ELLE NR 380

ELLE POLSKA

na okładce MEG DMITRUK

URODA
POLOWANIE
NA DZIEWICE

PRÊT À SPORTER

MODA
W ŚWIETNEJ
FORMIE

mistrzynie KASIA SOKOŁOWSKA MICHELLE PFEIFFER
TETIANA KOLESNYCHENKO ANETA KRĘGLICKA KLAUDIA ZWOLIŃSKA

oprasa.pl 677810a837

MOJA MODA · MOJE ELLE · ELLE.PL

CZERWIEC 2026

ELLE NR 380

ELLE

POLSKA



URODA
POLOWANIE
NA DZIEWICE

na okładce MEG DMITRUK

PRÊT À SPORTER

MODA
W ŚWIETNEJ
FORMIE

mistrzynie KASIA SOKOŁOWSKA MICHELLE PFEIFFER
TETIANA KOLESNYCHENKO ANETA KRĘGLICKA KLAUDIA ZWOLIŃSKA

eprasa.pl 677b1ba837

MOJA MODA · MOJE ELLE · ELLE.PL

CZERWIEC 2026



omegawatches.com



TAK LŚNI ZŁOTO

Speedmaster 38
w 18K złocie Moonshine™

Ten 38-milimetrowy zegarek to połączenie precyzji i szlachetnego blasku. Zielona tarcza wykończona powłoką PVD tworzy wyrafinowany kontrast ze srebrzystymi, owalnymi subtarczami. Bezel wysadzany 52 diamentami podkreśla mocny charakter zegarka, a w polerowanej koronce osadzono subtelny detal - pojedynczy diament. Koperta i bransoleta, w całości polerowane, zostały wykonane z 18-karatowego Moonshine™ Gold – ekskluzywnego stopu OMEGA inspirowanego blaskiem księżyca na nocnym niebie. Dzięki starannie opracowanemu połączeniu srebra, miedzi i palladu złoto zachowuje swój jasny, trwały połysk przez lata. Jakość, która nie przemija.

OMEGA

Dostępne w OMEGA Boutique Plac Trzech Krzyży 16A Warszawa
i w autoryzowanych salonach sprzedaży


OH
YES!

YES



Naszyjniki z kolekcji Classic Pearls oraz Modern Pearls

YES.PL

eprasa.pl 677b1ba837

ELLE

CZERWIEC 2026



MODA

12 SPORT
Ćwicz szykownie, biegaj wytwornie, walcz elegancko

18 TRENDY
Flamenco, tango, paso doble, samba, cha-cha, charleston – tanecznym krokiem na wybiegach

38 TRAD WIFE
W kuchni, ale na obcasach. Nowa moda na tradycyjną rolę kobiet czy sprytna zagrywka influencerek?

44 ZJAWISKO
Naprawiamy świat czy tylko ulegamy modzie na dobre samopoczucie? Ubrania z drugiej ręki

60 POLA, ŁĄKI I OGRODY
W tym sezonie dominują kolor, przepych i kwiatowe wzory

68 ZAKUPY
Bitwa barw i odcieni z kocim pazurem

Z okładki

30 SZAFA KASI SOKOŁOWSKIEJ
Kontrast to jej drugie imię. Garderobę najsłynniejszej reżyserki pokazów mody prezentuje Marcin Świderek

50 MODA
Do siłowni, na kort i matę – noś się wygodnie i stylowo

76 KAŻDY MA KŁOPOTY
Z Michelle Pfeiffer i Nickiem Offermanem rozmawia Maja Chitro

82 OCALIĆ W SOBIE CZŁOWIEKA
Reportażystka Tetiana Kolesnychenko o potwornościach wojny w Ukrainie

100 MIĘDZY SŁOWAMI
Hanna Lis rozmawia z Anetą Kręglicką

106 NA PODIUM
Jak spełnia marzenia medalistka olimpijska Klaudia Zwolińska

Zdjęcie: Mariusz Tokajuk

eprasa.pl 677b1ba837

JENNIFER LAWRENCE



Elegance is an attitude

LONGINES



LONGINES
PRIMALUNA

eprasa.pl 677b1ba837

128 DZIEWICTWO
Dla jednych relikt przeszłości, dla innych dziedzictwo. Błona dziewicza wciąż wzbudza emocje

KULTURA

80 KULTURA FIZYCZNA
Sportowe sposoby na twórczy reset

88 NOWOŚCI
Wystawy, koncerty, płyty, premiery filmowe

92 ELLE BOOK CLUB

MAGAZYN

94 ZASADY GRY
Ciężko pracują, przekraczają własne granice, dla sportu poświęcają wszystko, ale to mężczyźni są bohaterami, one wciąż walczą o uznanie. Kobiety w sporcie – są, a jakby ich nie było

110 MIŁOŚĆ I INNE NIESZCZĘŚCIA
O tęsknocie za kochaniem i uczuciem rodem z komedii romantycznej mówi socjolog Tomasz Szlendak

URODA

116 LOOKBOOK
Spokojnie, to tylko słońce! Kosmetyki na plażę i nie tylko

122 ŻELAZNE DAMY
Muskuły dla zdrowia

134 NOWOŚCI

136 WYBÓR EKSPERTÓW
Na lato

140 NOWOŚCI EKO
Dla ochłody

STYL ŻYCIA

142 PODRÓŻ
Sycylia

148 ZA KIEROWNICĄ

160 HOROSKOP





Na okładce: MEG DMITRUK/SELECTIVE MANAGEMENT
zdjęcia DOROTA SZULC/SHOOT ME
stylizacja KAROL MŁODZIŃSKI
(po lewej) całość CHANEL
(po prawej) całość LORO PIANA

ELLE

ul. Marynarska 15, 02-674 Warszawa,
tel. **(22) 36 03 900**, e-mail: **elle@elle.com.pl**, **ELLE.pl**

REDAKTORKA NACZELNA **KATARZYNA DĄBROWSKA**
ZASTĘPCA REDAKTORKI NACZELNEJ **MARCIN ŚWIDEREK**
DYREKTORKA ARTYSTYCZNA **MONIKA KARVÁZY**
SEKRETARZ REDAKCJI **KATARZYNA OLKOWICZ**
redaktor działu moda **MARCIN ŚWIDEREK** marcin.swiderek@elle.com.pl,
redaktorka działu moda **KAROLINA CURYŁO** karolina.curylo@elle.com.pl,
redaktorka działu kultura **MAJA CHITRO** maja.chitro@elle.com.pl,
redaktorka działu uroda **MAJA MENDRASZEK-GOSER** maja.mendraszek@elle.com.pl,
redaktorka działu magazyn oraz styl życia **KATARZYNA OLKOWICZ** katarzyna.olkowicz@elle.com.pl,
stylista **KAROL MŁODZIŃSKI**, graficzka **KATARZYNA RUDNICKA**,
fotoedytorka **MARIANNA SOSNOWSKA** marianna.sosnowska@elle.com.pl,
producentka **URSZULA KARCZMARCZYK-WIECZORKOWSKA** urszula.karczmarczyk@elle.com.pl,
korektor **DOMINIK WÓDZ**,
współpracownicy: **KARA BECKER, AGATA JANKOWSKA, HANNA LIS, EWA PĄGOWSKA, MICHAŁ ZACZYŃSKI, AREK ZAGATA**

Redakcja ELLE.pl:
wydawczyni **ALEKSANDRA JÓŹWIAK** aleksandra.jozwiak@elle.pl,
wydawczyni **WERONIKA PŁOCHA** weronika.plocha@elle.pl,
redaktorka działu moda **JULIA LUBECKA**,
redaktorka działu moda e-commerce **ALEKSANDRA MICHALIK**,
redaktorka działu uroda e-commerce **JULIA ADYDAN**,
redaktorki online: **GABRIELA TROJANOWSKA, ANTONINA ZBOROWSKA,**
redaktorki social media: **AGNIESZKA WRÓBEL, JOANNA MISIARZ**,
redaktorka wideo **ANTONINA KALICIAK**

ul. Marynarska 15, 02-674 Warszawa
wydawca **BURDA MEDIA POLSKA, www.burdamedia.pl**

ZARZĄD
Chief Executive Officer **MACIEJ KLEPACKI**
Chief Operating Officer **TOMASZ JAŻDŻYŃSKI**
Beauty & Fashion Segment Director **ANETA WIKARIAK**
Marketing Director **MAŁGORZATA NOCUŃ-ZYGMUNTOWICZ**
malgorzata.nocun@burdamedia.pl
Senior Brand Manager **MAŁGORZATA GOŁĘBIEWSKA** malgorzata.golebiewska@burdamedia.pl
Business Development Manager **EDYTA PIECYK** edyta.piecyk@burdamedia.pl

DZIAŁ REKLAMY
sekretariat biura reklamy, biuro.reklamy@burdamedia.pl
Sales Director Multimedia Luxury & Lifestyle **MAŁGORZATA GURBAŁA**
malgorzata.gurbala@burdamedia.pl
ZESPÓŁ: Luxury & People Team Leader **EWELINA DORDA** ewelina.dorda@burdamedia.pl,
RENATA BOGUSZ renata.bogusz@burdamedia.pl,
RADOSŁAW GRABOWSKI radoslaw.grabowski@burdamedia.pl,
MAŁGORZATA JANISZEWSKA malgorzata.janiszewska@burdamedia.pl,
SYLWIA KLICH sylwia.klich@burdamedia.pl, **ANNA MUCZYŃSKA** anna.muczynska@burdamedia.pl,
JOANNA SAWA joanna.sawa@burdamedia.pl,
DAGMARA ZAWISTOWSKA dagmara.zawistowska@burdamedia.pl,
Traffic Expert **JOANNA HASNY** joanna.hasny@burdamedia.pl, tel. 694 455 354

DYSTRYBUCJA I PRENUMERATA
kolportaz@burdamedia.pl
Director **TOMASZ KAŁUŻA** tomasz.kaluza@burdamedia.pl,
zamówienie prenumeraty krajowej i zagranicznej: **BIURO OBSŁUGI KLIENTA**
infolinia: + 48 22 36 03 909 (pon.–pt., godz. 9.00–17.00), e-mail: bok@burdamedia.pl

PRODUKCJA
Director **KRZYSZTOF KRASZEWSKI**
Deputy Production Director **STANISŁAW SIEMIŃSKI**

Wydawca czasopisma 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 karną i cywilną.
Copyright for Polish Edition © for ELLE Polska Sp. z o.o. 1994. Redakcja ELLE nie zwraca materiałów niezamówionych, zastrzega sobie prawo redagowania nadesłanych tekstów i nie odpowiada za treść zamieszczonych reklam. Wydawca ma prawo odmówić zamieszczenia ogłoszenia i reklamy, jeżeli ich treść lub forma są sprzeczne z charakterem pisma.

TRADEMARK NOTICE
ELLE® is used under license from the trademark owner, Hachette Filipacchi Presse, a subsidiary of Lagardère SA.

ELLE INTERNATIONAL A division of Lagardère

CEO **CONSTANCE BENQUÉ**
CEO ELLE International Licenses **FRANÇOIS CORUZZI**
Chief Content Officer/International Director of ELLE **VALÉRIA BESSOLO LLOPIZ**

Deputy Editorial Director **VIRGINIE DOLATA**
Fashion Director **ALEXANDRA BERNARD**
Creative Director **IRIS ROMBOUTS**

International Editorial & Syndication Coordinator **EKATERINA MUDRIK**
Copyrights Manager **KENZA ALLAL**
Digital & Database Manager **CÉCILE VASSEUR MORIN**

Marketing Director **MORGANE ROHÉE**

www.elleinternational.com

INTERNATIONAL ADVERTISING: LAGARDÈRE GLOBAL ADVERTISING
Chief Revenue Officer ELLE International Media Licenses **JULIAN DANIEL** jdaniel@lagarderenews.com

eprasa.pl 677b1ba837



eprasa.pl 677b1ba837

ELLE

Edytorial



„NIE PODĄŻAJ ZBYTNIO ZA MODĄ, TO NIE WYGLĄDA ELEGANCKO. Stylowa kobieta raczej czuje modę, niż przyjmuje ją w całości. (...) Każdy element stylizacji powinien współgrać z twoją osobowością!" – te słowa 44-letni wówczas Pierre Balmain niemal wykrzyczał Orianie Fallaci. Był 1958 rok i stojąca dopiero u progu sławy dziennikarka przyjechała do Paryża, by zrobić wywiady z najważniejszymi osobowościami światowej mody. Balmain miał absolutną rację, mimo że od jego spotkania z Fallaci minęło prawie 70 lat. Moda daje nam doskonałe narzędzia, z których my budujemy swój niepowtarzalny styl i komunikujemy się ze światem. Tak w ELLE rozumiemy naszą misję – pokazywać trendy, rozmawiać z ludźmi, którzy tworzą modę, opowiadać historie kobiet, które znalazły swój styl i mogą być dla innych inspiracją. Idealnym przykładem kobiety, która wie, jak czerpać z mody to, co najlepsze, i jak używać jej, żeby dawała siłę, podkreślała charakter, a do tego była źródłem przyjemności, jest Kasia Sokołowska (str. 30). Zaglądamy do jej szafy – eklektycznej, nietuzinkowej, w której każda rzecz to oddzielna opowieść. „Od zawsze wiedziałam, że moda to forma komunikatu" – mówi nam Kasia. Moda jest też szczególnie wrażliwa na przemiany społeczne. Świetnie oddaje to tekst Julii Lubeckiej „Zabawa w dom" (str. 38), w którym bierze pod lupę słynne fartuchy z kolekcji Miu Miu na wiosnę–lato 2026. Dla jednych były profanacją, dla innych żartem, a dla samej projektantki ważnym przesłaniem feministycznym. Moda to sztuka – powinna wywoływać emocje.

A skoro o emocjach mowa, nic nie dostarczy ich w takim wymiarze jak sport. W tym wydaniu ELLE poświęcamy mu dużo miejsca. Nie tylko jako trendowi w modzie, lecz także ważnej części życia społecznego i kulturowego. Dziś jednym tchem możemy wymienić znane na całym świecie sportowczynie, ale jeszcze niedawno kobietom zabraniano biegać w maratonach, grać w piłkę nożną czy skakać na nartach. Historia kobiet w sporcie to historia buntu i niezgody – pisze w tekście „Kobieta na medal" Angelika Kucińska (str. 96).

Z buntu rodzą się wielkie rzeczy!

Katarzyna Dąbrowska

REDAKTORKA NACZELNA

Zdjęcie: Alicja Kozak

eprasa.pl 677b1ba837

wkruk.pl



eprasa.pl 677b1ba837



MATCH POINT

Jakość i ponadczasowa elegancja zawsze trafiają w punkt, dlatego wiosną projektanci serwują looki z klasą. Dzianinowe polo i tenisowe akcesoria budują garderobę, która działa i na korcie, i poza nim.

eprasa.pl 677b1ba837

ELLE Moda i sport

redaguje MARCIN ŚWIDEREK



Piłka
NIKE/ ZALANDO.PL
99 zł

Rękawiczki
NIKE/ZALANDO.PL
129 zł

Nagolenniki
NIKE/ ZALANDO.PL
139 zł

PIŁKA W GRZE

Moda przechodzi do ofensywy i schodzi na murawę – tu liczą się dynamika i funkcjonalność. Najmodniejsze sneakersy czerpią inspirację z piłkarskich korków, a sportowe podkolanówki stają się integralną częścią codziennych stylizacji.

Podkolanówki
ADIDAS/ ZALANDO.PL
109 zł

Piłka
NIKE/ ZALANDO.PL
89 zł

Buty piłkarskie
ADIDAS/ ZALANDO.PL
1259 zł

zdjęcia MARIUSZ TOKAJUK stylizacja KAROL MŁODZIŃSKI



TURNIEJ TRÈS CHIC

Na fali filmu „Wielki Marty" z Timothée Chalametem świat złapał pingpongową gorączkę. Retro paletki wracają na pierwszy plan, ale nosimy je w duecie z geometrycznymi torebkami i okularami w duchu lat 60. Tu liczy się refleks – także ten modowy.

eprasa.pl 677b1ba837



Top sportowy **ADIDAS BY STELLA MCCARTNEY/ S'PORTOFINO** 350 zł
leggingsy **ADIDAS BY STELLA MCCARTNEY/ S'PORTOFINO** 440 zł

Klocek do jogi **CASALL/ S'PORTOFINO** 190 zł

Buty sportowe **ADIDAS BY STELLA MCCARTNEY/ S'PORTOFINO** 700 zł

Z MATY NA MIASTO

Sportowy komfort staje się nowym językiem miejskiego stylu. Miękkie warstwy i oddychające, elastyczne tkaniny topów i leggingsów – niczym druga skóra – nadają rytm nie tylko na sali ćwiczeń, lecz także na ulicy.

Mata do jogi **GOLDBERGH/ S'PORTOFINO** 545 zł

eprasa.pl 677b1ba837



Nerka
HOKA/ZALANDO.PL
189 zł

Okulary
NIKE/ZALANDO.PL
319 zł
czapka z daszkiem
HOKA/ZALANDO.PL
159 zł

Buty treningowe
NIKE/ZALANDO.PL
769 zł/para

NA START

Szorty i tank topy z technicznych tkanin są tak wygodne, że na stałe weszły do codziennej garderoby. Podobnie ultralekkie sneakersy i „szybkie jak błyskawica" okulary – nosimy je dziś także do sukienek i marynarek. Na tym właśnie polega fashion jogging.

