko opowiadać o tych, którzy już są znani, ale też zauważać tych, których warto poznać.

Jedną z osób, które z pewnością warto obserwować, jest gwiazda naszej okładki, Zalia. W rozmowie z Martą Krupińską mówi: „Fajnie jest być niezależną, ale jeszcze fajniej być niezależną z kimś" (str. 26). Lubię to zdanie, bo niezależność nie oznacza w nim samotności ani konieczności udowadniania, że ze wszystkim poradzimy sobie same. Zalia ma w sobie mieszankę swobody, romantyzmu i ambicji, która świetnie opisuje jej pokolenie.

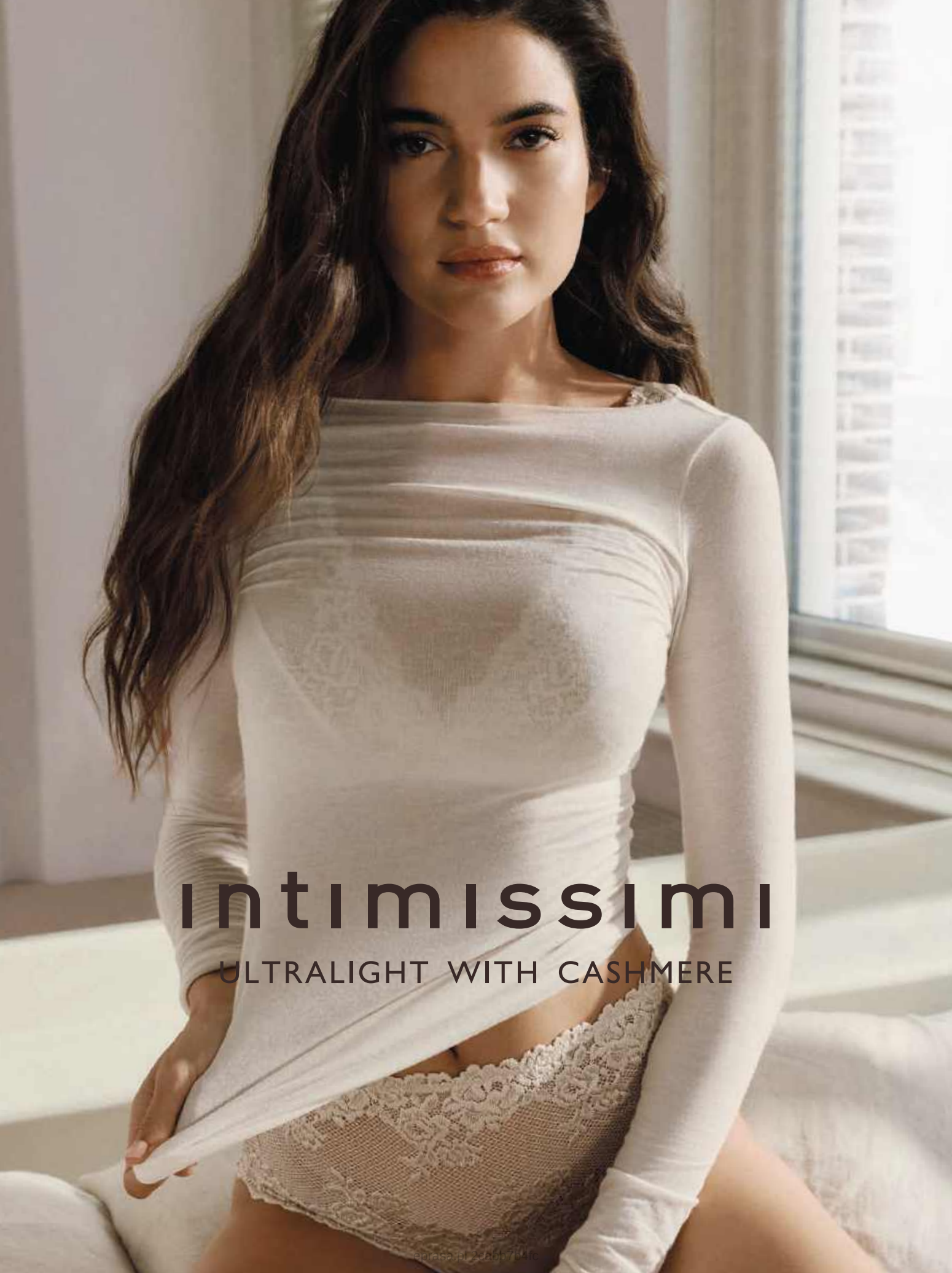
A skoro o pokoleniach mowa, wracamy do Y2K. W 1999 roku szłam do liceum i pamiętam, jak futurystycznie brzmiał wtedy „rok 2000". Naprawdę wydawało nam się, że wraz z nowym tysiącleciem zacznie się coś zupełnie nowego. Dziś gen Z odkrywa tamtą estetykę po swojemu, a my, milenialki, patrzymy na powrót biodrówek, baby tees i błysku z mieszaniną sentymentu i lekkiego niedowierzania. Magdalena Matuszek pisze o tym fenomenie na str. 14. Nie wiem jak wy, ale ja chciałabym znów poczuć „milenijny optymizm", młodzieńczą beztroskę i mieć przekonanie, że wszystko jest możliwe.

**Barbara Łubko**
REDAKTORKA NACZELNA

MARCIN KLABAN



eprasa.pl 2cabb7b4fc


intimissimi
ULTRALIGHT WITH CASHMERE

# GLAMOUR POLSKA

SPIS TREŚCI *listopad 2026*


26 ZALIA
*Mam w sobie dużo miłości. Do ludzi, świata, rzeczy, które mi się przydarzają.*

## ZOOM

10 BACKSTAGE
Za kulisami sesji z Zalią

14 FENOMEN
Y2K – ukochany styl milenialsów powraca

18 Z STYLE
Ale kozak!

20 Z BEAUTY
Rudy to nowy blond

22 ZETKI VS MILENIALKI
Glow z efektem wow

24 AGENDA
Nie przegap w listopadzie

## GLAMOUR GIRL

26 ZALIA
Chcę doświadczać i dzielić się tym z innymi

## STORIES

40 KOBIETA ROKU GLAMOUR 2026
Zobacz, kogo nagrodziliśmy

48 ONA MA TO COŚ
Artystka Paulina Włostowska o muralach i macierzyństwie

54 ŻYCIE W ANALOGU
Dlaczego świat oszalał na punkcie romantasy

58 W PIERWSZEJ OSOBIE
Spróbowałam być jak Carrie w Nowym Jorku

## POPKULTURA

60 GWIAZDA
Natalia Grosiak po raz pierwszy solo

64 DO USŁYSZENIA I DO ZOBACZENIA
Najgłośniejsze koncerty, filmy, wystawy

68 TYLKO U NAS
Gwiazdy nowej „Rozważnej i romantycznej"

## URODA

70 CIAŁO
Czułe rozmowy z układem nerwowym

74 WŁOSY
Lakiery nowej ery

76 FELIETON
Nostalgia w duchu Y2K

80 NOWE NA RYNKU
Słodkie i kuszące

## MODA

82 Z ULICY NA WIECZÓR
Formalnie nieformalne jesienne stylizacje

88 IKONA STYLU
Carolyn Bessette-Kennedy

90 UWAGA, TALENT
Kapotka ze świata filmu do mody upcyklingowej

92 SHOPPING
Szaleństwo Zakupów

## HOTLIST

94 NOWOŚCI
Nasi stylowi ulubieńcy miesiąca

## RESET

102 ROZWÓJ
Jak wyrzucić z głowy toksyczne osoby

106 LONGEVITY
Jak działają zegary epigenetyczne

108 ZDROWIE
Sprawdź, czy masz ferrytynową twarz

112 HOROSKOP
Co szykują dla nas gwiazdy

ZDJĘCIA OKŁADKOWE: **Borys Synak**
STYLIZACJA: **Maria Duda**

BORYS SYNAK



eprasa.pl 2cabb7b4fc

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 2cabb7b4fc

# totalne (o)lśnienie

Hasłem przewodnim naszej sesji okładkowej z **Zalią**, gwiazdą nowego wydania, był błysk. Fleszy, elementów scenografii i biżuterii, która była idealnym dopełnieniem każdej stylizacji.

***1.** Sesja poszła nam śpiewająco. Z taką bohaterką to nic dziwnego. **2.** Przygotowania do nagrania okładki digitalowej. **3.** Zalia z fotografem Borysem Synakiem. **4.** Ostatnie poprawki makijażowe. **5.** Stylizacje Zalii dopełniała pełna blasku biżuteria Pandora. **6.** Czy ten kadr to będzie okładka? Borys Synak w pełnej gotowości.*

KATARZYNA JAWORSKA (4), JOANNA MAŁOLEPSZA, URSZULA KARCZMARCZYK-WIECZORKOWSKA



eprasa.pl 2cabb7b4fc

*Naszyjnik T-bar, 949 zł*

*Talizman z motywem oka, 239 zł*

# TALIZMAN **ZALII**

*Biżuteria może być czymś więcej niż dopełnieniem stylizacji. Może przechowywać wspomnienia, przypominać o ważnych momentach i mówić o nas bez słów. Właśnie wokół tej idei Pandora buduje nowy rozdział kolekcji Pandora Talisman, której ambasadorką została Zalia.*

Tej jesieni Pandora Talisman zwraca się ku gwiazdom. Nowa odsłona kolekcji czerpie inspiracje z astrologii, symboli i przedmiotów, które nawiązują estetyką do artefaktów. To biżuteria łącząca dekoracyjność z osobistym znaczeniem.
W tej opowieści naturalnie pojawia się Zalia, która została polską ambasadorką Pandora Talisman. Jedna z najciekawszych artystek młodego pokolenia wybrała dwa symbole, które mają dla niej szczególne znaczenie. Pierwszym jest skorpion, jej znak zodiaku, kojarzący się z intuicją i pozostawaniem w zgodzie ze sobą. Drugim został motyl, symbol przemiany, rozwoju i akceptacji kolejnych wersji siebie. To motyw szczególnie bliski Zalii, obecny także w jej twórczości i tytule jednej z jej piosenek.

„Biżuteria to nie tylko dodatek. To nośnik historii, emocji i znaczeń. Dzięki niej mogę wyrazić, kim jestem i co jest dla mnie ważne" – mówi Zalia.

Kolekcja została zaprojektowana z myślą o indywidualnych kompozycjach. Pierścionki, medaliony i zawieszki można łączyć, kolekcjonować i układać w zestawy opowiadające własną historię. Regulowany naszyjnik z zapięciem T-bar stanowi ich bazę, a kolejne zawieszki mogą pojawiać się wraz z nowymi doświadczeniami i ważnymi momentami życia.
Wśród motywów szczególne miejsce zajmuje astrologia. Medaliony inspirowane dwunastoma znakami zodiaku odwołują się do ich charakterystycznych cech, a pozostałe zawieszki w kolekcji symbolizują cztery żywioły: ziemię, wodę, powietrze i ogień. Jednym z najbardziej wyrazistych projektów jest obracany pierścionek Słońce i Księżyc z inskrypcją *Per aspera ad astra*, czyli „Przez trudności do gwiazd". Elementy wykonane ze srebra próby 925 i wykończone 14-karatowym złoceniem łączą różne faktury i metale. Perłowe wykończenie, połyskujące kamienie, symboliczne motywy i ręcznie dopracowane detale tworzą wyjątkowy charakter biżuterii.
Bo talizman nie musi mieć jednej definicji. Może być znakiem zodiaku, symbolem zmiany albo osobistym wspomnieniem. Pandora Talisman zostawia przestrzeń na własną historię.

*Talizman z motywem motyla, 239 zł*

*Talizman z motywem skorpiona, 259 zł*

*Pierścionek z dwustronnym talizmanem, 379 zł*

eprasa.pl 2cabb7b4fc

# PARTY READY

Zapytajcie milenialsów (lub zobaczcie memy). *W latach 2000. były najlepsze imprezy!* Postanowiliśmy się więc zainspirować. I z torebką pod pachą – pełną połyskujących gadżetów – ruszamy na dance floor.

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

eprasa.pl 2cabb7b4fc

# ZOOM

*Od lewej: torebka, **Marc Jacobs/answear.com**, 1489,90 zł; bransoletka, **Bimba y Lola**, 440 zł; klamra do włosów, **Turtle Story**, 169 zł; błyszczyk, **Estée Lauder**, 189 zł; pierścionek dwukolorowy, **Tous**, 899 zł; pierścionek z kalcytem, **Tous**, 299 zł; rozświetlacz, **Fenty Beauty**, 175 zł; błyszczyk, **Poppy Head/cocolita.pl**, 19,99 zł; woda perfumowana Fame, **Rabanne**, ok. 330 zł; odtwarzacz mp3 i słuchawki – własność stylistki; spinka wstążka sprzedawana w komplecie, **Turtle Story**, 129 zł; kolczyki misie 14 mm, **Tous**, 999 zł; okulary, **GUESS Jeans**, 335 zł; róż do policzków, **NYX**, ok. 42 zł; kolczyki misie 8 mm, **Tous**, 699 zł; tusz do rzęs, **Essence/cocolita.pl**, 17,99 zł; grzebyk, **Turtle Story**, 119 zł; japonki na obcasie, **Melissa**, 669 zł; naszyjnik, **Bimba y Lola**, 645 zł*

eprasa.pl 2cabb7b4fc

# Y2K 2.0

Wbrew pozorom to nie imię kolejnego dziecka Elona Muska, ale zapowiedź powtórki z rozrywki. Bo choć nikt się tego nie spodziewał, *estetyka z lat 2000. znów jest na czasie.* A wraz z nią wszystko, co obciachowe: baby tees, biodrówki cargo i buty w szpic z wydłużonym noskiem. *Dlaczego zetki pokochały styl milenialsów?*

*tekst* **Magdalena Matuszek**

Kamp. Tak należy to dziś traktować. Racjonalnego wyjaśnienia powrotu estetyki (ekhm...) z lat 2000. nie ma. Przynajmniej z perspektywy milenialsów, którzy użyli wszelkich mechanizmów obronnych, by wymazać ten okres z pamięci. Nic dziwnego. Ćwierć wieku temu (sic!) to pokolenie dopiero dorastało, a jak wiadomo, wczesna młodość to najbardziej burzliwy okres w życiu. I najbardziej formujący. Dlatego jeśli macie coś do milenialsów, wińcie nastroje społeczne z początku tysiąclecia. Doskonale pamiętam ten czas. Chodziłam do liceum, byłam po uszy zakochana, a obiekt moich westchnień nie wykazywał za bardzo zainteresowania. Zgodnie z logiką nastolatki starałam się sprostać standardom piękna.

eprasa.pl 2cabb7b4fc

LAWRENCE LUCIER/FILMMAGIC/GETTY IMAGES

eprasa.pl 2cabb7b4fc

Z dzisiejszej perspektywy te wówczas obowiązujące można by określić raczej jako pochwałę brzydoty. Należały do dość wyśrubowanych. Wszystko było nienaturalne: mocna opalenizna w środku zimy, idealnie wyprostowane włosy (nawet gdy padał deszcz) i sylwetka bez grama tłuszczu. W tej kwestii, przyznaję, miałam fory. Jestem wysoka (174 centymetry wzrostu) i wtedy jeszcze nie zdążyłam nabrać kobiecych kształtów, ale pamiętam, jak się głodziłam, by mieć doskonale płaski brzuch i wystające kości biodrowe, na których – zgodnie z ówczesnymi trendami – miały trzymać się dżinsy z ekstremalnie niskim stanem albo wojskowe biodrówki z niezliczoną ilością kieszeni. Nic się nie ukryło. Kobiety miały eksponować

Niech wam świeci! *Kryształki (dużo kryształków) i cekiny nosimy nawet do wojskowych spodni cargo.*

*Od góry: kolczyki, **Apart**, 9090 zł; kurtka, **Levi's/zalando.pl**, 440 zł; koronkowy top, **GUESS**, 295 zł; spodnie, **Helmstedt/zalando.pl**, 560 zł; bransoletka, **Lilou**, 268 zł; torebka, **GUESS**, 544,99 zł; botki, **Answear.Lab**, 749,99 zł*


eprasa.pl 2cabb7b4fc

ciało, stąd popularność przykrótkich baby tees – nawet jeśli już dawno miało się skończone 18 lat – stringów i dopasowanych minisukienek, łudząco podobnych do tej, jaką na pokazie Gucci na tegoroczną jesień i zimę zaprezentowała sama Emily Ratajkowski.
Tego oczekiwano od kobiet. Miały być młode, roznegliżowane i niezbyt mądre. Jak ówczesna ikona stylu Paris Hilton, wystarczająco otrzaskana PR-owo, by wiedzieć, że chcąc robić karierę, zamiast wychylać się z IQ, lepiej włożyć na siebie różową kieckę, a do torebki – uroczą chihuahuę. Nawet Sarah Jessica Parker, czy raczej grana przez nią w „Seksie w wielkim mieście" Carrie Bradshaw, będąca przykładem kobiety wyzwolonej, zajmowała się głównie randkami i zakupami. Swoją drogą to właśnie ona wylansowała torebkę („To nie jest zwykła torebka!") Baguette od Fendi, która teraz – za sprawą Marii Grazii Chiuri, nowej dyrektorki artystycznej domu mody – znów ma swoje pięć minut. Podobnie jak inne modele do noszenia pod pachą.

## ŚMIECH PRZEZ ŁZY

Gdy o tym myślę, zaczynam zdawać sobie sprawę, że powrót estetyki z lat 2000. teraz to nie przypadek. I nie jest mi już do śmiechu. W dobie zaostrzonej polityki antyaborcyjnej, rosnącej w siłę manosfery i ogólnie nastrojów prawicowych, także wśród kobiet – o czym najlepiej świadczy wzmożona popularność tradwives, czyli dziewczyn, które rezygnują z kariery na rzecz prowadzenia domu i opieki nad dziećmi – kobiety (znów) są coraz bardziej pod kontrolą. A jednym ze sposobów na jej zwiększenie jest zwrócenie ich przeciwko własnym ciałom. Między innymi poprzez lansowanie na wybiegach krojów, które mają przypominać, o co toczy się walka. Pojawienie się na rynku Ozempicu i innych leków wspomagających odchudzanie tylko temu sprzyja. Podobieństw czasów, w których żyjemy, do lat 2000. jest zresztą więcej. Wystarczy przypomnieć, skąd wziął się skrót „Y2K" określający epokę. To nic innego jak „year 2000" (od ang. „year 2 kilo", gdzie „kilo" oznacza „tysiąc"), tyle że zapisany w sposób, który niweluje ryzyko „millennial bug" – błędu, który miał sparaliżować systemy komputerowe wraz z nadejściem nowego milenium, tym samym sparaliżować system, na jakim opierał się dotychczasowy świat. Jak wiemy, do niczego takiego nie doszło, ale lęk był prawdziwy. Dokładnie jak ten, który towarzyszy nam teraz w związku z rozpowszechnieniem i ciągłym rozwojem sztucznej inteligencji.
Obaw nam zresztą dziś nie brakuje. W Europie Wschodniej i w ogóle w krajach Zachodu. Niewątpliwie porządek na świecie się zmienia i nawet jeśli – w co mocno wierzę – nie sprawdzą się najgorsze scenariusze, nasze życie nie będzie, a właściwie już nie jest takie samo. Kto nie chciałby więc cofnąć się w czasie i znów poczuć „milenijny optymizm"? Młodzieńczą beztroskę i poczucie, że wszystko jest możliwe (choć późniejsze ceny mieszkań miały zweryfikować tamte nadzieje). To właśnie tego uczucia zetki zazdroszczą dziś poprzedniej generacji. I dlatego sięgają po ubrania sprzed lat: wspomniane już spodnie z obniżonym stanem, crop topy (od zawsze mają do nich słabość), kaszkiety, baletki albo czółenka w szpic na kilkucentymetrowej szpilce, kurtki bomberki odsłaniające nerki (za to z kapturem wykończonym ciepłym futerkiem), róż, cętki, metaliczne tkaniny, denim noszony od stóp do głów (jak Britney Spears i Justin Timberlake na gali American Music Awards 2001) i wszystko inne, co naprawdę kiczowate. Bo kamp pozwala na ucieczkę od rzeczywistości. Nawet jeśli tylko na chwilę. Zetki mają jednak gorzej. Ich fatalne stylówki zostaną uwiecznione na zdjęciach i rozpowszechnione w social mediach. No chyba że, jak milenialsi, wrócą do telefonów z klapką. ✻

**JOŁ, JOŁ, J.LO!**
*Choć najgłośniejsza kreacja Jennifer Lopez z lat 2000. to tropikalna sukienka Versace, na co dzień gwiazda chodziła ubrana jak z hip-hopowych teledysków.*

UMBERTO FRATINI, ISIDORE MONTAG (3)/LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT; JON KOPALOFF/FILMMAGIC/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE



eprasa.pl 2cabb7b4fc

# WASZA WYSOKOŚĆ

Must-have na jesień? *Kozaki!* W tym sezonie najlepiej długie do połowy uda, jak z wybiegu Chloé lub Stelli McCartney. Albo *do kolan*, jak ulubiony model influencerki i fashionistki Amelii Szczepaniak. Zamszowe lub z wywiniętą cholewką. To one teraz królują!

*tekst* **Magdalena Matuszek**

Moda to jej naturalne środowisko. Wystarczy zajrzeć na jej Instagram, by znaleźć przegląd najmodniejszych okularów, skórzanych kurtek (bomberek), a także najbardziej luksusowych torebek – od Miu Miu i Saint Laurent po Chanel. Ale Amelia Szczepaniak jest też „buciarą", dlatego to właśnie ją postanowiliśmy zapytać o ulubione modele tego sezonu. Jakie buty będzie nosić tej jesieni? Oczywiście kozaki! – Z wysoką cholewą, na obcasie lub małej, wygodnej szpilce. Koniecznie brązowe, np. uszyte z modnego teraz zamszu – mówi. – Kozaki to mój ulubiony rodzaj wysokich butów. Są bardzo kobiece, robią całą stylizację i grzeją nogi, co w chłodne dni jest dodatkowym atutem. Idealne znalazłam ostatnio w H&M – zdradza influencerka. (Gdy powstaje ten tekst, wciąż są dostępne w sprzedaży). Alternatywa? Uggi. – Klasyczne modele, ale również kapcie Tazz, idealne na co dzień do biegania po mieście. Świetnie wyglądają i do luźnych spodni, i do dżinsów – dodaje Amelia. ✻



eprasa.pl 2cabb7b4fc

**Amelia Szczepaniak**
*Influencerka, którą na Instagramie (@amelia.szczepaniak) obserwuje ponad 270 tysięcy osób. Ambasadorka kosmetyków AA Wings of Color, miłośniczka mody.*

*Od góry: kurtka, **The Odder Side**, 1289 zł; brelok, **Ganni**, 299,99 zł; torebka, **Mandel**, 1600 zł; legginsy bezszwowe z wełny merino, **COS**, 350 zł; kozaki zamszowe, **H&M**, 599,99 zł*

ALESSANDRO LUCIONI, PAOLO LANZI/LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT; LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT (2), ARCHIWUM PRYWATNE AMELII SZCZEPANIAK, MATERIAŁY PRASOWE



eprasa.pl 2cabb7b4fc

# red head

eprasa.pl/2cabb7b4

Rudy to dzisiaj *antyblond* i sposób, by wyróżnić się w morzu algorytmicznie ładnych twarzy. Dlatego zetki coraz częściej proszą fryzjerów o *kolor Sadie Sink* albo eksperymentują z nim samodzielnie w domu. Zdecydowanie *orange is the new blond!* Widzisz się w nim?

*tekst* **Joanna Winiarska**

5000 proc. – o tyle, według Google Trends, wzrosły od 2025 roku wyszukiwania frazy „Sadie Sink hair color". Aktorka znana ze „Stranger Things" nigdy nie ufarbowała włosów i to właśnie jej miedzianokasztanowa rudość jest dziś uwielbianym kolorem. Teledysk „All Too Well", w którym gra młodszą Taylor Swift, ma 112 milionów wyświetleń, a dla młodych dziewczyn to green flag: sygnał inteligencji, buntu i emocji. Bo zetki mają dość bycia jak wszyscy. Badacze zauważają, że nacisk na tworzenie unikalnego stylu rośnie (z 28 do 31 proc.), a podążanie za trendem spada. Fakt, rudość niewątpliwie sprawi, że wyróżnimy się w grupie identycznych blondynek lub szatynek. Paradoks? Zetki chcą być inne niż wszyscy, którzy chcą być... inni?

– Efekt Sadie Sink pokazuje, że rudy to jeden z najmocniejszych trendów generacji Z, i nie chodzi tylko o klasyczną rudość, ale też o całą gamę: od miedzi i truskawkowych blondów po głębsze copper tones – mówi mi fryzjer Adrian Własiuk (@adrianwlasiuk), ulubiony stylista Darii Zawiałow. – Zetki traktują kolor jako sposób na wyrażanie siebie, dlatego rudy tak rezonuje – jest wyrazisty, a może wyglądać naturalnie i nonszalancko. Warto zadbać o połysk, nabłyszczające kosmetyki dodają tonom wielowymiarowości – radzi.
Jest też argument, o którym Adrian nie mówi, ale wiadomo: rudy bywa tańszy. W czasach „recession hair" odrastający naturalny kolor to nie wpadka, lecz strategia. Bezobciachowa tożsamość z metką „autentyczne". ✻

KARWAI TANG/WIREIMAGE/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE

*Produkty od lewej: Caramel Colour Boosting Treatment, **Evo Fabuloso**, 100 zł, douglas.pl; Regenerująco-rozświetlający Enchanted Island Shampoo, **Rahua**, 169 zł, pell.pl; Melrose Shampoo – szampon do włosów koloryzowanych i przetłuszczających się, **Goa Organics**, 135 zł, sephora.pl; Glow Spray Serum, **Authentic Beauty Concept**, 195 zł; Pielęgnacja bez spłukiwania chroniąca kolor Everlasting Colour Leave-in, **Kevin Murphy**, 154 zł; Fryzjerska karmelowa maska koloryzująca, **O&M**, 209 zł*



eprasa.pl 2cabb7b4fc

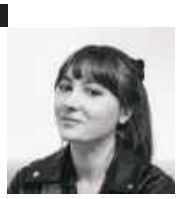
# CZAS *na* BLASK

Pozytywne wibracje – tak w skrócie można by opisać zabieg, który *pomaga skórze odzyskać jej naturalną barierę ochronną.*

*tekst* **Zuzanna Zasada, Magdalena Matuszek**

**Zuzanna Zasada**
REDAKTORKA GLAMOUR.PL

Z racji tego, że mam 23 lata, raczej nie korzystam z zabiegów, bo nie są mi jeszcze potrzebne. Tym razem postanowiłam jednak zrobić wyjątek. EMFUSION to bezbolesny, szybki i przyjemny zabieg na twarz, który momentalnie przywraca nawilżenie i blask. W żadnym stopniu nie jest agresywny, przeciwnie – w bardzo łagodny sposób skupia się na wspieraniu naturalnych funkcji ochronnych i regeneracyjnych skóry. Choć na początku nie wiedziałam, czego się spodziewać (zabieg wykorzystuje opatentowaną technologię DYNAMiQ, opartą na efekcie rezonansu), szybko przekonałam się, że nie było się czego obawiać. Pierwszym etapem jest dokładne oczyszczenie skóry, drugim – aktywacja, która pobudza procesy wspierające odbudowę bariery ochronnej. Trzeci etap to regeneracja z użyciem maski w płachcie, a ostatni – zabezpieczenie powierzchni naskórka i stworzenie warstwy ochronnej. Efekt jest natychmiastowy i... widoczny. Glow na skórze dodawał mi pewności siebie przez cały dzień.



**Magdalena Matuszek**
SZEFOWA DZIAŁU MODY

Nawet nie zdawałam sobie sprawy, jak bardzo go potrzebowałam. Na nieinwazyjny zabieg wykonywany urządzeniem EMFUSION, wykorzystującym technologię opartą na efekcie rezonansu, poszłam skuszona obietnicą młodzieńczego glow, który na skórze ma utrzymać się długo, co dla mnie, milenialki, z każdym rokiem staje się coraz ważniejsze. Gdy wyszłam, na każdym kroku zbierałam komplementy, serio! Zresztą nie tylko pięknie wyglądałam, ale i świetnie się czułam. Moja cera, od kilku miesięcy bardzo przesuszona, wreszcie odzyskała właściwy poziom nawilżenia – wygładziła się i nabrała miękkości (żadnych suchych skórek, na których zbiera się podkład!). To dlatego, że emfuzja jest dla skóry jak ożywczy koktajl. Nawadnia, przynosi ukojenie i dostarcza składniki aktywne. Wszystko po to, by skóra odbudowała naturalną barierę hydrolipidową i tym samym była bardziej odporna na szkodliwe działanie czynników zewnętrznych: bakterii, zanieczyszczeń i promieni UV, winnych procesom starzenia.

*Głęboko nawilżające serum, EMFUSION*

ARCHIWUM PRYWATNE ZUZANNY ZASADY I MAGDALENY MATUSZEK, MATERIAŁY PRASOWE



eprasa.pl 2cabb7b4fc

# GLOW W KAŻDYM WIEKU

*Promienna, dobrze nawilżona skóra i zdrowa bariera hydrolipidowa nie mają metryki. EMFUZJA to nieinwazyjny zabieg dla każdego, kto chce zadbać o kondycję skóry i dodać jej efektu glow. Można włączyć go do regularnej pielęgnacji albo potraktować jako jednorazowy beauty boost przed ważnym wyjściem.*

**Nowość: zabieg EMFUSION® rozszerza ideę „skin longevity" także na szyję i dekolt.**

To właśnie w ten trend wpisuje się EMFUZJA – nowy nieinwazyjny zabieg wykonywany urządzeniem BTL EMFUSION®, który zamiast agresywnie „naprawiać" skórę, skupia się na wspieraniu jej naturalnych funkcji ochronnych i regeneracyjnych. Bo współczesna pielęgnacja coraz mniej przypomina walkę z wiekiem, a coraz bardziej troskę o jakość skóry w długiej perspektywie. Kluczową rolę odgrywa tutaj bariera hydrolipidowa. To naturalna warstwa ochronna skóry, która odpowiada za utrzymanie odpowiedniego poziomu nawilżenia oraz ochronę przed zanieczyszczeniami, promieniowaniem UV i czynnikami drażniącymi. Kiedy jest osłabiona, skóra szybciej traci wodę, staje się bardziej reaktywna i podatna na przyspieszone starzenie.