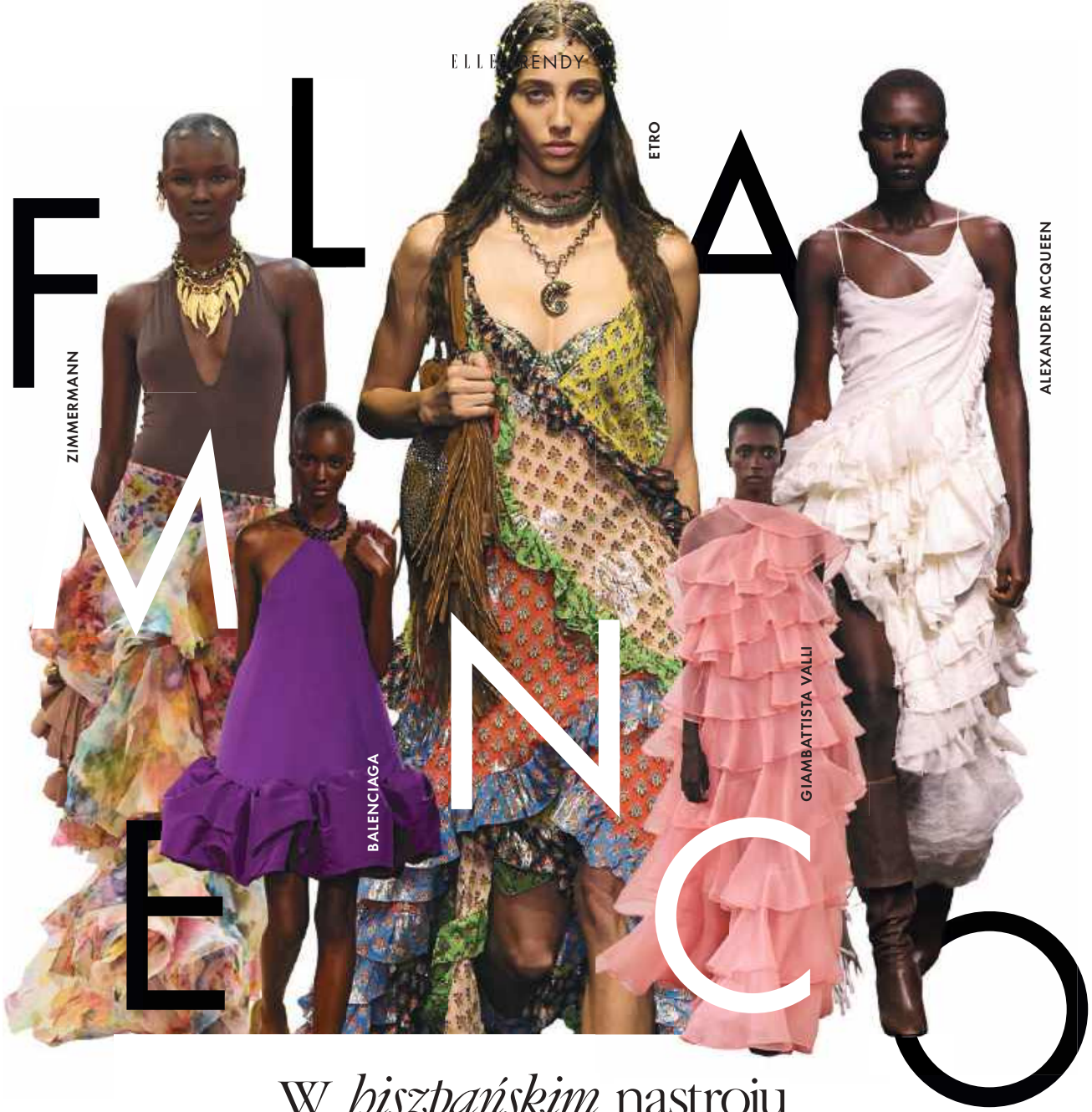
Buty treningowe
NIKE/ZALANDO.PL
1439 zł/para

Okulary
CHPO/ZALANDO.PL
179 zł

Zdjęcia: Mariusz Tokarski, stylizacja: Karol Młodziński, asystentka produkcji: Zuzanna Krejc, producent: Lidia Karczmarczyk, Wieczorkowska



eprasa.pl/677b1ba837



W *hiszpańskim* nastroju

ZAINSPIROWANI TANCERKAMI FLAMENCO SIĘGAMY PO WSZELKIEGO RODZAJU FALBANY – OD LEKKICH JAK PIÓRKO U GIAMBATTISTY VALLEGO, PRZEZ ASYMETRYCZNE U MCQUEENA, PO WYKOŃCZONE KORONKĄ U CHLOÉ. KAŻDA Z NICH AŻ PROSI, BY WSKOCZYĆ NA PARKIET I DAĆ SIĘ PONIEŚĆ MUZYCE.



ZARA
199 zł

BY MALENE BIRGER
ok. 1670 zł

ZIMMERMANN
ok. 5560 zł

H&M
239,99 zł

LE PETIT TROU
890 zł

ROTATE
1625 zł

Zdjęcia: dzięki uprzejmości McQueen, Launchmetrics.com/Spotlight (4), serwis prasowy

eprasa.pl 677b1ba837



S'portofino

Every move is a story

Gdynia · Katowice · Kraków · Łódź · Poznań · Warszawa · Wrocław · Praga

sportofino.com

eprasa.pl 677b1ba837



MAGDA BUTRYM
2920 zł

APART
43 590 zł

MUGLER

PANDORA
209 zł

PANDORA
X DISNEY
379 zł

TANGO

Duet z Buenos Aires

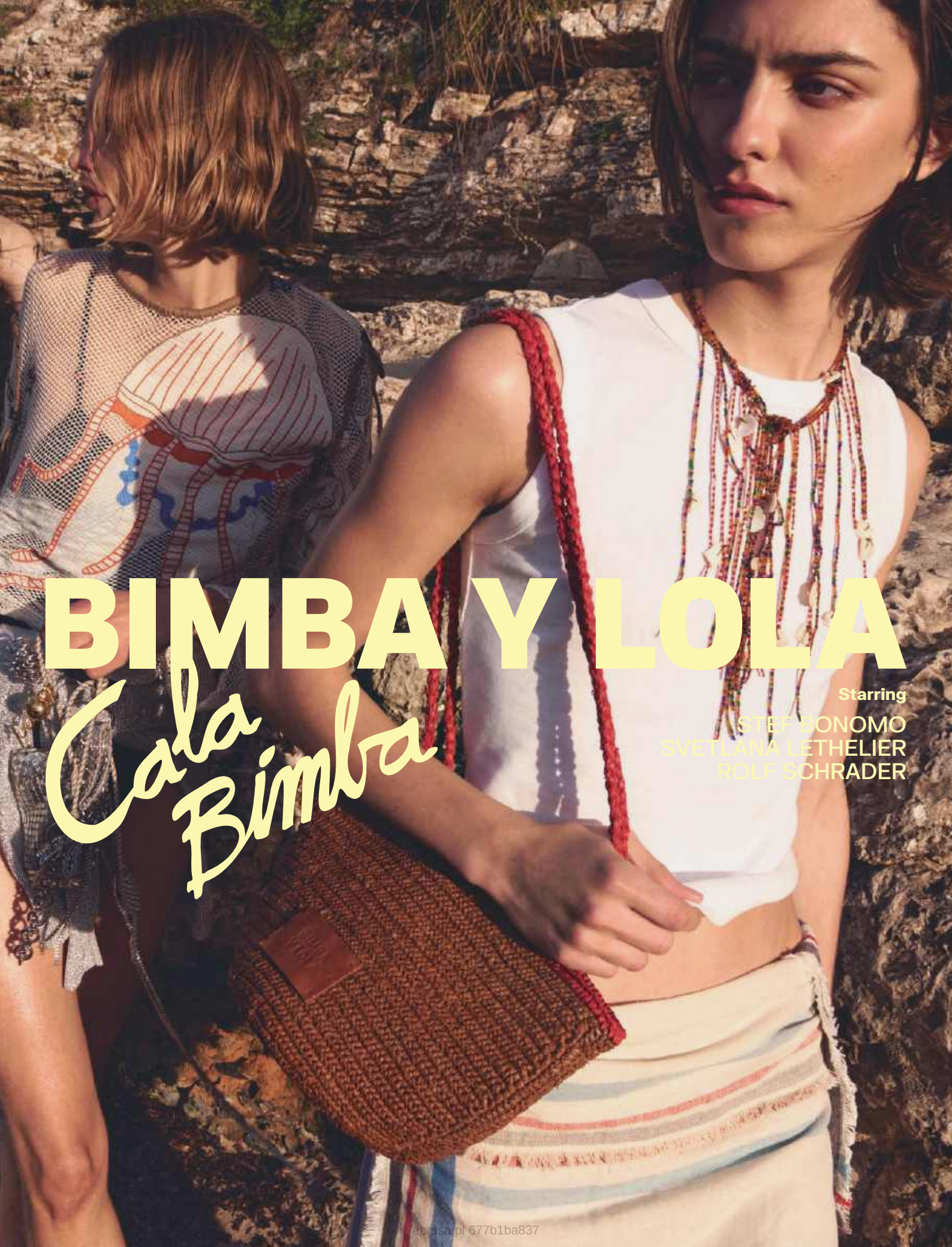
RÓŻA JEST SYMBOLEM MIŁOŚCI, NAMIĘTNOŚCI I ZMYSŁOWOŚCI – PODOBNIE JAK PEŁNE EMOCJI TANGO. W TYM SEZONIE ROZKWITA NA WYBIEGACH W RZEŹBIARSKICH FORMACH, BALANSUJĄC MIĘDZY ROMANTYZMEM A DRAMATYZMEM. EFEKT? AKCESORIA, KTÓRE NICZYM TANIEC KOCHANKÓW PRZYCIĄGAJĄ SPOJRZENIA I NIE POZWALAJĄ O SOBIE ZAPOMNIEĆ.

DIOR
7500 zł

MAGDA BUTRYM
6950 zł

Zdjęcia: Carlo Scarpato/Launchmetrics.com/Spotlight, serwis prasowy

eprasa.pl 677b1ba837



ebrasa.pl 677b1ba837

PASO DOBLE



COS
400 zł



RALPH LAUREN



TOUS
999 zł



BRANDON MAXWELL



OCHNIK
699,90 zł



TOMMY HILFIGER/ BREUNINGER
409 zł



CHANEL HAUTE COUTURE



ORAGE STUDIO
950 zł

Płachta *na* byka

W PASO DOBLE TANCERZ ODGRYWA ROLĘ TOREADORA, A TANCERKA SYMBOLIZUJE CZERWONĄ MULETĘ UŻYWANĄ W KORRIDZIE. CHOĆ W RZECZYWISTOŚCI BYKI SĄ DALTONISTAMI, KRWISTY ODCIEŃ MATERIAŁU IDEALNIE PODKREŚLA TEATRALNĄ EKSPRESJĘ WIDOWISKA. JEŚLI CHCESZ, BY TWOJA STYLIZACJA ROBIŁA RÓWNIE MOCNE WRAŻENIE, POSTAW NA TOTAL LOOK W TYM KOLORZE.



GIVENCHY





LE PETIT TROU
stanik 369 zł
majtki 209 zł



PRABAL GURUNG



H&M
117,99 zł



BRANDON MAXWELL



GANNI
ok. 1690 zł

Zdjęcia: dzięki uprzejmości Givenchy, Monica Feudi/courtesy of Brandon Maxwell (2), Carlo Scarpato, Luca Zanoni/Launchmetrics.com/Spotlight; Launchmetrics.com/Spotlight, serwis prasowy

eprasa.pl 677b1ba837



eprasa.pl 677b1ba837



Gorące *spojrzenia*

KARNAWAŁ W RIO DE JANEIRO PRZYPADA NA ŚRODEK BRAZYLIJSKIEGO LATA, WIĘC NIKOGO NIE DZIWIĄ KUSE STROJE MISTRZÓW SAMBY. W TYM SEZONIE PODOBNY KLIMAT DOTARŁ NA TYGODNIE MODY, GDZIE KRÓLOWAŁY ODSŁONIĘTE BRZUCHY I BIUSTONOSZE – SZCZEGÓLNIE W BIŻUTERYJNEJ LUB TRÓJWYMIAROWEJ FORMIE.



UNDRESS CODE
390 zł



TWINSET/FARFETCH
607 zł



PINKO
1240 zł



MIU MIU
2905 zł

Zdjęcia: dzięki uprzejmości Givenchy, Versace; Daniele Schiavello/Launchmetrics.com/Spotlight; serwis prasowy

eprasa.pl 677b1ba837



eprasa.pl/677b1ba837



W *ciągłym* ruchu

EFEKTOWNIE ŚWIECĄCE U BOTTEGI VENETY, IMPONUJĄCO DŁUGIE U FERRAGAMO I W PSYCHODELICZNYCH KOLORACH U ETRO. FRĘDZLE I ICH WSPÓŁCZESNE INTERPRETACJE ZDOMINOWAŁY WIOSENNO-LETNIE WYBIEGI. PROJEKTANCI ZADBALI, BY SYLWETKI PULSOWAŁY RUCHEM, NICZYM ROZKOŁYSANE BIODRA W RYTMIE KROKÓW CHA-CHA-CHA.



Zdjęcia: Daniele Schiavello/Launchmetrics.com/Spotlight, Launchmetrics.com/Spotlight (5), serwis prasowy

eprasa.pl 677b1ba837



eprasa.pl 677b1[illegible]a837



Błyszcząca *rewolucja*

W LATACH 20. XX WIEKU, W CZASACH AMERYKAŃSKIEJ PROHIBICJI, CHARLESTON BYŁ POPULARNY W NIELEGALNYCH BARACH. JEGO ŻYWIOŁOWA CHOREOGRAFIA, PEŁNA PODSKOKÓW I OSTRYCH KOPNIĘĆ, DOMAGAŁA SIĘ ODPOWIEDNIEJ OPRAWY – POŁYSKUJĄCYCH TKANIN, KTÓRE ŁAPAŁY ŚWIATŁO I PODKREŚLAŁY KAŻDY RUCH. DZIŚ TEN SCENICZNY BLASK WRACA NA WYBIEGI W KOLEKCJACH OCIEKAJĄCYCH ZŁOTEM I SREBREM.

Zdjęcia: Launchmetrics.com/Spotlight (2), serwis prasowy

eprasa.pl 677b1ba837



SOLANO-SHOP.COM

eprasa.pl 677b1ba837



1. Kasia ma słabość do polskich marek, które miksuje z tymi światowymi. Tu w spódnicy MMC Studio, body od Donny Karan i butach Valentino. Całości dopełnia biżuteria z platformy Fette, którą współtworzy.



2

NIGDY RANO NIE WIEM, CO NA SIEBIE WŁOŻĘ. MOJA SZAFA TO CZYSTY EKLEKTYZM – MIESZANKA TKANIN, WZORÓW I DEKAD – MÓWI **KASIA SOKOŁOWSKA**. SŁYNNA REŻYSERKA POKAZÓW, JURORKA „TOP MODEL" I BIZNESWOMAN ZADAJE SZYKU NA POLSKIEJ SCENIE MODY JUŻ OD 30 LAT. NAM POKAZUJE SKARBY SWOJEJ GARDEROBY.

tekst MARCIN ŚWIDEREK
zdjęcia ŁUKASZ BARTYZEL
aranżacja AGNIESZKA DUBAS

światła *moda* akcja!

Wita mnie w denimowym total looku – błękitnej, krótkiej katanie i szerokich spodniach duńskiej marki Gestuz. Jest fanką kopenhaskiej mody, ale do tego jeszcze wrócimy. Z jej przestronnego apartamentu w samym sercu Warszawy, w którym mieszka z mężem i synkiem, rozpościera się widok na centrum miasta. Ogromne okna i elegancki wystrój tworzą nowoczesną bazę, przełamaną licznymi bibelotami, pamiątkami i dziełami sztuki. To właśnie one dodają wnętrzu przytulności i odrobiny kontrolowanego chaosu. To zresztą dopiero pierwszy z kontrastów, które definiują jej styl życia.

POKÓJ Z WIDOKIEM

Mijamy salon i kierujemy się do garderoby. To tylko jedno z kilku pomieszczeń, w których przechowuje ubrania – jak sama przyznaje – najbardziej zorganizowane. – Nie chciałbyś zobaczyć, jak wyglądają pozostałe – śmieje się. – Zależy mi, żeby to wybrzmiało – moja obszerna szafa wynika ze specyfiki pracy, ale nie uważam, że każdy jej potrzebuje. Wręcz przeciwnie, coraz częściej marzę o uproszczeniu przestrzeni. Porządek w garderobie to porządek w głowie. Nawet niewielka szafa może być świetnie skomponowana – dodaje. W jej wnętrzu jedną ze ścian zajmuje okno, przez które w słoneczne dni wpada miękkie światło. Choć kipi tu od form, faktur i kolorów, to wszystko pozostaje spójne. – Moja szafa ewoluuje, ale jej kręgosłup pozostaje niezmienny. Styl przenika wszystkie sfery mojego życia. Oczywiście nie chodzę po domu ➤

2. W jej domu moda i design się przeplatają. Co tu jest w centrum uwagi? Wyszywana koralikami torba hiszpańskiej marki Cordera kupiona w Bebe Concept czy zabytkowe konie z Szanghaju pochodzące ze sklepu vintage w Warszawie...

eprasa.pl 677b1ba837



3. Minimalistka? Czasem tak! Czarny top i spodnie duńskiej marki Herskind zestawione z butami włoskiego brandu Fabi oraz biżuterią z fettejewel.com.

4. Dodatki często grają w jej stylizacjach pierwsze skrzypce. Tu botki vintage Celine kupione w concept storze Independent House.



w lookach prosto z wybiegu, ale nawet codzienne ubrania nie są przypadkowe – wybieram dresy czy dżinsy dobrze zaprojektowane i wysokiej jakości.

A jednak w tej garderobie na pierwszy plan wysuwają się nietuzinkowe fasony. – Przez lata zmieniło się moje podejście do posiadania. Dziś kupuję świadomie i bez wahania wracam do tych samych sukni. Konsekwentnie powtarzam: warto kupować u polskich projektantów i realnie ich wspierać – mówi. Spektakularne suknie MMC Studio, autorstwa Ilony Majer i Rafała Michalaka, budują modową narrację opartą na formie i fakturze. – Nie są sztywne i pozwalają na budowanie kontekstów scenograficznych nawet podczas prywatnych wyjść – wyjaśnia. Często sięga po sylwetki z wybiegu, ale zdarzają się też projekty szyte specjalnie dla niej. W podobnym duchu myśli o czarnej, monumentalnej sukni Lebrand, którą nosiła niemal przez całą ciążę: – Doceniam jej wygodę i architektoniczną formę. – Z kolei projekt Magdy Butrym – minimalistyczna spódnica z odważnym rozcięciem – według niej „najlepiej działa z koronkowymi rajstopami, dobrymi butami i prostą górą, a nawet na spodniach". Ruch i swobodę daje jej także model z frędzlami marki Castellani: – Uwielbiam go za to, jak pracuje i jak łatwo go zestawiać: z marynarką, ze swetrem albo z letnim lookiem. – Osobną kategorię stanowią marki skandynawskie. Minimalistyczne „mundurki" Herskind i Gestuz, jak podkreśla, działają najlepiej „pod warunkiem że nie są zbyt oczywiste", dlatego najchętniej przełamuje je sneakersami. Podobnie traktuje cekinowe spodnie Herskind – element wieczorowy, który łączy z kaszmirowym swetrem. W tym samym duchu funkcjonuje sukienka Munthe, bogata w aplikacje, którą w programie „Dzień dobry TVN" zestawiła z dżinsami.

KOBIETA ORKIESTRA

– Moja fascynacja modą zaczęła się bardzo wcześnie i była silnie związana z obrazem mojej mamy. W szarej rzeczywistości Polski lat 70. i 80. zawsze się wyróżniała – nosiła kapelusze, platformy i lakierowane płaszcze ze sztucznym futrem. Choć nie pracowała w branży artystycznej, miała naturalne wyczucie estetyki, które ukształtowało we mnie przekonanie, że ubranie jest formą komunikatu. Już jako dziecko chodziłam z nią do krawcowej i wspólnie wymyślałyśmy fasony, co jeszcze bardziej rozbudziło moją wrażliwość na modę –opowiada. Inspiracją była też edukacja artystyczna i muzyczna. Przez 15 lat grała na instrumentach dawnych, takich jak krummhorn, flety proste czy viola da gamba, co dało jej obycie ze sceną i nauczyło szacunku do kostiumu. – Do dziś porusza mnie to, że stroje, w których występowałam jako dziecko, służą kolejnym pokoleniom młodych muzyków. To piękna ciągłość – mówi. Kolejnym etapem były studia reżyserskie, podczas których zaproponowano jej realizację pokazu dyplomowego dla projektantów. ➤

eprasa.pl 677b1ba837



eprasa.pl 677b1ba837







5. Lubuje się w skandynawskiej modzie. Denimowy monolook od Gestuz nosi na co dzień z sandałami i na wieczór do szpilek.

6. Gdy miała krótkie włosy, często nosiła opaski i turbany. Z tego okresu została jej pokaźna kolekcja akcesoriów do włosów, w tym model od Gucci. Tu w towarzystwie ceramiki z jej autorskiej marki wellness LAVA e Sal.

7. Biżuteria od Fette – platformy e-commerce, której misją jest zapewnienie dostępu do wysokiej jakości, pięknych ozdób.

Wtedy odkryła, że w modzie jest wszystko, co kocha – muzyka, scenariusz i ruch sceniczny.

Artystyczną duszę odzwierciedla jej szafa, którą w dużej mierze tworzą kroje o wyrazistym charakterze. Skórzana marynarka 303 Avenue czy kurtka z szarej skóry od Łukasza Jemioła wpisują się w jej zamiłowanie do kontrastów („Uwielbiam łączyć faktury w monolookach"). Obok nich pojawia się cekinowa sukienka japońskiej marki Leur Logette znaleziona w warszawskim concept storze Wonders („Wygląda vintage i przykuwa wzrok, idealna na wyjście do opery"). Są tu także rzeczy o szczególnym, osobistym znaczeniu: krótka suknia ślubna Valentino w stylu lat 60., w której powiedziała „tak", zestawiona z butami Celine i koronkowymi rajstopami. Całość spinają płaszcze – od modeli vintage z Independent House po projekt Chloé z charakterystycznymi przeszyciami i pięknie rozbudowanymi plecami, kupiony w warszawskim Vitkacu. W tej samej estetyce mieszczą się także pudełkowa marynarka Monday Artwork, folkowa koszula Gunia Project, ażurowe projekty Castellani czy pikowany, skórzany „waciak", który chętnie zestawia z nowoczesnymi elementami, przełamując jego surowy charakter. Gdy pytam o jej „zestaw bezpieczeństwa", bez wahania odpowiada, że garnitur oversize MMC Studio. – Czuję się w nim po prostu sobą. Jest odpowiedni na każdą okazję – od casualowej po wieczorową, w zależności od tego, czy zestawię go z golfem, czy z biżuterią noszoną na gołe ciało. Taki fason „robi" sylwetkę i dodaje pewności siebie nawet w gorszy dzień. Jeśli potrzebuję dodatkowego wsparcia, wkładam obcasy – „pionizują" sylwetkę, spinają ją i zmieniają całą fizyczność kobiety – wyjaśnia. Swoją szafę buduje intuicyjnie – nie szuka konkretnych rzeczy, raczej reaguje na emocje. Czasem zachwyci ją coś na sesji zdjęciowej, innym razem po pokazie kupi całą kolekcję, a potem przez dłuższy czas nie kupuje nic. To bardzo elastyczny proces. Równie naturalnie podchodzi do rozstawania się z ubraniami. – Oddaję rzeczy do vintage store'ów i bliskim. Uważam, że sklepy vintage i platformy resellingowe to dziś absolutna konieczność. Cenię cyrkularność – pozwala mi wierzyć, że rzeczy żyją dalej. Stara szkoła krawiectwa, detale takie jak podszewki czy guziki obleczone tkaniną to jakość, która naprawdę przetrwa lata.

BŁYSKOTKI NA PIERWSZYM PLANIE

Po ponad 30 latach kariery ma na koncie setki pokazów – pracowała dla większości polskich projektantów i marek. Gdy pytam o ten ulubiony show mówi: – Trudno byłoby mi wskazać ten jeden, najważniejszy projekt i nie ma w tym ani grama ➤

eprasa.pl 677b1ba837

DZIĘKUJĘ CI **MAMO!**



1. VERSACE
Dylan Blush Pink
Zaskakujące nuty pianek marshmallow dopełnia energetyczna bergamotka kalabryjska, soczyste jabłko i truskawki, a kwiat pomarańczy i frezja emanują kobiecością. Bazę tworzą wanilia z Madagaskaru i piżmo, nadając całości zmysłową aurę, 100 ml, **ok. 670 zł**

2. THE MERCHANT OF VENICE
Eternal Sunrise
WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
Aura Starożytnego Egiptu. Dymne i szlachetne Kyphi przeplecione drzewną nutą papirusu oraz słodyczą bobu tonka. Kadzidlane akcenty oraz żywice nadają całości balsamiczny efekt. Kompozycja przenosząca zmysły do świata rytuałów, 100 ml, **ok. 1590 zł**

3. ATKINSONS
Midnight Scented Dream
WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
Hipnotyzujący akord jaśminu, który rozwija się nocą, kremowy, biały migdał i uzależniająca wanilia otulone ciepłem ambry. Sen utkany z marzeń, 100 ml, **ok. 1365 zł**





4. LAURA MERCIER
Secret Brightening Under Eye Setting Powder
NOWOŚĆ WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
Budzi spojrzenie do życia, rozświetla i wygładza okolice pod oczami z efektem naturalnej świeżości przez cały dzień. Dostępny w pięciu korygujących odcieniach dla każdej karnacji, 4 g, **ok. 179 zł (za 1 sztukę)**

5. CAROLINA HERRERA
Good Girl Jasmine Absolute
Kompozycję otwiera promienna mandarynka z soczystą czarną porzeczką. W sercu rozwija się aromat wyróżniającego linię kwiatu jaśminu oraz migdałów. W głębi prym wiodą toffi i prażony bób tonka, otulając zmysłowym ciepłem, 80 ml, **ok. 725 zł**

DOUGLAS

eprasa.pl 677b1ba837







kokieterii. Najważniejsze jest dla mnie coś innego – zaufanie, jakim obdarzyli mnie projektanci. To, że zechcieli wpuścić mnie do swojego świata. Ale to relacja obustronna. Dajemy sobie nawzajem ogromną dawkę energii. Nie jestem twórcą spolegliwym – zawsze mam swoje zdanie, bo finalnie muszę tym projektem zarządzić – mówi. Zdarzało jej się stanąć z drugiej strony, współtworząc kolekcje dla znanych marek. – Nie nazwałabym tego projektowaniem – mam świadomość swojej roli. W tym procesie kluczowi są projektanci, którzy mają w tym kierunku wykształcenie. Ale rzeczywiście miałam ogromną przyjemność współkreować np. kolekcje kapsułowe dla Tatuum czy Kazara – wyjaśnia. Efekty obu współprac też znajdziemy w jej szafie pośród dziesiątek innych, fascynujących dodatków. Wśród torebek wyróżnia się model vintage Chanel 2.55, a także współczesne i kolekcjonerskie formy: Dolce & Gabbana z sycylijskimi motywami i religijnymi detalami, modele vintage Prady, projekty Victorii Beckham, Givenchy, Toteme czy Salvatore Ferragamo. Znajdziemy też torebki od polskich projektantów: MMC Studio i Macieja Zienia. Sporo miejsca zajmują te o biżuteryjnym charakterze. Torebka Cordera z Bebe Concept, wyszywana koralikami, staje się dla niej sposobem na „przełamanie cięższych stylizacji", podobnie jak miękki woreczek nowojorskiej marki Julia Jentzsch wykonany z jedwabnych ścinków, który „nie wychodzi na pierwszy plan – i właśnie za to go cenię". Ten sam klucz widać w wyborze obuwia: sandały Gucci z motywem węża, szpilki Prady kupione we Florencji czy Chanel z kwiatem kamelii z Londynu łączą się z bardziej użytkowymi formami, jak oficerki Equinox, które ze względu na wygodę stały się jej codziennym wyborem, mimo że są przeznaczone do skoków konnych. Dopełnieniem tej opowieści są detale – skarpetki Veneziana i Gucci, które nosi z loafersami i ze sneakersami, czy turbanowe opaski Gucci zaprojektowane przez Alessandro Michele. Wśród najbardziej osobistych przedmiotów znajduje się pierścionek zaręczynowy mamy – diament osadzony na czarnym onyksie. Biżuteria zajmuje w jej świecie szczególne miejsce. – Nie tyle uzupełnia stylizację, ile ją buduje – podkreśla, traktując ją jako nośnik emocji i wspomnień, często „bardziej istotny niż ubranie". Przez lata była ambasadorką wielkich marek, dziś dojrzała do roli współwłaścicielki platformy biżuteryjnej fettejewel.com, która jest pomostem między twórcami i markami biżuterii a odbiorcami poszukującymi jakości i dobrego designu. – Chcę to podkreślić: Fette nie jest tradycyjnym butikiem. To nowoczesna przestrzeń e-commerce, w której oferujemy starannie wyselekcjonowane projekty polskie i zagraniczne – mówi. Obecnie w portfolio znajduje się około 50 marek i – jak zapowiada – ta selekcja będzie się rozwijać. – Misją projektu jest demokratyzacja dostępu do jakościowej i pięknej biżuterii. ●

8. Idealny mix & match, czyli klasyczny mundurek Herskind podkręcony biżuterią z platformy e-commerce Fette.

9. Nie tylko buty potrafią zawrócić jej w głowie. Model torby Rodeo Balenciagi ma w trzech różnych wersjach. Wszystkie upolowane we Florencji, gdzie kocha robić zakupy.

10. Lubi zestawy w duchu street & chic, jak skórzana kurtka od Gestuz, którą połączyła z cygaretkami MMC Studio. Obok mody kolekcjonuje też dzieła sztuki, jak tę rzeźbę Piotra Lorka.

Zdjęcia: Łukasz Bartyzel, aranżacja: Agnieszka Dubas, makijaż i włosy: Kamila Wiederska-Strzelczyk, produkcja: Urszula Karczmarczyk-Wieczorkowska, asystentka producentki: Zuzanna Kreja

eprasa.pl 677b1ba837

DZIĘKUJĘ CI **MAMO!**

1. LANCÔME
Absolue Longevity MD Intercept The Serum / Intercept The Cream / Reset The Cream
NOWOŚĆ WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
To przełomowa linia pielęgnacyjna dla wszystkich kobiet ze składnikiem długowieczności: Urolityną A. Jej produkty działają na niewidoczne i widoczne oznaki starzenia na każdym etapie życia skóry, pomagając zachować jej witalność i pełen blasku wygląd. Efektem jest linia, która nie tylko dba o starzejącą się skórę, ale realnie daje kontrolę nad widocznymi oznakami jej wieku biologicznego, 50 ml/50 ml/50 ml, **ok. 799 zł/ ok. 779 zł/ok. 709 zł**





1



2



2. BEAUTIFLY
Aura NovaSkin Pro
TYLKO ONLINE
Maska LED na twarz z 444 punktami LED i dodatkowym panelem na szyję z 58 diodami umożliwia skuteczną domową fototerapię. Stymuluje produkcję kolagenu i elastyny, ujędrnia i napina, rozjaśnia przebarwienia oraz zwalcza niedoskonałości, 1 szt., **ok. 1299 zł**

3. YONELLE Infusion Lift Supreme – Lift Firming Serum / Pro-Lift Ultimate Eye Cream
NOWOŚĆ W DOUGLAS
Oparte na DUO-RETINOLU (retinol w NANODYSKACH™ + peptyd retinol-mimetyczny). Serum zapewnia „zastrzyk" liftingu, a mikrosfery witaminy E łączą technologię ze zmysłowością aplikacji. Skóra zyskuje „mikropodtrzymanie" i „mięsistość" – jest gładsza, napięta i sprężysta. Redukuje zmarszczki już po siedmiu dniach. Krem pod oczy z siateczką liftingującą po pierwszej aplikacji daje natychmiastowe mikronaprężenie, a EYE LIFT 360° redukuje wiotkość powiek, cienie i worki, odmładzając spojrzenie, 40 ml/15 ml, **ok. 389 zł/ok. 329 zł**

3







4



4. SENSAI Silky Purifying Cleansing Gel Water / Creamy Soap
NOWOŚĆ WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
Te produkty to dwa etapy Podwójnego Oczyszczania. Żel do demakijażu należy stosować na suchą skórę, zmyć wodą lub płatkiem kosmetycznym. Usuwa makijaż i inne zanieczyszczenia na bazie oleju. Dzięki formule Hydro Shift z wyselekcjonowanym kwasem hialuronowym zapewnia skórze ochronną poduszkę, ograniczając ryzyko podrażnień. Z kolei kremowe mydło do mycia twarzy należy połączyć z wodą, utworzyć pianę, umyć twarz i zmyć wodą. Pozostawi skórę jedwabiście miękką, elastyczną i pełną naturalnego blasku, 150 ml/125 ml, **ok. 255 zł/ ok. 259 zł**



PIĘKNY POMYSŁ NA PREZENT
ZESKANUJ KOD QR I POSZUKAJ INSPIRACJI DLA MAMY, A TAKŻE POZNAJ NASZE WYJĄTKOWE OFERTY DOSTĘPNE W PERFUMERIACH DOUGLAS I NA DOUGLAS.PL.