I właśnie na tym obszarze koncentruje się EMFUZJA. Zabieg wykonywany urządzeniem BTL EMFUSION® wykorzystuje opatentowaną technologię DYNAMiQ, opartą na efekcie rezonansu. Urządzenie przekształca energię elektryczną w fale mechaniczne o wysokiej częstotliwości, które wywołują delikatne drgania w obrębie poszczególnych warstw naskórka.

Brzmi futurystycznie, ale cel jest bardzo konkretny: odbudowa i wsparcie bariery ochronnej skóry oraz poprawa jej jakości. A do tego ten element zabiegu jest niezwykle przyjemny i relaksujący.

Coraz częściej mówi się dziś także o gradiencie wapniowym skóry – jednym z ważniejszych mechanizmów odpowiadających za prawidłowe funkcjonowanie naskórka. To właśnie odpowiedni poziom i rozmieszczenie jonów wapnia wpływają m.in. na odnowę komórkową, transport składników odżywczych i utrzymanie zdrowej bariery ochronnej.

Z wiekiem gradient wapniowy zaczyna się zaburzać, a skóra gorzej radzi sobie z regeneracją i zatrzymywaniem wilgoci. Według twórców EMFUZJI technologia DYNAMiQ ma wspierać przywracanie prawidłowych procesów zachodzących w naskórku.

SAM ZABIEG ZOSTAŁ PODZIELONY NA CZTERY ETAPY.

**Pierwszym** jest dokładne oczyszczanie skóry z zanieczyszczeń i przygotowanie jej do dalszych działań przez wykorzystanie umiarkowanego stężenia kwasu mlekowego i powierzchniowej transmisji fal mechanicznych.

**Następnie** przeprowadza się aktywację mającą pobudzić procesy wspierające odbudowę bariery ochronnej. Do głębszych warstw naskórka są emitowane fale i wprowadzane składniki aktywne zawarte w specjalnym serum.

**Kolejny etap** skupia się na regeneracji i odbudowie skóry, a **ostatni** ma za zadanie zabezpieczyć powierzchnię naskórka i stworzyć natychmiastową warstwę ochronną.

Każdy z nich wspiera kolejne procesy regeneracyjne oraz poprawia funkcjonowanie bariery hydrolipidowej.

Efekty, jakie widzimy niemal od razu, to wygładzenie skóry, jej większy komfort i wyraźne rozświetlenie. A długofalowo ograniczenie transepidermalnej utraty wody, poprawa jakości i wzmocnienie funkcji ochronnych oraz większe rozświetlenie i komfort skóry.

Jednak najciekawsze jest to, jak bardzo EMFUZJA wpisuje się w szerszą zmianę myślenia o beauty. Zgodnie z filozofią longevity nie obiecuje „zatrzymania czasu", tylko zdrową i piękną skórę. Nie chodzi bowiem o jednorazowy efekt wow, ale o to, by ona dobrze funkcjonowała przez kolejne dekady.

Znajdź swój gabinet
emfusion.pl

eprasa.pl 2cabb7b4fc

# co w listopadzie?

Widowisko operowe z wielkim rozmachem, jesieniarskie premiery filmowe i teatralne oraz koncerty wschodzących gwiazd. Zobacz *nasz kulturalny rozkład jazdy* na ten miesiąc. *tekst* **Marta Krupińska**

## 11.11

***Avedon***
Przed jego obiektywem pozowali celebryci, najlepsze topmodelki, koronowane głowy, żołnierze i polityczni aktywiści. Dokument o nowojorskiej ikonie fotografii będzie można zobaczyć na Netfliksie.

***„Nasza rewolucja"***
Bez takich ludzi nie żylibyśmy dziś w demokratycznym kraju. Historia miłości i wspólnej walki o wolność Jacka Kuronia (Arkadiusz Jakubik) i jego żony Gai (Magdalena Popławska).

## 17–22.11

***American Film Festival***
„Wszystkie stany kina" – tym hasłem Wrocław po raz 17. zaprasza na przegląd najciekawszych filmów z USA (online do 6 grudnia).

## 20.11

***„Igrzyska śmierci: Wschód słońca w dniu dożynek"***
Wyczekiwany prequel kultowej serii „Igrzyska śmierci" na podstawie bestsellera Suzanne Collins.

## 20–22.11

***„Czarodziejska góra"***
Opera Pawła Mykietyna w reżyserii Andrzeja Chyry z udziałem solistów Teatru Wielkiego – Opery Narodowej na deskach Nowego Teatru.

## 27.11

***„Sukcesja"***
Nowa sztuka Anny Smolar w stołecznym Teatrze Studio na podstawie barokowego dramatu Calderóna de la Barki o władzy, rodzinie i iluzji.

***Nieve Ella***
23-letnia Brytyjka o mocnym głosie i wizerunku zagra w klubie Oczki. Jeśli lubicie zadziorny kobiecy indie pop, koniecznie idźcie jej posłuchać!

SUSAN MIDDLETON, BARTOSZ DZIAMSKI, MATERIAŁY PRASOWE



eprasa.pl 2cabb7b4fc

REKLAMA

# MĄDRY WYBÓR NA KAŻDĄ DROGĘ

*Jesień sprzyja zmianie perspektywy. To dobry moment, by zwolnić, ruszyć za miasto i sprawdzić rozwiązania, które ułatwiają codzienność. Dacia Smart Autumn Drive pokazuje, że nowoczesna motoryzacja może łączyć komfort, funkcjonalność i rozsądne koszty użytkowania.*

Jesienna Farma Dyni stała się na jeden dzień miejscem spotkania motoryzacji z codziennością. Poszczególne strefy wydarzenia pozwalały odkrywać rozwiązania Dacii i sprawdzać, jak zdają egzamin w praktyce. Było więc coś dla tych, którzy szukają oszczędności, dla rodzin potrzebujących przestrzeni i funkcjonalności, a także dla kierowców, którzy lubią zjechać z utartej trasy.

Jednym z najważniejszych punktów Dacia Smart Autumn Drive były testy Dustera i Bigstera z napędem tribrid 150 4x4. Ten mechanizm łączy trzy światy: technologię hybrydową, zasilanie benzyną i LPG oraz napęd na cztery koła. Co ważne, jest to pierwsze na świecie rozwiązanie tego typu, czyli hybrydowy napęd 4x4 z dwupaliwowym silnikiem benzyna/LPG.

W praktyce oznacza to połączenie wszechstronności z ekonomią. Dwa zbiorniki paliwa o pojemności 50 litrów każdy zapewniają Dusterowi zasięg do 1500 km w cyklu WLTP, a w Bigsterze do 1480 km. Zasilanie LPG pozwala obniżyć koszty eksploatacji nawet o 50 proc., a w mieście samochód może poruszać się w trybie elektrycznym nawet przez 60 proc. czasu jazdy. Dla rodziny oznacza to mniej kompromisów: przestrzeń i komfort na co dzień, a jednocześnie rozwiązania, które pomagają rozsądniej planować wydatki.

Jesienna Farma Dyni była również okazją do pierwszego polskiego, przedpremierowego spotkania z Dacią Striker. Nowy crossover segmentu C łączy cechy SUV-a, kombi i hatchbacka. Podwyższone nadwozie, zwiększony prześwit i dostępność napędu 4x4 sprawiają, że został zaprojektowany z myślą zarówno o miejskiej codzienności, jak i dalszych podróżach.

Dacia pokazuje tym samym, że mądry wybór nie oznacza jednego uniwersalnego rozwiązania. To możliwość dopasowania samochodu do własnego rytmu życia, liczby rodzinnych walizek, planów na weekend i codziennych tras.

eprasa.pl 2cabb7b4fc

# *odważna* i romantyczna

Fajnie jest być niezależną, ale jeszcze fajniej być niezależną z kimś – mówi nam Zalia. Nieustannie chce doświadczać, poznawać i dzielić się tym z innymi. Ma słabość do marzeń i jest wiecznie zakochana. Dlatego jej piosenki są tak bardzo o miłości – bo po prostu ma jej w sobie dużo. Do świata, ludzi, życia.

*rozmawia* **Marta Krupińska** *zdjęcia* **Borys Synak**

*Body* ***Ttswtrs****, spódnica* ***kolekcja Centrum Koronki Koniakowskiej****, biżuteria* ***Pandora****.*

eprasa.pl 2cabb7b4fc

eprasa.pl 2cabb7b4fc

W jej życiu dzieje się tyle, że wywiad przeprowadzałyśmy przez telefon, i to na cztery tury. Za co kilka razy przepraszała, mówiąc, że wolałaby się spotkać na żywo. Ale choć nie udało nam się złapać „w realu", Zalia totalnie urzekła mnie charyzmą, dziewczęcym urokiem i pozytywną energią, które biją od niej nie tylko na scenie, ale nawet w rozmowie telefonicznej.

**Rok Ognistego Konia kończysz w galopie. Nagrywasz trzecią płytę, koncertujesz, dołączyłaś do składu Męskie Granie Orkiestra. Wcześniej byłaś częścią Babiego Lata. Czym się różniły te dwa doświadczenia?**

Energią. Koncept był podobny: przygotowywaliśmy duży festiwalowy projekt, wydawaliśmy piosenki, budowaliśmy coś wspólnie. Babie Lato było mocno skoncentrowane na kobiecej energii i sile kobiet. Pracowałam z dwiema wspaniałymi kobietami (Margaret i Sarą James – przyp. red.) i bardzo się z nimi zżyłam. Miałyśmy poczucie małej kobiecej wspólnoty. Było to dla mnie również wyzwanie sceniczne. Na co dzień nie mam kontaktu z choreografią. Moja muzyka nie jest oparta na show czy układach tanecznych. Dużo bardziej lubię spontaniczność i interakcję z publicznością. Tak było przy Męskim Graniu. Tam też trafiłam na dwóch świetnych facetów: Vito Bambino i Igora Herbuta. Z Vito już się znaliśmy, ale jeszcze bardziej się do siebie zbliżyliśmy. Nasze energie świetnie się wymieniały.

**Mówiłaś kiedyś, że łatwiej pracuje Ci się z mężczyznami. Jak myślisz, z czego to wynika?**

Łatwiej pisze mi się z facetami. Lubię ten dialog i wymianę perspektyw kobieta–mężczyzna. Moje piosenki, szczególnie miłosne, mają często adresata, który nie pojawia się bezpośrednio w utworze. Fajne jest więc dla mnie wejście z kimś w dialog i odbicie swoich wersów w jego perspektywie. Poza tym od dziecka miałam w sobie więcej tej chłopięcej energii. Mimo że dziś często noszę sukienki i lubię wyglądać dziewczęco, przez większość życia byłam dziewczyną, która strzela z łuku i chodzi po drzewach. Dostawałam nawet od przyjaciół życzenia urodzinowe w stylu: „Szkoda, że nie jesteś chłopakiem". Zresztą doświadczyłam zazdrości ze strony rówieśniczek właśnie dlatego, że przyjaźniłam się z chłopakami. To trochę zamknęło mnie na kobiece relacje. Przestałam ufać dziewczynom, choć wcześniej, w podstawówce, lubiłam spędzać z nimi czas. Dopiero później, około 15. roku życia, zaczęłam się na to znowu otwierać. Wtedy poznałam większość moich najbliższych przyjaciółek. Mam swoją „złotą szóstkę" dziewczyn, z którymi przyjaźnię się prawie 10 lat. Moja kobieca sieć jest więc dziś bardzo mocna.

**Twoje życie zawodowe jest bardzo intensywne. Jak udaje Ci się utrzymywać długie przyjaźnie z osobami, które żyją w bardziej standardowym trybie?**

Moje przyjaciółki wspierają mnie od pierwszych piosenek. Większość z nich była obecna, kiedy grałam pierwsze małe koncerty dla kilku osób. One od początku były częścią tej drogi. I to, że moja kariera rozwijała się latami, krok po kroku, nam pomogło. Obserwowały ten proces. To nie był jeden moment, w którym nagle wydarzył się sukces. Dzięki temu mogły się przyzwyczaić do mojego trybu życia, a ja nauczyłam się zarządzać swoim czasem i dzielić go pomiędzy pracę, rodzinę i przyjaciół.

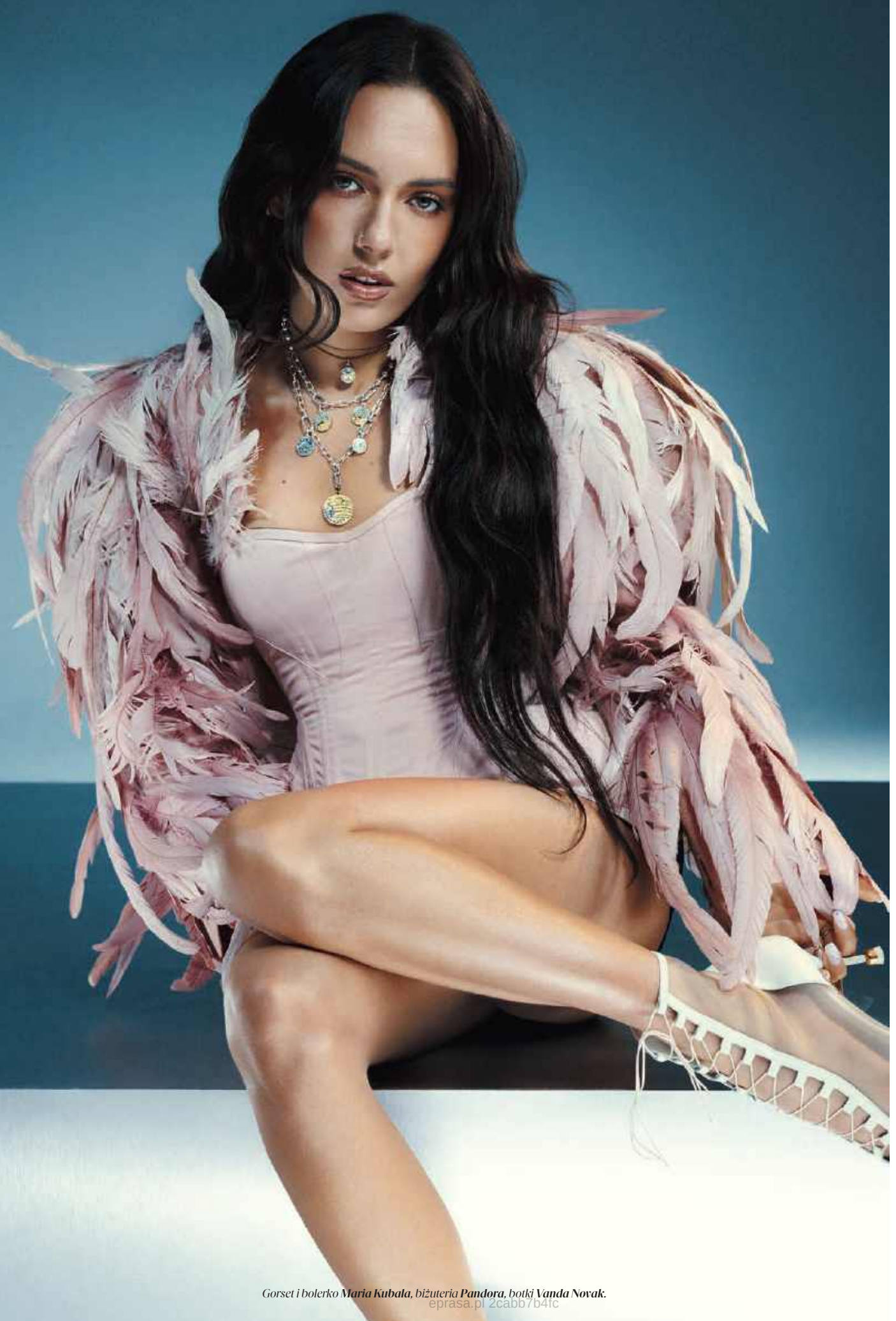
**Czyli świadomie pilnujesz, żeby w tym wszystkim znaleźć przestrzeń dla bliskich?**

Dla mnie bliscy – rodzina i przyjaciele – są absolutnym priorytetem. Potrafię wrócić z koncertu i następnego dnia zorganizować u siebie śniadanie dla przyjaciół. Moi przyjaciele też się ze sobą zaprzyjaźnili. Kiedy spotykam się z większą grupą, często widzę prawie wszystkich naraz. Staram się też wyjeżdżać z nimi, gdy tylko mam wolne dni. Nie ma dla mnie nic piękniejszego niż wspólny wyjazd, kiedy wszyscy się znają i lubią. Jedna osoba gotuje, druga sprząta, ktoś robi kawę dla wszystkich.


eprasa.pl 2cabb7b4fc

*Sukienka **Elie Saab H&M**, biżuteria **Pandora**, botki **Vanda Novak**.*

eprasa.pl 2cabb7b4fc



*Gorset i bolerko **Maria Kubala**, biżuteria **Pandora**, botki **Vanda Novak**.*

eprasa.pl 2cabb7b4fc

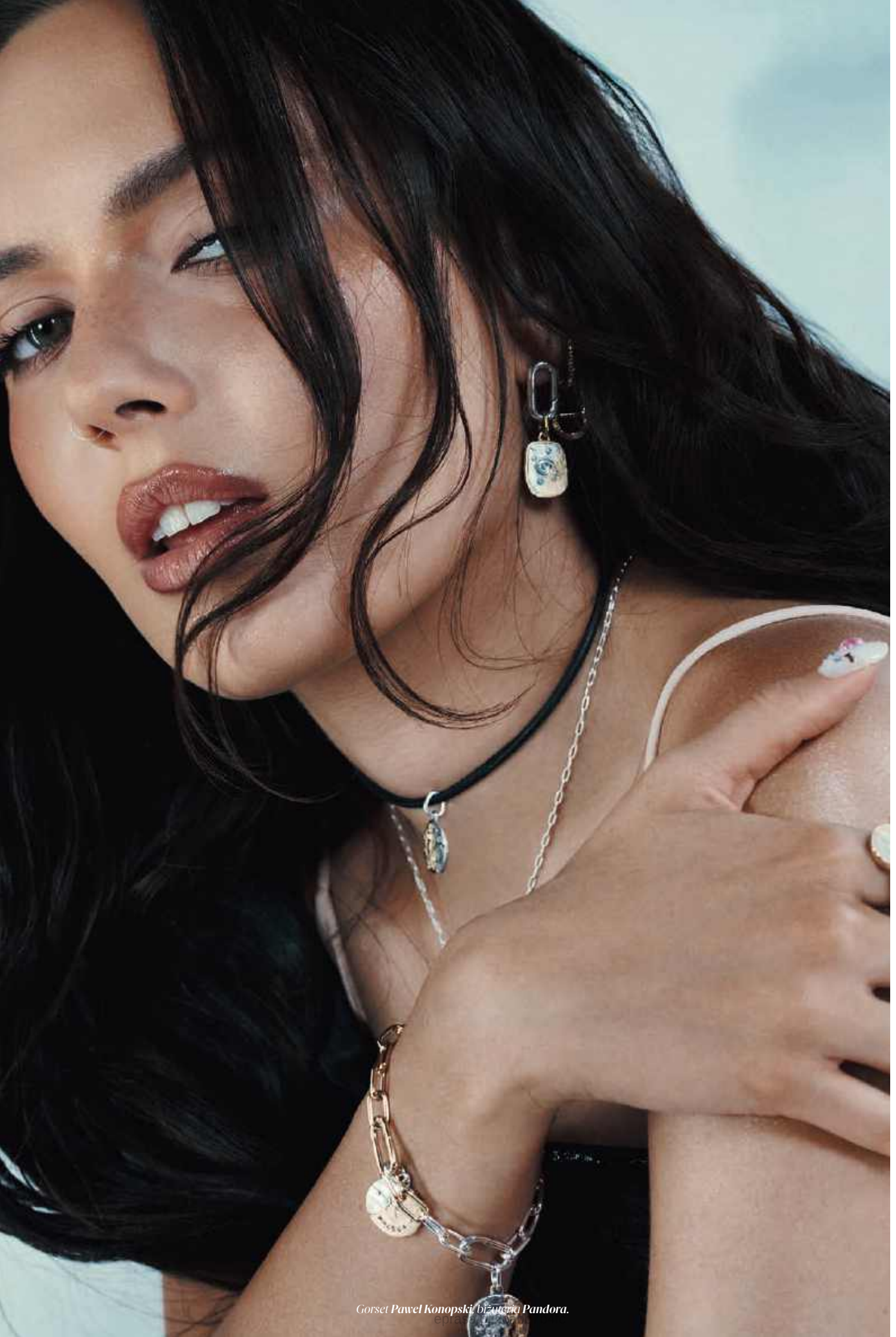
**Jesteś chyba dość analogowa w podejściu do relacji?**
Zdecydowanie. Dla mnie rozmowa telefoniczna, nawet krótka, znaczy dużo więcej niż głosówka, DM-y, SMS. W wiadomościach często giną emocje i energia, która idzie za drugim człowiekiem. Staram się też być obecna, pamiętać, że ktoś miał egzamin, wernisaż czy dyplom. Mam wielu przyjaciół, którzy są artystami, więc wiem, jak ważne są dla nich takie momenty. I właśnie po tym poznaję, że zaczynam przesadzać z pracą. Jeśli orientuję się, że od kilku miesięcy nie widziałam przyjaciółki albo nie mam czasu spotkać się z rodziną, wiem, że muszę coś zmienić. Najgorzej czuję się, kiedy zaniedbuję relacje. Bo wiem, że są chwile, których nie da się odzyskać.
**Analogowy klimat mają też Twoje ostatnie teledyski i stylizacje – zmysłowe, eteryczne, osadzone w naturze. Kojarzą mi się z Laną Del Rey. Skąd zwrot w tę stronę?**
Zaczynając pracę nad każdą piosenką, mam konkretny pomysł na jej stronę wizualną. Widzę cały świat wokół niej, wiem, jak chcę wyglądać. Najnowsza płyta, która wyjdzie wiosną, jest bardzo mocno osadzona w naturze i powstawała w dużej mierze na Mazurach. Dużo czasu spędzam tam właśnie w naturze: chodzę boso po ziemi, robię tzw. grounding, głaszczę koty i próbuję sobie przypomnieć, że też jestem częścią natury – z tego te piosenki wypływają. Uważam, że klimat muzyki bardzo zależy od tego, gdzie jesteś, co robisz, o czym myślisz, jaki masz danego dnia humor i co cię otacza. Dlatego eteryczność jest dla mnie nierozłączną częścią muzyki. Piosenki są sumą tych wszystkich miejsc, wspomnień i doświadczeń – wizualnych, zapachowych.
**Czyli zapach może być częścią procesu twórczego?**
Oczywiście. Uwielbiam zapachy, zwłaszcza te mniej oczywiste. Drzewo sandałowe, paczula, ciepłe, otulające nuty. Cały ten album ma dla mnie swój zapach. Podczas pisania używałam konkretnych perfum z różą i tytoniem. Dzisiaj automatycznie przywołują mi klimat płyty. Jest w tym coś magicznego, mistycznego.
**Pozostając w tematach magicznych, jesteś twarzą kolekcji Pandora Talisman. Pojawiają się w niej dwa ważne dla Ciebie symbole: motyl i skorpion, Twój znak zodiaku. Jesteś zodiakarą, wierzysz w astrologię?**
Jestem przede wszystkim ciekawa świata. Wszystkie tematy okołomistyczne, energetyczne, rzeczy, których jeszcze nie potrafimy zbadać albo których nie da się do końca wyjaśnić, bardzo mnie interesują. Lubię czytać horoskopy, sprawdzać układy planet, robię z przyjaciółkami analizy kompatybilności znaków zodiaku. I zdarza się, że coś niesamowicie się zgadza. Ale traktuję to jako ciekawostkę i mistyczną część życia, którą lubię eksplorować. Nie jako wyznacznik tego, dokąd mam iść.
**Bardziej niż astrologia interesuje Cię więc symbolika?**
Bardzo wierzę w symbole. Mam poczucie, że każdy z nas dostaje w życiu różne znaki, tylko czasami ich nie zauważamy albo nie łączymy ze sobą. Ostatnio, gdy byłam we Włoszech, kilka minut po tym, jak pomyślałam o swoich marzeniach, nagle znalazłam włoską karteczkę z ciastka z wróżbą z napisem: „Wszystkie twoje marzenia się spełnią". Takie rzeczy bardzo na mnie działają. Wierzę, że ludzie przyciągają się z jakichś powodów i że pewne rzeczy pojawiają się w naszym życiu nieprzypadkowo. Dlatego bliska jest mi także symbolika motyla. Kojarzy mi się z przeobrażaniem, z różnymi wersjami siebie. Ta sama osoba może przechodzić przez różne etapy życia, dorastać, zmieniać się, odkrywać kolejne części siebie. I wszystko to może ostatecznie prowadzić do czegoś pięknego, czego symbolem jest motyl.
**W kolekcji jest też ukryte przesłanie. Opowiesz o nim?**
Na przykład pod pierścionkiem, który mam dzisiaj na sobie, znajduje się łacińska sentencja „Per aspera ad astra" – Przez trudy do gwiazd. Bardzo lubię takie podwójne znaczenia, nie tylko w biżuterii. Jeśli dostaję coś od konkretnej osoby, nabiera to dla mnie dodatkowej wartości. To już nie jest tylko przedmiot, ale też symbol i wspomnienie. Czasami jakaś sentencja może wydawać się komuś banalna, ale jeśli masz gorszy dzień i spojrzysz na swój pierścionek, możesz sobie przypomnieć, co jest dla ciebie ważne. I że warto się starać.
**A wierzysz, że talizman może naprawdę przynosić szczęście albo chronić?**
Myślę, że najważniejsze jest znaczenie, które sami nadajemy rzeczom. Jeśli wierzę, że coś przynosi mi szczęście, daje mi to spokój, pewność siebie i poczucie bezpieczeństwa. Czy rzeczywiście ten przedmiot ma moc i przynosi szczęście, jest dla mnie drugorzędne.
**Poczucie bezpieczeństwa daje też rutyna. Masz swoje rytuały przed wyjściem na scenę, ale i takie codzienne, nastrajające pozytywnie na cały dzień?**
Uważam, że rytuały, podobnie jak symbole, dają poczucie stabilności. Przed koncertem muszę się rozciągnąć, zrobić ćwiczenia wokalne, nawilżyć gardło. Mam poczucie, że przygotowuję swoje „auto" do startu.


eprasa.pl 2cabb7b4fc

*Gorset i spódnica **Deuxieme.atelier**, biżuteria **Pandora**, czółenka **Vanda Novak**.*

eprasa.pl 2cabb7b4fc

eprasa.pl 2cabb7b4fc



*Gorset Paweł Konopski, biżuteria Pandora.*

epraca.pl

Rano lubię wypić wodę z cytryną i mieć przynajmniej 20–30 minut ciszy, bez telefonu. Wieczorem lubię poczytać książkę albo porobić krzyżówki. Jestem też ogromną fanką świeczek sojowych i zielonej herbaty. Uwielbiam zapalić świece, usiąść przy miękkim świetle i napić się herbaty. Nie robię nic więcej, po prostu siedzę i piję herbatę. Wtedy mam wrażenie, że jeszcze bardziej czuję jej smak. Zatrzymuję się i zaczynam myśleć o tym, co wydarzyło się danego dnia. To jest trudne przy takim tempie życia, jakie mam, ale kiedy już to zrobię, często widzę, ile fajnych rzeczy się wydarzyło, ile dobrych rzeczy jeszcze na mnie czeka. Czasami też rzeczy, które bardzo lubię, zaczynają mnie stresować, bo jest ich po prostu za dużo. Wtedy takie zatrzymanie pomaga mi zmienić perspektywę. Przypominam sobie: przecież to są moje marzenia, moje doświadczenia, ludzie, z którymi chciałam pracować. To jest błogosławieństwo.

**Piszesz też pamiętnik. To dla Ciebie praktyka uważności i wdzięczności, która pomaga docenić to, co masz?**

Zapisuję myśli, to, co się wydarzyło, co się nie wydarzyło, co planuję. I automatycznie pojawiają się refleksje, wdzięczność, plany na przyszłość. Kiedy piszę o swoich problemach, często sama dochodzę do rozwiązania. Coś, co wcześniej krążyło mi po głowie, nagle materializuje się w postaci zapisu na kartce. Wtedy patrzę na to zupełnie inaczej.

**Dużo mówisz o miłości. Żyjemy jednak w czasach, gdy promuje się samowystarczalność i indywidualizm. Twoje podejście do miłości jest trochę kontrą do tego?**

Mam wrażenie, że czasami skrajny indywidualizm, wręcz egoizm jest sposobem na uciekanie od odpowiedzialności. Wierzę, że każdy człowiek potrzebuje ciepła, zrozumienia i miłości. I niekoniecznie musi to być miłość romantyczna albo miłość od partnera. To może być miłość od rodziny, przyjaciół, a nawet zwierzęcia. Miałam w życiu doświadczenie prawdziwej relacji i dlatego nie wierzę, że nie ma już prawdziwych związków. Trzeba wiedzieć, czego się chce od życia, i nie zgadzać się na byle co tylko po to, żeby z kimś być. Trzeba umieć dawać, ale też dawać sobie. Być dla kogoś, ale też być dla siebie. Jednocześnie bardzo podoba mi się to, że dzisiaj nie ma już takiego piętnowania bycia samą. Za czasów mojej babci, która jest mi bardzo bliska, bycie 25-letnią panną uchodziło za koniec świata. Teraz można być singlem czy singielką, mieć przestrzeń na własne myśli, plany, rozwój – i to jest wspaniałe. Ale uważam, że koncentracja wyłącznie na sobie też może być zgubna. Bo nie da się budować wspólnoty, będąc egocentrykiem. Cudownie jest być samowystarczalną. Sama jestem taką osobą. Lubię wiedzieć, że mogę na siebie liczyć. Że znajdę mieszkanie, pracę, zarobię na siebie, poradzę sobie w trudnej sytuacji i zadbam o swój dobrostan. Ale jeszcze piękniejsze jest poczucie, że mogę liczyć na kogoś. Bo wtedy mam drugi mocny filar obok siebie. Fajnie jest być niezależną, ale jeszcze fajniej być niezależną z kimś.