DOUGLAS

eprasa.pl 677b1ba837

ZABAWA *w* DOM



LUISA BECCARIA

CALVIN KLEIN

MIU MIU

ECKHAUS LATTA

FLETCHER

eprasa.pl 677b1ba837

REGRESYWNA NOSTALGIA CZY NIEWINNE ROMANTYZOWANIE PRZESZŁOŚCI? HOŁD DLA NIEWIDOCZNEJ PRACY KOBIET CZY KULTYWOWANIE KONSERWATYWNYCH IDEAŁÓW DOTYCZĄCYCH PŁCI? TIKTOKOWA ESTETYKA **TRADWIFE** JUŻ DAWNO WYKROCZYŁA POZA SWOJE IDEOLOGICZNE KORZENIE, A KOLEKCJE NA WIOSNĘ–LATO 2026 POKAZUJĄ, ŻE W TYM SEZONIE MODA JEST RÓWNIE KOBIECA, CO POLITYCZNIE ŚWIADOMA.

tekst JULIA LUBECKA

6 października 2025 roku. Le Palais d'Léna w Paryżu. Ta XX-wieczna siedziba Międzynarodowej Izby Handlowej na jedno popołudnie została zaprojektowana tak, by przypominać fabryczną stołówkę. W takiej scenerii, nazwanej na potrzeby show „abstrakcją codziennej domestykacji", Miuccia Prada zaprezentowała kolekcję Miu Miu na sezon wiosna–lato 2026 poświęconą odzieży roboczej, ale tej znanej z każdego domu. Nie chodzi już o „niegrzeczne dziewczyny", które Miuccia znała ze szkoły i im zazdrościła, ale o dorosłe kobiety i prace, jakie każdego dnia są przez nie wykonywane. Główny punkt pokazu? Fartuszek. „W świecie mody zawsze mówimy o blasku i bogatych ludziach, ale musimy również zdawać sobie sprawę, że życie jest bardzo trudne" – powiedziała Włoszka. „A dla mnie fartuch symbolizuje prawdziwe trudne życie kobiet w historii, od fabryk po dom". Na wybiegu został ozdobiony kryształami, dżetami i kwiecistym printem. Raz był wykonany z technicznej tkaniny, raz z ażurowej koronki, a w końcu z czarnej skóry. W czasach odrodzenia konserwatywnych wartości i przenikania kultury tradwife do social mediów wybór fartuszka na caput rei mógłby się wydawać ryzykownym posunięciem. Miu Miu za panowania Miuccii robi jednak to, co potrafi najlepiej – podążając za nastrojem chwili, odbija współczesną kulturę w modzie. Robocze ubrania nie zostały podane w dosłownej formie, tylko zinterpretowane w sposób prowokacyjny. „Praca jako wyraz wysiłku. Praca jako symbol troski i miłości. Praca jako manifest niezależności, narzędzie sprawczości. Fartuch – uniwersalny znak pracy – zyskuje tu rangę i należny mu szacunek. To refleksja nad funkcją i przeznaczeniem: fartuch może być jednocześnie użytkowy i dekoracyjny" – czytamy w notce prasowej Miu Miu. Modelki nosiły go więc na gołym ciele, z kolorowymi braletkami, w formie sukienki i z maksymalistycznymi naszyjnikami.

Nie wszyscy jednak spojrzeli na wizję Prady przychylnym okiem, nazywając jej próbę subwersywnego potraktowania fartuszka zwyczajnie nieudaną. Claire Pruett, twórczyni internetowa specjalizująca się w analizie aktualnych wydarzeń w świecie mody, w jednym ze swoich filmów opublikowanych na TikToku wprost pyta, co stanie się z okryciem, gdy nie będzie ono już istnieć w ramach pokazu. „Próba przedstawienia regresywnej nostalgii jako postępowej wydaje się ignorować szerszy kontekst konserwatywnych ideałów dotyczących płci, które zyskują obecnie popularność na całym świecie". Nie da się również nie zauważyć pewnego dysonansu między sprzedawaniem fartucha jako symbolu niewidocznej pracy kobiet a ekskluzywnością związaną ze statusem marki premium i co za tym idzie – ceną jej produktów. – Fartuszki, które widzimy na pokazie Miu Miu, to nie jest zwykłe odniesienie do kobiecej pracy czy nawet niewidzialnej kobiecej pracy. Takie fartuszki to bezpośrednie określenie statusu społecznego. Kobiety, które pracują zawodowo, ale mieszkają w dużych miastach, mają wyższy status ekonomiczny, takich fartuszków nie noszą. Noszą je kobiety często z przedmieść, mniejszych miast, które najczęściej same sprzątają i z reguły mają mało ekonomicznej czy kulturowej siły, by zmienić swój status – mówi historyk sztuki Piotr Szaradowski. Pozostaje więc pytanie: co nadaje ubraniom znaczenie symboliczne? Projektant czy osoba, która ją nosi?

DAMĄ BYĆ

Odpowiedzi możemy szukać na innych pokazach na sezon wiosna–lato 2026, na których projektanci zręcznie reinterpretowali elementy ubioru typowe dla gospodyń domowych z lat 50., a zapożyczone przez współczesne tradwife. Jedną z kreatorek była Veronica Leoni, która co prawda w kolekcji Calvina Kleina zwróciła się w stronę minimalistycznego dziedzictwa marki, kojarzonego dziś ponownie z Carolyn Bessette-Kennedy za sprawą „Love Story: John F. Kennedy Jr. i Carolyn Bessette", ale jako jedną z inspiracji wymieniła „bohaterki klasy pracującej". Pokaz otworzył więc biały, doskonale skrojony fartuszek wystylizowany z równie śnieżnobiałą chustą na głowie.

Benjamin Barron i Bror August Vestbø z marki August Barron całą kolekcję zatytułowali za to „Real Housewife". Nazwa przewrotna, biorąc pod uwagę fakt, że ich głównym punktem odniesienia były stare japońskie magazyny fetyszystyczne z wizerunkami związanych „gospodyń domowych". Duet wziął sobie za zadanie umieszczenie perfekcyjnych obrazków kojarzących się z tradycyjnym wizerunkiem kobiet z lat 50., a następnie przeobrażenie ich w coś subwersywnego. Żeby to zrobić, Vestbø i Barron stworzyli sylwetki typowe dla mody tradwife – kardigany, krynoliny, gorsetowe sukienki i bluzki z tiulu, a następnie zdejmowali z nich pojedyncze warstwy, rozpinali guziki i niechlujnie podnosili brzegi spódnic. Granice stylu casualowego z pomocą interpretacji fartuszka przekraczała również amerykańska marka Eckhaus Latta. Mike Eckhaus i Zoe Latta na wiosnę–lato 2026 stworzyli kolekcję, której przyświecało hasło ➤

Zdjęcia: dzięki uprzejmości Calvin Klein, Launchmetrics.com/Spotlight (4)

eprasa.pl 677b1ba837

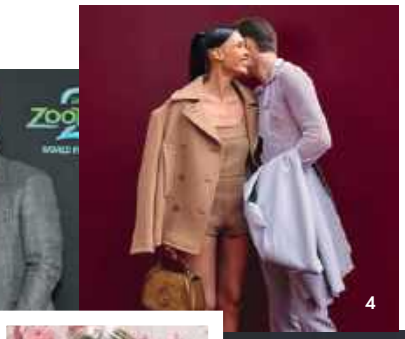


1. BETTY DRAPER z serialu „Mad Men" to ucieleśnienie kobiety uwięzionej w roli gospodyni domowej.

2. WHITNEY LEAVITT oraz **TAYLOR FRANKIE PAUL (3)** to bohaterki programu „Sekrety mormońskich żon".

4. NARA SMITH stała się rozpoznawalna w sieci, pokazując, jak gotuje skomplikowane posiłki, ubrana w eleganckie kreacje.









5. HANNAH NEELEMAN mieszka z mężem Danielem oraz ośmiorgiem dzieci na farmie w Utah.

„Bóg ma plan. Wszyscy jesteśmy kelnerami w jego chorej restauracji". Ich wizja ekskluzywnej odzieży roboczej jest awangardowa, zmysłowa i wyzwalająca.

Nieważne jednak, jak alternatywne byłyby to projekty, nie da się o nich rozmawiać, ignorując ich konserwatywne konotacje. Bo choć noszenie fartuszka w żadnym stopniu nie równa się deklaracji o chęci praktykowania tradycyjnych ról płciowych, moda była, jest i będzie narzędziem do politycznej ekspresji. Skąd więc obecna potrzeba dyrektorów kreatywnych do rozszczepiania i ponownego scalania ubioru, by zmienić jego semiotykę?

UMARŁA GIRLBOSS, NIECH ŻYJE TRADWIFE

Własnoręcznie przygotowują posiłki, samodzielnie wychowują dzieci, prowadzą social media, które średnio są obserwowane przez kilka milionów osób, a przy tym zawsze wyglądają, jakby właśnie zeszły z wybiegu. Nic dziwnego, że tiktokowe tradwives, na czele z Narą Smith, stały się dla wielu uosobieniem tradycyjnej kobiecości przełożonej na nowoczesny wygląd. Przez idealistyczne podejście do przestrzegania tradycyjnych ról płciowych to właśnie one stały się nowymi it-girls, co nie umknęło uwadze największych graczy świata mody.

Etymologia terminu „tradwife" wywodzi się od połączenia słów „traditional" i „wife". Tradycyjne żony to kobiety, które promują konserwatywne wartości, rezygnując z wyższej edukacji bądź pracy zawodowej, by zająć się domem i dziećmi na pełny etat. Jest to pewnego rodzaju odwrót od estetyk girlboss i hustle culture, które z biegiem lat były bardziej nastawione na podtrzymywanie gry pozorów aniżeli realne przebicie szklanego sufitu. – Na pewnego rodzaju fenomen tradwife składa się kilka czynników – wymienia mgr Justyna Józwowicz, doktorantka w dziedzinie nauk socjologicznych, naukowo zajmująca się feminizmem i gender studies. – Po pierwsze, obecnie coraz częściej słyszymy o wypaleniu zawodowym. Kobiety stają się przemęczone pracą, która im tego nie wynagradza. Po godzinach płatnej pracy czeka na nie drugi, pozbawiony wynagrodzenia etat. W ramach tej nieodpłatnej pracy na ręce kobiet spadają takie obowiązki domowe, jak: sprzątanie, gotowanie, zajmowanie się dziećmi. Dla pokoleń, które widziały zmęczenie podwójnym obciążeniem swoich matek i babć, przekonujących się o tym, że kapitalizm nie zapewni im godnej pracy, płacy ani bezproblemowego ciągłego awansu, taki system traci znaczenie. W końcu są to po prostu estetyczne obrazki – czysty dom, ładne sukienki, dzieci w beżowych ubrankach, sielskie widoki. Niczym wyjęte z katalogów reklamowych lub jeszcze do niedawna popularnych telenowel. To kuszące warunki życia.

Nie da się ukryć, że tradwives filtrują zjawisko przez współczesny kontekst. Wykorzystują styl życia inspirowany normami społecznymi z lat 50. XX wieku, by budować spójny profil na Instagramie, YouTubie czy TikToku. Bo choć na pierwszy rzut oka wydają się ucieleśnieniem Betty Draper z „Mad Men", w rzeczywistości są socialmediowymi gwiazdami zapraszanymi do reality show, reklamowych współprac i pierwszych rzędów pokazów mody. Wspomniana Nara Smith wystąpiła na okładce tureckiego „Vogue'a" i stworzyła kolekcję z marką Reformation. Whitney Leavitt zadebiutowała w 2026 roku na Broadwayu, a Hannah Neeleman, publikująca pod nazwą Ballerina Farm, znalazła się na liście top 100 twórców internetowych 2025 roku według magazynu „Time". Wniosek? Jak w przypadku większości twórców internetowych na ekranie znów widzimy jedynie zakrzywiony obraz rzeczywistości, którego nie wypada gloryfikować. I tak, jest on niezwykle estetyczny, ale i zwyczajnie nierealny. Być może właśnie to chcą nam przekazać projektanci – każdy może „bawić się w dom", ale najważniejsze, by robił to na własnych zasadach. ●

Zdjęcia: Alamy Stock Photo/BE&W, Craig Barritt/Getty Images for „Time", Earl Gibson III/Deadline via Getty Images, Monica Schipper/Getty Images, Andreas Rentz/Getty Images for Gucci

eprasa.pl 677b1ba837

Piękna opalenizna zaczyna się od ochrony

SPF 50

UVA + UVB + IR + HEV

Bielenda

Sol D'Or

nowość



Wodoodporne

DRY TOUCH formuły*

Różne formy aplikacji (mgiełka, sztyft, roll-on, emulsja)

SŁONECZNA LOTERIA

KUP 2 produkty Sol D'Or za min. 50 zł

ZGŁOŚ PARAGON na www.loteriabielenda.pl

WYGRAJ jedną ze wspaniałych nagród!

500 x ZESTAW KOSMETYKÓW

100 x WALIZKA KABINOWA

10 x IPHONE 17



NAGRODA GŁÓWNA

5 x BON do ITAKA

o wartości 20 000 zł

Tylko tu! ROSSMANN Moja Drogeria

i na bielenda.com

Sprzedaż promocyjna i przyjmowanie zgłoszeń do loterii trwają od 06.05 do 03.06.2026. Szczegóły i regulamin dostępne są na stronie www.loteriabielenda.pl

*kosmetyki z oznaczeniem DRY TOUCH FORMUŁA

eprasa.pl 677b1ba837

ROZKWIT DETALU



WRAZ Z KOŃCEM ZIMOWEJ SZARÓWKI STYL NABRAŁ LEKKOŚCI, A DETALE ZACZĘŁY GRAĆ PIERWSZE SKRZYPCE, DLATEGO TO BIŻUTERIA STAŁA SIĘ NOŚNIKIEM ENERGII SEZONU. NOWA KOLEKCJA PANDORY SNUJE PIĘKNĄ OPOWIEŚĆ O NATURZE I KOBIĘCEJ ELEGANCJI.



W najnowszej kolekcji Pandory unosi się powiew wiosennej świeżości, który ożywia biżuterię subtelnym blaskiem i radosną energią natury. Motywy kolorowych kwiatów, delikatnych motyli oraz pracowitej pszczoły tworzą harmonijną opowieść o budzącej się do życia przyrodzie. Lśniące, wielobarwne kamienie dodają stylizacjom lekkości, stając się idealnym akcentem po miesiącach zimowej szarości.

Kolekcję w Polsce promuje Magdalena Lamparska – aktorka, która swoją naturalnością i elegancją doskonale oddaje ducha tej wyjątkowej, wiosennej linii.

Całą kolekcję odkryj na **pandora.net**



eprasa.pl 677b1ba837



eprasa.pl 677b1ba837





SECOND-HAND NIE URATUJE ŚWIATA. *NIEWYGODNA PRAWDA* O DRUGIM OBIEGU







eprasa.pl 677b1ba837

BRANŻA MODY OD DAWNA ZNAJDUJE SIĘ POD OSTRZAŁEM KRYTYKI, A JEJ MROCZNE KULISY CZĘSTO WYWOŁUJĄ EMOCJE SILNIEJSZE NIŻ SPEKTAKULARNE POKAZY CZY ZMIANY NA STANOWISKACH DYREKTORÓW KREATYWNYCH W NAJWIĘKSZYCH DOMACH MODY.

tekst KATARZYNA ZAJĄCZKOWSKA

Słyszymy o absurdalnej skali nadprodukcji, kolonizacji rynku przez chińskie platformy, pogarszającej się jakości ubrań oraz toksycznych chemikaliach obecnych w odzieży i akcesoriach. Czytamy o plażach Afryki i pustyniach Ameryki Południowej tonących pod niechcianymi ubraniami z krajów bogatej Północy i o wszechobecnym mikroplastiku uwalnianym do wody i gleby z syntetycznych ubrań. Oglądamy reportaże z azjatyckich fabryk i szwalni, w których pracują nawet kilkuletnie dzieci.

Jeśli nie odwracamy oczu od tych niewygodnych treści o środowiskowych i społecznych kosztach fast fashion, mogą nam one popsuć „zabawę modą", do której nieustannie zapraszają nas marki, najczęściej z pomocą influencerek i mediów społecznościowych. Trudno dziś udawać nawet przed sobą, że kupowanie ubrań to tylko niewinna rozrywka. Do niedawna można było jednak zagłuszać wyrzuty sumienia albo ucinać krytyczne komentarze skutecznym zaklęciem: „To z drugiego obiegu!". Uff, świat znów uniknął katastrofy, bo to ubranie z wymianki/lumpeksu/Vinted...

Mam jednak złą wiadomość: zakupy z drugiej ręki nie rozwiązują wszystkich problemów mody, a ich relacja z ekologią ma raczej status „to skomplikowane". Innymi słowy: „Jestem fanką, ale...".

Drugi obieg sprawdza się najlepiej, gdy realnie zmniejsza presję na produkcję nowych rzeczy. Podstawowe założenie brzmi: kupuję używane, więc nie zużywam nowych zasobów. Zamiast tego dbam, naprawiam, wymieniam i zamykamy obieg, oszczędzając surowce. Brzmi sensownie, co potwierdza rosnąca popularność drugiego obiegu. Tę zmianę konsumenckich zachowań napędzają zarówno rosnąca świadomość środowiskowa (żaden strajk klimatyczny nie obejdzie się już bez transparentów o emisjach fast fashion!), jak i czynniki ekonomiczne (poszukiwanie oszczędności) oraz coraz większa dostępność dzięki platformom online (czynnym całą dobę). To tam przesunął się popyt, bo zakupy przez internet, także w drugim obiegu, są dla wielu osób wygodniejsze niż w stacjonarnych lumpeksach, których liczba spadła o 40 proc. w ciągu ostatnich 15 lat.

Łatwo skusić się na zakup, jeśli w drugim obiegu wciąż można znaleźć kaszmirowy sweter w cenie nowego, akrylowego z sieciówki. Zatem oszczędzam, a przy okazji przybijam piątkę idei cyrkularności i rozwiązuję globalny problem nadprodukcji. Na dodatek taki modowy wybór ma teraz stylową pieczątkę „vintage" i nie jest już powodem do wstydu.

Statystyki pokazują wyraźnie, że drugi obieg to nie chwilowa moda, ale stały, globalny trend. Światowa wartość sprzedaży odzieży używanej osiągnęła 177 miliardów dolarów w 2022 roku i ma się podwoić do 2027 roku. Z kolei raport OC&C Strategy Consultants prognozuje, że do 2029 roku nawet co trzecie ubranie kupowane w Polsce będzie pochodzić z drugiej ręki, a wartość tego rynku online się podwoi, przekraczając poziom trzech miliardów euro. Już dziś 70 proc. Polek i Polaków przyznaje, że kupuje odzież używaną nie tylko z powodów ekonomicznych, lecz także ze względu na styl i ekologię, choć to cena jest najważniejszym kryterium wyboru.