**Pisanie piosenek jest samotnym zajęciem. Dlatego tak potrzebujesz dzielić się z innymi tym, co przeżywasz?**

Ja w ogóle dużo czasu spędzam sama ze sobą. Lubię siedzieć w parku i obserwować ludzi. Gdy widzę bawiące się dzieci albo starszych ludzi rozmawiających ze sobą, bardzo mnie to wzrusza. Czuję wtedy, że oglądam jednocześnie swoją przeszłość i przyszłość. Jasne, fajnie jest to obserwować samej. Ale jeszcze fajniej byłoby móc spojrzeć na to z kimś, skomentować, porozmawiać, razem się wzruszyć. Jestem bardzo ekstrawertyczną i społeczną osobą. Shared experience, czyli wspólne przeżywanie, daje mi ogromną energię. Uwielbiam iść z przyjaciółmi na piknik lub do kina, a potem na kolację i porozmawiać o filmie. Ktoś powie: „Mnie się podobało", ktoś inny: „Mnie nie", a ja mam jeszcze inną opinię. Albo idziemy na koncert i każdy wychodzi z niego z czymś innym. Dla mnie właśnie na tym polega życie w społeczeństwie: na wspólnocie. Tak samo w związku – możliwość dzielenia się codziennością z drugą osobą, na równych zasadach, jest czymś wyjątkowym. Mam w sobie ogromny głód świata. Chcę go doświadczać, chłonąć, a przede wszystkim dzielić się tym doświadczeniem z innymi.

**Gdy trzy lata temu byłaś na okładce „Glamour" pod hasłem „Głos pokolenia", mówiłaś, że nie do końca czujesz się tym głosem. Dziś jesteś idolką tysięcy dziewczyn. Sukcesy zmieniły Twoje podejście do sławy?**

Przede wszystkim moje życie się zmieniło. Mogę spełniać marzenia, grać koncerty i zarabiać na muzyce. Ale nie mam poczucia, że zmieniłam się jako człowiek. W liceum frustrowałam się tym, że nie wiem, jak zacząć. Dziś zmieniło się przede wszystkim to, że mogę robić dokładnie to, co chcę. Wiem, że mam prawie 2,5 miliona słuchaczy na Spotify, więc zdaję sobie sprawę, że ktoś tej muzyki słucha. Ale to wciąż są liczby.



eprasa.pl 2cabb7b4fc

Dopiero kiedy wychodzę na koncert i widzę, ile osób przede mną stoi, dociera do mnie, że za tymi numerkami stoją prawdziwi ludzie. Czuję ogromną wdzięczność i bliskość z moimi fanami. Mamy grupę na Facebooku, wspólną konwersację na Messengerze. Poznają się ze sobą, zaczynają się przyjaźnić. Powstaje grupa ludzi, z którymi naprawdę mogłabym się spotykać na co dzień. Ale też dzięki temu, że funkcjonuję w środowisku, które zna mnie od lat, nie mam poczucia, że jestem nie wiadomo kim. To, że mój zawód wiąże się z popularnością, nie sprawia, że jest ważniejszy od innych zawodów. Po prostu więcej osób mnie zna i obserwuje.

**Młodym artystom nieraz „sodówa" uderza do głowy, czego na pewno nie można powiedzieć o Tobie. Masz bardzo dojrzałe, racjonalne podejście. To też zasługa tego, że Twoja kariera rozwijała się stopniowo i sama musiałaś na wszystko zapracować?**

Tak, dzięki temu, że wszystko działo się krok po kroku, mogłam się z tym oswoić. Nauczyło mnie to wdzięczności i pokory. Zrozumiałam też, że wszystko przychodzi z czasem. Że ciężka praca i niepoddawanie się mimo różnych przeszkód i niepowodzeń naprawdę mają znaczenie. Późniejszy sukces nie wziął się znikąd. Musiałam na niego poczekać, zapracować i udowodnić swoje miejsce w branży. Każdy kolejny etap jest częścią mnie. Trochę jak z remontem mieszkania: pamiętasz, za co kupiłaś konkretny mebel. Utożsamiasz się z każdą częścią tego procesu. I ja podobnie czuję się z budowaniem swojej muzycznej drogi.

**Ważnym elementem tej drogi był także Londyn, gdzie studiowałaś (śpiew i pisanie piosenek w BIMM Institute – przyp. red.). Masz poczucie, że to doświadczenie mocno wpłynęło na Twoją osobowość?**

Bardzo głęboko wierzę w to, że w każdym języku jesteśmy trochę innymi osobami. Inaczej się wyrażamy, inaczej rozumiemy świat, mamy inną ekspresję. Ja w Londynie zbudowałam sobie pewną wersję siebie. Nie powiedziałabym, że lepszą albo gorszą, po prostu inną. Polecam takie doświadczenie każdej młodej osobie, która ma możliwość wyjechać. To było jedno z najlepszych doświadczeń moich studiów. Kiedy wyjeżdżasz sama do innego kraju, bez rodziców, musisz nauczyć się funkcjonować od początku. Nagle okazuje się, że trzeba sobie samemu ugotować, zrobić pranie, ogarnąć mieszkanie. Nawet rzeczy, które wcześniej wydawały się oczywiste, stają się małymi lekcjami samodzielności. To bardzo budujące doświadczenie dla człowieka, który wchodzi w dorosłość. Taka prawdziwa szkoła życia.

**Tęsknisz za Londynem?**

Teraz bardziej potrzebuję osadzenia i powrotu do domu. Oczywiście Londyn jest wspaniałym miejscem, ale dziś bardziej ciągnie mnie do poczucia bezpieczeństwa. Do tego, że wracam do domu, jadę do mamy, gdzie mam swój ulubiony kubek i talerz, który zrobiłam kiedyś na zajęciach ceramicznych. To są drobiazgi, ale właśnie za nimi teraz tęsknię najbardziej.

**A masz marzenia związane z zagraniczną karierą?**

Bardzo doceniam to, że jestem popularna w Polsce, a za granicą – kompletnie anonimowa. To ma ogromne plusy. Wystarczy, że przekroczę granicę i nagle mogę być po prostu sobą. Poza tym, patrząc na ilość rzeczy, które dzieją się teraz w Polsce, mam wrażenie, że gdybym chciała jeszcze intensywnie koncertować za granicą, musiałabym się chyba sklonować (śmiech). Jestem też bardzo świadoma tego, że jestem Polką i że język polski jest ważną częścią mojej tożsamości i osobowości. To język, którym mówiła do mnie mama, w którym nauczyłam się mówić „kocham cię". Nie chodzi mi oczywiście o utożsamianie się ze wszystkimi stereotypami dotyczącymi Polaków. Jestem natomiast bardzo dumna ze swojej narodowości. Im dłużej żyłam za granicą, tym lepiej rozumiałam, jak bardzo jestem polska. Widać to nawet w moim stosunku do ludzi. Za granicą np. zawsze dziwiło mnie podejście, że jeśli druga osoba jest miła, to musi mieć w tym jakiś interes, albo że serdeczność może być po prostu powierzchowna. Ja bardzo mocno wierzę w szczerość i autentyczność. To wszystko przekłada się również na moją muzykę – na to, gdzie mieszkam, co śpiewam, jak dobieram słowa, jakie emocje chcę przekazać.

**Czyli Twoja muzyka jest bardzo polska?**

Tak, przede wszystkim dlatego, że jest tworzona po polsku. Ale staram się też przemycać do niej inspiracje, które przywiozłam z Wielkiej Brytanii. To jest trochę dream pop, trochę folk, coś w rodzaju dymnego, nastrojowego popu. Fajnie jest otwierać polski świat muzyczny na takie brzmienia, pokazywać, że piosenka w takim stylu może być po polsku. Nie musi to być tylko Alice Phoebe Lou, Phoebe Bridgers albo Lana Del Rey.

**Zastanawiasz się czasem, czy byłabyś w stanie wyrazić po angielsku to samo, co wyrażasz po polsku?**


eprasa.pl 2cabb7b4fc

*Spódnica **MMC Studio**, bluzka **Maria Kubala**, bielizna **Intimissimi**, biżuteria **Pandora**.*

eprasa.pl 2cabb7b4fc

*Sukienka **Laura Klaus**, biżuteria **Pandora**.*

obrazy.pl 2cabb7b4fc

Bardzo często. Na przykład piosenka „Tylko kochaj mnie" jest bardzo nasycona moimi emocjami i doświadczeniami. Zastanawiam się, na ile byłabym w stanie napisać taki tekst po angielsku i sprawić, żeby równie mocno rezonował z ludźmi. Myślę, że ta piosenka rezonuje właśnie dlatego, że napisałam ją w swoim języku i z własnych emocji. Każde słowo jest mi bardzo bliskie.

**A jak powstają Twoje utwory? Najpierw tworzysz muzykę, a potem pozwalasz tekstowi się pojawić?**

Wymyślam różne melodie do stanu emocjonalnego, w którym akurat jestem, albo do pomysłu, który mam, i do tego dopisuję tekst. Często pierwsza fraza pojawia się sama. Tak było ze „Znowu sam". Od razu, kiedy zaczęłam śpiewać, pojawiło się „znowu sam". Nie było żadnych innych słów. Ta fraza trafiła na swoje miejsce. Tak samo z „Tylko kochaj mnie". Jechałam samochodem i zaczęłam coś nucić. Jedynym fragmentem, który miałam w głowie, było właśnie „tylko kochaj mnie", i na tej jednej frazie zbudowała się cała piosenka. To jest trochę szukanie tej pierwszej iskry, która wychodzi z emocji. Najpierw próbuję wyciągnąć z siebie tę esencję, a potem dopisuję resztę historii. Kiedy masz wers „tylko kochaj mnie", czujesz, że to będzie piosenka o tym, że mimo wszystko potrzebujesz miłości. Często po prostu idę za intuicją i emocjami.

**Idziesz też za marzeniami. Gdzie widzisz się za pięć lat?**

Mam słabość do marzeń i wybiegania w przyszłość. Zrobiłam sobie nawet listę rzeczy, które chciałabym osiągnąć do trzydziestki, i część z nich już się spełniła. Bardzo chciałam dostać Fryderyka i zagrać w Męskim Graniu Orkiestrze. Chciałam nagrać utwór z Vito Bambino, a teraz mam z nim już trzy piosenki. Marzy mi się świetna trasa z trzecią płytą, żeby została ona zauważona, trafiła do ludzi, żeby te nowe piosenki zostały w ich sercach. Zależy mi na tym, żeby ludzie je śpiewali, przychodzili na koncerty i żebym mogła spotykać się z nimi na żywo. Przede wszystkim chciałabym jednak być zdrowa i mieć wokół siebie bliskich ludzi, czuć się spełniona i szczęśliwa, zarówno w muzyce, jak i po prostu w życiu. Chcę cały czas mieć werwę do pisania i grania, nie wypalić się zawodowo i nadal kochać to, co robię. Ale chciałabym też mieć czas na swoje pasje, spotkania z przyjaciółmi i codzienność, bo tego trochę mi teraz brakuje.

**A skąd w Tobie wiara, że marzenia trzeba spełniać?**

Od rodziców. Nie są z branży, nigdy nie mieli z tym światem do czynienia, więc bali się o mnie, bo w końcu niewielu osobom udaje się utrzymać z muzyki. Ale zawsze mnie wspierali. Mój tata pochodzi z biednej rodziny i sam zbudował sobie życie, którego chciał. Jest moją ogromną inspiracją. Pokazał mi, że nie można bać się marzyć. Że nawet jeśli nie pochodzisz z uprzywilejowanego miejsca, możesz sobie poradzić. Nie bał się podejmować ryzyka i nie zmniejszał swoich marzeń tylko dlatego, że wydawały mu się za duże. Powtarzał mi, że nie ma człowieka, który nie boi się skoczyć na głęboką wodę. Każdy się boi. Czasami trzeba po prostu samemu się popchnąć i postawić krok. Ja też wolę czasami zrobić z siebie przysłowiowego klauna niż później żałować, że czegoś nie zrobiłam. Że nie wyznałam komuś miłości, nie powiedziałam, że mi na czymś zależy, albo nie wyjechałam na studia, bo bałam się, że nie poradzę sobie w obcym języku. Wolę spróbować i ponieść porażkę. A może się uda i wtedy mogą z tego wyrosnąć piękne rzeczy. Tata zawsze mi mówi: „Dasz radę. Wszystko jest możliwe. Będzie dobrze". Nawet jeśli czasem sam w to nie wierzy, mam wrażenie, że afirmuje rzeczywistość, i trochę mi to zaszczepił.

**No właśnie, Ty swoje marzenia manifestujesz na IG.**

Lubię nagrywać sobie różne manifestacje, które pomagają mi pozytywnie nastrajać się na marzenia, możliwości. Chodzi o to, by dać sobie w głowie dostęp do myśli, że coś może się wydarzyć. Gdy marzenie jest gdzieś na horyzoncie, wiesz, w którą stronę iść, podejmujesz konkretne decyzje. Dlatego uważam, że zawsze warto marzyć. Czasami nie dojdziesz do tego pierwotnego marzenia, za to trafisz w jeszcze fajniejsze miejsce, którego wcześniej nie brałaś pod uwagę. Cel, czy nawet samo marzenie, nadaje życiu sens i kierunek. A podczas tej drogi może się pojawić pięć innych marzeń i wszystko może się zmienić.

**A jesteś teraz zakochana?**

Ja jestem wiecznie zakochana. Myślę, że dlatego moje piosenki są tak bardzo o miłości – bo po prostu mam jej w sobie dużo. Do rodziny, przyjaciół, partnera. Do świata. Do rzeczy, które mi się przydarzają. Nie chodzi o zakochanie w konkretnej osobie. Mam w sobie dużą wolę życia i wolę doświadczania. Cieszę się małymi rzeczami, bo to one napędzają mnie w codzienności. I chcę więcej. ✻

ZDJĘCIA: BORYS SYNAK; STYLIZACJA: MARIA DUDA; MAKIJAŻ: KLAUDIA JÓŹWIAK; FRYZURY: KAMIL PECKA; ASYSTENCI FOTOGRAFA: MATEUSZ SKARBA I ALEKSANDRA GRZYWACZ; SCENOGRAFIA: PIOTR PIWOWAR; PRODUKCJA: URSZULA KARCZMARCZYK-WIECZORKOWSKA; ASYSTENTKA PRODUCENTKI: ZUZANNA KREJA



eprasa.pl 2cabb7b4fc

# KOBIETA ROKU GLAMOUR 2026

Nie ma dla nich słowa „niemożliwe". Mają za to talent, pasję, odwagę i determinację, które nieustannie pchają ich do przodu. A nas (i was) inspirują do działania i dają nadzieję na lepsze jutro. Zobaczcie, komu w tym roku przyznaliśmy nagrody *Kobiety Roku Glamour i Mężczyzny Roku Glamour*.

*tekst* **Marta Krupińska**, *współpraca* **Maria Urbaniak**

KATEGORIA POPKULTURA

## Roxie Węgiel

„Nie mam na co czekać, z nurtem płynąć jak rzeka" – śpiewa Roxie w piosence „Kilka sentymentów". Ten wers idealnie oddaje zawrotne tempo jej kariery. Miała 13 lat, gdy usłyszała o niej cała Polska. Najpierw wygrała pierwszą edycję „The Voice Kids", chwilę później Eurowizję Junior, zapewniając Polsce pierwsze w historii zwycięstwo w tym konkursie. Ale to był dopiero początek. Dorastanie na oczach milionów ludzi nie jest łatwe. Jeszcze trudniejsze jest przejście od dziecięcej gwiazdy do dojrzałej artystki, która odważnie idzie swoją drogą. Roxie udało się i jedno, i drugie. Jej debiutancki album pokrył się platyną, w 2019 roku zdobyła MTV Europe Music Award dla najlepszego polskiego wykonawcy. I nie osiadła na laurach. 2026 rok należy do niej. Wydała swój trzeci, najbardziej dojrzały, album „Błękit", nad którym pracowała dwa lata. Zrobiła furorę, gdy pojawiła się na koncercie Maty na Stadionie Narodowym i zaśpiewała ich wspólny hit „Falochrony" (klip do tego numeru ma ponad 17 tysięcy wyświetleń na YouTubie). Wystąpiła w wiralowym klipie do „1 na 1 000 000" (kontynuacji „1 na 100"), w którym o jej względy rywalizują Mata i White 2115. Z tym ostatnim nagrała również przebój lata „Chciałam Ciebie więcej". A jakby tego było mało, została bohaterką globalnej kampanii marki Rimmel. Nagradzamy ją za konsekwencję, z jaką przez dziewięć lat pracowała na to, by pierwszy wielki sukces nie był jedyną historią, którą można o niej opowiedzieć. Roxie dorosła i znalazła własny głos, który stał się głosem młodego pokolenia i ogromną inspiracją – w muzyce, modzie, internecie. Roxie, you rock!

MATERIAŁY PRASOWE



eprasa.pl 2cabb7b4fc

KOBIETA ROKU GLAMOUR 2026

KATEGORIA MISJA

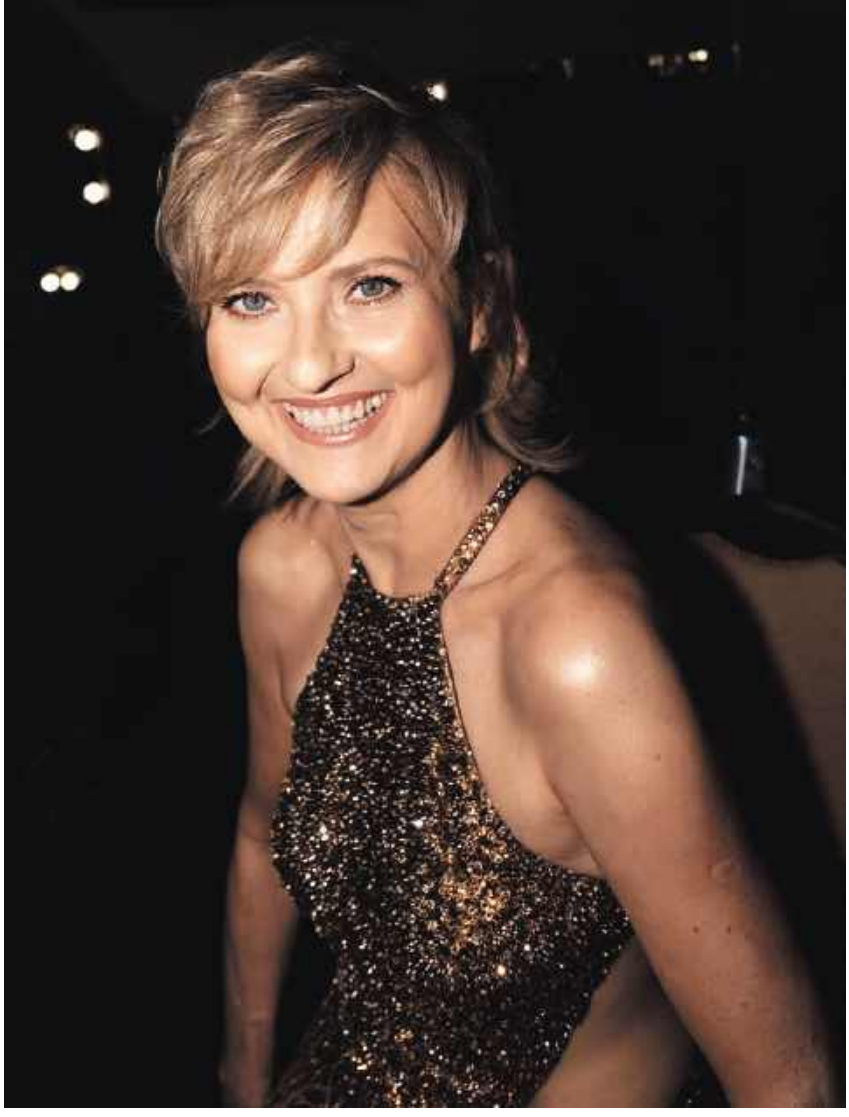
# Marzena Figiel-Strzała

Są historie, których łatwiej byłoby nie zobaczyć. Marzena Figiel-Strzała nie tylko je zauważa, lecz przede wszystkim jedzie tam, gdzie się dzieją, i oddaje głos tym, których na co dzień nie słyszymy. Na swojej stronie internetowej pisze: „Do bycia w drodze popycha mnie miłość do Świata i Ludzi. Nie kolekcjonuję pieczątek w paszporcie, ale ludzkie historie. Obnażam niewygodne prawdy i mówię o rzeczach ważnych. Pokazuję Świat bez różowych okularów, ale takim, jakim jest naprawdę". Bohaterami jej reportaży są głównie dzieci – pracujące na plantacjach, w fabrykach, kopalniach i dorastające tam, gdzie dzieciństwo kończy się zdecydowanie za wcześnie. Cykl „Dzieci świata" to próba pokazania ceny, jaką ktoś po drugiej stronie globu płaci za dobra materialne, bez których nie wyobrażamy sobie codzienności. Jej reportaże nie kończą się jednak wraz z napisami końcowymi. Wokół „Dzieci świata" powstała przestrzeń do realnego pomagania ich bohaterom w postaci fundacji. Bo jak pisze Marzena, siła leży w wielu drobnych krokach. Odcinki cyklu można oglądać w TVN Style i Playerze oraz w jej mediach społecznościowych (@marzena.tellingstories). Za swoją działalność otrzymała m.in. Medal im. Janusza Korczaka i wyróżnienie Architektka Zrównoważonego Rozwoju w kategorii Etyka i Prawa Człowieka. My nagradzamy ją za upór, odwagę i ciekawość świata, która nigdy nie przesłania człowieka. Za przypominanie, że dziennikarstwo może nie tylko opisywać rzeczywistość, lecz także próbować ją zmieniać. I za to, że w każdej historii najważniejsi pozostają dla niej jej bohaterowie.

KASIA WŁODKOWSKA, MATERIAŁY PRASOWE



eprasa.pl 2cabb7b4fc



KATEGORIA IKONA

# Izabela Kuna

Ma w sobie coś, czego nie da się wyreżyserować. Dystans, ironię i szczerość, dzięki którym nawet zwyczajne historie nabierają charakteru. Potrafi rozśmieszyć jednym spojrzeniem, a chwilę później zagrać coś zupełnie na poważnie. Bez patosu, bez zbędnych słów, zawsze po swojemu.
Na swoją pozycję pracowała latami, w teatrze, filmach i serialach. Były „33 sceny z życia", „Lejdis", „Drogówka", a wreszcie przebojowi „Teściowie", którzy doczekali się już trzech części. Kuna nigdy nie została aktorką jednego rodzaju ról. Z czasem przestała też czekać na kolejne bohaterki. Jedną z nich stworzyła sobie sama. Tak powstała „Klara" – najpierw książka, później serial. Kuna zagrała w nim główną rolę i została producentką kreatywną. Jej Klara jest pogubiona, popełnia błędy, szuka miłości i nadal próbuje odnaleźć własne miejsce. Nie jest idealna i właśnie dlatego tak pokochali ją widzowie. Podobnie jest z samą Izą. Na Instagramie pokazuje codzienność z przymrużeniem oka. Jest ciepła, bezpośrednia i zabawna. Jak przyjaciółka, którą wiele z nas chciałoby mieć. Taka, która najpierw pozwoli się wypłakać, a pięć minut później doprowadzi do łez ze śmiechu. Do tego świetnie wygląda i podbija sociale swoimi stylizacjami z czerwonego dywanu. Teraz poznajemy ją z jeszcze innej strony. W nowej edycji „Tańca z Gwiazdami" zamieniła plan filmowy na parkiet i razem z Michałem Bartkiewiczem podjęła kolejne wyzwanie. I oczywiście robi to po swojemu. Nagradzamy Izę Kunę, bo na ekranie i w życiu chcemy oglądać właśnie takie kobiety – z charakterem, humorem i własnym zdaniem.



eprasa.pl 2cabb7b4fc

KATEGORIA STYL

# Inez Lis

Styl zaczyna się tam, gdzie kończy się chęć przypodobania się wszystkim. Inez Lis dobrze o tym wie. W świecie, w którym trendy zmieniają się szybciej niż klatki na Instastories, ona od lat kreuje swój niepodrabialny wizerunek. Miesza estetyki, bawi się proporcjami, zakłada rzeczy, obok których ktoś inny przeszedłby obojętnie. Raz jest bardziej dziewczęco, raz odważnie – i chyba właśnie dlatego zawsze wiadomo, że to ona. Zanim Inez stała się jedną z najbardziej rozpoznawalnych twarzy DRE$$CODE, pracowała w gastronomii. Później nie tylko stanęła przed kamerą, ale też zaczęła współtworzyć scenariusze i scenografię do nagrywek. Dzisiaj obserwują ją setki tysięcy osób, a moda stała się jednym z najważniejszych elementów jej internetowego świata. Mimo popularności i współprac z najbardziej prestiżowymi markami nie straciła jednak gruntu pod nogami. Dla swoich bliskich pozostaje tą samą Inez, jaką zawsze znali. „Nie chciałabym być traktowana inaczej przez to, co robię. To jest dodatek, który zmienił moje życie, ale osobowość mam tę samą i nadal lubię robić te same rzeczy" – mówiła w wywiadzie dla „Glamour". Zdaje sobie również sprawę z wpływu, jaki ma na swoich odbiorców, i czuje wobec nich odpowiedzialność. Dlatego też dzieli się swoimi doświadczeniami, opowiada o zmaganiach z depresją i stanami lękowymi, zachęca do dbania o zdrowie psychiczne. O tym zresztą ma być podcast, nad którym pracuje. Nagradzamy Inez Lis za odwagę eksperymentowania oraz mówienia o rzeczach ważnych i trudnych.

MACIEJ NOWAK, MARCIN ZIÓŁKO



eprasa.pl 2cabb7b4fc

KATEGORIA GEN Z POWER

# Lila Janowska

Jako nastolatka w małym mieście czuła się outsiderką. Moda była jej sposobem na wyrażanie siebie. Przerabiała ubrania, chodziła do second-handów i tworzyła stylizacje z rzeczy vintage. W internecie znalazła miejsce, w którym wreszcie mogła być sobą, a to, co wcześniej sprawiało, że czuła się inna, z czasem stało się jej największą siłą. 12 lat później Lila zdecydowanie nie jest już „tylko" influencerką. Ma ponad milion followersów na Instagramie, markę kosmetyczną Lilaland i biżuteryjną Lila Tingz. I to wszystko przed trzydziestką. Najbardziej znana i dumna jest chyba jednak z podcastu „Besties" i Besties Club, które powstały na bazie jej własnych potrzeb i doświadczeń. Jak mówiła w „Glamour", chciała stworzyć taką społeczność, bo sama nigdy nie miała grupki przyjaciółek, którym mogłaby powiedzieć wszystko, np. zwierzyć się z problemów miłosnych. I to społeczność od początku jest dla niej najważniejsza. „Cieszę się, że jestem w miejscu, w którym jestem, i czuję ogromną wdzięczność wobec moich obserwatorów. To nie jest tylko mój sukces, ale nasz wspólny". I dodaje: „To ważne, żebyśmy jako kobiety wspierały się w tym świecie pełnym zawiści i konkurencji". Chętnie spotyka się ze swoimi obserwatorkami, nieustannie je inspiruje i motywuje: „Zaufajcie sobie i pamiętajcie, że wasza droga jest wasza. Nikt jej za was nie przejdzie". Chyba trudno lepiej podsumować świat, który przez lata zbudowała. Z nastolatki, która szukała w sieci bezpiecznego miejsca dla siebie, stała się przedsiębiorczą młodą kobietą, która dziś tworzy je również dla innych. I jak zapewnia, dopiero się rozkręca.



eprasa.pl 2cabb7b4fc

MĘŻCZYZNA ROKU GLAMOUR 2026

KATEGORIA MĘŻCZYZNA

# Bartłomiej Kubkowski

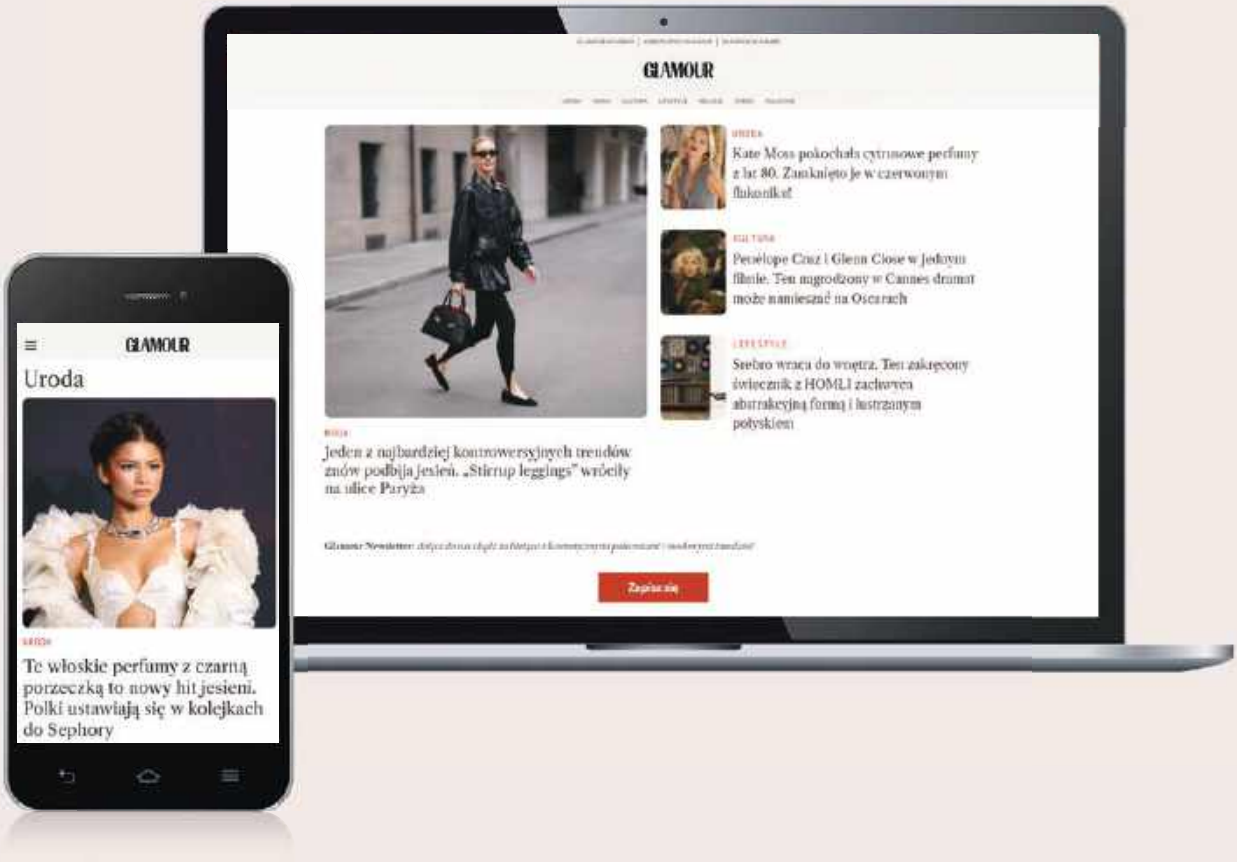
Niektóre granice istnieją tylko po to, żeby sprawdzić, czy naprawdę są nieprzekraczalne. Bartłomiej Kubkowski sprawdza to dosłownie – w wodzie, przez kilkadziesiąt godzin, walcząc nie tylko z dystansem, ale też zimnem, wiatrem i własnym organizmem. Jego celem stało się przepłynięcie Bałtyku ze Szwecji do Polski. Podejmował to wyzwanie wielokrotnie. W 2021 roku przepłynął 115 kilometrów w 32,5 godziny. Rok później pokonał niemal 117 kilometrów, spędzając w wodzie 40 godzin. W 2023 roku dotarł jeszcze dalej, do około 130 kilometrów. Za każdym razem Bałtyk ostatecznie wygrywał. Bartłomiej Kubkowski jednak wracał. 2 sierpnia 2026 roku dokonał tego, o co walczył przez lata. Przepłynął około 160 kilometrów ze Szwecji do Polski, spędzając w wodzie ponad 56 godzin. Bez snu i bez dotykania łodzi asekuracyjnej. Nie bez powodu mówi o sobie „Foka". Za kolejnymi kilometrami kryje się jednak nie tylko sportowa ambicja, ale i wielkie serce. Kubkowski swoje wyzwania łączy bowiem z pomocą podopiecznym Fundacji Cancer Fighters. Tak było również podczas Ultra Baltic Swim 2026. Rekord stał się sposobem na zwrócenie uwagi na dzieci walczące z chorobami nowotworowymi i zebranie dla nich pieniędzy. Nagradzamy Bartłomieja Kubkowskiego za siłę, która nie oznacza wcale, że nigdy się nie przegrywa, ale że po porażce nadal chce się spróbować jeszcze raz. I jeszcze, i kolejny. Więc kiedy następnym razem coś wyda nam się niemożliwe, przypomnijmy sobie człowieka, który pięć razy wchodził do Bałtyku, aż w końcu znalazł się po jego drugiej stronie.

ARCHIWUM PRYWATNE BARTŁOMIEJA KUBKOWSKIEGO

SPONSORZY: APART.pl Perlage neboa

eprasa.pl 2cabb7b4fc

# GLAMOUR PL




W Glamour.pl trzymamy rękę na pulsie i dostarczamy wam treści, dzięki którym będziecie na czasie! Nagrywamy dla was również podcasty i wideo.

GLAMOUR.PL TO TAKŻE TĘTNIĄCE ŻYCIEM MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE Z UNIKATOWYM KONTENTEM:

INSTAGRAM @GLAMOURPOLAND TIKTOK @GLAMOURPOLAND FACEBOOK @GLAMOURPL

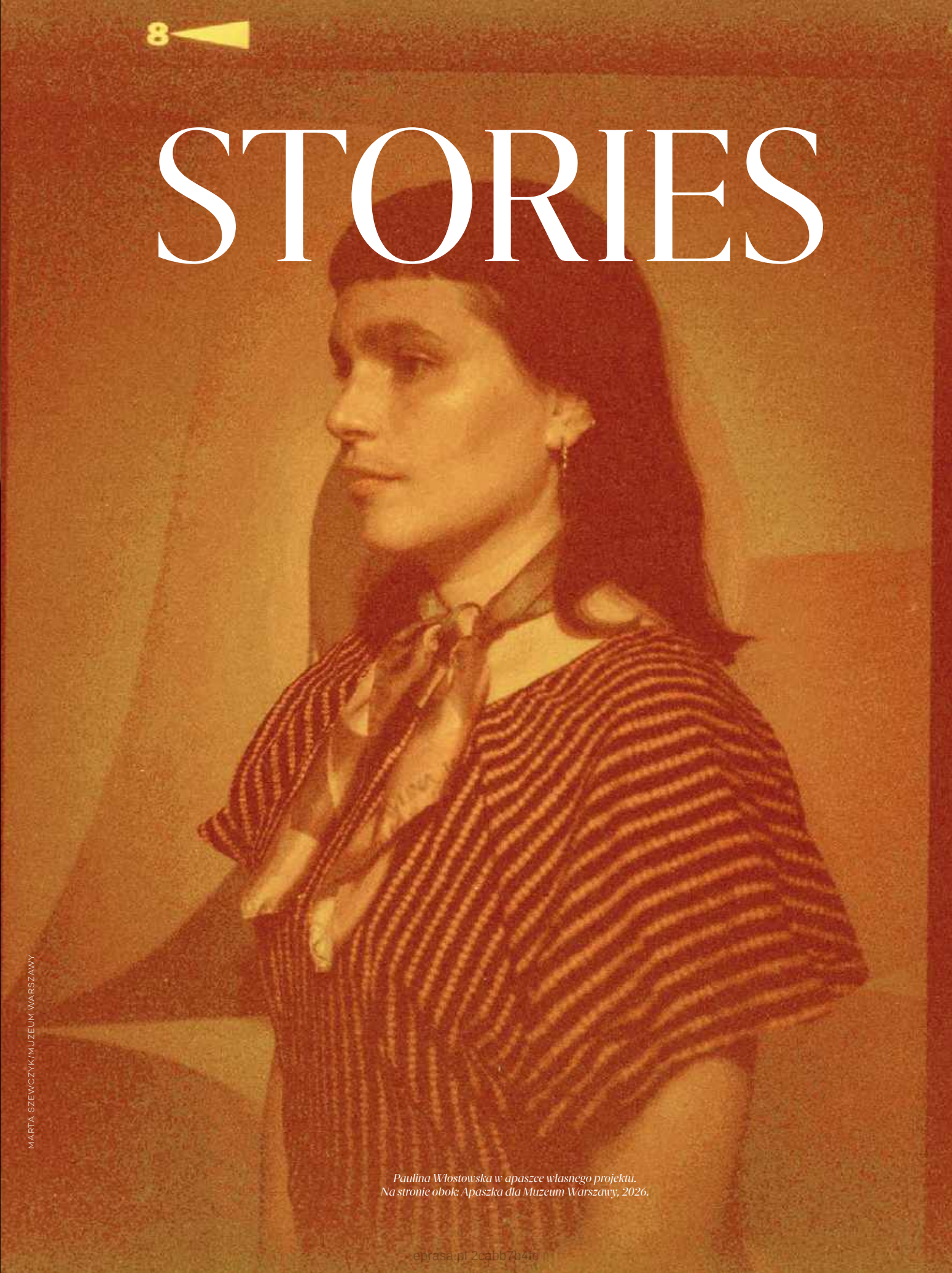
eprasa.pl 2cabb7b4fc

# ręka, oko, głowa

Lubię pracować z materiałem. To połączenie ręki z okiem i głową najbardziej mnie inspiruje – mówi *artystka Paulina Włostowska.* Rozmawiamy o sztuce w przestrzeni miejskiej, fascynacji rzemiosłem i o tym, jak macierzyństwo zmieniło jej sposób pracy.

*rozmawia* **Marta Krupińska**

# STORIES



MARTA SZEWCZYK/MUZEUM WARSZAWY

*Paulina Włostowska w apaszce własnego projektu.*
*Na stronie obok: Apaszka dla Muzeum Warszawy, 2026.*

eprasa.pl 2cabb7b4fe

*1. Obraz z cyklu „Zielone lata", Polana Institute, 2024. 2. „Spółdzielnia Prac Malarskich", widok muralu, Muzeum Warszawy, 2023.*

1

**W Warszawie Twoje prace można zobaczyć w muzeach (ostatnio mural w ramach retrospektywnej wystawy Marii Jaremy w Muzeum Sztuki Nowoczesnej) i w przestrzeni miejskiej. Od niedawna w Muzeum Warszawy można też kupić apaszkę z Twoim wzorem. Jak powstał ten projekt?**

W 2023 roku realizowałam dla Muzeum Warszawy mural „Spółdzielnia Prac Malarskich", kuratorowany przez Zofię Rojek. Dotyczył on odbudowy i dekoracji Starego i Nowego Miasta na przełomie lat 50. i 60. Wykorzystałam w nim wątki z archiwów tamtej Warszawy. Ciekawi mnie, jak sztuka rezonuje z nastrojami społecznymi i jakością funkcjonowania w danej przestrzeni. Zainteresowały mnie postaci artystek z tamtego okresu, jak Krystyna Kozłowska i Zofia Czarnocka-Kowalska, która w 1954 roku została główną projektantką polichromii Starówki. Geometryczne formy i motywy dekoracyjne z elementów fasad budynków, np. przy ulicy Kościelnej na Nowym Mieście, w sposób nowatorski traktowały kolor i formę w architekturze. Wzory na apaszce są rozszerzeniem i powidokiem tamtego projektu.

**Co tak zainteresowało Cię w postaciach i twórczości Krystyny Kozłowskiej i Zofii Czarnockiej-Kowalskiej?**

Fascynuje mnie etap powojennej plastyki wielkoformatowej oraz rola artystek i projektantek w odbudowie Warszawy. Postawa Kozłowskiej jest dla mnie ciekawa również ze względu na łączenie warsztatów, tzn. przechodzenie między intymnością pracowni malarskiej a pracą na rusztowaniu. Jest mi to bliskie także dlatego, że przez kilka lat sama miałam okazję realizować wielkoformatowe murale reklamowe na ścianach budynków w Śródmieściu.

**Wychowałaś się na warszawskim MDM-ie. Monumentalna architektura i sztuka, które były częścią Twojej codzienności, wpłynęły na Twoją estetykę?**

Podświadomie mogły się gdzieś zapisać i później naturalnie wybrzmieć. Nie było to dla mnie oczywiste, ale ten temat zaczął wracać z różnych perspektyw. Lata 50. i 60. wciąż pozostają inspirujące. Lubię pracować z materiałem, rzemiosłem, rękodziełem. To dawne połączenie ręki z okiem i głową jest dla mnie ważne. Choć działam dziś w różnych mediach: tkaninie, malarstwie muralowym, fotografii, moim naturalnym punktem wyjścia pozostaje myślenie malarsko-rysunkowe. Wracam do malarstwa w kontekście kolorystyki, pewnej wrażeniowości i abstrakcyjno-emocjonalnego podejścia do tematów. To są rzeczy często trudne dla mnie do wypowiedzenia – migawki z krajobrazu, powidoki, wrażenia, napięcia.

**Jesteś artystką multidyscyplinarną. Skąd u Ciebie potrzeba łączenia różnych mediów, technik?**

Często wynika to z potrzeby konkretnego projektu albo kontekstu, który chcę podjąć. Przy projekcie „Zakład Barwy i Światła", który miał miejsce w Muzeum Lniarstwa w Żyrardowie w 2022 roku, część serii tkanin realizowałam właśnie w tamtejszej tkalni żakardu. Chciałam nawiązać do kobiecego wzornictwa przemysłowego i bogatego dziedzictwa polskich artystek, projektantek z okresu powojennego. Sięganie po różne media pozwala mi najpełniej przedstawić daną historię i zatoczyć szersze koło. Lubię też analizować różne źródła i szperać w archiwach.

**W Twojej pracy jest więc sporo researchu.**

Tak. Interesują mnie różne zagadnienia w ramach

TOMASZ KACZOR/MUZEUM WARSZAWY. JĘDRZEJ SOKOŁOWSKI/POLANA INSTITUTE



eprasa.pl 2cabb7b4fc

2

poruszanych przeze mnie tematów, przede wszystkim te historyczne, społeczne, materialne. Jest to złożony temat, również w kontekście nadprodukcji, statusu materiałów i obiektów. Ważne są dla mnie recykling i przetwarzanie – wykorzystywanie skrawków, fragmentów, materiałów, które zostają mi po skończonych projektach. Lubię nadawać im drugie życie. A to znowu prowadzi mnie do narzędzia i rzemiosła.

**A jaki masz stosunek do wykorzystywania sztucznej inteligencji, która mocno wkroczyła do świata sztuki?**

W moim odczuciu AI generalnie wkroczyło w świat wizualny, zarówno jako temat, jak i narzędzie, ale nie odczuwam tego tak mocno w polu sztuki. W tej chwili nie mam potrzeby wchodzenia w ten obszar. Oczywiście korzystam z programów graficznych, głównie do opracowywania i dostosowywania projektów pod kątem dalszych procesów technologicznych, np. przy realizacji tkanin albo murali.

**Jesteś więc raczej analogową artystką?**

Może coś w tym jest, nie korzystam z komputera w pracowni. Dzielę swoją praktykę na pracę w domu, przed komputerem – kiedy piszę konspekt, opracowuję lub dostosowuję projekty – i czas w pracowni, gdzie działam już w ramach swoich narzędzi.

**Czyli pracownia to przede wszystkim warsztat?**

Tak. Współtworzę ją z mężem, który zajmuje się liternictwem, muralami wielkoformatowymi, malowaniem oraz złoceniem witryn. Każde z nas ma swoje projekty, ale często też pracujemy razem pod szyldem Pracowni Literniczej Swada.

**W pracowni często towarzyszy Wam czteroletnia córka. Jak się tam odnajduje?**

Ma tam swoją część i własne „narzędzia". Przed pracownią mamy spory zielony teren, gdzie nieraz spotykamy się z przyjaciółmi i ich dziećmi. Każdy coś przynosi, gotujemy, robimy nadruki na koszulki, dzieciaki rysują, malują. Mamy sporo znajomych z artystyczno-niezależnych kręgów, których dzieci są w podobnym wieku, co nasza córka.

**W zawodzie artystki nie ma etatu, urlopu, stałych godzin. Jak narodziny córki wpłynęły na Twoją pracę?**

Kiedy się urodziła, w ramach stypendium ministerialnego realizowałam roczny projekt w Żyrardowie i zabierałam ją ze sobą w wózku. W pewnym sensie więc już jako niemowlę była częścią tego procesu. Mój urlop macierzyński był dość krótki. Specyfika pracy artystycznej, czyli działanie od projektu do projektu, pozwalała na momenty łapania równowagi, jednak zdarzały się również bardziej wymagające okresy. Wtedy mogłam liczyć na wsparcie rodziny. Temat macierzyństwa dojrzewa we mnie, ewoluuje. Poruszam go m.in. w cyklu malarskim „Zielone lata" z 2024 roku. Zrealizowałam go w galerii Polana Institute, z którą współpracuję. Przyglądam się w nim samej sobie przez pryzmat tej zmiany. To chyba moja najbardziej osobista wystawa. Obrazy, które wtedy powstały, stanowiły bezpośrednie odniesienie do napięć, które odczuwałam. Były haptyczne, wrażeniowe, szorstkie.

**A jak dziś widzisz siebie jako mamę i artystkę?**

To doświadczenie bardzo skrajne, porusza ogromne spektrum emocji. Jest trudne logistycznie, jeśli chodzi o czas w pracowni – jest go mniej albo bardziej się rozmywa. Nawet gdy nie realizuję konkretnego projektu, staram się mieć określoną liczbę godzin pracy.



eprasa.pl 2cabb7b4fc

Oczywiście czas spędzony w pracowni nie zawsze jest produktywny. Są momenty frustracji, robienia kroku do tyłu. Z jednej strony jestem w stanie oddzielić praktykę zawodową od życia rodzinnego, bo jest ona przypisana do pracowni, konkretnego miejsca, z którego wychodzę. Z drugiej – to jest praca, która się nie kończy, myślenie o niej jest obecne praktycznie cały czas. Ale też to jestem ja, to moje życie, mój sposób funkcjonowania.

**Czy jako mama zastanawiasz się, jak kształtować estetyczną wrażliwość córki? Co ukształtowało Ciebie?**

Wydaje mi się, że samo przebywanie w naszym środowisku i możliwość jego swobodnego eksplorowania ma na nią wpływ – to, że dziecko może dotknąć materiału, coś z niego zrobić, zobaczyć, jak działa narzędzie. Sama również wracam do wartości związanych z wykonywaniem rzeczy ręcznie. Do manualności, do myślenia o materiale i narzędziu, ich znaczeniu. Do nabywania umiejętności właśnie na linii ręka–oko–głowa, poprzez bezpośrednie działanie. Do liternictwa, ręcznego pisma, rzeczy, które niekoniecznie powstają cyfrowo czy w druku. Zwracam uwagę na stare szyldy, rzeczy, które mają ślad ręki. Cieszę się, że są inicjatywy, które działają na rzecz starych zakładów i ginącego rzemiosła. Interesuje mnie, jak sztuka, poprzez murale lub rzeźby, może wpływać na nasze postrzeganie otoczenia. Myślę też o materialności przestrzeni miejskiej i o tym, jak bardzo ona się zmienia. Wystarczy spojrzeć na MDM – jak wyglądał kiedyś, a jak wygląda dzisiaj. Te przemiany nie zawsze idą w kierunku, w którym chciałabym je widzieć.

**W kontrze do ogólnego, mocno konsumpcyjnego, podejścia masz duży szacunek do materii, rzeczy, przedmiotów. Jesteś typem zbieraczki?**

Raczej nie nazwałabym się minimalistką. W moim domu funkcjonowało dość silne generacyjne przywiązanie do przedmiotów, szczególnie pamiątek lub codziennych rzeczy dziadków, którzy doświadczyli wojny i powojennego niedoboru. Czasami to przywiązanie było przesadne, przedmiotów było za dużo, potrafiły wręcz przytłaczać. Napięcia związane z ich traktowaniem budziły we mnie różne emocje, ale na pewno nauczyły mnie uważności. Lubię stare przedmioty, często zdarza mi się być na pchlich targach. Kiedyś, teraz trochę rzadziej, zwracałam też uwagę na rzeczy wystawiane przy śmietnikach. Nawet na terenie, na którym mamy pracownię – przy sklepach budowlanych – znajduję czasem materiały, które później wykorzystuję w swoich obiektach: różnego rodzaju odpady z zakładów meblowych, deski, tektury. Bliskie jest mi podejście DIY, ponowne używanie, budowanie warsztatu wokół tego, co jest dostępne. Ograniczenia materiału są dla mnie pewnego rodzaju bogactwem, a działanie z mniejszą ilością środków daje mi sporą satysfakcję i poczucie bezpieczeństwa.

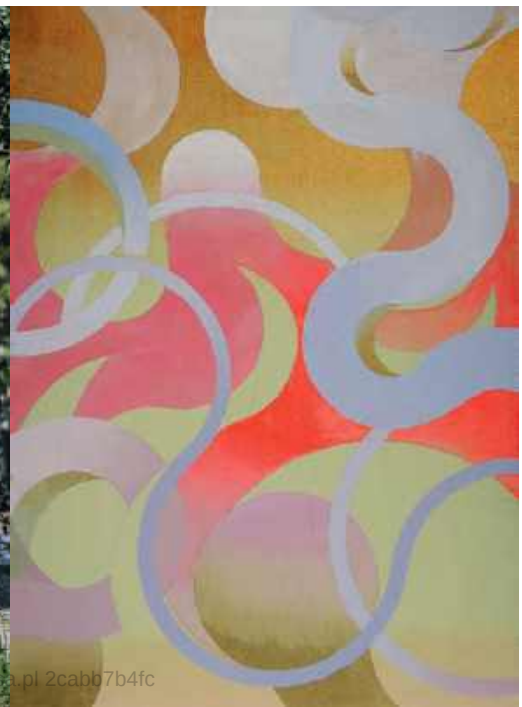
**A jakie masz najbliższe plany zawodowe?**

W tym roku realizuję projekt ze stypendium ministerialnego, który jest kontynuacją projektu żyrardowskiego i odnosi się do fotografii archiwalnej tkanin. Jego inauguracją będzie wystawa w grudniu w Galerii Pracownia Wschodnia w Warszawie. ✻

***1.** „Salle d'Art", praca zrealizowana w ramach projektu „Powrót do szkoły". Prace współczesnych artystek i artystów w polskich szkołach publicznych Fundacji Razem Pamoja we współpracy z Towarzystwem Zachęty Sztuk Pięknych. **2.** Obraz z cyklu „Zielone lata", Polana Institute, 2024.*

1

2



SZYMON SOKOŁOWSKI/FUNDACJA RAZEM PAMOJA, JĘDRZEJ SOKOŁOWSKI/POLANA INSTITUTE

repro.pl 2cabb7b4fc

SWAY BY AGA KACZOROWSKA SWAY_BY_AGA_KACZOROWSKA WWW.SWAYCOSMETICS.PL

# sway.

BY AGA KACZOROWSKA

## move your way...

dostępne wyłącznie w sklepach
oraz na hebe.pl

hebe
zdrowie i piękno

eprasa.pl 2cabb7b4fc

# język ukrytych pragnień



eprasa.pl 2cabb7b4fc

TikTok oszalał. Tysiące filmików, *gorące emocje, lawina komentarzy.* Mnożą się kolejne fanki, pozujące na *smutne księżniczki na tle zamku* przejętego przez złego czarodzieja, smoka czy innego potwora. Ale w ich oczach nie widać strachu, lecz pożądanie. A jego przedmiotem jest romantasy.

*tekst* **Paweł Matuszek**

Romantasy to połączenie fantasy (odmiana fantastyki, w której akcja toczy się w zmyślonym świecie pełnym realnej magii, potworów i nieludzkich ras) z romansem. Nie jest to nowy gatunek literacki, jednak nigdy wcześniej nie był aż tak popularny. Na pierwszy rzut oka może się wydawać, że to wyjątkowo karkołomna kombinacja, ale w praktyce sprawdza się znakomicie. Dlaczego?

Żeby lepiej zrozumieć ten fenomen, musimy się cofnąć w czasie, i to znacznie. Pamiętacie jeszcze bestsellerową sagę „Zmierzch" Stephenie Meyer? Była popularna już w 2008 roku, ale gdy do kin trafił wyczekiwany przez fanów film z Kristen Stewart i Robertem Pattinsonem, opowieść o zwykłej dziewczynie zakochanej w pięknym wampirze stała się globalnym fenomenem, który trwał aż do 2012 roku. „Zmierzch" czytały zarówno młodziutkie dziewczyny, jak i dojrzałe panie domu, potem chodziły na niego do kina i wielokrotnie wracały do tej historii, oglądając powtórki w telewizji. Wszystkie znalazły w niej coś dla siebie i tym czymś był mezalians. Tym słowem określa się związek między ludźmi pochodzącymi z różnych warstw społecznych albo znacznie różniącymi się poziomem wykształcenia lub statusem majątkowym. W kulturze jest to motyw stary jak świat, od dawna obecny również w literaturze polskiej (choćby w znów głośnej „Lalce"). Tym razem został on jednak podany w łatwej do przyswojenia popkulturowej panierce, pozwalającej bez wyrzutów sumienia fantazjować o romansie z wampirycznym arystokratą, który przecież z założenia może istnieć tylko w wyobraźni. Jednak dziewczynki szybko wyrosły z wampirycznych imaginacji, a dojrzałe kobiety w końcu zaczęły się nimi nudzić. Oprócz jednej – Eriki Leny Mitchell.

## PIEPRZNA FANTAZJA O FANTAZJI

Mitchell była tak zafascynowana sagą „Zmierzch", że zaczęła pisać pieprzne, sadomasochistyczne fanfiki (amatorskie, nieoficjalne opowieści osadzone w świecie ulubionych książek lub filmów, tworzone przez ich fanów) z ludźmi i wampirami znanymi z książek Meyer. W pewnym momencie w życiu E.L. Mitchell pojawił się jednak redaktor, który zasugerował, że te wampiry nie są jej do niczego potrzebne, bo jej pomysły bronią się bez nich. Pisarka posłuchała jego rady, usunęła wampiry i pod pseudonimem E.L. James w 2011 roku opublikowała powieść „Pięćdziesiąt twarzy Greya", która błyskawicznie stała się nowym światowym fenomenem. Znowu mamy tu czysto mezaliansową opowieść, ale już całkowicie pozbawioną elementów fantastycznych. Zamiast tego dostaliśmy bezpieczną fantazję o przekraczaniu społecznego i seksualnego tabu, odkrywaniu mroczniej strony przyjemności, grze w dominację i władzę. Dzięki niej gospodynie domowe nie tylko umocniły świadomość swoich ukrytych potrzeb, lecz także znalazły nową pożywkę dla wyobraźni. Fantastyka dosłownie przestała być potrzeba. Można wręcz powiedzieć, że straciła zastosowanie. Ale nie na długo.

## FANTAZJA SPOD ZNAKU YOUNG ADULT

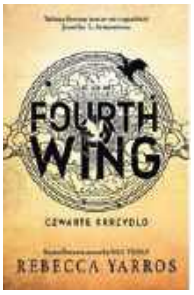
Gospodynie domowe weszły na całego w świat fantazji o przystojnym, bogatym, bezpiecznie niegrzecznym „księciu" w Lamborghini i z batem ukrytym pod stylowym garniturem od Armaniego. Dlatego kontynuowały swoją przygodę za pomocą wielu podobnych filmów i książek, w tym słynnych powieści Blanki Lipińskiej. Natomiast młodsze czytelniczki poszły w zupełnie inną stronę. Zainteresowały się literaturą, w której nastolatki zmagają się z opresyjnym porządkiem rzeczywistości narzuconym im przez dorosłych i idealistycznie walczą o swoją przyszłość, sprawiedliwość, nowy świat i również miłość. Taką prawdziwą, to znaczy będącą formą wyrażania siebie. Brzmi znajomo? Oczywiście, na tym bowiem opiera się schemat większości dystopijnych historii young adult, czyli przeznaczonych dla nastoletnich czytelników, które przy okazji bardzo lubią się z fantastyką. Najbardziej znanym przykładem tego rodzaju opowieści jest cykl „Igrzyska śmierci" autorstwa Suzanne Collins.

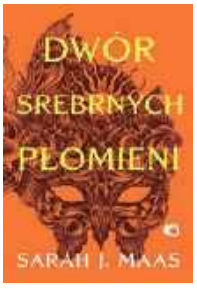
ONLY AW/STOCK.ADOBE.COM



eprasa.pl 2cabb7b4fc

Podobnie jak w przypadku „Zmierzchu" trylogia Collins – która ukazała się w latach 2008–2010 – była bestsellerem jeszcze przed ekranizacją, ale dopiero ona sprawiła, że historia Katniss Everdeen stała się światowym fenomenem. Pierwszy film (z pamiętną rolą Jeniffer Lawrence) miał premierę w 2012 roku i trafił prosto do serc dziewczyn, które wyrosły z podkochiwania się w zadzierającym nosa wampirze. Czas przecież zawalczyć o swoje, a nie czekać aż ten wyniosły zębacz wreszcie cię ugryzie i zmieni w wampira, prawda? Przez pewien czas tego rodzaju opowieści mnożyły się jak grzyby po deszczu. Najbardziej znanymi były cykle „Więzień labiryntu" Jamesa Dashnera i „Niezgodna" Veroniki Roth. Oba doczekały się ekranizacji, ale delikatnie mówiąc, nie cieszyły się one aż takim zainteresowaniem jak „Igrzyska śmierci". Siła przyciągania tych historii słabła z roku na rok. Owszem, powstawały prequele i sequele, właściwie to ciągle powstają, ale młodzi czytelnicy chyba już trochę znudzili się buntem w dekoracjach fantastycznonaukowych i znowu zaczęli szukać miłości. Takiej naprawdę, naprawdę fantastycznej. I okazało się, że jest pisarka, która może dać im to, czego pragną. I to jeszcze jak.

1



2



3

4

***1.** Szkoła, smoki i... seks? Wszystko to znaleźć można w „Fourth Wing. Czwartym Skrzydle" Rebekki Yarros.*
***2.** „Dwór srebrnych płomieni" kryje w sobie najwięcej „momentów" spośród książek z cyklu „Dwór cierni i róż".*
***3.** Wydawcom „Pocałunku bazyliszka" zabrakło odwagi, by zachować niedwuznaczny oryginalny tytuł.*
***4.** „Szklany tron" to pierwsza z powieści królowej romantasy Sarah J. Maas, której popularność rosła z kolejnymi tomami.*

## KRÓLOWA JEST TYLKO JEDNA

W tym momencie na scenę wkracza Sarah J. Maas, niekwestionowana królowa romantasy. Trochę jednak pracowała na ten tytuł, a stopniowa ewolucja jej twórczości w pewnym sensie odzwierciedla zmiany na rynku książki dążące do sytuacji, w której obecnie się znajdujemy. Maas zadebiutowała powieścią „Szklany tron" w 2012 roku. Książka szybko zwróciła na siebie uwagę czytelników, ale popularność tej autorki rosła wraz z pojawianiem się kolejnych tomów serii (która jest już zamknięta i składa się z siedmiu powieści i zbioru opowiadań). Działo się tak dlatego, że początkowo ciężar narracyjny historii nastoletniej zabójczyni Celaeny Sardothien, zmuszonej do udziału w śmiertelnie niebezpiecznym turnieju, wciągniętej w intrygi polityczne, rozdartej między atrakcyjnymi absztyfikantami i odkrywającej swoje prawdziwe (królewskie, a jakżeby inaczej!) pochodzenie, znajdował się głównie po stronie klasycznego fantasy. Romans był tylko dodatkiem. W kolejnych tomach stopniowo uległo to jednak zmianie. Problemy sercowe wysunęły się na pierwszy plan, a czytelniczki chciały tego więcej i więcej. I właśnie to dostały.