Brzmi optymistycznie, bo zakup używanej rzeczy zamiast nowej to wymierna ulga dla środowiska. Przynajmniej teoretycznie, co dobrze obrazuje porównanie cyklu życia nowej i używanej bawełnianej koszulki.

Ta pierwsza zaczyna swoją życiową podróż na polu bawełny, której uprawa wymaga wody, nawozów, pestycydów i energii. Następne etapy to najbardziej energochłonne przędzenie, tkanie i barwienie. Potem czas na szycie, transport – często międzykontynentalny – i wreszcie użytkowanie w domu, czyli pranie i suszenie, a na końcu lądowanie na wysypisku lub recykling, zwykle niskiej jakości. ➤

Zdjęcia: Halil Sagirkaya, Lucas Aguayo Araos/Anadolu, Alejo Manuel Avila/SOPA Images/LightRocket, Ulet Ifansasti, Ollie Millington, WWD/Penske Media via Getty Images

eprasa.pl 677b1ba837

skich mokradeł, ponieważ miasto nie dysponuje wystarczającą infrastrukturą składowania. Podobne zjawisko obserwujemy w Ameryce Południowej. Symbolem współczesnego kolonializmu (ang. waste colonialism) w postaci przenoszenia kosztów środowiskowych i odpadowych z krajów bogatszych do biedniejszych stała się pustynia Atakama w Chile, nazywana cmentarzyskiem ubrań. Według analiz branżowych na hałdach wysypiska może piętrzyć się ponad 66 tysięcy ton odpadów tekstylnych, widocznych nawet na zdjęciach satelitarnych. W 2022 roku do Chile trafiło ponad 124 tysięcy ton odzieży używanej, z czego znaczna część została porzucona lub spalona na pustyni, bo 30–40 proc. tej importowanej odzieży nie nadaje się do ponownej sprzedaży.

Raporty takich organizacji jak Changing Markets Foundation UNEP czy Ellen MacArthur Foundation wskazują, że wraz z rosnącą nadprodukcją odzieży eksport używanych ubrań coraz częściej pełni funkcję systemu usuwania nadmiaru tekstyliów z globalnej Północy. Zamiast rzeczywistego wdrażania modelu gospodarki cyrkularnej cynicznie przerzuca się problem nadprodukcji do krajów globalnego Południa o słabszej infrastrukturze odpadowej. W efekcie część krajów (m.in. Rwanda, Uganda czy Kenia) rozważała ograniczenie lub zakaz importu odzieży używanej, bo handel ten przypomina transfer odpadów, a nie wsparcie dla gospodarki.

Te dane odzierają ze złudzeń, że ubrania, które oddajemy, by zrobić w szafie miejsce na kolejne, są zawsze odpowiedzialnie zagospodarowane. Zdarza się, że kończą na afrykańskich plażach albo na dzikich wysypiskach – także w polskich lasach. Tymczasem poziom recyklingu w branży mody wciąż nie przekracza jednego procenta. O tym, że system nie działa ➤

Według analiz literatury branżowej ta jedna bawełniana koszulka generuje średnio od 2,1 do 4 kilogramów CO_2, zużywa około 2500–2700 litrów wody i wymaga około 20–30 megadżuli energii pierwotnej. Jeszcze zanim trafi do naszej szafy.

Jak to wygląda w przypadku T-shirtu z lumpeksu? W porównaniu z nowo produkowaną koszulką, która wymaga uprawy i produkcji nowej bawełny oraz szycia, zostają nam: sortowanie, lokalny transport, opcjonalnie pranie lub odświeżenie, a potem ponowne użytkowanie. Ślad środowiskowy takiej używanej koszulki to około 0,3–0,6 kilograma CO_2, 50–150 litrów wody i 2–5 megadżuli energii. Różnica jest zatem ogromna – mówimy o redukcji emisji rzędu 70–85 proc. w porównaniu z nową koszulką. Jest tylko jedno kluczowe „ale" – ta korzyść pojawia się tylko wtedy, gdy zakup używanej koszulki rzeczywiście zastępuje zakup nowej i gdy jest ona noszona przez co najmniej 2–3 lata.

I właśnie tutaj teoria boleśnie zderza się z rzeczywistością, nasuwając pytanie: czy na pewno kupujemy używane ubrania i dodatki zamiast tych nowych?

MIMO ROSNĄCEJ POPULARNOŚCI SECOND-HANDÓW *produkcja odzieży* NADAL WZRASTA – OSOBY KUPUJĄCE UŻYWANE UBRANIA CZĘSTO KUPUJĄ TEŻ WIĘCEJ NOWYCH.

Gdybyśmy bowiem tak wzorowo wdrożyli cyrkularność w naszych garderobach, masowy zwrot ku drugiemu obiegowi i zmiana naszych konsumenckich nawyków skutkowałyby zmniejszeniem globalnej skali produkcji mody. Tymczasem branża odzieżowa tylko się rozpędza. Wielkość produkcji jest dziś szacowana na 124–132 miliony ton włókien (dane Textile Exchange), co odpowiada 100–150 miliardom sztuk odzieży rocznie!

Nasze „statystyczne" szafy pękają w szwach od jednorazowych plastikowych ubrań, które kupujemy impulsywnie, głównie ze względu na niską cenę, a nosimy coraz krócej i coraz szybciej się ich pozbywamy. Rocznie produkujemy na świecie 92 miliony ton tekstylnych odpadów i według raportu UNEP z 2023 roku prawie trzy czwarte z tego stanowią odpady odzieżowe. W samej Unii Europejskiej w 2020 roku powstało niemal 7 milionów ton odpadów tekstylnych, z czego ponad 40 proc. trafiło na składowiska, a reszta do spalania lub recyklingu na symbolicznym poziomie. Cykl życia współczesnej odzieży jest często krótszy niż życie ubraniowego mola.

Handel odzieżą używaną ma także inną, brudną odsłonę w postaci nielegalnych wysypisk tekstyliów w krajach globalnego Południa, szczególnie w Afryce i Ameryce Południowej. Do Ghany, na targ Kantamanto w Akrze, jednego z największych centrów handlu odzieżą używaną na świecie, dociera co tydzień 15 milionów sztuk ubrań, głównie z Europy i Stanów Zjednoczonych. Znaczna ich część jest tak niskiej jakości, że od razu trafia na wysypiska lub do lagun, kanałów i nadmor-

eprasa.pl 677b1ba837

museo
APARTAMENTY GDAŃSK

Prestiżowe apartamenty
w centrum Gdańska

Żabi Kruk 14

Idealne miejsce na drugi dom nad morzem | Bezpieczna przystań dla kapitału



apartamentymuseo.pl
+48 572 393 761
+48 572 957 478

GH DEVELOPMENT POLSKA

eprasa.pl 677b1ba837

sprawnie, świadczą też sterty odzieży wysypującej się z kontenerów na naszych ulicach.

Choć w Unii Europejskiej od 2025 roku obowiązuje selektywna zbiórka tekstyliów jako osobnej frakcji odpadów, a kolejne regulacje mają ograniczyć m.in. niszczenie niesprzedanej odzieży przez firmy, ich wdrażanie napotyka liczne trudności. Wiele gmin wciąż nie dysponuje odpowiednią infrastrukturą do zbiórki i przetwarzania tekstyliów, a branża wskazuje na rosnące koszty oraz brak spójnego systemu zagospodarowania zebranej odzieży.

Problem wyraźnie nas przerasta. Europejska moda stoi dziś przed wyzwaniem liczonym nie w pieniądzach, lecz w milionach ton zużytych ubrań, obuwia i tekstyliów, z którymi nie wiadomo, co zrobić. Z jednej strony nadchodzą regulacje mające zmusić duże marki do wzięcia odpowiedzialności za generowane odpady. Z drugiej – realna infrastruktura recyklingu tekstyliów w Europie wciąż nie istnieje na skalę wymaganą przez prawo. Szacuje się, że do 2032 roku będą potrzebne inwestycje rzędu 5–6 miliardów euro, by osiągnąć zdolność recyklingu na poziomie 2,5 miliona ton odpadów tekstylnych rocznie, a to zaledwie jedna trzecia tekstyliów wyrzucanych każdego roku w Europie.

Czy to wszystko oznacza, że mamy do czynienia z kolejną ekościemą? Niekoniecznie. Warto jednak uważniej przyjrzeć się temu, czy drugi obieg w naszej szafie to naprawdę mniejsza konsumpcja. Być może tylko jej przesunięcie, a nawet zwiększenie, choć intuicja podpowiada nam coś przeciwnego.

To zjawisko opisuje się jako efekt odbicia (rebound). W kontekście rynku odzieży second-hand działają tu dwa mechanizmy. Po pierwsze, efekt cenowy: niższa cena, którą łatwo zignorować w domowym budżecie, zwiększa skłonność do częstszych zakupów. Po drugie, zakup z drugiej ręki jest postrzegany jako lepszy moralnie i bardziej zrównoważony, co daje nam psychologiczne usprawiedliwienie dalszych zakupów, także tych mniej eko. „Robię coś dobrego dla środowiska, więc mogę sobie pozwolić na więcej". W rezultacie konsumenci nie zawsze zastępują zakup nowej rzeczy zakupem używanej, a czasem wręcz kupują ogółem więcej.

Potwierdzają to wyniki analizy opublikowanej niedawno w Scientific Reports (Nature Portfolio), która dowodzi, że osoby częściej kupujące używane ubrania równie często kupują więcej nowych. Autorzy badania wysnuli więc wniosek, że „udział w rynku odzieży używanej może tworzyć samowzmacniającą się spiralę nadkonsumpcji" i zamiast wyraźnie ograniczać negatywny wpływ mody na środowisko, rynek resale może go wręcz wzmacniać, szczególnie wśród młodszych, intensywnie kupujących konsumentów.

Zanim krzykniemy: „Ale to USA!", dodam tylko, że istnienie efektu odbicia na rynku odzieży używanej potwierdziły też polskie badania. Oszacowano w nich, że na każdą jedną kupioną rzecz używaną przypada średnio 1,23 nowego zakupu.

KORZYŚĆ ŚRODOWISKOWA Z DRUGIEGO OBIEGU POJAWIA SIĘ WTEDY, GDY ZAKUP UŻYWANEJ RZECZY *zastępuje nową* I GDY JEST ONA NOSZONA PRZEZ CO NAJMNIEJ 2–3 LATA.

Korzyść środowiskowa z drugiego obiegu pojawia się tylko wtedy, gdy rzecz jest długo używana. Jeśli kupujemy ją impulsywnie, ze względu na niską cenę, by włożyć tylko kilka razy i znów odsprzedać lub wyrzucić, jej ślad środowiskowy rozkłada się inaczej, niż nam się wydaje. To zjawisko opisano jako „validation gap". Chodzi o lukę między deklarowanymi wartościami a rzeczywistym zachowaniem. Mówimy, że wybieramy drugi obieg, bo zależy nam na planecie, ale w praktyce korzystamy z niskich cen i szerokiej dostępności, by konsumować więcej. W praktyce oznacza to, że drugi obieg, choć ma potencjał redukcji śladu środowiskowego, nie jest magicznym ratunkiem dla mody i świata. Wybór używanej rzeczy bez zmian w intensywności zakupów i stylu życia może prowadzić do tego, że zamiast ograniczać konsumpcję, po prostu przesuwamy jej formę i w efekcie i tak napędzamy produkcję nowych ubrań.

Zresztą kupować kompulsywnie i za dużo możemy wszędzie: w sklepach premium i sieciówkach, na bazarkach i w lumpeksach, a nawet w odpowiedzialnych markach. Tymczasem by realnie zmniejszyć ślad sektora tekstylnego, potrzeba połączenia kilku strategii: wdrożenia ekoprojektowania, regulacji ograniczających nadprodukcję, wsparcia usług napraw i upcyclingu oraz narzędzi fiskalnych, które nie będą nagradzać niskiej ceny, lecz trwałość i intensywność użytkowania. Nade wszystko potrzebujemy jednak umiaru. ●

eprasa.pl 677b1ba837

REKLAMA

Warszawski Dom Perfumeryjny

prezentuje:



Cytrusowo-drzewne perfumy
zainspirowane książką Alexa Kerra „Japonia utracona".

Perfumeria: JAN BARBA, ul. M. Kopernika 25, Warszawa. Online: www.janbarba.com
QUALITY MISSALA Warszawa, Wrocław | SILLAGE Warszawa, Łódź | LAMASCO Kraków

JAN BARBA
WARSZAWA

eprasa.pl 677b1ba837



Kamizelka, spodnie
VERSACE/VITKAC.COM

PO PRAWEJ:
całość **TOD'S**

eprasa.pl 677b1ba837



W BLOKACH STARTOWYCH USTAWIAJĄ SIĘ NAJWAŻNIEJSZE DOMY MODY. NA PIERWSZEJ LINII POJAWIA SIĘ PEŁNE FANTAZJI CHANEL – PROSTO Z NOWOJORSKIEGO POKAZU MÉTIERS D'ART. TUŻ OBOK DIOR, DOTRZYMUJĄC KROKU, PREZENTUJE KOLEKCJĘ UTRZYMANĄ W DWORSKIM KLIMACIE. W TYM WYŚCIGU SNEAKERSY USTĘPUJĄ MIEJSCA JAPONKOM I SANDAŁOM NA OBCASIE, BO NIE LICZY SIĘ TU CZAS, LECZ STYL. O ZWYCIĘSTWO WALCZY POLSKA TOP MODELKA MEG DMITRUK, KTÓRA NIEDAWNO ZACHWYCAŁA NA WYBIEGACH MAREK JACQUEMUS, ELIE SAAB I CHLOÉ.

PIERWSZA NA MECIE

zdjęcia DOROTA SZULC
stylizacja KAROL MŁODZIŃSKI

eprasa.pl 677b1ba837



Całość **CHANEL**

PO PRAWEJ:
suknia **DIOR**





Sukienka
GABRIELA HEARST
buty **AQUAZZURA**

PO PRAWEJ:
całość **SPORTMAX**

eprasa.pl/677b1ba837


epresa.pl 677b1fba837



Płaszcz **DIANA MILKANOVA**
biustonosz i bokserki **ETAM**
okulary **LOEWE/ BLINKBLINK.PL**
buty **VANDA NOVAK**

PO PRAWEJ:
sukienka **JACQUEMUS/ VITKAC.COM**
spódnica **MMC**
bransolety **BERRIES**

epi.asa.pl 67





Całość **MAGDA BUTRYM**

PO PRAWEJ:
całość **LORO PIANA**

eprasa.pl 677b1ba837



ZDJĘCIA Dorota Szulc/Shoot Me
STYLIZACJA Karol Młodziński
MAKIJAŻ Kasia Biały/Van Dorsen Artists
WŁOSY Tomasz Górecki/Visual Crafters
SCENOGRAFIA Dagmara Matoń
MODELKA Meg Dmitruk/Selective Management
ASYSTENCI STYLISTY Maria Poniatowska i Jakub Banach
ASYSTENCI FOTOGRAFKI Mateusz Skraba i Wojtek Buczek
PRODUKCJA Urszula Karczmarczyk-Wieczorkowska
ASYSTENTKA PRODUKCJI Zuzanna Kreja

Podziękowania dla Akademii Wychowania Fizycznego
Józefa Piłsudskiego w Warszawie za pomoc w realizacji sesji.

eprasa.pl 677b1ba837


eprasa.pl 677b1ba837

Ogród botaniczny

zdjęcia PETER GEHRKE
stylizacja ELISSA CASTELBOU

Najpierw wzrok przykuwają kwiaty – od romantycznej, pulsującej kolorami łąki po dzikie, przeskalowane printy. Obok nich wyrastają pionowe pasy, wydłużające sylwetkę i wprowadzające niemal artystyczny porządek. Wzory, odważne i bezkompromisowe, rozkwitają na rozkloszowanych spódnicach, maksi sukienkach na ramiączka i pinupowych mini. To moda, która z jednej strony flirtuje z retro, z drugiej świadomie igra z przesadą.



Sukienka **BALENCIAGA**
buty **AUGUSTA**

PO LEWEJ:
top i spódnica **HERMÉS**
kapelusz **SUGRI**



Całość **LOEWE**

PO PRAWEJ:
marynarka **LOUIS VUITTON**
kapelusz **VERONICA MARUCCI CHAPEAUX**
kolczyki **MARC DELOCHE**


eprasa.pl 677b1ba837



Bluzka **ATELIER SOVEN**
spódnica, rajstopy, buty,
torebka, kolczyki i gumka
do włosów **PATOU**

PO PRAWEJ:
płaszcz, szalik, strój
kąpielowy i kolczyki
VÉRONIQUE LEROY
rękawiczki
SQUILLACE 1923
buty **PATOU**

eprasa.pl/67...ba837



eprasa.pl 677b1ba837



Całość **CELINE**

PO PRAWEJ:
sukienka **CHLOÉ**
okulary **AUDE HEROUARD**
kapelusz **MAISON OLA**
kolczyki **TETIER BIJOUX**

eprasa.pl 677b1ba837



ZDJĘCIA Peter Gehrke
STYLIZACJA Elissa Castelbou
DYREKTORKA MODY Alexandra Bernard/ELLE International
ASYSTENTKA STYLISTKI Alexandra Lefèvre
WŁOSY I MAKIJAŻ Julia Kraemer
MODELKA Mirte Rooze/Elite Paris
ASYSTENT FOTOGRAFA Jacopo Peloso
PRODUKCJA Yannick Selva/ELLE International

Podziękowania dla Villa 48 Aljezur za pomoc w realizacji sesji.

eprasa.pl 677b1ba837



KOLOR *na czasie*

Trendy przychodzą i odchodzą, ale koło barw obraca się niezmiennie. Czerwień, żółć i niebieski to kolory podstawowe, a ich połączenia, jak soczysta zieleń, to zabawa harmonią i kontrastem. Minimalizm czy maksymalizm? Nieważne, liczy się tylko pigment.