## CZAS NA „MOMENTY"

Począwszy od 2015 roku, Sarah J. Maas rozwija inny cykl, czyli „Dwór cierni i róż". Jest to znowu baśniowa fantazja o awansie społecznym uskutecznionym za pomocą mezaliansu, do tego obudowana wielką polityką, wojnami, intrygami, szeroko zakrojonym fantastycznym światem. Mimo wyraźnych elementów klasycznej fantasy od początku było to sztandarowe romantasy Maas. Sercowe rozterki są tu najważniejsze. Jedyne, co się w tej serii zmieniało, to rosnące natężenie pieprznych scen, czyli tzw. momentów. Bo tych tu naprawdę nie brakuje, a najwięcej jest ich w ostatniej (jak dotąd) odsłonie – w „Dworze srebrnych płomieni", który ukazał się w Polsce w 2021 roku. Seria liczy obecnie pięć tomów, a dwa kolejne są już zapowiedziane: szósty na końcówkę tego roku, a siódmy na początek 2027. Czeka na nie mnóstwo czytelniczek na całym świecie i napięcie rośnie.
Żeby zdać sobie sprawę, jak bardzo rośnie, trzeba sobie uzmysłowić, że Sarah J. Maas sprzedała na świecie blisko 75 milionów egzemplarzy swoich książek, z czego większość stanowi cykl „Dwór cierni i róż", co właśnie czyni z niej niekwestionowaną królową romantasy.

MATERIAŁY PRASOWE


eprasa.pl 2cabb7b4fc

Poza tym wskazuje na to, że fantastyka znowu stała się pomostem, po którym swobodnie przechadzają się wizje ukrytych pragnień. Pamiętajmy jednak, że Maas nie powiedziała jeszcze ostatniego słowa i jej cykl wciąż się rozwija, a do tego nie tylko ona ma coś do powiedzenia w świecie romantasy.

### WSIADAJĄC NA SMOKA I CAŁUJĄC BAZYLISZKA (Z JĘZYCZKIEM)

Kolejnym rosnącym w siłę fenomenem gatunku jest cykl Rebekki Yarros „Fourth Wing. Czwarte Skrzydło". Opowiada on o perypetiach Violet Sorrengail, która uczęszcza do Kolegium Wojny w Basgiacie, uczelni wojskowej, w której szkolą się przyszli jeźdźcy smoków. Trening jest śmiertelnie niebezpieczny, rywalizacja między uczniami bezwzględna, ale jest też przestrzeń na romans z wrogiem i seks. Dużo seksu. Na przykładzie tej serii dobrze widać, w jakim kierunku zmierzamy.
Cykl Yarros planowany jest na pięć tomów, z czego do tej pory opublikowano trzy. To znaczy, że jesteśmy w połowie i popularność „Czwartego Skrzydła" rośnie wprost proporcjonalnie do ilości gorących scen seksu, co zgodnie z dynamiką rozwoju gatunku (i potrzeb czytelniczek?) będzie prowadziło do dalszej eskalacji.
A dokąd dokładnie? Być może pokazuje to składający się z trzech tomów cykl Lindsay Straube, zatytułowany (jakże niedwuznacznie) „Split or Swallow" (dosłownie: Rozłóż albo połknij). Pierwszy tom nosi tytuł „Pocałunek bazyliszka". Dość powiedzieć, że główna bohaterka Temperance Verus (to nie żart, ona naprawdę się tak nazywa, ale skojarzenie z pseudonimami gwiazd porno jest tu jak najbardziej zasadne), aby awansować społecznie i stać się godną kandydatką na żonę księcia, musi przejść trudny trening seksualny. Jest naprawdę gorący i po bandzie. Nie zdradzę szczegółów, bo nie chcę wam psuć zabawy, ale to już regularne porno, na książce jest znaczek 18+ i nie ma w tym przesady.
Nie wiem, czy romantasy całkowicie pójdzie w tym kierunku, ale książki Straube niewątpliwie się sprzedają, więc czytelników nie brakuje. Chociaż na razie w komunikacji miejskiej widzę głównie dziewczyny skupione na „Czwartym Skrzydle". Czekam więc, aż zgodnie ze znanym już schematem pojawi się jakiś serial lub film kinowy, który sprawi, że romantasy stanie się globalnym fenomenem popkulturowym. Wtedy wszyscy się przekonamy, w którą stronę zmierza teraz to całe fantazjowanie o ukrytych pragnieniach. ✻

REKLAMA

eprasa.pl 2cabb7b4fc

# MARYSIA

2

*1. Little Italy, włoska dzielnica, w której zapach pizzy i espresso czuć na każdym kroku. 2. Autorka tekstu na Broadwayu, najdłuższej i najbardziej musicalowej ulicy na Manhattanie. 3. Słynny obraz Jacksona Pollocka „One: Number 31" w MoMA. 4. Siedziba Condé Nast. 5. Archiwum magazynów w agencji PR Purple, która tworzyła wizerunek m.in. Adele i Beyoncé.*

3

1

# & THE CITY

Myślałam, że jadę do Nowego Jorku *szukać Carrie Bradshaw.* Nie wiedziałam jeszcze, że *znajdę tam siebie,* a przy okazji akademik z odpadającym tynkiem i nową definicję szczęścia. *tekst* **Maria Urbaniak**

4

5

ARCHIWUM PRYWATNE MARII URBANIAK

eprasa.pl 2cabb7b4fc

W mojej głowie Nowy Jork zawsze wyglądał jak plan „Seksu w wielkim mieście". Wychodziłam rano z mieszkania na Manhattanie w idealnej stylizacji i z kawą w ręku, w ciągu dnia szłam na lunch z przyjaciółkami, a wieczorem na randkę, która stawała się tematem kolejnego tekstu. Nie bolały mnie nogi i zawsze wiedziałam, dokąd idę. Byłam Carrie Bradshaw. Przynajmniej bardzo chciałam nią być. Dorastałam w domu pełnym książek i rozmów. Pisanie stało się dla mnie sposobem na układanie emocji. Serial podsunął mi myśl, że własne życie może być historią, jeśli tylko nauczymy się uważnie na nie patrzeć. Postanowiłam zgłosić się do programu szkoleniowego w nowojorskiej siedzibie Condé Nast (wydawcy m.in. amerykańskiego „Glamour"). Musiałam odpowiedzieć, dlaczego to ja powinnam zostać wybrana. I tu pojawiła się zagwozdka. Jak pozostać oryginalną wśród tylu zgłoszeń? Skupiłam się na różnicach między modą ulicy w Warszawie i w Nowym Jorku, odwagą noszenia kolorowych, innych rzeczy.
Po dwóch miesiącach przyszła odpowiedź. Dostałam się! (i sfinansowano mi połowę opłat). Oczami wyobraźni już jechałam żółtą taksówką. Wiatr rozwiewał mi włosy, mijałam DUMBO z otwartym sercem, szklanymi oczami i pragnieniem odnalezienia siebie. Najpierw musiałam przeżyć zimę i sprostać głównemu wyzwaniu: dorównać stylówkom Carrie. TikTok pokazał mi, że uczestnicy stażu podchodzą do ubrań niczym do kultu religijnego. To był istny fashion week. Najnowsze torby Miu Miu, okulary Chanel, wszyscy w Missoni. Zaczęłyśmy razem z mamą zamawiać i odsyłać. Miesięczny wyjazd zamienił się w 31 stylizacji rodem z „Gossip Girl".
Miasto przywitało mnie tak, jak sobie wyobrażałam. Głośno. Szybko. Intensywnie. Fantazja zaczęła pękać po wejściu do akademika. Mój pokój był malutki, a w środku nie było w zasadzie niczego. Lampki, zasłony, nawet papieru toaletowego. Podłoga się kleiła, w szafie brakowało wieszaków. Dzień wcześniej przyszedł mail od organizatorów. W budynku pojawiły się „bed bugs". Tak, pluskwy. Mimo wszystko rozpakowałam swoją serialową garderobę i przez pierwsze dni próbowałam wyglądać jak dziewczyna z wyobrażeń. Czułam się jak w przebraniu. Miałam odpowiednie torebki i okulary, ale pod nimi nadal byłam 17-latką tysiące kilometrów od domu. Najdalej posunęłam się, kiedy włożyłam buty Prady na 10-centymetrowej szpilce. Ledwo doczłapałam do końca ulicy, z palca lała się krew, a każdy krok wyglądał jak przedzieranie się przez krzaki. Wtedy zaczęłam rozumieć, że bycie Carrie może jednak nie być warte utraty palca.
Następnego dnia poszliśmy na pierwsze zebranie do Condé Nast. Było tam ponad 500 osób. Zrozumiałam, że nie tylko ja chcę być Carrie. Mieliśmy szukać, pisać, edytować i oddawać kolejne rzeczy. Współpracowaliśmy z asystentami Rihanny, organizatorami Met Gali, a w klasie pojawiały się światowe nazwiska. Odwiedzaliśmy topowe agencje PR, oglądaliśmy archiwa i mieliśmy dostęp do prawdziwego skarbca.
W trakcie naszego turnusu Anna Wintour ogłosiła, że po 40 latach ustępuje ze stanowiska redaktorki naczelnej. W biurach zaczął się istny armagedon. Nam natomiast udało się podczas tego chaosu... wejść do jej biura. Widok naprawdę robił wrażenie. Po zajęciach jedliśmy lunche w Central Parku, przemierzaliśmy SoHo, Little Italy i Chinatown. Im więcej czasu mijało, tym lepiej rozumiałam, że największym bonusem tej podróży wcale nie były miejsca, do których udało mi się wejść. Byli nim ludzie. Doszło do mnie, że Carrie Bradshaw pisała o ludziach, relacjach i o tym, że można mieć wszystko i czuć, że czegoś brakuje. Po kilku dniach zauważyłam, że mój Nowy Jork różnił się od tego z serialu. Nie zawsze był piękny. Czasami śmierdział, a metro było zatłoczone. Ale wtedy wydawał mi się najbardziej prawdziwy.
Pewnego dnia chodziłam po mieście bez celu. W słuchawkach leciała moja ukochana piosenka Fleetwood Mac „Dreams". Przechodziłam obok ludzi, którzy pewnie nigdy więcej mnie nie zobaczą. I może właśnie o to chodziło. Nie o to, żeby zostać Carrie Bradshaw, tylko żeby w końcu znaleźć własną wersję Carrie. Dziewczynę, która nie musi mieszkać na Upper East Side, żeby mieć coś do powiedzenia. Która nie musi nosić Manolo Blahnika, żeby czuć się pewnie. Która może nie wiedzieć, dokąd zmierza, a mimo wszystko idzie dalej. Miałam 17 lat i byłam pewna, że Nowy Jork odpowie mi na wszystkie pytania. Nie odpowiedział. Zamiast tego dał mi nowe: kim chcę być? Co chcę pisać? Czy potrafię stworzyć własną historię, zamiast całe życie inspirować się cudzymi? Nie znalazłam wtedy odpowiedzi. Ale po raz pierwszy przestałam się bać, że jej nie znam. Okazało się, że mogłam być Marysią w Warszawie, ale też Mary w Nowym Jorku i że te dwie wersje mnie nie muszą się ze sobą kłócić.
Z perspektywy czasu, gdy przypominam sobie grzyb na ścianach, odpadający tynk i owoce tak drogie, że o polskich truskawkach śniłam nocami, widzę siebie w tym chaosie. Uśmiechniętą, wśród ludzi, którzy dziś są moimi przyjaciółmi. Widzę młodą dziewczynę, która odkryła, że nie musi powielać schematu utrwalonego przez popkulturę. Że nie musi zostać kolejną Carrie Bradshaw, by mieć własną historię. Może Mary nie odkryła swojego miejsca. Może po prostu zrozumiała, że odnajdzie dom, kiedy odnajdzie samą siebie. ✻


eprasa.pl 2cabb7b4fc

# CZULE O SOBIE

„Tamtej dziewczyny już nie ma" – śpiewa na swojej pierwszej solowej płycie *Natalia Grosiak*. Już nie wstydzi się tańczyć, odsłonić ciało, pokazać twarz i emocje. Rozmawiamy o zamknięciu dawnego etapu, nowej relacji z samą sobą i o tym, co się dzieje, kiedy przestajemy być dla siebie najgorszym krytykiem.

*rozmawia* **Marta Krupińska**

eprasa.pl 2cabb7b4fc

# POPKULTURA

MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 2cabb7b4fc

m

**Masz za sobą trasę Babie Lato, której hymnem stał się utwór o wymownym tytule „Nie piję". Opowiesz o nim?**
Ta piosenka mówi o tym, że możemy tańczyć na stołach i świetnie się bawić bez upadlania się. Jest bardzo wymagająca do śpiewania, tak że chwilami ledwo starczało nam oddechu, ale stanowi piękne, energetyczne zakończenie koncertu. Śmieję się, że czekała na swój moment, bo napisałam tekst kilka lat temu. Gdy pokazałam go dziewczynom (Beli Komoszyńskiej i Kathii, które grały z Natalią w tej edycji Babiego Lata – przyp. aut.), od razu poczuły klimat. Chciałyśmy zrobić coś folkowego, a jednocześnie współczesnego i przewrotnego.
**Sama też nie pijesz?**
Nie potrzebuję alkoholu do dobrej zabawy. Tym bardziej że bawię się coraz lepiej. Wcześniej miałam poczucie, że nie umiem tańczyć. A teraz, dzięki dziewczynom i choreografce, która pracuje z nami na scenie, po prostu tańczę. Bardzo mnie to otwiera i wyzwala.
**Co sprawiło, że zaczęłaś sobie na to pozwalać?**
Wreszcie żyję sama ze sobą i jestem dla siebie dobra i czuła. Kiedyś wstydziłabym się czegoś, co powiedziałam albo jak się zachowałam, teraz zostawiam na to przestrzeń. Mam prawo być dziwna, mówić dziwne rzeczy. Akceptuję siebie taką, jaka jestem.
**Wybrzmiewa to w utworze „Czule mówię", w którym śpiewasz: „Odp...dol się od siebie, od siebie odwal się"...**
Często sami jesteśmy dla siebie najgorszymi krytykami, zakładamy sobie kajdany. Z drugiej strony od dzieciństwa jesteśmy określani i słyszymy, jacy powinniśmy być, od rodziców, dziadków, rówieśników. Ja też byłam tym przesiąknięta. Wydawało mi się, że śmiesznie tańczę, więc nie powinnam tańczyć. Że nie powinnam śpiewać, jeśli nie jestem w tym wystarczająco dobra. Odbierałam sobie w ten sposób wolność, także w tym, jak się ubieram, jak wyglądam, jak się zachowuję. A teraz zaczęłam sobie tę wolność dawać. Kiedy zrozumiałam, że sama za siebie odpowiadam, zaczęłam wyglądać inaczej, inaczej się ruszać. Odkrywam w sobie nową osobę.
**I to jest bardzo dobre nawiązanie do tytułu Twojej płyty – „Tamtej dziewczyny już nie ma".**
To bardzo autobiograficzna płyta. Tamta dziewczyna przeszła bardzo długą drogę w procesie uznawania siebie i odpuszczania sobie. Mam za sobą kilka bardzo trudnych lat, które wiązały się ze stratami. Mój tata zmarł po długiej chorobie, rozstałam się z mężem. Potrzebowałam przestrzeni. Potem pojawiła się potrzeba, by się pomalować, inaczej ubrać. I przede wszystkim zakończyć coś bardzo osobistego: moją pierwszą solową płytę.
**Dość późno jak na debiut, bo jesteś na scenie od 25 lat.**
Tak, ale to też pokazuje, jak przez lata nie pozwalałam sobie wyrazić siebie własnym imieniem i nazwiskiem. Pracowałam w duetach, różnych projektach. Teraz zakończyłam proces określania własnej tożsamości, wreszcie występuję jako Natalia Grosiak. To jest moja solowa płyta. Możecie zobaczyć, jaką drogę przeszłam, przeczytać ją w moich tekstach. Teraz staję przed wami z nowym potencjałem. Jestem gotowa na przygodę i bardzo się cieszę na to, co przede mną.
**Ta zmiana jest widoczna też w oprawie wizualnej płyty.**
Spora w tym zasługa Olgi Tuszewskiej, menedżerki Meli Koteluk, z którą się przyjaźnię i razem jeździmy na city breaki do Paryża, Lizbony. Powiedziałam jej, że przy okazji premiery chcę zrobić sesję wizerunkową. Wcześniej unikałam kolorów i nosiłam szerokie ubrania zakrywające ciało, minimalny makijaż, długie rozpuszczone włosy. Olga pomogła mi opracować nowy wizerunek, doradziła, że moim kolorem będzie niebieski. Zdecydowałam się też obciąć włosy, bo to symbolicznie wiąże się z nowym etapem życia.
**Jak się czujesz w nowej odsłonie?**
Dobrze. Ten kolor mi pasuje, podkreśla moje niebieskie oczy. Natomiast obcięcie włosów było dla mnie sporym szokiem. Poddałam się nożyczkom Kacpra Raczkowskiego i pozwoliłam mu obciąć włosy naprawdę bardzo krótko. Długo oswajałam się z nową długością. Teraz już odrosły do poziomu, przy którym czuję się najlepiej.
**Pod długimi włosami łatwiej się schować.**
Tak. A tu wreszcie pokazuję twarz i emocje, wszystko jest na widoku. W Mikromusic nie było mnie na żadnej okładce. Mam poczucie, że wciąż odkrywam swoją kobiecość dzięki przyjaciółkom, od których podpatruję,


eprasa.pl 2cabb7b4fc

MAM ZA SOBĄ KILKA *trudnych lat,* KTÓRE WIĄZAŁY SIĘ ZE STRATAMI. MÓJ TATA ZMARŁ PO DŁUGIEJ CHOROBIE, *rozstałam się z mężem.* POTRZEBOWAŁAM PRZESTRZENI. POTEM POJAWIŁA SIĘ POTRZEBA, *by się pomalować,* INACZEJ UBRAĆ I ZAKOŃCZYĆ COŚ BARDZO OSOBISTEGO: *moją pierwszą solową płytę.*

jak się nosić, jak wyrażać siebie. W Mikromusic mam totalnie męski skład. Zupełnie inaczej jest, kiedy siedzisz z przyjaciółkami na backstage'u, niż gdy jesteś w towarzystwie samych facetów. My, dziewczyny, malujemy się, przebieramy w sukienki, pomagamy sobie nawzajem zrobić fryzury, mamy swoje kobiece tematy. Ponadto przy Babim Lecie z dziewczynami pierwszy raz od lat pokazuję ramiona, plecy. To było dla mnie duże przeżycie. A potem okazało się, że nic się nie dzieje, przeciwnie – jest wspaniale. Myślę, że niektóre kobiety, w tym ja, dojrzewają do tego w swoim czasie.

**Piosenki na płycie powstawały w różnych momentach. Który z tych tekstów jest Ci dziś najbliższy?**

„Teraz mam serce", do którego linię melodyczną napisała Bela Komoszyńska. Opowiada o odrodzeniu się osoby, która odnajduje siebie na nowo. Śpiewam tam: „Teraz mam serce, wróciło na miejsce i zostanie już". To serce symbolizuje bycie ze sobą i za sobą. Z kolei „Ostatnia piosenka o Tobie" jest o rozstaniu i o zamknięciu starego etapu, do którego nie zamierzam wracać.

**Czyli jedna piosenka zamyka relację, a druga rozpoczyna nową, z samą sobą?**

Tak. To jedna z najpiękniejszych relacji, jakie można mieć. Moje dotychczasowe doświadczenia były ważną lekcją. Musiałam ją odrobić, żeby znaleźć się w takim punkcie życia, w którym jestem dla siebie oparciem, jestem za siebie odpowiedzialna, jestem dla siebie czuła i ważna. Lepiej wiem, jak funkcjonuję i czego potrzebuję. W tej relacji mam spokój i pewność, że mogę na sobie polegać. Jeżeli pojawią się jeszcze jakieś związki w moim życiu, będą już na zupełnie innej zasadzie.

**Z kolei w „Śladach" śpiewasz: „Spokoju tak chciałam, dostałam ten wp...dol". Co masz na myśli?**

Ten utwór napisałam dwa–trzy lata temu, gdy przeżywałam ogromny kryzys w związku z chorobą mojego taty, która skończyła się jego śmiercią. Śpiewam tam: „Żyjący i zmarli, rządzicie się we mnie. Dziękuję za wszystko, a teraz żegnajcie". Byłam zmęczona dźwiganiem cudzych rzeczy. Zrozumiałam, że wiele z nich nie jest moich i wcale nie muszę ich dźwigać.

**Po tym kryzysie co świadczy o tym, że jesteś dziś w innym miejscu? I nawiązując do kolejnego tytułu, czy oglądasz dalej koreańskie seriale?**

Kiedy byłam w dużym kryzysie, mój system nerwowy był w stanie ciągłego poszukiwania dopaminowych bodźców: ładnych aktorów, dobrego jedzenia, pięknych historii. A oznaką mojego zdrowienia jest to, że praktycznie nie oglądam już seriali. Czytam książki.

**Co teraz czytasz?**

Zwykle dwie książki naraz, bo mój umysł szybko się nudzi. Jestem w połowie powieści „Czterdzieści zasad miłości" Elif Shafak. To trzecia jej książka, którą czytam w tym roku. Pięknie pisze o różnych pokoleniach kobiet, macierzyństwie i o Turcji. Tak się w niej zakochałam, że w listopadzie lecę do Stambułu.

**Co jeszcze Cię uziemia i daje Ci poczucie spokoju?**

Rutyna, moje dzieci i kontakt z naturą. Kiedy tylko mogę, uciekam z miasta. Mieszkam na przedmieściach, w domu z ogródkiem. Chodzę z psami po wałach nad Odrą i widzę, jak godzinny spacer uspokaja mój system nerwowy. Szukam miejsc, w których prawie nie ma ludzi. Ostatnio byłam w Kotlinie Kłodzkiej na koniach, a na Mazurach spałam w samochodzie pod gwiazdami.

**Muszę Cię jeszcze zapytać o wulgaryzmy w tekstach, bo na naszej scenie nikt nie potrafi tak pięknie przeklinać.**

W życiu codziennym też dużo przeklinam, czasami wręcz kompulsywnie. Myślę, że natura obdarzyła mnie takim wyglądem zewnętrznym i głosem, że ten kontrast działa – wulgarności z delikatnością. Chyba dlatego w moim wykonaniu przekleństwo nie wybrzmiewa aż tak wulgarnie. Jest po prostu kolejnym słowem. Ważnym i podkreślającym przekaz. ✻

**„Tamtej dziewczyny już nie ma"**
NATALIA GROSIAK
*Wokalistka Mikromusic na pierwszej w pełni solowej, do bólu szczerej i osobistej płycie otwiera nowy etap w życiu i muzyce.*

MATERIAŁY PRASOWE



eprasa.pl 2cabb7b4fc

1

2

Orientalno-psychodeliczne rytmy, które są jak żywa ścieżka dźwiękowa z tureckiego filmu, porywająca do tańca *elektronika z podlaskim rodowodem i kontemplacyjne, kojące dźwięki z Islandii.* Ta jesień zapowiada się koncertowo!

*tekst* **Marta Krupińska**

# *na* koncercie

3

eprasa.pl 2cabb7b4fc

# *do* słuchania

Ten sezon koncertowy upłynie pod znakiem dźwięków z najróżniejszych zakątków świata. Zaczynamy od Anatolii, bo to stamtąd inspiracje czerpie holenderski psychodeliczny kwintet Altın Gün (1). Choć pochodzi z Amsterdamu, jego serce bije w pulsującym rytmie Wielkiego Bazaru w Stambule. Zespół, który cztery lata temu dosłownie rozniósł niewielki namiot podczas OFF Festivalu w Katowicach, wystąpi 6 listopada w krakowskim klubie Kwadrat, promując ostatni album „Garip" (po turecku: obcy, dziwny, osamotniony). Tytuł nieprzypadkowy, bo tym słowem określa się też derwisza, czyli muzułmańskiego mistyka, który uważa, że na tym świecie jest tylko gościem, i odrzuca to, co przyziemne. Na pewno nie odrzuciłby Altın Gün. Charakterystyczne brzmienie łączące klasykę anatolijskiego psych-funku z lat 70. z dream popem i elektroniką, wprowadza w iście transowy, hipnotyczny stan, pozwala przenieść się w czasie i przestrzeni, a jednocześnie porywa do tańca i gwarantuje świetną zabawę.

Tej ostatniej można się spodziewać także na koncertach duetu Sw@da x Niczos (2). W zeszłym roku zajęli drugie miejsce w polskich preselekcjach do konkursu Eurowizji z utworem „Lusterka", który ma prawie półtora miliona wyświetleń na YouTubie. Nieźle jak na niezależny skład, niezwiązany z żadną dużą wytwórnią, a do tego śpiewający w języku podlaskim. Na polskiej scenie muzycznej Sw@da x Niczos nie mają sobie równych, jeśli chodzi o miks tradycyjnego folkloru z gorącymi rytmami afrobeatu i baile funku. Jesienna trasa „RYTm Tour" zaczyna się 19 listopada w Białymstoku (w końcu hasło „Podlasie bounce" zobowiązuje), w klubie Zmiana Klimatu. Duet wystąpi też 23 listopada w poznańskim Pawilonie, dzień później we wrocławskim Łączniku, a zakończy tour 29 listopada w warszawskim Niebie.

Kto woli spokojniejsze, bardziej medytacyjne klimaty, powinien wybrać się do warszawskiego BARdzo, gdzie 27 listopada zagra Janus Rasmussen (3). Pochodzi z Wysp Owczych, mieszka w Reykjavíku, lepiej znany jako połowa elektronicznego duetu Kiasmos, który tworzy z Ólafurem Arnaldsem. W wydaniu solo prezentuje swoje bardziej liryczne i melancholijne oblicze. Mistrzynią kreowania nastroju jest także Amerykanka Kelsey Lu (4). Na pewno kojarzycie jej cover przeboju 10cc „I'm Not in Love". I na pewno nie zabraknie go na jej występie 17 listopada w stołecznym klubie Oczki. Na deser coś do posłuchania w domu (m.in. na Spotify): podcast „Wielki świat, kuchenny blat" (5). Jego autorką jest Alicja Kowalska, stylistka z wieloletnim doświadczeniem w polskich mediach, która pasjonująco opowiada o historii mody, zdradza sekrety branży i przybliża sylwetki najważniejszych projektantów. Bez sensacji, za to z dużą wrażliwością, taktem i wiedzą. Bo modę można konsumować wszystkimi zmysłami. I równie przyjemnie się ją ogląda, jak o niej słucha.

4

5

SANJA MARUSIC, YUMNA AL-ARASHI, VIKRAM PRADHAN, MATERIAŁY PRASOWE



eprasa.pl 2cabb7b4fc

6

7

# *do* oglądania

8

9

Listopad w kinie zawsze ma Pięć Smaków (6, 7). 20. edycja festiwalu obfituje w smaczki dla miłośników azjatyckich filmów: od retrospektyw, m.in. Na Hong-jina, jednego z najbardziej wyrazistych twórców z Korei Południowej (niedawno na ekrany weszło jego „Witajcie w Hope"), po głośne debiuty i sekcje tematyczne (w tym roku duchowość i różne jej aspekty). Dla tych, którzy lubią się bać, gratką będzie Splat!FilmFest (22–31 października), jedyny w Polsce festiwal nowego kina grozy, fantastyki, kina gatunkowego i bezkompromisowego kina arthouse'owego. W programie m.in. prosto z festiwalu w Cannes „Roma Elastica" z laureatką Oscara Marion Cotillard (9). W bliskim Splat! klimacie dystopijnej fantastyki jest też utrzymany nowy film Agnieszki Smoczyńskiej. „Hot Spot" (8) to dość szalony obraz osadzony w przyszłości, ale bazujący na motywach z lat 80. (choćby image Dżony'ego, świetnie zagranego przez Andrzeja Konopkę, i hit „The Final Countdown" w tle). Zadaje ważne pytania: co się stanie, gdy AI, zamiast wsparciem, stanie się narzędziem opresji? I co będzie z tymi, którzy spróbują się temu przeciwstawić?



eprasa.pl 2cabb7b4fc

# *na* wystawie

Były „iconic" na długo przed erą Instagramu. To one królowały na listach przebojów, wyznaczały trendy, a ich barwne, spektakularne kostiumy sceniczne wprowadzały trochę kolorytu i powiewu wielkiego świata do szarej rzeczywistości PRL-u. Kora, Majka Jeżowska, Anna Jurksztowicz, Wanda Kwietniewska (10), Małgorzata Ostrowska, Izabela Trojanowska i Urszula są bohaterkami nowej wystawy „Meluzyny z wielkiej płyty. Moda i muzyka w latach 80." w stołecznym Domu Spotkań z Historią (do 21 lutego 2027).
Innej śpiewającej ikonie, bardziej współczesnej i pochodzącej z Islandii, poświęcono wystawę w Bielsku-Białej (11). Do 25 października można tam w przestrzeni miejskiej zobaczyć trzy instalacje audiowizualne autorstwa Björk: „Ancestress" (Przodkini), „Sorrowful Soil" (Zasmucona ziemia) oraz „Nerve Bloom (remix)" (Rozkwit wrażliwości). Towarzyszy im wystawa rysunków i obrazów olejnych Natalii Kleszczewskiej. To wyjątkowe widowisko z pogranicza sztuki, muzyki i performance'u łączy tradycyjne i cyfrowe media, jak przystało na Björk, która zawsze idzie pod prąd w kwestii artystycznego wyrazu.
Na koniec w warszawskiej Zachęcie zderzenie dwóch uznanych na świecie rzeźbiarek, których praktyka skupia się wokół ludzkiego ciała. Ekspozycja z okazji setnej rocznicy urodzin Aliny Szapocznikow (12) wprowadza jej pionierskie rzeźby w dialog z pracami pochodzącej z Iranu Nairy Baghramian (do 31 stycznia 2027). ✻

10

11

12

WANDA KWIETNIEWSKA 1984, FOT. ANDRZEJ TYSZKO, MAT. PRAS. DSH; VIDAR LOGI; ROGER GAIN FOR ELLE MAGAZINE/© ADAGP, PARIS. COURTESY THE ESTATE OF ALINA SZAPOCZNIKOWLOEVENBRUCK, PARIS; MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 2cabb7b4fc

# POWRÓT TĘSKNOTY

To trochę powrót do romansowania jak za dawnych czasów – mówi *nowej adaptacji kultowej „Rozważnej i romantycznej" Jane Austen.* Esmé Creed-Miles, rozmawiałam o tym, dlaczego tak chętnie

trendy się zmieniają, ale austenmania nie ustaje. Gdy tylko ogłoszono nową adaptację „Rozważnej i romantycznej", TikTok eksplodował. Od 16 października możemy oglądać w kinach film Georgii Oakley („Blue Jean"), która rzuca nowe spojrzenie na uwielbianą historię o miłości, siostrzeństwie i ówczesnym bezwzględnym prawie dziedziczenia. O „Rozważnej i romantycznej" rozmawiamy z Daisy Edgar-Jones („Normalni ludzie", „Gdzie śpiewają raki", „Twisters") oraz Esmé Creed-Miles („Hanna", „Sandman",), wcielającymi się w role sióstr Elinor i Marianne Dashwood.