1. Torebka **BOTTEGA VENETA** 8970 zł **2.** Naszyjnik **PANDORA** 369 zł **3.** Kolczyki **PANDORA** 279 zł **4.** Zegarek **CHOPARD/W.KRUK** 57 590 zł **5.** Torba **LEVI'S** 135 zł **6.** Koszula **RESERVED** 99,99 zł **7.** Bransoletka **TOUS** 990 zł **8.** Koszulka polo **LACOSTE** 529 zł **9.** Torebka **LEVI'S** 199 zł **10.** Biustonosz sportowy **OYSHO** 99,90 zł **11.** Pierścionek **W.KRUK** 3190 zł **12.** Kamizelka **SOLAR** 569 zł **13.** Torebka **MAKO** 1090 zł **14.** Kolczyki **LILOU** 389 zł **15.** Spodnie **SOLAR** 599 zł **16.** Bransoletka **LILOU** 389 zł **17.** Marynarka **MARC CAIN** 1739 zł **18.** Baleriny **GIVENCHY** 3200 zł **19.** Dół od bikini **GATTA** 89,90 zł **20.** Góra od bikini **GATTA** 169,90 zł **21.** Koszulka **POLO RALPH LAUREN/ZALANDO.PL** 819 zł **22.** Buty **AMINA MUADDI** 2519 zł **23.** Bransoletka **TOUS** 499 zł **24.** Top **RESERVED** 69,99 zł **25.** Zegarek **LONGINES** 30 100 zł **26.** Pierścionek **W.KRUK** 4990 zł

Zdjęcia: Launchmetrics.com/Spotlight (3), serwis prasowy

eprasa.pl 677b1ba837

DENIM BEZ OGRANICZEŃ

Dżinsowe szorty to must-have na lato. Zdarza się jednak, że nie wszystkie kobiety czują się w nich dobrze, uważając, że nie pasują do ich sylwetki. LEVI'S wychodzi naprzeciw takim dylematom i w duchu inkluzywności projektuje ubrania, które dopasowują się idealnie do wszystkich kształtów.



Dżinsy Levi's® są bez wątpienia jednym z najbardziej rozpoznawalnych elementów garderoby na świecie. Podobnie jest z szortami – na fali popularności kultowych spodni **501® Curve** w ofercie pojawił się ten sam model w krótkiej wersji, który idealnie pasuje do każdej sylwetki. Elastyczny materiał, wyższy stan i charakterystycznie wyprofilowane biodra przekładają się na świetne dopasowanie do kobiecych kształtów – bez luzów w talii.

W wersji krótkiej są również dostępne dżinsy **Ribcage** z wysokim stanem, fasonem w kształcie litery A i długością do połowy uda.

Miłośniczki overisize'u docenią z kolei szorty **Baggy**, nawiązujące do estetyki popularnej w latach 90. Szerokie nogawki i luźne dopasowanie sprawiają, że stają się modową kwintesencją wakacyjnej nonszalancji.

Niezależnie od kroju dżinsowe szorty łączą wygodę z aktualnymi trendami. Dają przy tym wiele możliwości stylizacji – od basicowych zestawów z prostym topem po vintage'owe sety z obszerną koszulą i obcasami.



Szorty 501® Curve, cena 319,90 zł



Top, cena 249,90 zł



Pasek, cena 199,90 zł



Szorty Ribcage, cena 319,90 zł



Bluzka, cena 289,90 zł



Torba, cena 319,90 zł



Szorty baggy to denim w najbardziej swobodnym wydaniu. Dają pełną swobodę ruchu i mnóstwo możliwości stylizacyjnych.

Szorty baggy jort, cena 359,90 zł



Czapka, cena 109,90 zł

eprasa.pl 677b1ba837



PRZYCZAJONY *tygrys*

Drapieżne wzory w tym sezonie to coś więcej niż tylko klasyczna panterka. Obok geparda dumnie kroczą inne wielkie koty: mocne tygrysie pasy i zmysłowe cętki ocelota to manifest i siły, i taktyki. To styl z pazurem, który dodaje sylwetce dynamiki, a akcesoriom wyrafinowania.

1. Daszek **GOLDBERGH/S'PORTOFINO** 270 zł **2.** Pierścionek **APART** 10 990 zł **3.** Apaszka **ROBERTO CAVALLI** 1391 zł **4.** Okulary przeciwsłoneczne **CELINE/BREUNINGER.COM** 1835 zł **5.** Zestaw naszyjników **TOUS** 749,00 zł **6.** Bransoletka **YES** 2095 zł **7.** Bransoletka **APART** 8590 zł **8.** Szpilki **WESTERN AFFAIR** 1280 zł **9.** Bluzka **PINKO** 940 zł **10.** Zegarek **CARTIER/W.KRUK** 42 600 zł **11.** Buty **SKECHERS** 340 zł **12.** Torebka **MARCELL** 3618 zł **13.** Kurtka **MARC CAIN** 1739 zł **14.** Kurtka **GOLDBERGH/S'PORTOFINO** 1680 zł **15.** Zegarek **LONGINES** 8600 zł **16.** Biustonosz **INTIMISSIMI** 189,99 zł **17.** Majtki **INTIMISSIMI** 69,99 zł **18.** Buty **ADIDAS ORIGINALS/PRM.COM** 529,99 zł **19.** Brasoletka **YES** 3359 zł **20.** Torebka **STELLA MCCARTNEY** 4499 zł **21.** Sukienka **MARCIANO BY GUESS** 1220 zł **22.** Zegarek **CERTINA** 2240 zł **23.** Koszulka **STELLA MCCARTNEY/VITKAC.COM** 5545 zł **24.** Top **GUESS** 295 zł

Zdjęcia: dzięki uprzejmości Chanel, Launchmetrics.com/Spotlight (2), serwis prasowy

eprasa.pl 677b1ba837



Wisiorek W.KRUK, złoto, cyrkonie, 449 zł

Komplet obrączek W.KRUK Dallas, białe złoto, 8780 zł



Komplet obrączek W.KRUK Frost, złoto, brylanty, 13 680 zł



ŚLUBNY BLASK

Są chwile, które zasługują na oprawę równie wyjątkową jak emocje, które im towarzyszą. Biżuteria staje się wtedy czymś więcej niż dodatkiem. Jest subtelnym nośnikiem wspomnień. W.KRUK prezentuje kolekcje, które łączą ponadczasową elegancję z nowoczesną formą.



W dniu ślubu wszystko ma znaczenie: światło, gesty i detale, które budują opowieść na całe życie. Szczególne miejsce zajmują obrączki, ponadczasowy symbol miłości, wyróżniające się dopracowanym designem i najwyższą jakością wykonania. W salonach W.KRUK ich wybór staje się osobistym doświadczeniem, wspieranym przez wiedzę doradców. W ślubnej oprawie niezastąpione pozostają także diamenty. Ich siła, trwałość i czystość naturalnie odzwierciedlają głębię uczuć. Wszystko po to, by zatrzymać ulotne chwile i nadać im trwałą wartość.



Kolczyki W.KRUK, złoto, diamenty, 3290 zł





Kolczyki W.KRUK Lollipop, złoto, cyrkonie, 749 zł

Bransoletka W.KRUK Ceremonials, złoto, cyrkonie, 4990 zł





Naszyjnik W.KRUK, srebro, cyrkonie, 149 zł

Naszyjnik W.KRUK, srebro, 189 zł



Pierścionek W.KRUK Ceremonials, złoto, cyrkonie, 1090 zł



Kolczyki W.KRUK Ceremonials, złoto, cyrkonie, 899 zł

W.KRUK
1840

eprasa.pl 677b1ba837





Natalia Bukowiecka odwiedziła główną siedzibę OMEGI w Szwajcarii – miejsce, w którym dziedzictwo marki splata się z najnowocześniejszą technologią tworzenia zegarków.





MISTRZOWSKIE *połączenie*

TRZYKROTNA MEDALISTKA OLIMPIJSKA I AMBASADORKA OMEGI, NATALIA BUKOWIECKA, ODWIEDZIŁA SZWAJCARIĘ, BY ZAJRZEĆ DO GŁÓWNEJ SIEDZIBY MARKI W BIEL/BIENNE I ZOBACZYĆ OD KULIS, JAK SPORTOWA PRECYZJA ŁĄCZY SIĘ Z ZEGARMISTRZOWSKIM RZEMIOSŁEM.

tekst KAROLINA CURYŁO

Biegaczka, reprezentująca OMEGĘ od 2024 roku, miała wyjątkową okazję zwiedzić nowoczesną manufakturę marki. Na pięciu kondygnacjach wypełnionych zaawansowaną technologią Bukowiecka odkrywała najwyższej klasy rzemiosło, legendarne linie produkcyjne oraz spotkała się z czołowymi ekspertami w dziedzinie zegarmistrzostwa. Program wizyty objął również muzeum, prezentujące bogate dziedzictwo firmy.

– Doświadczyć świata OMEGI z tak bliska było niezwykle inspirujące – przyznała lekkoatletka, podkreślając, że precyzja i dbałość o detale są wartościami wspólnymi zarówno dla zegarmistrzostwa, jak i sportu. – Zobaczenie, jak wiele eksperckiej wiedzy wymaga stworzenie każdego zegarka, sprawiło, że dziś jeszcze bardziej doceniam dziedzictwo marki. Jako profesjonalny sportowiec wiem, jak kluczowe znaczenie ma precyzyjny chronometraż. Niezależnie od tego, czy startuję na igrzyskach olimpijskich, czy na mityngach Diamentowej Ligi, podczas całej kariery doświadczam wyjątkowego zaangażowania OMEGI na rzecz perfekcji.

Wybór sportsmenki na ambasadorkę nie jest przypadkowy. Bukowiecka – najszybsza Polka w historii w biegu na 400 metrów – od lat funkcjonuje w rzeczywistości, w której ułamki sekund decydują o wszystkim. Podczas igrzysk w Tokio w 2020 roku sięgnęła po złoto i srebro w sztafetach, a cztery lata później w Paryżu zdobyła swój pierwszy indywidualny medal – brąz na dystansie 400 metrów. W jej dorobku znajdują się także srebro mistrzostw świata z 2023 roku oraz złoto mistrzostw Europy z 2024 roku. Czyni ją to jedną z czołowych postaci współczesnej lekkoatletyki, doskonale odzwierciedlającą wartości OMEGI – precyzję, niezawodność i mistrzostwo w każdym detalu.



Podczas wizyty w Szwajcarii Natalia miała na ręku zegarek **AQUA TERRA 30** ze stali i złota z diamentami na bezelu.

Zdjęcia: serwis prasowy

eprasa.pl 677b1ba837

LAAB
NEW SKIN GENERATION

Your Dream
SKIN ROUTINE



FORMUŁY
LEKKIE JAK CHMURKA

NIEZIEMSKIE
NAWILŻENIE

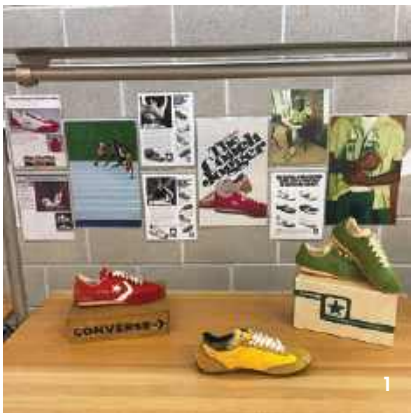
NADZWYCZAJNA
REGENERACJA

ZAAWANSOWANY PROGRAM PIELĘGNACYJNY DLA SKÓRY ODWODNIONEJ

Milky Waterfall Hydration

Dostępne w drogeriach
ROSSMANN

eprasa.pl 677b1ba837







1, 3. Archiwum Converse w Bostonie. **2.** Matthew Sleep, globalny dyrektor ds. projektowania Converse.

ARCHIWUM *przyszłości*

CONVERSE WRACA DZIŚ DO SWOICH KORZENI, ALE NIE PO TO, BY ZATRZYMAĆ SIĘ W PRZESZŁOŚCI. NA ZAPROSZENIE MARKI POJECHAŁAM DO BOSTONU I NOWEGO JORKU, ŻEBY ZOBACZYĆ, JAK ARCHIWUM STAJE SIĘ PUNKTEM WYJŚCIA DO NOWEJ ERY KLASYKÓW.

tekst ALEKSANDRA MICHALIK



Buty Chuck Taylor Throwback **CONVERSE** 379 zł

Buty Chuck Taylor Lo **CONVERSE** 419 zł

Już w Bostonie było jasne, że w przypadku Converse wszystko zaczyna się od dziedzictwa – ale nie tego zamkniętego w gablotach. Razem z archiwistą marki, Samem Smallidge'em, zajrzeliśmy do archiwum pełnego modeli, prototypów i artefaktów, które przez dekady budowały tożsamość brandu. To właśnie tam najmocniej poczułam, że Converse to znacznie więcej niż tylko Chuck Taylor.

DZIEDZICTWO CONVERSE

Wśród sportowych, outdoorowych i bardziej użytkowych modeli szczególnie zapadły mi w pamięć archiwalne buty z początków marki – to właśnie do nich nawiązuje dziś linia 1908, nad którą czuwają Tyler, the Creator i Matthew Sleep.

Po Bostonie przyszedł czas na Nowy Jork i premierę kolekcji Converse wiosna–lato 2026. W nowojorskiej odsłonie najlepiej było widać, jak marka przekłada archiwalne inspiracje na coś zupełnie współczesnego. Katie Blauer opowiadała o nowych kierunkach dla Chucka, Brodrick Foster prezentował model Shai 001, a Alex Restivo mówił o nowych kolekcjach limitowanych Converse. W opowieściach co chwilę wracały te same hasła – autentyczność, komfort i charakter. Najmocniej zapamiętałam dwie nowe odsłony ikony – Chuck Taylor Lo i Chuck Taylor Throwback.

NOWA ERA CHUCKA

Chuck Taylor Lo to kwintesencja retro minimalizmu. Smuklejsza, niższa i bardziej modowa sylwetka idealnie wpisuje się w estetykę sezonu wiosna–lato 2026, a zamszowa cholewka i dwukolorowe sznurówki sprawiają, że to jeden z najświeższych modeli w kolekcji. Mimo tego nowego kierunku Lo nie odcina się od archiwum – gumowy nosek przypomina, że wciąż patrzymy na Chucka.

Z kolei Chuck Taylor Throwback czerpie z estetyki lat 90., ale nie wygląda jak dosłowna reedycja. Nasycone kolory, duże oczka i grubsze sznurowadła nadają mu wyrazisty, uliczny charakter, a szersza sylwetka i mocniejsza podeszwa sprawiają, że jest po prostu wygodniejszy i bardziej sportowy w odbiorze. Throwback idealnie łączy klimat vintage z bardzo współczesnym podejściem do komfortu.

Wizyta w bostońskich archiwach marki i przedpremierowy pokaz kolekcji wiosna–lato 2026 w Nowym Jorku pokazały, że Converse nie traktuje swojej historii jak zamkniętego rozdziału. Zamiast oglądać się za siebie, marka bierze z przeszłości to, co najlepsze, i przekłada to na nowy język – świeższy, bardziej współczesny oraz mocno osadzony w modzie.