**Tęsknota to motyw, który ostatnio oficjalnie powrócił na szczyt popularności. Jak uważacie, dlaczego jest to coś, czego teraz potrzebujemy?**

*Daisy:* Zawsze uwielbiałam motyw tęsknoty. Romans to mój ulubiony rodzaj sztuki. Uwielbiam książki, filmy i piosenki o miłości. Twórczość Austen tworzy dużą przestrzeń na tęsknotę ze względu na czasy, w jakich powstawała. Ludzie wysyłali sobie listy, nawet całowanie się nie było zbyt powszechne, więc mogli co najwyżej potrzymać się za ręce. To wywołuje napięcie i sprzeciw, co daje duże pole do odczuwania tęsknoty. Dzisiaj randkowanie wygląda inaczej. Może więc to jest przyczyną. To trochę powrót do romansowania jak za dawnych czasów.

**Czy jest coś konkretnego, co pomogło Wam wcielić się w Elinor i Marianne? Wiem, Daisy, że Ty i grający Edwarda George (MacKay – przyp. red.) wymienialiście się listami, udając, że jesteście swoimi bohaterami.**

*Esmé:* Suknie i akcesoria ukształtowały sposób, w jaki ruszałam się jako moja bohaterka, inny od tego, w jaki ruszam się na co dzień. Garbię się i nie poruszam się zbyt energicznie, podczas gdy Marianne jest bardzo dziarska, żwawa, pozytywna i pewna siebie. Jej ruchy przepełnione są gracją. Potrzebowałam kostiumów, aby to poczuć i wejść w jej buty.



eprasa.pl 2cabb7b4fc

*Daisy Edgar-Jones idealnie pasuje do roli Elinor Dashwood.*

nam *Daisy Edgar-Jones, gwiazda* Z aktorką i jej filmową siostrą, sięgamy dziś po romanse. *rozmawia* **Monika Kurek**

*Daisy:* Kostiumy zawsze są dobrym punktem wyjścia. Codziennie nosiłam gorset, który bardzo ograniczał moje ruchy i w którym dość ciężko się oddychało. Moja postura była dużo bardziej wyprostowana, co pomogło mi odnaleźć fizyczne aspekty bycia Elinor. Mam poczucie, że ten rodzaj ograniczenia do niej pasuje. Elinor jest bardzo powściągliwa.

**Obie marzycie, by w przyszłości stanąć za kamerą. Czy pracując nad tym filmem z Georgią (reżyserką – przyp. red.), nauczyłyście się czegoś nowego o kinematografii?**

*Esmé:* Podziwiam wybory, jakich dokonywała Georgia, i to, jak bardzo były one spójne. Nigdy nie wycofywała się z walki o to, na czym jej zależało. Na przykład bardzo chciała nakręcić nasz film na taśmie. Working Title Films (producent filmu – przyp. red.) to świetna firma, bo aktywnie wspiera nowych reżyserów i ich wizje artystyczne, nawet jeśli nie mają oni jeszcze dużego dorobku. To nie są jednak łatwe decyzje, ponieważ kręcenie na taśmie jest droższe i zajmuje więcej czasu. Obserwowanie, jak kobieta walczy o twórcze wybory, na których jej zależy, było naprawdę inspirujące.

*Daisy:* Zgadzam się, zresztą widać to nawet w wyborach dotyczących kostiumografii. Wizja Georgii jest bardzo klarowna, co jest kluczowe. Dlatego uwielbiam pracować z reżyserami, którzy sami piszą scenariusze. Choć Georgia nie napisała tego scenariusza, miała świetną bazę i pracowała z Dianą, która również jest pisarką. Georgia napisała swój pierwszy film „Blue Jean", w którym także widać jej imponującą wizję. W przypadku „Rozważnej i romantycznej" czuć jej rękę w każdym aspekcie – od produkcji po kostiumy. Znalazła odpowiednich ludzi, którzy potrafią przekazać to, na czym jej zależy, i widać, że dobrze się z nimi komunikuje. Dlatego gdy ogląda się ten film, czuć, że to dzieło kompletne. Ona jest dla mnie nieskończonym źródłem inspiracji.

**Ważnym elementem tej historii jest siostrzeństwo. Czy jest to coś, czego doświadczacie często, gdy pracujecie z reżyserkami i innymi aktorkami?**

*Daisy:* Zdecydowanie czułam to podczas pracy nad tym filmem. Ostatniego dnia na planie mieliśmy bardzo emocjonalny uścisk. Ja, Esmé, Georgia, Diana, nasze dwie producentki i pozostałe niesamowite kobiety, które grają główne role. Ten moment zrobił na mnie ogromne wrażenie. Myślałam sobie: „Wow! Zrobiłyśmy coś naprawdę magicznego, co było z nami przez cały ten czas". Nasza branża jest wyjątkowa i bardzo skomplikowana, więc to niezwykle ważne, aby znaleźć inne aktorki, z którymi możesz poczuć więź, skonsultować pomysły czy wymienić się wrażeniami. I to cudowne uczucie, kiedy uda ci się znaleźć takie bezpieczne przestrzenie. Dla mnie taką przestrzenią na pewno jest relacja z Esmé. Mam nadzieję, że ja też pełnię tę funkcję dla niej. To coś naprawdę specjalnego, o co trzeba dbać.

**Daisy, w jednym z wywiadów wspomniałaś, że w każdym filmie lub serialu jest jedna scena, której wyczekujesz i o której wiesz, że nadchodzi. Jaka to była scena w tym filmie? Esmé, czy Ty też miałaś taką scenę?**

*Daisy:* Tak, zawsze jest taka jedna scena. To może być np. moment zwrotny albo po prostu scena, którą uwielbiam i której chcę oddać to, co jest jej należne. W tym przypadku było ich kilka. Na pewno scena, w której Elinor w końcu odszczekuje się Marianne i pozwala, aby emocje przejęły nad nią kontrolę. To ważny moment, bo Elinor wreszcie uwalnia się z ram, które sama na siebie nałożyła, i zabiera nas on do finału. Dlatego zależało mi, aby zrobić to tak, jak należy. Nie było łatwo, bo praca nad postacią Elinor to w dużej mierze praca nad jej własnymi ograniczeniami i nad tym, aby nie pokazywać zbyt wielu emocji – inaczej nie będzie aż takiego efektu, kiedy w końcu je pokaże.

*Esmé:* Daisy myśli o scenariuszu jak reżyserka i patrzy na każdą scenę przez pryzmat całej historii. Jest przy tym świetna w budowaniu poszczególnych wątków oraz tempa historii, co bardzo podziwiam. Ja z kolei jestem osobą, która reaguje na bieżąco. Co czeka nas dzisiaj? Czy możemy powtórzyć kwestię? Jestem bardzo niezdecydowana. Było sporo scen, które napędziły mi stracha, ale wówczas tego nie wiedziałam.

*Daisy:* Może na tym polega sztuczka! ✻

COURTESY OF FOCUS FEATURES/© 2026 FOCUS FEATURES LLC



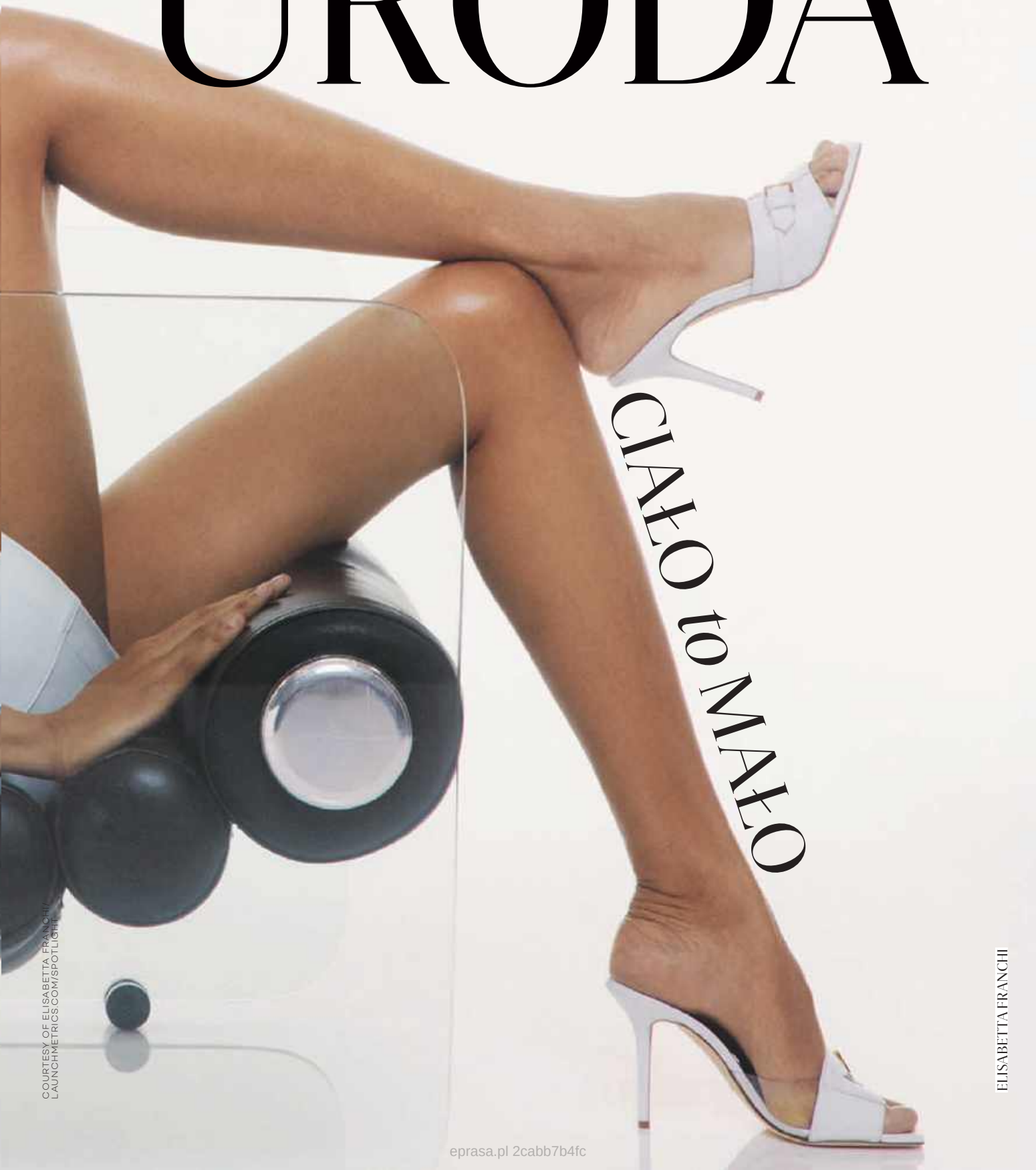
eprasa.pl 2cabb7b4fc

Wieczorny balsam to nie tylko nawilżenie. To *rozmowa z układem nerwowym*, hormonami stresu i komórkami, które produkują kolagen. Sprawdzamy, co *neuronauka* mówi o dotyku, zapachu, wibracjach, klawikach i kamertonach do masażu (oprócz tego, że fajne).

*tekst* **Joanna Winiarska**

eprasa.pl 2cabb7b4fc

# URODA



## CIAŁO to MAŁO

ELISABETTA FRANCHI

COURTESY OF ELISABETTA FRANCHI/
LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT

eprasa.pl 2cabb7b4fc

i

Intensywnie lub łagodnie, ale każdego wieczoru „rozmawiasz" ze swoim ciałem za pomocą tego prostego gestu. Odrobina balsamu, dłoń sunąca po ramieniu, zapach, który zostaje na piżamie. Wydaje ci się, że tylko dbasz o skórę. Tymczasem prowadzisz poważną wymianę zdań z własnym układem nerwowym.

## KOMÓRKOWE RODZEŃSTWO

Naskórek i układ nerwowy powstają z tej samej warstwy komórek zarodka – ektodermy. To rodzeństwo, które przez całe życie utrzymuje kontakt. Naukowcy nazywają tę więź osią mózg–skóra, a skórę opisują jako gęsto okablowany interfejs z własnymi receptorami i hormonami. Skóra potrafi nawet sama wytwarzać hormony stresu. W przypadku przewlekłego napięcia nadmiar kortyzolu hamuje produkcję ceramidów, bariera staje się nieszczelna, a komórki uwalniają histaminę bez udziału alergenu. Wniosek? Wszystko, co realnie wycisza, jest częścią pielęgnacji. Także dotyk.

## DOTYK I CZUŁOŚĆ

Za czułość skóry odpowiadają włókna C-dotykowe (C-tactile, CT), obecne przede wszystkim w jej owłosionej części. Są wybredne, najsilniej reagują na powolne głaskanie (1–10 centymetrów na sekundę) oraz delikatny nacisk i temperaturę dłoni, około 32°C. Ich sygnał omija korę czuciową i trafia w miejsce, które odpowiada za wyczuwanie stanu własnego ciała. Ten rodzaj dotyku wiąże się z uwalnianiem oksytocyny, która z kolei obniża poziom kortyzolu i przestawia organizm z trybu „walcz" na „odpocznij". Zatem niespieszne aplikowanie ogrzanego w dłoniach balsamu to w zasadzie rodzaj terapii, żadne nawilżanie!

## RYTUAŁ W SŁOICZKU

Kosmetyk zaczyna działać, gdy dotyka palców. Mechanoreceptory rejestrują lepkość, poślizg i to, jak krem pracuje pod palcami, a kora oczodołowo-czołowa ocenia, czy to przyjemne i warte powtórzenia. To dlatego olejek sunący jak jedwab albo masło topiące się w dłoniach wywołują małe „ach" (a od tego werdyktu zazwyczaj zależy, czy rytuał stanie się nawykiem). Kosmetyki potrafią też oszukać zmysły. Weźmy choćby mentol, który aktywuje receptor chłodu TRPM8 bez obniżania temperatury i tłumi swędzenie skóry. Za odkrycie receptorów temperatury i dotyku przyznano w 2021 roku Nagrodę Nobla. Na tej wiedzy wyrosły neurokosmetyki z peptydami ograniczającymi uwalnianie substancji P. Na razie ich skuteczność potwierdzono głównie w laboratorium.

## ZAPACH, CZYLI SKRÓT DO EMOCJI

Zanim nazwiesz zapach, już wiesz, co czujesz. Stąd efekt Prousta: jeden powiew kremu z niebieskiej puszki przenosi do łazienki babci szybciej niż rodzinny album. Jeśli przez kilka tygodni ten sam aromat towarzyszy wieczornemu wyciszeniu, mózg zaczyna go łączyć z odpoczynkiem. Psycholodzy nazywają to warunkowaniem, my – rytuałem. Co więcej, badacze z Bochum w Niemczech odkryli w komórkach naskórka receptor węchowy OR2AT4, którego pobudzenie, np. nutą sandałową, przyspieszało w laboratorium procesy gojenia.

skóra *to nasz gęsto okablowany naczyniami interfejs z receptorami i hormonami.*



eprasa.pl 2cabb7b4fc

*Od lewej: Odżywczy barierowy balsam do ciała Cashmere Softness,* ***Bielenda****, ok. 24 zł; Gąbka naturalna* ***Sea Grass****, 70–90 zł, olivelove.pl; Balsam do ciała z beta-karotenem Peach Effect,* ***Miya****, ok. 30 zł; Caring Body Cream Home Spa,* ***Douglas Collection****, 75 zł, douglas.pl; Stalowe klawiki, ok. 199 zł, empik.com; Drewniany masażer,* ***Amo'ya****, ok. 18 zł, rossmann.pl; 2.9 Dream Body,* ***Fridge****, 197 zł, fridge.pl; Multiregenerujące dermo-serum do rąk,* ***LAAB New Skin Generation****, ok. 18,99 zł, rossmann.pl*

Skóra w pewnym sensie „wącha". Jednak wyniki badań nad aromaterapią są wciąż niejednoznaczne, zatem przy skórze turbowrażliwej lepiej ulubionego relaksującego zapachu użyć w formie mgiełki do pościeli niż balsamu.

## DOBRE WIBRACJE?

Fibroblasty, fabryki kolagenu, są przytwierdzone do otoczenia białkami, a w ich błonach znajdują się malutkie kanały przepuszczające drgania. Gdy tkanka drga, sygnał dociera aż do jądra komórki. W badaniu opublikowanym w „PLOS One" fragmenty ludzkiej skóry najsilniej reagowały na drgania o częstotliwości 75 Hz: rosła od nich ilość tropoelastyny i kolagenów kotwiczących naskórek. Dlatego naturopaci od lat testują różne urządzenia emitujące drgania. Choćby kamertony, znane z gabinetów neurologa, podbijają dziś Instagram jako „tuning fork facial". Kamerton o częstotliwości 128 Hz pobudza ciałka Paciniego, czułe na wibracje w zakresie około 60–400 Hz, co może przytłumić sygnały bólowe. Badania nad urządzeniami wibracyjnymi pokazały, że drgania aktywują w naczyniach enzym, który zwiększa produkcję rozszerzającego je tlenku azotu i przepływ krwi w skórze. Tyle że dotyczyły one... wibratorów. Na razie więc powściągnijmy entuzjazm, a jeśli ktoś obiecuje ci cuda po kamertonie, zapytaj go o badania.

## KLAWIKI POD LUPĄ

Jest też coś takiego jak klawikoterapia (wodzenie po ciele metalowymi „gwoździkami"). Ucisk stalowym sztyftem przymyka bramkę dla sygnałów bólowych i wywołuje odruch aksonowy, czyli rozgrzewające zaczerwienienie skóry. Nie ma jednak badań potwierdzających, że leczy jakiekolwiek choroby, a obietnice wyleczenia stwardnienia rozsianego lub zanikowego bocznego opierają się na pojedynczych opisach przypadków. To jednak wspaniała technika rozluźniająca – i tyle nam wystarczy. Od dziś możesz więc zmienić zdanie o wieczornej pielęgnacji. Nie ma ona nic wspólnego z próżnością. To neurocare! ✻

MATERIAŁY PRASOWE



eprasa.pl 2cabb7b4fc

MARTIN QUAD

# AERO HAIR



eprasa.pl 2cabb7b4fc

Chowasz włosy pod czapką i masz nadzieję, że po jej zdjęciu nie będą wyglądać jak rażone prądem. Mamy good news: *cały sekret przetrwania sezonu czapek* mieści się w jednym sprayu. Lakiery do włosów przechodzą właśnie *głośną rewolucję.*

*tekst* **Joanna Winiarska**

Sezon chłodów wchodzi bez pukania, a razem z nim wracają czapki i cały ich repertuar sabotażu. Ledwie włączamy ogrzewanie, wilgotność powietrza w mieszkaniach potrafi spaść do około 30 proc. Włosy reagują na to wysychaniem, elektryzują się i w kontakcie z wełną uciekają we wszystkie strony. Sama czapka dokłada swoje: spłaszcza objętość u nasady i zostawia zdradziecki „hat hair". I tu wkracza dobry lakier – o ile użyjesz go... z głową. Do wyboru mamy kilka gatunków. Lakiery o lekkim, elastycznym utrwaleniu to twoja baza pod czapkę – budują objętość u nasady, ale nie zbrylają włosów w kask, więc fryzura wraca do formy po zdjęciu nakrycia głowy. Spraye teksturyzujące i suche szampony ożywiają to, co czapka spłaszczyła – wystarczy odrobina u cebulek i ruch palcami. Formuły antystatyczne i wygładzające to jesienny bohater – neutralizują ładunki na włosach i są w stanie opanować wściekłe puszenie. Mocne utrwalenie zostaw na fryzury, które muszą przetrwać długą noc, ale pod wełną dawkuj je oszczędnie – zbyt gruba warstwa w duecie z potem skóry głowy kończy się posklejanymi strąkami. Mamy też naprawdę rewolucyjny news. Podczas gdy fryzjerzy w nieskończoność licytują się na poziomy utrwalenia, właściwa rewolucja rozgrywa się na poziomie formulacji, w samej puszce. Klasyczne petrochemiczne propelenty (sprężone gazy służące do wypychania zawartości puszki na zewnątrz) niedługo pójdą na emeryturę. W O'right, bardzo zrównoważonej marce włosowej z Tajwanu, zastępuje je BioAir – aerozol nowej generacji pozyskiwany z... fermentacji drewna z naturalnego odpadu. To zupełnie nowy poziom zrównoważenia w profesjonalnej stylizacji. Nie jest to kosmetyczna korekta składu, sam gaz nośny może stanowić nawet 30 proc. zawartości puszki, więc zastąpienie akurat tego elementu to zmiana strukturalna, żaden tam drobiazg. Mniej petrochemii nad głową, mniej drażnienia dróg oddechowych, a fryzura trzyma się tak samo mocno. Jeszcze kilka słów o aplikacji. Spryskuj włosy z odległości 25–30 centymetrów, cienką mgiełką, celując w nasadę, a nie w długość. I najważniejsze: daj lakierowi wyschnąć, zanim założysz czapkę – inaczej wilgotny film pod naciskiem zastygnie płasko i cała objętość pójdzie na marne. Po zdjęciu nakrycia głowy krótki psik antystatyku na szczotkę i przeczesanie sprawią, że ładunek powodujący elektryzowanie się włosów od razu zniknie. Zasada „mniej to więcej" pod czapką obowiązuje podwójnie! ✻

*Od góry: HOLD+ Extra Strong Hairspray,* ***Notino****, ok. 24 zł; BioAir, pierwszy lakier oficjalnie certyfikowany przez amerykański departament rolnictwa jako całkowicie neutralny dla zdrowia i środowiska,* ***O'right PRO****, 206 zł, @orightpro_poland; Elastyczny Shape Set Hairspray,* ***Olaplex****, ok. 149 zł*

MATTEO VALLE/LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT, MATERIAŁY PRASOWE



eprasa.pl 2cabb7b4fc

**Joanna Winiarska**
SZEFOWA DZIAŁU URODY, WELLNESS AND ESTHETIC MEDICINE EXPERT

# *fun* 2000

Pokolenie Z tęskni za czasami, których nie przeżyło. Psychologowie mają na to piękne słowo: *anemoia*.

*tekst* **Joanna Winiarska**

To tęsknota za czasem, którego się nie zna. Dwudziestolatki pielęgnują ją z czułością. Odtwarzają oszronione powieki, trójwymiarowe usta i róż jak z teledysku, chociaż w 2000 roku ledwie raczkowały. My, milenialki i iksy, mamy inaczej. Nie tęsknimy jedynie za konkretną estetyką. Tęsknimy za konkretnym zapachem w szkolnej szatni. Weźmy przykład Exclamation (OMG, ktoś, kto miał „wykrzyknik", był kimś). Perfumy nie były „skin scentem", tylko płachtą na byka. Miało być je czuć z drugiego końca korytarza. I było. Katowanie wszystkich zapachem, który zmiatał z planszy, klimat piątkowej dyskoteki. Do tego tusz 2000 Calorie Max Factora, czyli jedyne kalorie tamtej dekady, których nikt nie liczył. Rzęsy miały być grube, posklejane w pajęcze nóżki i dumne z tego. Minimalizm? Owszem, ale po maturze! I wreszcie wybielająca odżywka Inglota, mały rytuał dziewczyn, które wierzyły, że paznokcie mogą być bielsze niż bluzka na akademię. Stała na półce jak obietnica, że przynajmniej coś w życiu da się wyprostować jednym pociągnięciem pędzelka. Raporty rynkowe mówią, że produkty z nostalgią w DNA sprzedają się dziś jak ciepłe bułeczki, choć bywają o 30 proc. droższe od nowych kosmetyków. Zastanawiam się dlaczego. Może dlatego, że kupujemy siebie sprzed algorytmów? Nostalgia to najdroższy składnik aktywny tej dekady. Na szczęście łatwo dostępny. ✻

*Od lewej: Wybielający lakier do paznokci Nail Whitener,* ***Inglot****, ok. 42 zł; Woda kolońska Exclamation,* ***Coty****, ok. 18,90 zł, notino.pl; Tusz 2000 Calorie Full Volume,* ***Max Factor****, ok. 35 zł*

AI NANO BANANA GEMINI, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 2cabb7b4fc

**NOWOŚĆ**

tołpa.®
dermo shots

# dermo precyzja
## i moc działania.

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

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

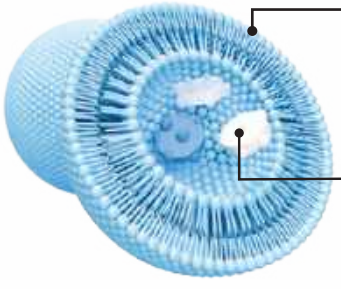
intensywna stymulacja do poprawy elastyczności skóry
po 1 użyciu:
**+14% gładkość***

w **14 dni***
mniej widoczne przebarwienia

skóra jak po dobrze przespanej nocy
**3 noce***
do regeneneracji

**technologia dostarczania składników**

**mikrosomy**
system podwójnych nośników



① pęcherzyk fosfolipidowy

② składniki aktywne w dyskach

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

[1]badania aparaturowe, maksymalne wyniki

odkryj pozostałe produkty

Tylko tu!
ROSSMANN
Moja Drogeria

i na **tolpa.pl**

eprasa.pl 2cabb7b4fc

# ERA WIELKIEGO *volume*

*27 września Warszawa na jeden wieczór przeniosła się do świata Y2K, pełnego objętości, odważnych fryzur, popowych brzmień i stylizacji inspirowanych ikonami początku XXI wieku. Wszystko za sprawą Matrix Full Volume Era 2026, wydarzenia, które połączyło fryzjerstwo, modę i muzykę w jednym, wyjątkowo energetycznym show.*

matrix PROFESSIONAL

eprasa.pl 2cabb7b4fc

Lata 2000. wracają nie tylko na wybiegi i do playlist. Estetyka Y2K coraz śmielej inspiruje również świat beauty, a fryzury znów stają się jednym z najważniejszych sposobów wyrażania siebie. Podczas tegorocznego kongresu Matrix, który odbył się w warszawskim ATM, ten trend wybrzmiał dosłownie i w przenośni. Hasło „Full Volume Era" stało się zaproszeniem do świata, w którym nie ma miejsca na zachowawczość.

Wieczorna gala zgromadziła przedstawicieli mediów, influencerów oraz twórców związanych ze światem beauty. Przestrzeń „Dom Matrix", kolorowe akcenty i inspiracje popkulturą początku XXI wieku przywoływały czasy MTV, kultowych teledysków i stylizacji, które miały mówić jedno: wyróżnij się.

Centralnym punktem wydarzenia był spektakularny pokaz fryzjerski, w którym technika spotkała się z modą i modelingiem. Za stylizacje odpowiadali fryzjerzy Matrix, w tym ambasadorzy marki: Wojtek Stasiak, Gosia Wróblewska i Piotr Postek.

Pokaz został podzielony na cztery akty inspirowane różnymi obliczami estetyki lat 2000. Były wśród nich księżniczki popu, rockowe buntowniczki, diwy R&B oraz energia kultury hip-hopowej. Każda z odsłon miała własny język, ale wszystkie łączyła odwaga, wyrazista forma i spektakularna objętość. Na scenie powstawały fryzury, które trudno przeoczyć: od precyzyjnych konstrukcji po imponującego irokeza.

To właśnie praca na żywo pokazała, że efektowna fryzura zaczyna się nie od produktu, lecz od pomysłu. Kreatywność, znajomość techniki i doświadczenie pozwalają przełożyć inspirację na formę, która przyciąga uwagę równie mocno jak najbardziej wyrazisty modowy look.

Muzyka była naturalnym dopełnieniem tej podróży do początku XXI wieku. Na scenie pojawiła się Margaret, ambasadorka Matrix, której występ połączył popową energię z klubowymi brzmieniami. Jednym z najbardziej efektownych momentów była stylizacja włosów artystki wykonywana na scenie przez Bartka Janusza, jej fryzjera i przyjaciela.

Wieczór zakończył koncert Margaret. Artystka sięgnęła zarówno po utwory z wcześniejszych etapów swojej kariery, jak i piosenki z epki „Body", będącej częścią projektu „Tripolar". Muzyka, światła i wyraziste stylizacje stworzyły finał, który idealnie wpisał się w ideę Full Volume Era.

Full Volume Era 2026 było czymś więcej niż pokazem fryzjerskim. To spotkanie edukacji, sztuki, mody i popkultury, pokazujące, jak wiele może wydarzyć się wtedy, gdy fryzjerstwo wychodzi poza ramy codziennej stylizacji. Estetyka Y2K stała się tu punktem wyjścia do eksperymentowania z objętością, kształtem i kolorem, a scena miejscem, w którym warsztat spotkał się z wyobraźnią.

eprasa.pl 2cabb7b4fc

# it's sweet!

Nawet jeśli życie jest *pudełkiem czekoladek*, to w pielęgnacji trafisz na same smakowite. Na listopad mam dla was karmelowe kolory, kokonowe formuły i zapach bitej śmietany. Tylko dobre kalorie!

*tekst* **Joanna Winiarska**

Wegańskie ryżowe PDRN-y i wyciąg z wąkrotki są sercem tego **barierowego kremu-komfortu**. I rzeczywiście łagodzenie skóry jest tu na poziomie absolutnie pro. **tołpa.® dermo sensi**, 44,99 zł. Multiaktywne serum **Blue Code** ma w sobie składniki, które pobudzają wyobraźnię chemików: peptyd miedziowy i oligopeptydy neuromimetyczne. Robią skórze wspaniały „trening". **All in Skin**, 199 zł, allinskin.pl. Ta paleta dziewięciu cieni wygląda jak pudełko czekoladek z „Forresta Gumpa". W tym wypadku niezależnie do tego, na co trafisz, efekt jest zawsze zachwycający. Pralinowe kolory są bezbłędne! **Chanel**, 550 zł, edycja limitowana. Sabrina Carpenter dorastała w Pensylwanii obok dużej fabryki czekolady. Życiowe inspiracje zachęciły ją do stworzenia czekoladowego zapachu **Sweet Tooth**. Nuty cukru, piżma i bitej śmietany są bardzo pobudzające. **Sabrina Carpenter**, 179 zł/50 ml. W jesiennej kolekcji **Your soft glam ritual** znalazłam prawdziwe cacko: Intense Serum Silky Cherry Blossom Loose Powder. Nietypowa i bardzo odkrywcza formuła serum w pudrze, które idealnie wygładza, matuje, a przy tym nawilża cerę. Słowem, daje jej odpocząć mimo makijażu. **Neo Make Up**, ok. 54,99 zł. Pomadka 01 Trust Your Wings to doskonały wybór, jeśli lubisz cieliste kolory i otulającą formułę. **AA Wings of Color**, ok. 39 zł.