Zdjęcia: serwis prasowy

eprasa.pl 677b1ba837

Nowy *kierunek*. **Nowe** *słońce*. **Hurghada.**

Sezon 2026/2027;*bezpośrednie połączenia z Warszawy i Katowic do Hurghady.*





Zdjęcie: Allyson Riggs

ELLE *Kultura*



MARGO JEST SPŁUKANA to nowy serial Apple TV, którego producentami wykonawczymi są m.in. Elle Fanning, Michelle Pfeiffer (obie na zdjęciu) czy Nicole Kidman. Komediodramat jest oparty na bestsellerze o tym samym tytule, autorstwa Rufi Thorpe. W Margo wciela się Fanning. Jej rodziców grają Michelle Pfeiffer, aktorka i producentka, jedna z najważniejszych gwiazd Hollywood (m.in. „Człowiek z blizną", „Niebezpieczne związki", „Młodzi gniewni" czy „Powrót Batmana") oraz Nick Offerman (na zdjęciu), aktor, komik i pisarz (m.in. „Parks and Recreation", „Fargo" „The Last of Us").

redaguje MAJA CHITRO

Wszyscy mamy KŁOPOTY

Klasyk. Zdolna studentka, oczarowany profesor. Nieplanowana ciąża i decyzja: urodzę. Margo ma jednak kłopot, bo pogodzenie samodzielnego macierzyństwa z pracą jest trudne. Szczególnie gdy rodzice to szukająca szczęścia matka i były wrestler, który ojcem jedynie bywał. W tych rolach **MICHELLE PFEIFFER** i **NICK OFFERMAN**, z którymi rozmawiamy o odważnym serialu *„Margo jest spłukana”*, rozprawiającym się m.in. z tabu wokół platformy OnlyFans...

rozmawia MAJA CHITRO

eprasa.pl 677b1ba837

Mogłaś stać się, kim tylko chciałaś" – krzyczy do Margo (granej przez Elle Fanning) jej matka, Shayanne, była kelnerka w Hooters (sieci amerykańskich restauracji, gdzie zatrudnia się atrakcyjne młode kobiety), która też miała marzenia. Ale podobnie szybko zaszła w ciążę z wrestlerem Jinxem (Nick Offerman) i wkrótce została samodzielną matką. Czasami samotną. To wykrzyczane zdanie nie jest zarzutem. Nie jest nawet rozczarowaniem, a tym bardziej projekcją niespełnionych ambicji rodzicielki. – Shayanne jest po prostu przerażona trudnym życiem, jakie czeka jej córkę, w konsekwencji podjętej przez nią decyzji. Martwi się tym, co ją czeka – tłumaczy swoją postać Michelle Pfeiffer, jedna z największych gwiazd Hollywood. Wiele z jej ról to już klasyki kina. W mediach społecznościowych co rusz pojawiają się sceny z filmu „Człowiek z blizną" w reż. Briana De Palmy, w którym jako Elvira Hancock partnerowała Alowi Pacino. Potem były jeszcze niezapomniane Kobieta-kot w „Powrocie Batmana" Tima Burtona czy Louanne Johnson w „Młodych gniewnych" Johna N. Smitha. To właśnie stamtąd pochodzi utwór „Gangsta's Paradise" Coolio, który pokrył się trzykrotną platyną i sprzedał w trzech milionach egzemplarzy. Skoro więc Shayanne wykrzykuje do córki, że „mogła być każdym", pytam Michelle, kim byłaby, gdyby musiała nagle zrezygnować z aktorstwa. – Wszystko zależałoby od tego, w jakim momencie życia zadałabyś mi to pytanie – mówi. – Gdybym rzuciła swoją pracę dziś, prawdopodobnie zostałabym malarką. Może garncarką? Uwielbiam stolarkę, ręczną pracę. Kocham tworzyć. To daje mi szczęście niezależnie od tego, co potem z tego wychodzi. Umiem też szyć – dodaje. – I malować ściany! Aczkolwiek zdaję sobie sprawę z tego, że niełatwo utrzymać się z takiej pracy. Ale gdybyś zapytała mnie o to, gdy byłam młodsza, wybrałabym psychiatrię. – Odpowiedzi Michelle słucha Nick Offerman. Po czym natychmiast rzuca, żartując: – Dobrze się składa, mam kilka spraw w związku z relacją z rodzicami, jestem ciekawy, co ty na to...

W „Margo jest spłukana" rewelacyjnie odgrywa rolę byłego zapaśnika, którego karierę zaprzepaściły uzależnienia. Nie był obecny w życiu swojej córki. Teraz, po latach, wraca. Margo pisze do ojca list, chce, żeby wiedział o nowo narodzonym wnuku. Jinx pojawia się w drzwiach jej wynajmowanego mieszkania w mgnieniu oka, wymieniając pas mistrzowski na zdezelowany motocykl, który dowozi go do celu.

Offerman to pisarz i świetny aktor, znany z takich produkcji, jak „Fargo", „Parks and Recreation", „The Last of Us". W nowej produkcji Apple TV również trudno oderwać od niego wzrok. Gdy na ekranie pojawiają się razem z Pfeiffer, iskrzy. Oddali element napięcia między dawnymi kochankami, w których przez lata rozłąki narosły pretensje i złość, ale uczucie nadal gdzieś się tli. Gdy Offerman mówi mi, że gdyby miał zmienić zawód, zostałby stolarzem. W ogóle się nie dziwię. Zajmuje się tym w końcu na co dzień, od lat prowadząc stolarnię we wschodnim Los Angeles, w której zatrudnia uzdolnionych rzemieślników. – Dodam też, że im jestem starszy, tym bardziej zajmuje mnie rolnictwo. Tak niewiele wiemy na ten temat. Niepokoi mnie fakt, że w zasadzie nie znamy rolników ani ludzi, którzy produkują dla nas jedzenie. Często mówię o tym, że powinniśmy się tą kwestią zainteresować. Sprawdzić, czym się karmimy, i zwracać uwagę na to, jak traktujemy planetę. To istota postawy obywatelskiej – mówi. – A wiesz, że ostatnio często sobie powtarzam, że powinnam była zostać naukowczynią w laboratorium? – wtrąca Michelle. – Lubię rozwiązywać problemy, odkrywać coś sama. – Jeszcze nie jest za późno. I to cię ustawi – kwituje Nick. Jego zainteresowanie ma korzenie w dzieciństwie. Offerman z trojgiem rodzeństwa wychowywał się na farmie w Illinois. Często o tym mówi, równie często pisze. Wydał już kilka książek.

A tak się składa, że „Margo jest spłukana" to adaptacja książki Rufi Thorpe. Autorka rozbraja w niej samodzielne macierzyństwo, mierzenie się młodej kobiety z życiem samym w sobie. Gdy jedyną opcją zarobku dla Margo staje się kontrowersyjna platforma OnlyFans (użytkownicy płacą za treści często ocierające się o pornografię), ojciec to przyjmuje łagodnie, matka średnio, ale najbardziej oceniający są obcy i rówieśnicy. Scenariusz przekonuje, że trzeba walczyć o siebie. Literatura Thorpe rozbudziła apetyty, bo wśród producentów wykonawczych komediodramatu widnieją wielkie nazwiska: Elle i Dakota Fanning, Nicole Kidman czy Michelle Pfeiffer. Ta ostatnia bardzo lubi czytać, czym dzieli się nierzadko w mediach społecznościowych ze swoimi obserwatorami. – Jest jakaś książka, która zmieniła wasze życie? Albo coś w was samych? – pytam. Pierwszy zgłasza się Nick, bo Michelle tytuły wypadają z głowy. – Jest jedna książka... Jaki był jej tytuł? – zaczyna. – Biblia? – przejmuje pałeczkę Offerman. Po czym opowiada: – Gdy miałem dwadzieścia kilka lat przeczytałem zbiór opowiadań „Fidelity" Wendella Berry'ego, którego twórczość zawsze polecam. To przedstawiciel myśli agrarnej. Niezwykle na mnie wpłynął. A teraz czytam dwie książki Irlandczyka Nialla Williamsa, „This Is Happiness" i „The Time of the Child". Wczoraj w samolocie rozpłakałem się przez nie. To poruszające opowieści o samotnych matkach, ludziach, którzy próbują znaleźć miłość wbrew wszystkiemu. Porusza mnie to. – Książka, przy której ja płakałam, to „Prochy Angeli" Franka McCourta – odzywa się Pfeiffer. – Przypomniała mi, jak wychowywał się mój ojciec. On i czworo jego rodzeństwa w trakcie Wielkiego Kryzysu mieszkali z moją samotną babcią w opuszczonym wagonie kolejowym. Czytając, wciąż o tym pamiętałam. Tak bardzo żałuję, że nie poznałam tej historii z jego ust, nigdy nie chciał o tym mówić. Dlatego mam dla was jedną radę: spróbujcie wydobyć osobiste historie, czy to od swoich rodziców, czy bliskich wam ludzi, zanim będzie za późno – uśmiecha się. No to co? Do dzieła. ●

eprasa.pl 677b1ba837

KULTURA FIZYCZNA

HARUKI MURAKAMI PRZEPROWADZA WYWIAD Z HARRYM STYLESEM, ROZMAWIAJĄ O BIEGANIU. OBAJ PRZEBIEGLI MARATONY. VANESSA-MAE, SKRZYPACZKA, BIERZE UDZIAŁ W ZAWODACH NARCIARSKICH, A BAD BUNNY UPRAWIA WRESTLING. JEAN COCTEAU KOCHAŁ BOKS, MALOWAŁ GO. KULTURZE BLIŻEJ DO SPORTU, NIŻ NAM SIĘ WYDAJE.

tekst MAJA CHITRO



18 lipca 1983 roku Haruki Murakami spędził w Maratonie, miejscu, gdzie maraton się narodził.

eprasa.pl 677b1ba837

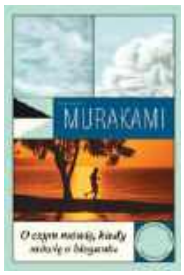
O CZYM MYŚLĘ PODCZAS BIEGANIA? – to pytanie pojawia się dość często. Ludzie, którzy je zadają, raczej nie biegają na długich dystansach (...). Kiedy jest zimno, z pewnością trochę myślę o tym, że mi zimno. Kiedy jest gorąco – że gorąco. Jeśli czuję smutek – myślę o smutku. (...) Kiedy biegnę, to po prostu biegnę. Z zasady biegnę w pustce. Albo inaczej – biegnę po to, żeby znaleźć się w pustce. Chyba tak" – pisze w bestsellerowej książce „O czym mówię, kiedy mówię o bieganiu" (wyd. Muza) japoński mistrz słowa Haruki Murakami. To pozycja regularnie wyprzedawana na całym świecie. Ostatnio uwielbienie dla niej wyraził Harry Styles w wywiadzie z samym Murakamim w magazynie „Runner's World". Przyznał, że po lekturze „wyzwolił się z przekonania, że muzyka musi być niezdrowym zawodem, który wymaga udręczonej duszy. Przeciwnie, życie w zdrowiu pozwala na tworzenie przez długi czas, i to rzeczy znakomitych". Muzyk biega od lat, a niedawno, dzięki Murakamiemu, zdecydował się na start w maratonach. Najpierw tokijskim, pokonanym w czasie 3 godzin 24 minut, a później berlińskim (2 godziny 59 minut). Murakami przebiegł ich w swoim życiu około 30.

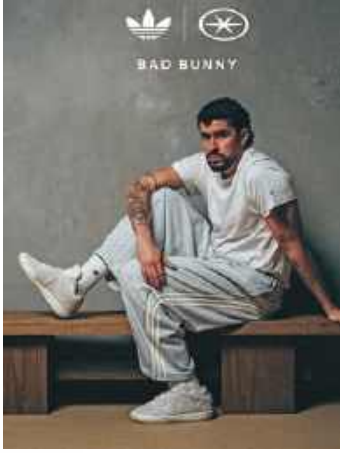
Pierwszy oficjalny maraton czasów nowożytnych odbył się 10 kwietnia 1896 roku podczas letnich igrzysk olimpijskich. Oparto się na legendarnym biegu Filippidesa, posłańca niosącego dobrą nowinę tuż po bitwie pod Maratonem w 490 roku p.n.e., gdy Ateńczycy pokonali Persów. Dwadzieścia lat po bitwie, w starożytnej Grecji na świat przyszedł Sokrates, dla którego ćwiczenia stanowiły walkę z własnymi ograniczeniami. Jego uczeń Platon w „Państwie" zawarł myśl, że gimnastyka powinna być obowiązkowym elementem edukacji, gdyż służy rozwojowi fizycznemu, a także kształtowaniu charakteru i harmonii między duszą i ciałem. Wiedział, co mówi, sam był zapaśnikiem. Sport stał się wówczas elementem ewolucji moralnej oraz rytuałem wspólnotowym, niezwykle istotnym dla rozwoju tzw. cywilizacji i kultury zachodniej. W starożytnych Chinach z kolei był powiązany z filozofią tao (drogi) i porządkiem wszechświata.

W kolejnych epokach ze sportem bywało różnie. Za ideał romantycznego artysty uznawano przecież suchotnika, dandysa, wieszcza. Na sport w tym kontekście miejsca nie było. Poza tym część dyscyplin przypisywano tzw. plebsowi (słynne „chleba i igrzysk"), część klasom wyższym. Sport zaczął określać status społeczny, tak pozostało do dziś. Szermierką, krykietem, tenisem, golfem, żeglarstwem parali się ci zamożniejsi. Domeną warstw niższych stał się m.in. boks. I być może właśnie to rozkochało w nim poetę i malarza Jeana Cocteau, który spełniał się również jako manager boksera Ala Browna. Później walkami na ringu, a konkretnie wrestlingiem, zainteresował się król reggaetonu, Bad Bunny. W konsekwencji jego sportowa odzież produkowana we współpracy z Adidasem rozchodzi się dziś w ekspresowym tempie. Profesjonalnymi wrestlerami są za to aktorzy Dwayne Rock Johnson, Dave Bautista czy John Cena.

Sporym zaskoczeniem stał się udział Vanessy-Mae w igrzyskach olimpijskich w 2014 roku, w dyscyplinie narciarstwo alpejskie. Popularna w latach 90. skrzypaczka w zawodach zajęła ostatnie miejsce, ale czy ma to znaczenie?

Świat się zmienia, podejście do sportu wśród artystów również. Dominacja rock and rolla w drugiej połowie XX i początku XXI wieku przyzwyczaiła nas do gwiazd „żyjących szybko, umierających młodo" (z drobnymi wyjątkami na kasety fitness Cindy Crawford i Jane Fondy). Dziś sport znów przyciąga gwiazdy, ponieważ pod wieloma aspektami przypomina akt twórczy – wymaga konsekwencji i przekraczania własnych granic. Jednocześnie funkcjonuje jako przestrzeń wspólnotowych emocji i kulturowych narracji, dzięki czemu pozwala opowiadać o tożsamości, społeczeństwie i uniwersalnym doświadczeniu człowieka. Bo czy bez solidnego przygotowania fizycznego Rosalía dałaby radę zagrać tak wymagający pod względem choreograficznym i artystycznym show? OK, czas się ruszyć. ●

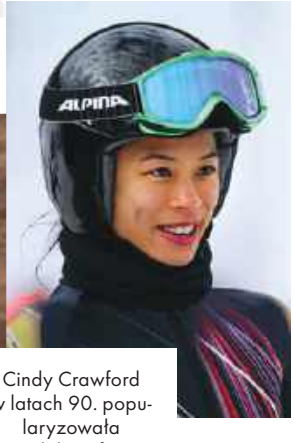






„O czym mówię, kiedy mówię o bieganiu" Murakamiego to biblia biegaczy, m.in. Stylesa. Bad Bunny uprawia wrestling i projektuje sportową odzież.





Cindy Crawford w latach 90. popularyzowała aerobik w sferze pop. Vanessa-Mae zamieniła skrzypce na narty.



Ashton Kutcher biega regularnie i bierze udział w maratonach. Podobnie Ellie Goulding.

Zdjęcia: Masao Kageyama, XNY/Star Max, Clive Rose, Roy Rochlin/New York Road Runners, Danny Martindale/WireImage via Getty Images; East News, serwis prasowy

eprasa.pl 677b1ba837


eprasa.pl 677b1ba83

ŻYCIE *musi* TRWAĆ

LAUREATKA NAGRODY IM. RYSZARDA KAPUŚCIŃSKIEGO, FIKUSA I GRAND PRESS. **TETIANA KOLESNYCHENKO**, UKRAINKA I AUTORKA KSIĄŻKI „ROBAKÓW ROZGRYZAĆ NIE WOLNO" WYDANEJ WSPÓLNIE Z FOTOREPORTEREM **MACIEJEM STANIKIEM**, OPOWIADA, JAK OCALIĆ W SOBIE CZŁOWIEKA, GDY ŚWIAT ROZPADA SIĘ NA KAWAŁKI. PISZE O MIŁOŚCI W CZASACH WOJENNEJ ZARAZY, SZUKANIU NORMALNOŚCI MIMO WSZYSTKO I O TYM, ŻE NAJBARDZIEJ TO ZWIERZĄT ŻAL...

rozmawia ŻENIA KLIMAKIN

Widziałaś miłość na wojnie?

TETIANA KOLESNYCHENKO: Tak. Bardzo dużo. Różna jest ta miłość. W pierwszej kolejności przychodzą mi do głowy żony, matki, które szukają mężów, synów – zaginionych żołnierzy. Ludzie często poświęcają całe swoje życie, żeby znaleźć jakąkolwiek informację o tym, co się stało z ich bliskimi. Wiesz, jeśli ktoś jest zaginiony, to na 90 proc. już nie żyje. Ale bliscy prowadzą własne śledztwa, wypytują wszystkich dowódców, innych żołnierzy, szukają w internecie. Rosjanie prowadzą kanały w mediach społecznościowych, gdzie publikują nagrania tortur ukraińskich żołnierzy. I wyobraź sobie, że te żony, te matki przeglądają te kanały codziennie, szukając swojego syna, męża. Jeżdżą na wymiany jeńców, stoją w tłumie ze zdjęciem ukochanego człowieka, licząc, że ktoś go rozpozna i powie: „Tak, byłem z nim. On żyje".

Nadzieja umiera ostatnia.

Tak jest. Uważam, że trzymanie się nadziei jest największym wyrazem miłości na tej wojnie. Łatwo jest kochać, kiedy masz człowieka obok, ale niewyobrażalnie ciężko jest walczyć o niego, żyjąc w niewiedzy.

A widziałaś radość bycia dwóch osób razem?

Tak, widziałam. Widziałam pary frontowe, które wcale nie były małżeństwami. Ci ludzie byli kochankami, spotykali się. Niektórzy mieli rodziny na boku. Wiązali się z potrzeby bliskości, potrzeby przeżywania tego stresu razem. Kiedy dookoła jest totalny chaos i śmierć, masz jeszcze większą potrzebę zbudowania relacji. Pamiętam parę, która mieszkała w ziemiance. Po czterdziestce. Albo inna historia, ona była wegetarianką, on jeździł 40 kilometrów do najbliższego miasta, żeby dostać dla niej awokado. Nie wiem, czy ten związek przetrwał. To nawet nie ma znaczenia, bo na wojnie liczy się to, co jest tu i teraz.

Ale nie wszyscy mają szczęście kogoś spotkać.