MATERIAŁY PRASOWE



eprasa.pl 2cabb7b4fc

# SWOBODA **WYBORU**

*Na naszą rzeczywistość wpływa wiele czynników. Praca, emocje, ludzie, którymi się otaczamy, środowisko, a także… fizjologia. Jednak nie musimy płynąć z nurtem, biernie poddając się okolicznościom. Mamy narzędzia, by zadbać o swój komfort i niezależność. A co najważniejsze – mamy wybór.*

Nasze samopoczucie czy poziom energii naturalnie zmieniają się wraz ze zmianą fazy cyklu menstruacyjnego. Przez lata uczono nas patrzeć na niego jak na coś, co trzeba przetrwać, zamiast jak na coś, co można świadomie przeżywać. Ważna okazuje się umiejętność wsłuchania się w siebie i podejmowania decyzji w zgodzie z własnymi potrzebami. Zauważenie i zaakceptowanie naturalnego rytmu i jego zmienności uwalnia od prób dopasowania się do presji otoczenia. To normalne, że jednego dnia czujesz, że możesz przenosić góry, a innego najchętniej zaszyłabyś się pod kocem. Nikomu nie musisz się z tego tłumaczyć.

O tym właśnie mówi hasło Bella: „Twój cykl, twój wybór". To ty decydujesz, czy masz ochotę iść na trening, spotkać się z przyjaciółmi, czy zostać w domu. Menstruacja jest naturalną częścią kobiecego rytmu i nie ma na nią jednego właściwego scenariusza. To, czego potrzebujesz w tym czasie, jest bardzo indywidualną kwestią.

To ty decydujesz również, jakie środki higieniczne okażą się dla ciebie najbardziej komfortowe. Bella Perfecta Ultra oferuje bogaty wybór wariantów – od podpasek ze skrzydełkami, po zapachowe, czy w wersji maxi. Jeśli kryterium wyboru jest dla ciebie okrywa – masz wybór między dwiema powłoczkami: Extra Soft i Silky Drai. Extra Soft to delikatna włóknina, która odprowadza wilgoć do wnętrza podpaski, zapewnia uczucie naturalności i chroni przed podrażnieniami. Silky Drai to z kolei jedwabiście miękka siateczka z systemem mikrolejków, która błyskawicznie chłonie wilgoć i zatrzymuje ją wewnątrz podpaski, zapewniając wysokie poczucie chłonności nawet przy obfitym krwawieniu. Obie wersje oferują tę samą ultracienką konstrukcję, pozwalając wybrać komfort idealnie dopasowany do twoich potrzeb. Marka Bella przekonuje, że prawdziwa siła tkwi w możliwości decydowania o sobie, a nie w dostosowywaniu się do okoliczności!

*Włóknina Extra Soft sprawdzi się, jeśli szczególnie cenisz miękkość i delikatność, a siateczka Silky Drai – jeśli ważne jest poczucie suchości. Możesz znaleźć idealne wsparcie, by czuć się komfortowo, pewnie i swobodnie.*

eprasa.pl 2cabb7b4fc

# *element* ZASKOCZENIA

Granica między modą streetową a wieczorową ulega zatarciu. Najlepsze ubrania nie czekają już na specjalne okazje! To zasługa Pierpaola Picciolego z Balenciagi. Skórzane kurtki zyskują spektakularne kołnierze i objętość peleryn, a do bluz z kapturem nosimy złote chokery XXL!

*tekst* **Magdalena Matuszek**
*zdjęcia* **Courtesy of Balenciaga/ Launchmetrics.com/Spotlight**

BALENCIAGA

eprasa.pl 2cabb7b

# MODA

eprasa.pl 2cabb7b4fc

# NIE CAŁKIEM POWAŻNIE

*Formalne stroje nabierają więcej luzu, i to dosłownie. Od marchewkowych cygaretek wolimy szerokie kuloty z zakładkami, a klasyczny trencz zamieniamy na model oversize uszyty ze skóry. Po godzinach wybieramy mikroszorty z cekinów, do których świetnie będą pasować kaskadowe kolczyki odbijające światło niczym kula dyskotekowa. W tym szaleństwie jest metoda!*

***1.** Kolczyki, **Lilou**, 389,99 zł **2.** Trencz, **Stradivarius**, 192 zł **3.** Spodnie, **Solar**, 399 zł **4.** Buty, **Reserved**, 179,99 zł **5.** Torba, **Answear.LAB**, 649,99 zł **6.** Bluzka, **Solar**, 549 zł **7.** Szorty, **Tezenis**, 74,99 zł **8.** Kolczyki, **Parfois**, 49,99 zł*

COURTESY OF BALENCIAGA/LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT, MATERIAŁY PRASOWE



eprasa.pl 2cabb7b4fc

BALENCIAGA

eprasa.pl 2cabb7b4fc

BALENCIAGA

# DÉJÀ VU

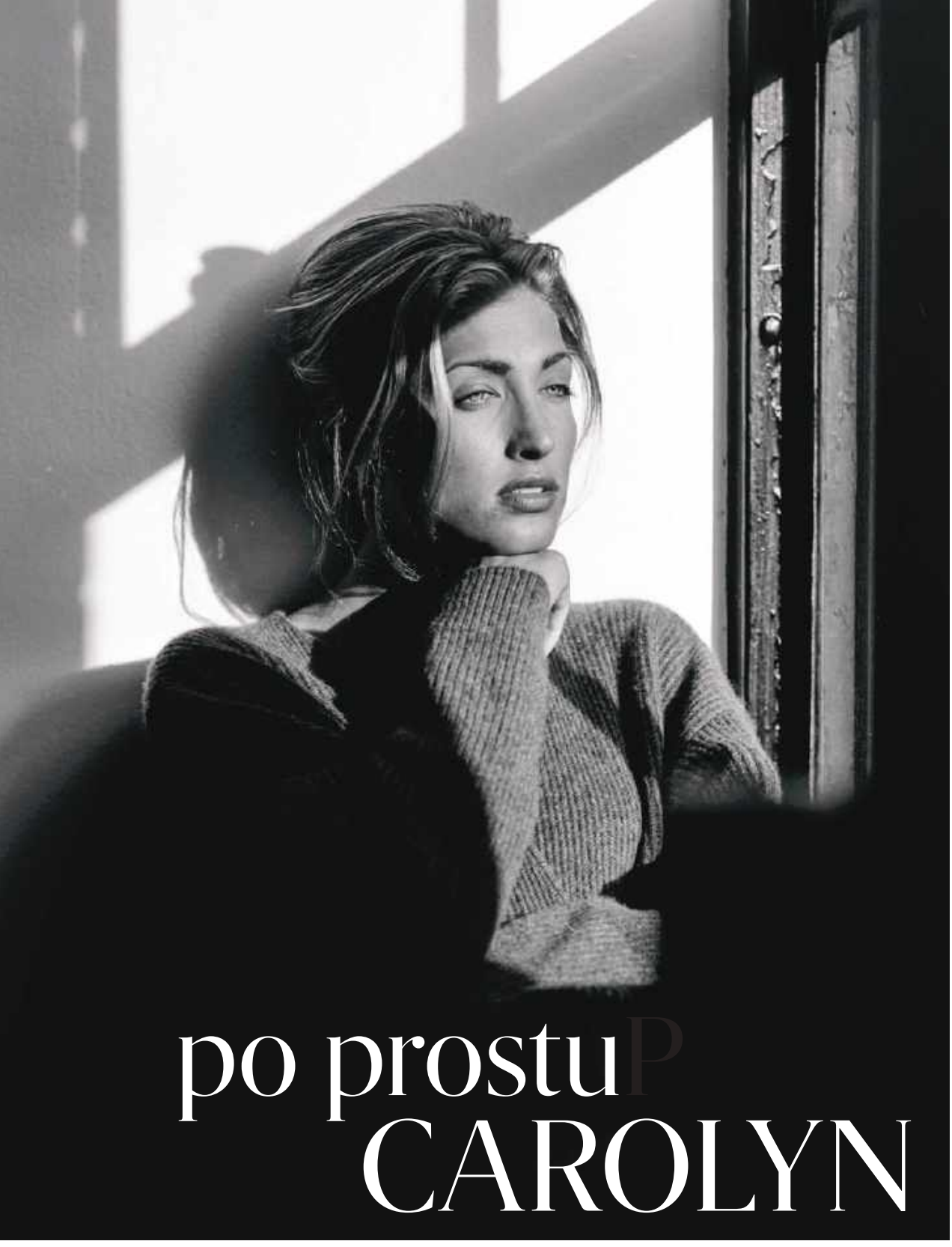
*To nie złudzenie. Ubrania, które były modne w latach 2000., wracają w wielkim stylu! Znów będziemy nosić przykrótkie kurtki z kołnierzem obszytym futerkiem, skinny jeans, topy odsłaniające brzuch i bluzy z kapturem. Do tego – dla przeciwwagi – toporne buty na platformie i biżuterię XXL jak z teledysków Nelly'ego i Destiny's Child: chokery, kolczyki koła i łańcuchy (blink, blink!). Przykład? Streetowy look z kolekcji Balenciagi Resort 2027. Chyba Pierpaolo Piccioli, główny projektant domu mody, ma więcej wspólnego ze swoim poprzednikiem, Demną, niż wszyscy chcieliby przyznać.*

***1.** Bomberka z odpinanym kołnierzem, **Reserved**, 299,99 zł **2.** Dżinsy slim fit, **Levi's**, 379,99 zł **3.** Pierścionek, **Pandora**, 429 zł **4.** Torebka, **GUESS**, 579,99 zł **5.** Kozaki, **GUESS**, 825 zł **6.** Naszyjnik, **Apart**, 1229 zł **7.** Bluza, **Reserved**, 1229 zł **8.** Nausznica, **W.KRUK**, 349 zł **9.** Jedwabny gorset, **Intimissimi**, 269,90 zł **10.** Okulary, **H&M**, 79,99 zł*

COURTESY OF BALENCIAGA/LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT, MATERIAŁY PRASOWE



eprasa.pl 2cabb7b4fc



# po prostu CAROLYN

Miała wszelkie predyspozycje, by być duszą towarzystwa: urodę, empatię, poczucie humoru. Jednak gdy *Carolyn Bessette* poślubiła „amerykańskiego księcia" Johna F. Kennedy'ego Jr., usunęła się w cień i ukryła za *minimalistycznym stylem*. Za jego sprawą... przeszła do legendy.

*tekst* **Magdalena Matuszek**

DAVID TURNER/WWD/PENSKE MEDIA, LAWRENCE SCHWARTZWALD/SYGMA, RON GALELLA/ RON GALELLA COLLECTION VIA GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE



eprasa.pl 2cabb7b4fc

***1.** Carolyn Bessette-Kennedy i John F. Kennedy Jr. w 1998 roku, kilka miesięcy przed tragiczną śmiercią.* ***2.** Okulary i opaska to nieliczne dodatki, jakie nosiła Carolyn.* ***3.** Na bazie książki „Była sobie dziewczyna" Elizabeth Beller powstał głośny serial „Love story".*

# W szafie Carolyn *królowały ołówkowe spódnice, swetry z golfem, proste dżinsy i okulary w owalnych oprawkach.*

*Od góry: okulary,* ***Bottega Veneta****, ok. 1500 zł; opaska,* ***Jennifer Behr/ net-a-porter.com****, ok. 420 zł; sweter,* ***Sèzane****, 765 zł; spódnica,* ***Max Mara****, 1450 zł; pierścionek,* ***W.KRUK****, 1790 zł; botki,* ***Balagan/zalando.pl****, 835 zł*

Różnie o niej mówili. Ci, którzy ją znali, raczej ją lubili – w liceum doczekała się nawet tytułu „najpiękniejszej osoby". Carolyn Bessette-Kennedy była bystra, zabawna i doskonale rozumiała ludzi. Nieprzypadkowo tak szybko awansowała u Calvina Kleina, gdzie zatrudniła się jako doradczyni klienta, by z czasem zostać specjalistką ds. PR-u. Właściwie lepiej by było, gdybym użyła jej panieńskiego nazwiska, bo po ślubie z Johnem F. Kennedym Jr. w jej życiu sporo się zmieniło. Nie tylko zrezygnowała z pracy, którą bardzo lubiła, ale również zaczęła unikać wydarzeń towarzyskich, które wcześniej uwielbiała. Wówczas także przylgnęła do niej łatka zimnej i nieprzystępnej. Zazdrośnicy nie potrafili jej wybaczyć poślubienia najgorętszej partii Ameryki. (Wystarczy wspomnieć, że w jednym z salonów ślubnych pojawiło się zdjęcie Kennedy'ego całującego w rękę świeżo poślubioną żonę, tyle że w miejscu Carolyn stał bezgłowy manekin z podpisem: „To mogłabyś być ty"). Co nie znaczy, że się nią nie interesowali. Wręcz przeciwnie. Fascynacja była tak silna, że Carolyn Bessette-Kennedy na każdym kroku była śledzona przez paparazzich. Najprawdopodobniej to dlatego w stroju postawiła na minimalizm, za którym łatwo było się schować i który doprowadziła do perfekcji. Najczęściej nosiła ołówkowe spódnice – jak mawiał Michael Kors – „zawsze właściwej długości", a więc do kolan (znów są modne!) i 7/8, proste dżinsy w ciemnoniebieskim kolorze, golfy, przewiązywane w talii płaszcze, białe koszule, a na oficjalne wyjścia – klasyczne małe czarne. Dodatki? Nie za dużo. Nie rozstawała się z ciemnymi okularami Selima Aldo's w owalnych oprawkach (czyżby kolejna rzecz, za którą można się schować?). Zdarzało jej się nosić opaskę na włosy i pierścionek zaręczynowy – to wszystko, bo nie przepadała za biżuterią. Tylko tyle i aż tyle, jej oszczędny styl szybko bowiem docenili eksperci. „Fenomenalny i nowoczesny" – oceniła sama papieżyca mody Anna Wintour! Carolyn ukryła się za nim skutecznie. Nie wiemy, jaka była naprawdę. Warto więc sięgnąć po najnowszą biografię ikony „Była sobie dziewczyna", która właśnie ukazała się nakładem wydawnictwa Muza. Odsłania to, co kryło się za fasadą. ✻



eprasa.pl 2cabb7b4fc

# wszystko, *co ważne*

Czy można poznać kogoś za pośrednictwem rzeczy, jakie po sobie pozostawił? *Ola Dłutowska,* właśnie w ten sposób zbliżyła się do swoich babć., A następnie poszła w ich ślady. Zafascynowana tkaninami, których używały, porzuciła branżę filmową i zaczęła szyć. *Tak powstała Kapotka.*

*tekst* **Magdalena Matuszek**

MAKSYMILIAN PYZIO, MATERIAŁY PRASOWE



eprasa.pl 2cabb7b4fc

**Ola Dłutowska**
ZAŁOŻYCIELKA MARKI KAPOTKA
Jej talent dostrzegliśmy podczas pokazu Trend Station, który odbył się w Łodzi w ramach City Climate Summit.

Kapotką numer jeden, bo tak projekty swojej marki pieszczotliwie nazywa Ola Dłutowska, była kamizelka, którą ozdobiła haftami zrobionymi na bazie elementów wyciętych ze starej tkaniny z Podlasia. – Do dziś bardzo ją lubię i nadal noszę, za każdym razem stylizując ją trochę inaczej – mówi projektantka i dodaje, że to właśnie szyjąc tę kamizelkę, uświadomiła sobie, że chce tworzyć w ten sposób: wykorzystywać stare materiały i nadawać im nową formę, a jednocześnie zachowywać coś z ich przeszłości. Bo nie ma wątpliwości, że materiał potrafi przechowywać pamięć i emocje. Przekonała się o tym dzięki tkaninom z rodzinnych archiwów. Sięgnęła po nie... z tęsknoty za dziadkami, których nigdy nie miała okazji poznać.
– Moja babcia ze strony mamy była krawcową i haftowała, a moja prababcia robiła koronki. Wiele z ich prac w domu się zachowało, niedawno wykorzystałam niektóre z nich do uszycia poduszek – opowiada Ola Dłutowska. – Dla mnie to coś więcej niż tylko przedmioty. Lubię się do nich przytulić, bo dają mi poczucie bliskości i bezpieczeństwa. To trochę tak, jakby kawałek historii mojej rodziny nadal był obecny w codziennym życiu – tłumaczy. Ale to tylko jeden z powodów, dla których w swojej twórczości zdecydowała się na upcykling. – Nie chciałam przyczyniać się do powstawania nowych materiałów. Na świecie jest już ich wystarczająco dużo. Wolę to, co już powstało – mówi projektantka i podkreśla, że szczególnie interesują ją polskie tkaniny z okresu PRL–u, które niejednokrotnie zachwycają nie tylko wzornictwem, ale również jakością.
Ola o środowisku myśli, także szyjąc. Robi to sama, w pojedynczych egzemplarzach (nie ma więc mowy o nadprodukcji) i tak, by jak najmniej materiału się marnowało, dlatego stara się wykorzystywać ścinki. Nieprzypadkowo jej projekty mieliśmy okazję oglądać na wybiegu podczas pokazu Trend Station, który cyklicznie odbywa się w Łodzi w ramach City Climate Summit (wydarzenie promuje projektantów tworzących w duchu mody zrównoważonej).
Co ciekawe, Ola Dłutowska początkowo szła zupełnie inną ścieżką. Zanim założyła markę, projektowała ubrania i wzory na tkaniny dla popularnych firm odzieżowych. – Była to cenna szkoła zawodu, ale z czasem coraz częściej czułam, że tworzę rzeczy, które nie są zgodne ani z moją estetyką, ani z moimi wartościami – wspomina. – Wiedziałam też, w jakich warunkach i jakim kosztem powstaje później część projektowanych przeze mnie rzeczy. Postanowiłam więc zmienić kierunek. Trafiłam do filmu, gdzie przez kolejne lata zajmowałam się kostiumami i scenografią. To była fascynująca przygoda, pełna wyzwań i obfitująca w spotkania z niesamowitymi ludźmi. Ale praca była tak intensywna, że się wypaliłam. Wtedy bardzo mocno poczułam, że chcę zacząć tworzyć coś własnego, w swoim tempie i w zgodzie z tym, co jest dla mnie naprawdę ważne. Tak narodziła się Kapotka. ✻

## KAPOTKA NA EKRANIE

*Po lewej kadry z filmu promującego projekty Kapotki (w reżyserii Jana Bujnowskiego), który można było oglądać m.in. podczas Fashion Film Festiwal 2025. Nic dziwnego, zanim Ola Dłutowska założyła markę, zawodowo była związana z filmem.*



eprasa.pl 2cabb7b4fc

„Zwierzęce motywy to jeden z trendów na jesień.

# SZALEŃSTWO ZAKUPÓW

***1.** Charms koliber,* ***Briju 2.** Bawełniana koszula w kratę,* ***Solar 3.** Torebka,* ***Monnari 4.** Kozaki w kwiaty,* ***HEGO'S Milano 5.** Loafersy,* ***HEGO'S Milano 6.** Spódnica,* ***Ochnik 7.** Spinka,* ***Monnari 8.** Kurtka,* ***Ochnik***

MATERIAŁY PRASOWE



eprasa.pl 2cabb7b4fc

Pokazane marki biorą udział w akcji Szaleństwo Zakupów, która odbędzie się w dniach *15–21 października.* To idealny czas, by uzupełnić braki w szafie i kosmetyczce, bo wymarzone ubrania, dodatki i kosmetyki *będzie można kupić w okazyjnych cenach.* Stacjonarnie i online. Szczegóły na szalenstwozakupow.pl.

*opracowanie* **Magdalena Matuszek**

***1.*** *Perfumy do włosów z olejkiem arganowym i witaminą E,* ***Rituals*** ***2.*** *Paletka do makijażu,* ***Dr Irena Eris*** ***3.*** *Mascara,* ***Clarins*** ***4.*** *Pomadka w sztyfcie,* ***Clinique*** ***5.*** *Perfumy do wnętrz,* ***Rituals*** ***6.*** *Szafranowy balsam do ciała,* ***Ministerstwo.*** ***7.*** *Nawilżający żel do mycia z bursztynem,* ***Mokosh*** ***8.*** *Kolagenowa maska do ust,* ***Bielenda***



eprasa.pl 2cabb7b4fc

## STYLOWA NA MAKSA

Answear.LAB wraca z drugą odsłoną kolekcji HER STAGE, której ambasadorką w tym roku została Natalia Kukulska. To odpowiedź na lata dominacji minimalizmu w modzie i zaproszenie, by zainspirować się barokiem. Pokochać spektakularne formy: peleryny i baskinki, bogactwo wzorów i faktur oraz biżuteryjne detale. Nawet dżins nabiera wyrafinowania!

MATEUSZ STANKIEWICZ

eprasa.pl 2cabb7b4fc

# HOTLIST

## nostalgicznie

Jesienią *stajemy się sentymentalni.* Projektanci mody nie są tu wyjątkiem. Za sprawą najnowszych kolekcji nawiązują do minionych epok – od baroku po lata 2000. – i wracają do tradycyjnego rzemiosła.

*tekst* **Magdalena Matuszek**

ebrasa.pl 2cabb7b4fc

## PŁASZCZ FOREVER

*Płaszcz, który będzie inwestycją na lata? Znajdziesz go w ofercie Patrizii Aryton. To flagowy produkt marki, która stawia na rzemiosło, jakość, naturalne wełny, a także stoi na straży elegancji i wygody. Płaszcze, choć ponadczasowe, wyróżniają się oryginalnymi formami. Mają znakomite proporcje i zaskakujące detale.*

## COWGIRL ERA

Westerncore nie traci na popularności i nic nie wskazuje na to, by miało się to zmienić, dlatego jeśli nie masz jeszcze kowbojek, warto nadrobić zaległości. Buty marki Glamoursy szyte są ręcznie przez polskich rzemieślników, z naturalnych skór doskonałej jakości.

## BOHO PREMIUM

Tak w skrócie można opisać styl marki Rise Nomada. Przy czym warto dodać, że chodzi o boho w wyrafinowanym wydaniu, jak u Chloé, bo założona przez Zuzannę Pactwę marka też lubi stonowane kolory. Ubrania są lekkie i zwiewne, by z łatwością zmieścić się do walizki (są stworzone na wakacje) i uszyte tak, by sprzyjać kobiecej sylwetce.

## *W zgodzie ze sobą*

Świeże spojrzenie na biżuteryjne trendy oraz odważne łączenie ze sobą różnorodnych stylów to wyróżniki marki Artelioni. Wśród mnogości propozycji każda kobieta znajdzie więc coś dla siebie – co idealnie wpisuje się w jej gust i odpowiada na jej potrzeby. Szukaj na apart.pl.

BORYS SYNAK, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 2cabb7b4fc

## WEŁNA EXTRALIGHT

*Chcesz, by było ci ciepło bez zakładania na siebie tysiąca warstw? Pokochasz kolekcję Extralight marki Tezenis, uszytą z delikatnego materiału z dodatkiem wełny merino. Nowością wśród bluzek jest top na ramiączkach.*

## AMULET NA SZCZĘŚCIE

*Niezależnie od tego, jaki masz znak zodiaku, talizman znajdziesz w najnowszej kolekcji marki Pandora (której ambasadorką została Zalia!). Do wyboru charmsy-medaliony albo pierścionki. W dwukolorowym wydaniu, bo – zgodnie z trendami – łączą w sobie srebro i złoto.*

## FRANCJA W POLSCE

Miłośniczki francuskiego stylu doskonale znają markę Sézane. Na zakupy musiały jednak jeździć do Paryża. Teraz można je zrobić także w Polsce – online. W tym sezonie stawiamy na swetry, torebki i czekoladowe brązy.

## *Nasz nowy crush?*

Najnowsze Converse'y, czyli Run Star Crush, stworzono po to, by przyciągać spojrzenia. Dostępne w kilku wariantach (w tym srebrne i z włosiem), wyróżniają się podwójnym zestawem sznurówek i futurystyczną grubą podeszwą.

## CALIFORNICATION

Marka GUESS powraca do swoich amerykańskich korzeni i za sprawą najnowszej kolekcji przenosi nas do Kalifornii. W rolach głównych: dżins, kurtki inspirowane odzieżą roboczą, T-shirty z nadrukami oraz globalny ambasador – Hyunjin ze Stray Kids.

eprasa.pl 2cabb7b4fc

# ITAKA

## KRÓLOWA EGZOTYKI

WWW.ITAKA.PL

eprasa.pl 2cabb7b4fc

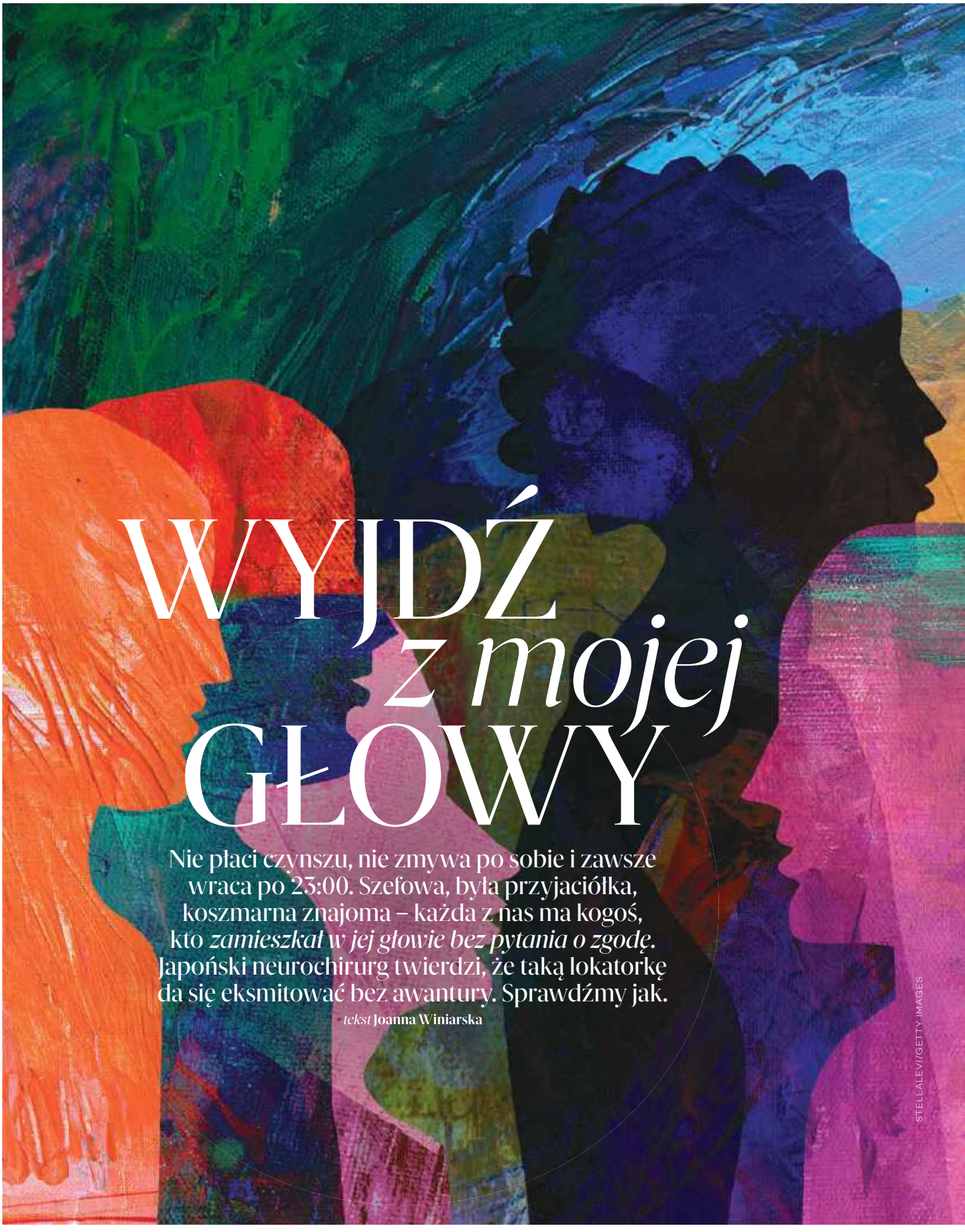
eprasanpi 2cabb7b4fc

# Odkryj wyjątkową Malezję

**BEZPOŚREDNIO**
**KOMFORTOWO**
**DREAMLINEREM**

eprasa.pl 2cabb7b

ITAKA
Visit
Malaysia
2026-2027
Truly Asia



# WYJDŹ *z mojej* GŁOWY

Nie płaci czynszu, nie zmywa po sobie i zawsze wraca po 23:00. Szefowa, była przyjaciółka, koszmarna znajoma – każda z nas ma kogoś, kto *zamieszkał w jej głowie bez pytania o zgodę*. Japoński neurochirurg twierdzi, że taką lokatorkę da się eksmitować bez awantury. Sprawdźmy jak.

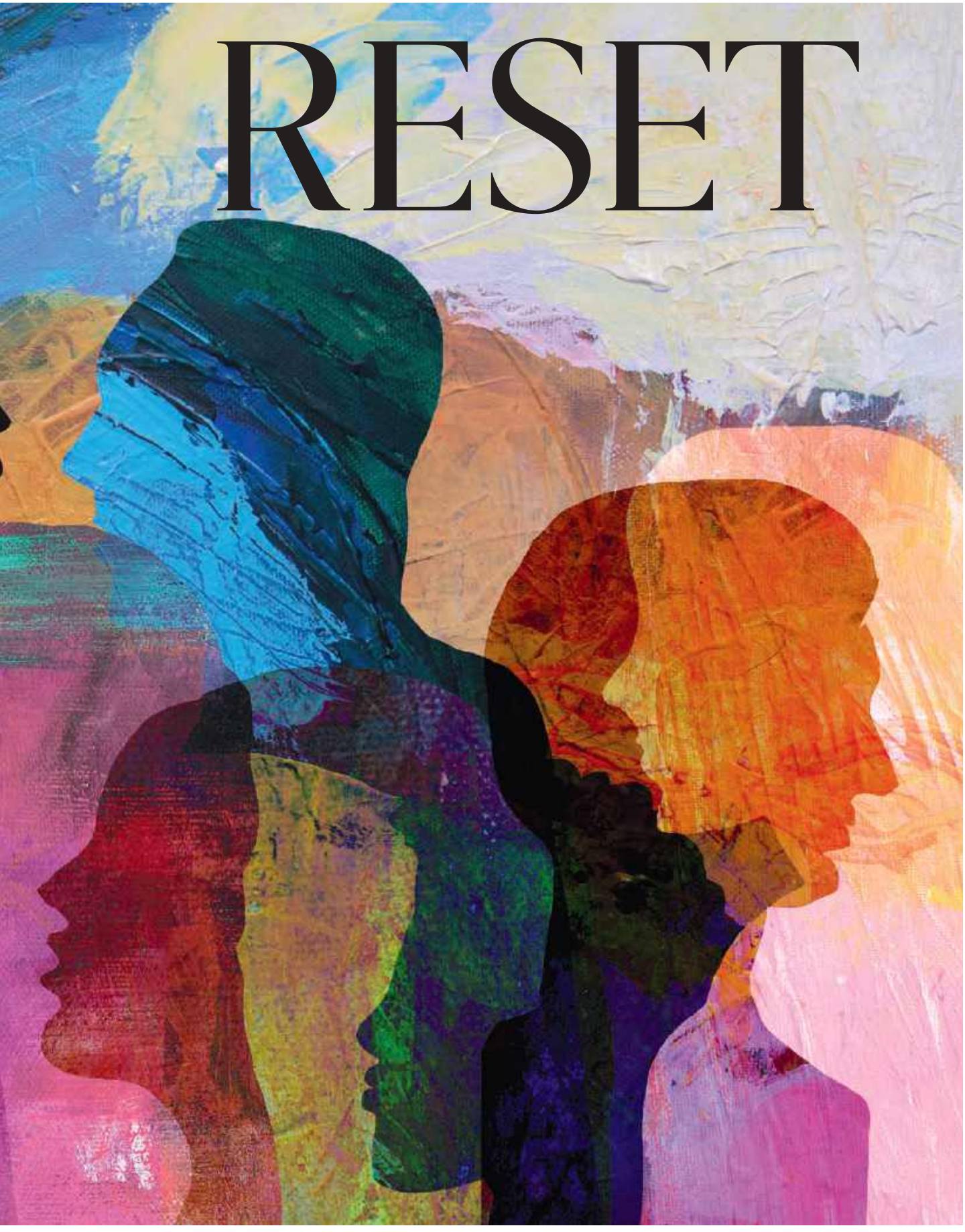
*tekst* **Joanna Winiarska**

STELLALEVI/GETTY IMAGES



eprasa.pl 2cabb7b4fc

# RESET





eprasa.pl 2cabb7b4fc

Obsesyjnie myślisz o kimś, kto nie jest tego wart (i niekoniecznie jest to facet)? Z raportu „2026 HR & Payroll Pulse" wynika, że aż 27 proc. pracowników w Polsce doświadczyło toksycznych zachowań ze strony współpracowników, a 24 proc. uważa, że toksyczny wpływ na zespół ma ich szef. Tyle statystyka. W praktyce wygląda to tak: jest 23:47, leżysz w łóżku i po raz czwarty wygrywasz kłótnię, która odbyła się w południe. Riposta jest idealna, chłodna i celna. Szkoda tylko, że jej adresatka śpi spokojnie po drugiej stronie miasta i nie ma pojęcia, że właśnie spędzacie razem wieczór. Toksyczna osoba to lokatorka bez umowy najmu. Nie płaci czynszu, nie zmywa, zawsze wraca na noc i zajmuje w twoim umyśle metraż zupełnie nieproporcjonalny do swojej roli. Dobra wiadomość jest taka, że zdaniem japońskiego neurochirurga Michihito Sugawary, autora książki „Usuń tę osobę ze swojej głowy", da się ją eksmitować. I to bez awantury na klatce schodowej. Jak zatem wyprowadzić z głowy toksyczne myśli i ludzi?

## MÓZG TRAKTUJE WROGA JAK GOŚCIA VIP

Główną bohaterką tej historii jest ciało migdałowate, czyli centrum alarmowe naszego mózgu. To ono decyduje, co trafi do archiwum z dopiskiem „przechowywać bezterminowo". Ewolucyjnie to genialne rozwiązanie, bo kiedyś przetrwanie zależało od tego, czy pamiętamy, komu nie ufać. Kłopot w tym, że dziś ten sam system traktuje uwagę menedżerki o pracowych głupstwach z powagą, na jaką kiedyś zasługiwał drapieżnik. Totalnie bez sensu. Z ankiety badaczek Christine Porath i Christine Pearson wynika, że 80 proc. osób potraktowanych w pracy niegrzecznie traciło zbyt dużo czasu na rozmyślanie o tym incydencie.

Jeszcze ciekawszy jest paradoks „frenemy" (od ang. „friend" – przyjaciel i „enemy" – wróg). W badaniach profesorki psychologii Julianne Holt-Lunstad ciśnienie krwi rosło najbardziej nie przy ludziach jednoznacznie nielubianych, tylko przy tych, wobec których mamy mieszane uczucia, jak zabawna, ale rywalizująca przyjaciółka. A takie ambiwalentne relacje stanowią mniej więcej połowę naszej sieci społecznej. Przyjaciółka „z haczykiem" męczy więc bardziej niż wróg, bo nigdy nie wiesz, którą twarzą się dziś do ciebie odwróci.

## „NIE PRZEJMUJ SIĘ" – NAJGORSZA RADA EVER

Każda z nas ją słyszała, a z punktu widzenia neuronauki to strzał w stopę. W 1987 roku Daniel Wegner poprosił uczestników eksperymentu, by nie myśleli o białym niedźwiedziu. Niedźwiedź pojawiał się wtedy w ich myślach średnio częściej niż raz na minutę. Gdy zakaz zniesiono, osoby, które wcześniej go tłumiły, myślały o nim jeszcze częściej. Polecenie „nie myśl o niej" ciało migdałowate odczytuje bowiem jako sygnał „to musi być superważne". Wegner znalazł jednak furtkę: kiedy dał badanym zadanie zastępcze („pomyśl o czerwonym Volkswagenie"), efekt odbicia wyraźnie słabł. Morał? Nie tamuj rzeki, tylko wykop jej nowe koryto. Mózg fatalnie wykonuje polecenia „nie rób", ale całkiem nieźle radzi sobie z poleceniem „zrób coś innego".

## „EKSMISJA" KROK PO KROKU

Pierwsza technika to ekranizacja. Odtwórz przykrą scenę, a potem spróbuj poobserwować siebie jak bohaterkę filmu – okiem kamery. Psychologowie Ethan Kross i Özlem Ayduk wykazali, że perspektywa „muchy na ścianie" osłabia reakcję emocjonalną, a nawet przyspiesza powrót ciśnienia do normy. Druga technika to nazwanie potwora. „Jestem wkurzona" brzmi mgliście, ale „boję się, że nie sprostam oczekiwaniom" to konkret. W badaniu na skanerze fMRI zauważono, że już samo nazwanie emocji ścisza alarm w ciele migdałowatym. Sugawara proponuje nawet, żeby nadać lękowi imię: Lękoludek. Brzmi dziecinnie, działa dorośle.
Trzecia technika to sen. W badaniu Matthew Walkera ciało migdałowate osób po nieprzespanej nocy reagowało na negatywne bodźce o ponad 60 proc. silniej. Tłumacząc na język biurowy: po zarwanej nocy ten sam szef jest dla twojego mózgu o 60 proc. bardziej „szefowy". Dlatego na dwie godziny przed snem zamknij służbową skrzynkę i nie zaglądaj na Instagram tej osoby. A jeśli myśl wraca w nocy, odłóż ją na rano, na konkretną godzinę. I wtedy martw się do woli!

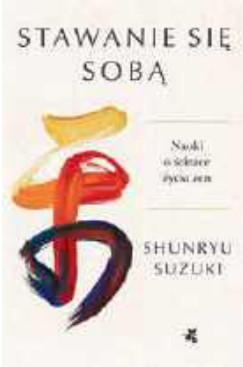

eprasa.pl 2cabb7b4fc

1

2

3

4



5

***1.** „Usuń tę osobę ze swojej głowy" to zestaw genialnych technik rozpuszczenia toksycznych relacji.*
***2.** „Odpuść" to kultowe 50 lekcji zostawiania bez bólu rzeczy, które nie są nam do niczego potrzebne.*
***3.** „Życie idzie tylko naprzód" – rzecz o zostawieniu wreszcie swojego wewnętrznego dziecka w spokoju.*
***4.** „Przestań się martwić i zacznij żyć" opisuje terapię metapoznawczą (MCT) – przełomową metodę, która pozwala ograniczyć ryzyko depresji.*
***5.** „Stawanie się sobą" to wart uwagi ponadczasowy zbiór nauk światowej sławy mistrza zen.*

## KIEDY TRZEBA „WYMIENIĆ ZAMKI"

Te techniki pomagają ograniczyć metraż, jaki oddajemy „tej osobie", ale nie zastąpią granic. Sugawara pisze, że jeśli czyjaś obecność sprawia, że zaczynasz nienawidzić siebie, lepiej trzymać się od niej z daleka, niezależnie od tego, czy to przyjaciółka, partner, rodzic czy szef. W przypadku przemocy, upokarzania albo mobbingu nie próbuj „przepracować tego w głowie" w pojedynkę, tylko porozmawiaj z psychologiem lub prawnikiem. Skorzystaj też z cudownej mocy dobrych książek, w których znajdziesz najlepsze techniki (powyżej). Taka „eksmisja" to nie cel sam w sobie. Harvardzkie badanie prowadzone od 1938 roku pokazuje, że to dobre relacje, a nie pieniądze czy sława, sprawiają, że jesteśmy szczęśliwi i zdrowi. Chodzi więc o to, by zwolnić miejsce dla ludzi, którzy powinni/chcą u ciebie mieszkać. ✻

MATERIAŁY PRASOWE

REKLAMA

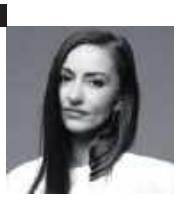
eprasa.pl 2cabb7b4fc

# gen tik-tak

Dr hab. Ewelina Pośpiech, jedna z najczęściej cytowanych naukowczyń na świecie, *odczytuje wiek człowieka z kropli krwi* i wymazu z policzka. W rozmowie z nami tłumaczy, czym są *zegary epigenetyczne* i co realnie możesz zrobić, żeby twoje komórki starzały się wolniej, niż płynie czas.

*rozmawia* **Joanna Winiarska**

eprasa.pl 2cabb7b4fc



**dr hab. Ewelina Pośpiech, prof. PUM**
EPIGENETYCZKA
Zakład Genomiki i Genetyki Sądowej PUM w Szczecinie, dyrektorka programowa ELEVATE

**Dlaczego zegary epigenetyczne powinny obchodzić 20-latki, a nie ich mamy? Longevity kojarzy się z dojrzałym wiekiem.**
To mit i chciałabym go od razu rozbroić. Wiek chronologiczny to najzwyczajniej liczba lat od urodzenia. Ale rzeczywisty wiek organizmu, czyli wiek biologiczny, może być wyższy albo niższy, i to on lepiej odzwierciedla naszą kondycję i ryzyko choroby. Dlatego to temat dla zetek – właśnie w wieku 20 lat zapada najwięcej decyzji co do tego, jak ciało będzie się zmieniać z upływem czasu. Bo idea longevity nie polega na tym, żeby żyć nieskończenie długo, tylko coraz lepiej. Między długością życia a długością życia w zdrowiu jest w Europie około 10-letnia luka – te ostatnie lata zwykle spędzamy w chorobie. To wyzwanie dla młodych osób – aby tę lukę skrócić.

**Zegar epigenetyczny pozwala zmierzyć nasz „prawdziwy" wiek?**
Tak. Starzenie długo trudno było zmierzyć obiektywnie, bo to proces ogromnie złożony. Przełom przyszedł, gdy okazało się, że jest w pewnym sensie zapisane w DNA. Nie w samej sekwencji, która jest niezmienna, ale w chemicznych modyfikacjach doczepionych do naszych „literek", czyli w tzw. metylacji DNA. Ona realnie decyduje, czy dany gen zostanie włączony, czy wyłączony. Najlepiej widać to na przykładzie bliźniąt jednojajowych: mają identyczne DNA, a z wiekiem coraz bardziej różnią się tym, jak te geny są odczytywane. Dlatego jedno może zachorować, a drugie nie – resztę scenariusza dopisuje epigenetyka, która odzwierciedla nasze wybory i wpływ środowiska.

**Czy ta metylacja jest stała? Jeśli zmienię tryb życia, co się stanie?**
To jej najważniejsza cecha: jest bardzo dynamiczna i odpowiada na styl życia oraz środowisko. To dobra wiadomość zwłaszcza dla młodych – nic nie jest przesądzone, a im wcześniej to zrozumiecie, tym większy macie wpływ. Sama idea zegara epigenetycznego powstała w 2011 roku, a pierwsze słynne modele Horvatha i Hannum w 2013. Nawet 30 proc. miejsc podlegających metylacji w DNA jest powiązanych z wiekiem. Zegar to informacja z metylacji przełożona na wiek za pomocą skomplikowanych z modeli matematycznych korzystających z uczenia maszynowego. To rodzaj wyliczenia.

**Przychodzi zetka do gabinetu... czyli jak wygląda takie badanie?**
Potrzebujemy próbki biologicznej, najczęściej krwi, coraz częściej mniej inwazyjnego wymazu z policzka. Metylacja zależy od tkanki, więc modele muszą być do niej dopasowane. Złotym standardem są mikromacierze, które badają naraz około miliona miejsc. W Polsce takie testy już się pojawiają, choć bez skierowania i dość drogo (to koszt około 2,5 tysiąca złotych). Sens polega na powtarzaniu badania mniej więcej co pół roku – ważniejsze od samej „liczby lat" jest to, jak zmienia się ona w czasie.

**Co dokładnie mówi wynik?**
Kilka rzeczy. Określa wiek biologiczny, czyli do jakiego wieku zbliżony jest twój profil metylacji, podawany zwykle w percentylach na tle rówieśników. Pokazuje też tempo starzenia, którego współczynnik jest w okolicach jedynki. Poniżej 1 starzejesz się wolniej, niż wskazuje kalendarz, powyżej – szybciej. Przy 0,8 to tak, jakby na 12 miesięcy „zużywało się" około 10. I coraz częściej możemy określić w tym badaniu wiek poszczególnych narządów, bo nie starzejemy się równomiernie. Badania z „Nature Aging" wskazały dwa wyraźne „tąpnięcia": w okolicach 40. i 60. roku życia. Dwie osoby w tym samym wieku biologicznym mogą starzeć się z zupełnie innych powodów.

**Co realnie przyspiesza, a co cofa zegar?**
Z naszych badań na polskiej populacji wynika, że najmocniej starzenie przyspieszały palenie (średnio cztery lata biologiczne więcej), za duża konsumpcja mięsa i zbyt krótki sen. I tu akurat pokolenie Z powinno nadstawić ucha: nieprzespane noce, przewlekły stres i używki zostawiają ślad na zegarze wcześniej, niż myślicie. Odmładzały za to codzienna aktywność fizyczna, dieta bogata w warzywa, joga (wykazaliśmy to jako pierwsi na świecie) i dwie–trzy kawy dziennie. Każde „nadprogramowe" pięć lat na zegarze to wzrost ryzyka śmierci o kilkanaście procent.

**Czy taki zegar da się cofnąć?**
Tu byłabym ostrożna. Styl życia potrafi starzenie spowolnić. Żeby je realnie odwrócić, wchodzimy w biologię molekularną – właśnie ruszyło pierwsze badanie kliniczne z użyciem czynników transkrypcyjnych, które przywracają komórce młodszy stan. To moment przełomowy, ale na twarde dane trzeba jeszcze poczekać. I właśnie to wiedza dla najmłodszych: pokolenie Z wchodzi w dorosłość z narzędziami, o jakich poprzednie generacje mogły marzyć. ✻

JACK MANN/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE



eprasa.pl 2cabb7b4fc

J. SALINAS

# czy masz ferrytynową twarz?

Łamią ci się włosy, paznokcie, a cera ma odcień kredy? Internet powie, że *brak ci żelaza i masz niedobór ferrytyny*. Pudło. Dlaczego TikTok zaufał najbardziej roztrzepanemu białku w organizmie?

*tekst* **Joanna Winiarska**

Białko ferrytyna ma dwa etaty: prowadzi nasz magazyn żelaza, a po godzinach dorabia, informując o stanie zapalnym. Wystarczy byle infekcja, a rzuca wszystko i biegnie gasić pożar. Jej poziom rośnie, choćby w magazynie hulał wiatr. Efekt? Wynik laboratoryjny „w normie", a zapasy żelaza puste jak lodówka w niedzielę wieczorem. I właśnie takiemu „głupiutkiemu" białku internet powierzył diagnozę? Trochę słabo. „Ferrytynowa twarz" to młodsza siostra „twarzy kortyzolowej" i kolejny dowód na to, że algorytm kocha proste odpowiedzi na skomplikowane pytania. A przecież za ten opisywany klikbajtowym sloganem wygląd – ziemista cera, sine cienie pod oczami, zajady, wypadające włosy – może odpowiadać wiele czynników. Niedoczynność tarczycy, niedobór witamin B, odwodnienie, trzy zarwane noce albo zwyczajnie – kształt oczodołu, który rzuca cień. Jest w tym też jednak ziarno prawdy. Żelazo napędza enzymy budujące kolagen i te, dzięki którym dzielą się komórki mieszka włosowego. Gdy go brakuje, organizm oszczędza na „luksusach", a skóra i włosy cierpią wcześniej niż morfologia: hemoglobina bywa wzorowa, a włosy już zostają garściami na szczotce. Dla nich zresztą laboratoryjne „15 g/l i jest dobrze" to za mało. Do regeneracji potrzebują ferrytyny rzędu 40–70 g/l. Dlatego zamiast w lustro patrzymy na wyniki, i to w pakiecie: na ferrytynę, morfologię, wysycenie transferyny (TSAT) i CRP.

Na koniec najważniejsze: nie przyjmujemy żadnego żelaza „na oko". Organizm nie umie się go pozbywać, a nadmiar w tzw. reakcji Fentona produkuje wolne rodniki, które przyspieszają starzenie się skóry. Po drodze obrywają jeszcze jelita – niewchłonięta nadwyżka kończy się nudnościami i zaparciami. Tylko gdy niedobór się potwierdzi, lekarz może zalecić suplement. *

*Od lewej: FerraCaps,* ***Aura Herbals****, ok. 38 zł, cosibella.pl; Żelazo z witaminą C,* ***Sunday Natural****, 79,90 zł; My Blood Moja Krew,* ***Duolife****, ok. 165 zł*

MATTEO SCARPELLINI/LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT, MATERIAŁY PRASOWE



eprasa.pl 2cabb7b4fc

MYDLARNIA CZTERY SZPAKI

# Pielęgnuj dobry nawyk.

**Samobadanie piersi** to jeden z najprostszych, a zarazem najważniejszych sposobów profilaktyki raka piersi. Wystarczy kilkanaście minut raz w miesiącu, by zyskać większą świadomość swojego ciała i szybciej zauważyć niepokojące zmiany. Dzięki regularności możesz realnie zwiększyć swoje szanse na wczesne wykrycie choroby.

4SZPAKI.PL /4SZPAKI WYBIERZ NATURALNE DEO OD 4 SZPAKÓW I DOŁĄCZ DO AKCJI

eprasa.pl 2cabb7b4fc

# ULUBIEŃCY LISTOPADA

## DYSKRETNY LUKSUS

Pierścionek ACLARI z imponującym 3-karatowym owalnym diamentem laboratoryjnym to biżuteria, która idealnie wpisuje się w trend quiet luxury. Cena: 8499 zł

## CERA BEZ SKAZY

Nowości Charlotte Tilbury zawsze wywołują u nas przyspieszone bicie serca. Puder Airbrush Flawless Blur Loose Powder optycznie wygładza skórę, a jednocześnie niweluje nadmiar sebum i błyszczenie. I wytrzymuje bez poprawek nawet 16 godzin! Cena: 130 zł, sephora.pl

## PACHNĄCA OSŁONA

Perfumowana mgiełka do ciała i włosów Cuir de Nuit Yves Rocher z nutami wanilii, kakao i kawy przez cały dzień otula ciało i włosy delikatnym woalem zapachowym. Cena: 149 zł

## FAWORYTKA

Woda perfumowana La Favorite Jean Paul Gaultier, stworzona przez Quentina Bischa i Amélie Jacquin, rozwija się jak znajomość, której finał znamy – wiemy, że nie będzie banalna. Cena: 425 zł/30 ml, douglas.pl, sephora.pl

## NIE TYLKO DO SZKOŁY

Legendarna marka plecaków JanSport na jesień 2026 prezentuje kultowy megapojemny model Superbreak w nietypowych wzorach i kolorach: wrzosowym, masełkowym żółtym, miętowym.

## ZAPACH Z HISTORIĄ

The Founder's Collection to kolekcja ośmiu zapachów stworzona z osobistej wizji założyciela marki Rituals Raymonda Cloostermana i jego rodziny we współpracy z nagradzanym domem perfumeryjnym dsm-firmenich. Cena: 279 zł

MATERIAŁY PRASOWE



eprasa.pl 2cabb7b4fc

Dostępne na

www.yourkaya.pl

Dostępne w ofercie

ROSSMANN

Moja Drogeria

01 wyjście z domu bez makijażu 02 codzienna satysfakcja 03 selfie bez filtra 04 poczucie ulgi 05 koniec eksperymentów na skórze 06 lżejsza warstwa makijażu 07 zoom bez poprawiania kadru 08 koniec wyciskania wyprysków 09 rutyna zamiast chaosu 10 większa pewność siebie 11 uśmiech do odbicia w lustrze 12 skóra gotowa na wszystko

# YOUR • KAYA

## Pielęgnacja, na którą *możesz liczyć*

eprasa.pl 2cabb7b4fc

# *skorpion*
*23.10–22.11*

MAISON GRACEN

**STRZELEC** *23.11–21.12*
Listopad rozpali w tobie apetyt na bliskość i przygodę jednocześnie. W związkach zaproponuj coś nowego: wspólny wyjazd, plan, marzenie. Single przyciągną kogoś, z kim po prostu dobrze się śmieje i myśli. Twoja energia rośnie, ale ciało prosi o uziemienie. Zamiast gonić za tysiącem aktywności, wybierz jedną, która daje radość.

**KOZIOROŻEC** *22.12–19.01*
Uważaj, by praca nie stała się jedyną miarą twojej wartości. W listopadzie zaplanuj jeden wieczór całkowicie „bezproduktywny" i pozwól sobie go nie usprawiedliwiać. Ciało prosi o odpoczynek, na który zwykle nie masz czasu. Potraktuj regenerację jak zadanie, zobaczysz, ile energii ci to zwróci.

**WODNIK** *20.01–18.02*
Listopad zaskoczy cię ciepłem w relacjach. Ktoś zobaczy cię naprawdę, bez masek i póz, i to może być początek czegoś ważnego. W związkach wróci porozumienie na poziomie, którego dawno nie było. W pracy twoja oryginalność staje się atutem. Nietypowy pomysł, który inni odrzucili, może okazać się strzałem w dziesiątkę.

**RYBY** *19.02–20.03*
W miłości płyniesz na fali czułości. Single mogą spotkać bratnią duszę, a związki wejdą w fazę głębokiej bliskości. Zaufaj temu, co czujesz sercem. Ciało reaguje na twoje emocje, więc otocz się spokojem. Muzyka, woda, sen i mniej bodźców przywrócą ci równowagę i naturalny blask.

*Energia buzuje, ale kieruj nią mądrze. Twoje ciało uwielbia intensywność, więc daj mu ruch, który rozładowuje napięcie: trening siłowy, sztuki walki, długi spacer. Sen i woda dopełnią reszty. Uważaj tylko, by intensywność nie zmieniła się w kontrolę. W listopadzie odpuść jedną rzecz, którą próbujesz trzymać w garści. Czasem większą siłą jest zaufanie procesowi.*

**BARAN** *21.03–19.04*
Listopad rozgrzeje twoje relacje od środka. Single poczują magnetyczne przyciąganie do kogoś poznanego przypadkiem, i to nie w aplikacji, ale przy zwykłej życiowej okazji. W stałych związkach wrócą lekkość i śmiech, których brakowało przez cały ten jesienny nerwowy czas.

**BYK** *20.04–21.05*
Nie trzymaj się kurczowo tego, co „sprawdzone", tylko z lęku przed zmianą. W tym miesiącu powiedz „tak" jednej rzeczy, która cię onieśmiela – to tam czeka rozwój. Stabilizacja finansowa wchodzi na wyższy poziom. To dobry czas, by uporządkować budżet albo odłożyć na coś, o czym marzysz.

**BLIŹNIĘTA** *22.05–21.06*
Twoja głowa pracuje na najwyższych obrotach, więc ciało domaga się wyciszenia. Postaw na to, co uspokaja: oddech, ciepłą herbatę, wieczór bez telefonu i sen. W karierze błyśniesz elastycznością i pomysłami, ktoś ważny doceni twoją zdolność łączenia kropek. Możliwa ciekawa współpraca.

**RAK** *22.06–22.07*
Uczuciowo wchodzisz w wyjątkowo czuły miesiąc. W związku poczujesz się naprawdę zaopiekowana emocjonalnie, a single mogą spotkać kogoś, przy kim od razu jest jak w domu. Przestań brać na siebie cudze emocje jak własne. Zaufaj temu ciepłu, nie musisz się bronić. Ciało reaguje na emocje mocniej niż zwykle, więc zadbaj o spokój.

**LEW** *23.07–22.08*
Uważaj, by potrzeba uznania nie przesłoniła ci innych potrzeb. W listopadzie zrób coś wyłącznie dla siebie, o czym nikt nie musi wiedzieć, bez publiczności i oklasków. Twoja charyzma otworzy drzwi, a odważny ruch – rozmowę o podwyżce. Nowy projekt ma duże szanse powodzenia.

**PANNA** *23.08–22.09*
Twoje serce odpuszcza kontrolę i to jest piękne. W związku pojawi się więcej spontaniczności, a single mogą zakochać się tam, gdzie się tego nie spodziewali. Ciało dziękuje ci za każdy uporządkowany nawyk, ale w tym miesiącu odpuść perfekcjonizm zdrowotny. Jeden pominięty trening to nie katastrofa.

**WAGA** *23.09–22.10*
Uważaj na mówienie „tak", gdy w środku czujesz „nie". W listopadzie przećwicz jedno uprzejme, ale stanowcze „nie". Zobaczysz, że świat się nie zawali, a ty odetchniesz. Zawodowo wchodzisz w fazę uznania. Twoja umiejętność łagodzenia napięć i budowania mostów zostanie doceniona. ✻

LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT


eprasa.pl 2cabb7b4fc

**Najlepsze KSIĄŻKI psychologiczne dostępne w księgarniach!**

# ŻYJ LEPIEJ *i spokojniej*

Przeprogramuj mózg, umysł i ciało, by osiągnąć spokój na co dzień.

Zatrzymaj kołowrotek myśli, przejmij kontrolę nad umysłem, bądź wolna od lęku i odzyskaj wewnętrzną równowagę.

Zyskaj spokój ducha, odkryj, że jesteś wystarczająco dobra, i polub siebie taką, jaka jesteś.

Świat nie potrzebuje grzecznych dziewczynek. Potrzebuje odważnych i pewnych siebie kobiet.

Buduj relację z samą sobą zgodnie ze swoimi potrzebami – przez czułą uważność i obecność, a nie przez doskonalenie, perfekcję czy nadopiekuńczość.

Usłysz własny głos, latami zagłuszany przez oczekiwania innych, lęk, kompleksy, nadmierny perfekcjonizm i wewnętrznego krytyka.

RM ŻYJ LEPIEJ

**www.rm.com.pl**

eprasa.pl 2cabb7b4fc

# GLAMOUR
POLSKA


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

MODA
*szefowa działu* **Magdalena Matuszek**

URODA
*szefowa działu* **Joanna Winiarska**

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

*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**

***ZARZĄD***
*chief executive officer* **Maciej Klepacki**
*chief operating officer* **Tomasz Jażdżyński**
*chief commercial officer* **Tomasz Kuisz**
*luxury & lifestyle media segment director* **Aneta Wikariak**

***REKLAMA BURDA MEDIA POLSKA SP. Z O.O.***
*sekretariat* ***biuro.reklamy@burdamedia.pl***
*multimedia luxury & lifestyle sales director* **Małgorzata Gurbała**
*małgorzata.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**
*małgorzata.janiszewska@burdamedia.pl*
**Sylwia Klich**
*sylwia.klich@burdamedia.pl*
**Anna Muczyńska**
*anna.muczynska@burdamedia.pl*
**Joanna Sawa**
*joanna.sawa@burdamedia.pl*
**Dagmara Zawistowska**
*dagmara.zawistowska@burdamedia.pl*
*traffic expert* **Joanna Hasny**
*joanna.hasny@burdamedia.pl, 694 455 354*
*marketing director* **Małgorzata Nocuń-Zygmuntowicz**
*business development manager* **Edyta Piecyk**
*brand manager* **Maria Skoczyńska**
*maria.skoczynska@burdamedia.pl*

***DYSTRYBUCJA I PRENUMERATA***
*dyrektor dystrybucji* **Tomasz Kałuża**

***PRODUKCJA***
*dyrektor produkcji* **Krzysztof Kraszewski**

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

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

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

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

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

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

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

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


PBC
POLSKIE BADANIA CZYTELNICTWA


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



BurdaMedia Polska

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



eprasa.pl 2cabb7b4fc

SZALEŃSTWO ZAKUPÓW

15-21 PAŹDZIERNIKA

RABATY

DO 75%

szalenstwozakupow.pl

eprasa.pl/2cabb7b4fc

RESERVED
AUTUMN 2026 WOMEN'S COLLECTION
reserved.com