I dlatego w miastach przyfrontowych rozwija się prostytucja. Wiesz z okresu I i II wojny światowej, że taki obraz burdeli jest czymś absolutnie powszechnym. Teraz w Ukrainie to też działa. Otwierają się tzw. salony masażu.

Jaki masz do tego stosunek?

Myślę, że wszystko to jest ludzkie. Człowiek potrzebuje ciepła. Powiedzmy wprost, dużo małżeństw podczas wojny się rozsypuje, ludzie nie wytrzymują. Dlaczego? Prawdopodobnie te więzi nie były tak silne, pojawiały się już jakieś pęknięcia. A na wojnie człowiek ma jeszcze większą potrzebę bliskości. Przecież nikt nie wie, czy jutro zaznasz jeszcze dotyku, pocałunku.

W książkach i filmach czasem spotykamy się z romantyzowaniem wojny.

Bardzo tego nie lubię. Poznaliśmy jakiś czas temu dwudziestoparoletnią dziewczynę. Opowiadała, że miała zaplanowany ślub z chłopakiem, żołnierzem. Przyjechała do przyfrontowego miasta, ale on jej nie odebrał z dworca. Nie odpowiadał też na telefon. Później się dowiedziała, że na kilka godzin przed wyznaczonym ślubem został postrzelony przez rosyjskiego snajpera. Rozmawiałam z nią we Lwowie na cmentarzu. Po prostu siedziała przy grobie tego chłopaka. Kilka razy ją tam spotkałam.

Czym jest wojna?

Stratą. Stratą wszystkiego. Nawet jeśli wydaje ci się, że nie dotyka cię bezpośrednio, i tak tracisz.

Co?

Jeśli nie dosłownie życie, dom i bliskich, to część serca, część siebie. Część tego, kim jesteś. Pytają mnie czasem, jak się regeneruję, kiedy wracam do Polski, jak radzę sobie z tym, co zobaczyłam i usłyszałam. A ja tak naprawdę nigdy do końca stamtąd nie wracam. Wstaję rano i pierwszym odruchem jest ➤

Zdjęcie: Maciej Stanik/Нова Польща

eprasa.pl 677b1ba837

sięgnięcie po telefon. Sprawdzam wiadomości. Czytam. Oglądam zdjęcia miast zbombardowanych w nocy. Serce zamiera. Patrzę i myślę: „Oby na tych zdjęciach nie było tego jednego, najważniejszego dla mnie bloku".

Mówisz o bloku, w którym mieszka mama?

Tak, o kijowskim bloku, gdzie się wychowałam. A przecież te domy, zbudowane w czasach sowieckich, wyglądają tak samo. Jest podobny do tysięcy innych.

Kogo najbardziej szkoda na tej wojnie?

Zwierząt. Pamiętam, jak pojechaliśmy z Maciejem Stanikiem do Irpienia. Wokół stały zrujnowane bloki. Z jednego, pozbawionego okien, dochodziło miauczenie kotów. Niosło się po całym osiedlu. Czarne, wypalone mieszkania i te rozpaczliwe dźwięki. Koty uwięzione w środku, bez możliwości ucieczki. Nie dało się ich stamtąd wydostać.

Do dziś słyszysz to miauczenie?

Tak. Było w nim czyste przerażenie. Próbowaliśmy dodzwonić się do wolontariuszy, ale nikt nie odbierał. Moment, w którym musiałam opuścić to podwórko i miasto, był najtrudniejszy. Poczułam bezradność i wstyd, że nie potrafiłam ich uratować.

Ukraińscy wojskowi często opiekują się zwierzętami na froncie.

Tak. Tam gdzie są żołnierze, prawie zawsze są też zwierzęta. Psy i koty są dokarmiane, brane na ręce, wożone z miejsca na miejsce. Myślę, że na wojnie wartość życia psa czy kota wcale nie jest mniejsza niż człowieka. Wojna zabiera wszystko, co ważne. Nie ma znaczenia, czy jesteś człowiekiem, czy zwierzęciem – masz takie same szanse, by na wojnie zginąć.

Dlaczego zwierząt szkoda najbardziej?

Bo są bezbronne. Nie mają nic wspólnego z polityką, nie zrobiły nikomu nic złego. Nie potrafią kłamać ani manipulować. Potrafią za to kochać w sposób prosty i szczery. I często zostają same w przyfrontowych miastach i wsiach, porzucone przez ludzi. Człowiek potrafi sobie wytłumaczyć, że istnieje wróg. Że to on jest źródłem cierpienia. Zwierzę tego nie rozumie. Dla niego świat po prostu nagle przestaje być bezpieczny. I właśnie to boli najbardziej.

Co cię wzrusza?

Po czterech latach pracy na wojnie zbudowałam sobie skorupę, staram się nie wzruszać. Wzruszenie przeszkadza w pracy. Staram się kontrolować swoje emocje, ponieważ byłoby łatwo się rozsypać, a wtedy nie mogłabym pracować. Dlatego patrzę na wszystko zadaniowo. Wiem, co muszę zrobić: spotkać się z bohaterami, zadać pytania, wysłuchać, napisać. To jest najważniejsze.

Uderzenie rakiety czy bomby. Są części ciał. Ta śmierć jest straszna. Ale jest też głupia, bo nie wybiera, *jest przypadkowa.*

To kiedy pozwolisz sobie na wzruszenie?

Nie wiem. To są pytania, których raczej unikam. Staram się o tym nie myśleć, żeby samej siebie nie wytrącić z równowagi. Życie i tak znajduje momenty, kiedy ta granica pęka. Niedawno usłyszałam historię, która bardzo mnie poruszyła. Małżeństwo z obwodu chersońskiego, grubo po sześćdziesiątce. Ona – pielęgniarka, on – kierowca. Żyli skromnie: ogródek, niewielka emerytura. Nie chcieli wyjeżdżać, bo nie mieli dokąd. W swojej wsi pomagali innym, dokarmiali porzucone zwierzęta, gasili pożary, bo Rosjanie po prostu wypalają dronami każdy dom po kolei. No i w końcu sami zostali zaatakowani przez te drony.

Ocaleli?

Oboje jakimś cudem przeżyli, nie wykrwawili się. Ta starsza pani opowiedziała mi, że się budzi w szpitalu, rozumie, że została ranna, zagląda pod prześcieradło i widzi, że jest naga. Tyle jej zostało. Całe jej życie spłonęło wraz z domem. Człowiek potrafi się podnieść z bardzo wielu sytuacji, potrafi zbudować nowe życie, przejść przez traumy, ale nie ma szansy na nowy początek, kiedy ma prawie 70 lat i budzi się ranny, nago. Nie ma zasobów, nie ma zdrowia, nie ma sił.

Jak potoczył się los tej pani?

Na szczęście ranną nogę uratowano. Jakoś chodzi. Mąż jeździ na wózku. Wylądowali w domu starców, gdzieś w obwodzie mikołajowskim. Zimą nie wychodzili na dwór, bo nie było ich stać na zimowe kurtki.

Wielu Ukraińców żyje z poczuciem winy, że inni mają gorzej, że wielu zapłaciło już własnym życiem. Czy Ty też je czujesz?

Absolutnie. Bo ja mam wybór. Mogę jechać albo nie. A moi bohaterowie często tego wyboru nie mają. Rozmawiam z kobietami, które doświadczyły przemocy seksualnej ze strony Rosjan. Nie miały wyboru. A ja mogę zdecydować: jadę, piszę reportaż, wracam. I potem dostaję za ten tekst nagrodę. Pięknie ubrani ludzie, elegancka sala, brawa. Te dwa światy są od siebie tak daleko. Ale ratuję się tym, że staram się dzielić. Na przykład jedna z bohaterek dostaje ode mnie karmę dla kotów. Inna potrzebowała ciepłego koca, więc kupiłam.

Co dla Ciebie jest istotne w pracy reporterskiej?

To, żeby forma nigdy nie przerosła treści. Dlatego korzystam ze środków dziennikarskich bardzo oszczędnie. Najważniejsze jest dla mnie to, by wybrzmiała historia bohaterów. Nie piszę o sobie ani o swoich emocjach. Moje doświadczenia nie mają porównania z tym, czego doświadczyli oni. Czym są moje przeżycia wobec losu ludzi, którzy byli torturowani, którym zabito bliskich, deportowano dzieci, zbombardowano domy?

Jak Twój partner zareagował na decyzję, że w 2022 roku jedziesz na wojnę?

Nie opowiem ci pięknej historii o tym, że usiedliśmy przy stole, porozmawialiśmy po partnersku i wszystko ➤

eprasa.pl 677b1ba837

6. EDYCJA
KONFERENCJI

ELLE ABOUT
FASHION
2026

12 CZERWCA

NARODOWY INSTYTUT KULTURY I DZIEDZICTWA WSI
KRAKOWSKIE PRZEDMIEŚCIE 66, WARSZAWA



FROM POLAND WITH *style*

Polski styl wychodzi poza granice i staje się globalnym fenomenem.

6. edycja konferencji ELLE ABOUT FASHION to spotkanie autorytetów, twórców i liderów, którzy redefiniują modę, biznes i kulturę, nadając polskiej tożsamości nowy, globalny wymiar.

W programie dzień pełen inspiracji i wiedzy:
*Wartościowe wykłady, wywiady oraz debaty prowadzone przez ekspertów i redakcję ELLE.
*Inspirujące warsztaty i interaktywne doświadczenia.
*Networking i nowe możliwości.

Poznaj perspektywy, które kształtują przyszłość. Zainspiruj się. Nawiąż relacje. Bądź częścią rozmowy o modzie, która ma znaczenie.
Swoimi doświadczeniami podzielą się m.in.:
Magda Gessler i Lara Gessler, Olga Bołądź, Julia Kuczyńska, Kasia Sokołowska, Mery Spolsky, Gabi Drzewiecka, Joanna Horodyńska, Anna Orska, Marta Zawiślańska, Basia Starecka, Mariusz Mac, Ilona Majer i Rafał Michalak – duet MMC oraz wielu innych!

Liczba miejsc ograniczona.
Zarezerwuj swój udział już teraz.

Szczegóły i bilety: elleaboutfashion.pl

Partnerzy:

eprasa.pl 677b1ba837

uzgodniliśmy. Myślę, że zrozumienie, dlaczego chcę tam jechać, było dla niego bardzo trudne. Panował wówczas ogromny chaos. Teraz już wiadomo, gdzie jest linia frontu, gdzie strefa bardziej lub mniej bezpieczna. Wtedy nie było nawet wiadomo, czy Kijów wytrzyma, czy upadnie. Z jego perspektywy to było czyste szaleństwo. Potrzebowaliśmy wielu trudnych rozmów, żeby się nawzajem zrozumieć. Żeby zobaczył, dlaczego chcę zostawić nasze wygodne życie, plany i pojechać tam, ryzykując wszystko. Z czasem to zaakceptował.

Wyjeżdżając do Ukrainy, relacjonujesz mu, gdzie dokładnie jesteś?

Nie. Żartuję, że zazwyczaj jadę tylko do Lwowa. Najwyżej do Kijowa. Tylko on potem pyta, dlaczego pojechałam do Lwowa, a reportaż jest z frontu. Nie mówię wszystkiego.

A myślisz, że to jest zdrowe?

Myślę, że tak. Doszliśmy do momentu, kiedy mój partner absolutnie szanuje, co robię. Ma też zaufanie do mnie. Nie musi mnie pytać o wszystko, bo potem nie będzie mógł spać. Prawdę powiem mu post factum. Jak wracam, dużo rozmawiamy. Opowiadam, co mnie uderzyło. Czasem czuję, że jestem tak psychicznie zablokowana, że muszę to wszystko z nim przegadać.

Mówiłaś o kobietach, które doświadczyły przemocy seksualnej. Na okładce Twojej książki „Robaków rozgryzać nie wolno" jest zdjęcie jednej z nich?

Tak. Pani Ludmyła doznała przemocy seksualnej w wieku 75 lat. Kiedy ją zobaczyłam, wyglądała dosłownie jak moja babcia. Zwróciłam uwagę na jej pomarszczone i wykrzywione artretyzmem dłonie. Widać było, że kobieta ciężko pracowała przez całe życie. Była tak krucha. Świadomość tego, że jakiś Rosjanin ją zgwałcił, była czymś przekraczającym możliwości zrozumienia. To przecież babcia! Babcia, która upiecze piernik, nakarmi, która kojarzy się z dzieciństwem. A tu historia dzikiej przemocy, bo on najpierw tłukł ją kolbą karabinu, wybił zęby, zgwałcił i zasnął w jej łóżku. Ona leżała obok, bała się ruszyć. Jak po tym żyć? Jak mówić o tym doświadczeniu? Co, pójdziesz do sąsiadów i powiesz, że mając 75 lat, zostałaś zgwałcona?



ROBAKÓW ROZGRYZAĆ NIE WOLNO
Tetiana Kolesnychenko, Maciej Stanik, wyd. Centrum Mieroszewskiego

No nie pójdziesz, bo pewnie wstyd nie pozwoli.

Wstyd jest czymś, co przebija się w historiach wszystkich tych kobiet. One opowiadały na początku sąsiadom i bliskim, że upadły, że potknęły się, schodząc do piwnicy. Na szczęście niektóre odzyskują siły, zaczynają o tym opowiadać, składać zeznania w trybunałach, udzielać wywiadów.

Wiele razy widziałaś śmierć. Jaka ona jest?

Na wojnie nie ma białych rękawiczek. Po śmierci nie przyjedzie ekipa, która zasłoni ciało parawanem. Jest uderzenie rakiety czy bomby, są części ciał. Lepiej na to nie patrzeć. Ta śmierć jest straszna. Ale jest też głupia, bo nie wybiera, jest bardzo przypadkowa.

Ludzie w Ukrainie oswoili się z myślą o śmierci?

Tak, duża część społeczeństwa myśli o tym, że to może wydarzyć się codziennie. Myślę, że każdy przemyślał, co po sobie zostawi. Przecież nikt nie ma gwarancji, że jakiś rosyjski shahed albo rakieta nie spadnie dzisiaj na twój dom. Ile było takich historii! Myślę teraz o lekarce z największego szpitala dziecięcego Ochmatdyt, która jechała przez centrum Kijowa do pracy, kiedy rakieta spadła na jezdnię. Zginęła. A jej synek do teraz wierzy, że mama kiedyś wróci. To jest ta słynna rosyjska ruletka. Nigdy nie wiesz, kiedy przyjdzie czas na ciebie.

Rymma Ziubina, wybitna ukraińska aktorka, mówi, że kiedy w nocy zaczynają wyć alarmy bombowe, wkłada najpiękniejszą bieliznę. Jeżeli wydarzy się najgorsze, chce, żeby ją znaleźli w pięknym, koronkowym staniku i majtkach, a nie w piżamie.

Piękny sposób radzenia sobie ze stresem. Ukraińcy żyją czasem w bardzo nietypowych konstruktach psychologicznych. Ale właśnie to jest przejawem walki o życie. Niektórzy w Polsce oburzają się, że w Ukrainie ludzie chodzą na koncerty, do knajp, jeżdżą do kurortów górskich w Bukowlu. A ja myślę sobie: tam może być moja znajoma z Chersonia, która zanim wyjdzie z domu, musi sprawdzić, czy rosyjski dron nie lata w jej dzielnicy. Rosjanie przecież robią tam safari na cywilów i ludzie czasem zbierają pieniądze, żeby pojechać w góry odpocząć, pojeździć na nartach, poczuć normalność.

Żyć mimo wszystko?

Właśnie. Bilety na dobry spektakl w Kijowie kupują z półrocznym wyprzedzeniem. Kobiety w zimie, po rosyjskich bombardowaniach, kiedy nie było prądu ani ogrzewania i nie mogły umyć włosów, przychodziły do teatru w czapkach. Ale przychodziły. Bo życie musi trwać. Robiłam reportaż w całkowicie zniszczonym mieście. Każdy budynek nosił ślady ostrzałów, ludzie mieszkali w piwnicach, ale mimo to dbali o ogródek. Między tymi gruzami kwitły tulipany. Jeden żołnierz opowiadał mi, że w piwnicach organizują wieczory literackie, czytają poezję. Na froncie zrozumieli, że trzeba żyć tu i teraz, czerpać z chwil, które wciąż można uchwycić.

Książkę kończysz rozdziałem „Pierwszy dzień pokoju". Jak będzie wyglądał Twój?

Wiem, że będę w drodze do Ukrainy. Będę chciała zobaczyć Bachmut, Mariupol. Byliśmy w tych miastach przed rozpoczęciem rosyjskiej inwazji i okupacji. Mój pierwszy dzień pokoju będzie po prostu dniem pracy. Czy będę się cieszyła? Pewnie tak. Ale jeszcze bardziej będę chciała zrobić nowy, dobry reportaż. ●

Zdjęcia: serwis prasowy

eprasa.pl 677b1ba837

OPEN'ER FESTIVAL

Powered by Orange

1-4.07.2026 GDYNIA

LOTNISKO GDYNIA-KOSAKOWO

w kolejności alfabetycznej:



















































...i wiele innych

ALTER ART

orange

Heineken

100 GDYNIA

TVP onet ams CINEMA CITY ZET opener.pl



muzyka

redaguje
MAJA
CHITRO

ZNÓW NA K-FALI

K-POPOWA GRUPA BTS TO DZIŚ NAJWIĘKSZY ZESPÓŁ ŚWIATA. I WŁAŚNIE, PO KILKU LATACH CISZY, WRÓCIŁ Z NOWYM MATERIAŁEM. „ARIRANG" TO PŁYTA MIESIĄCA ELLE.

W Korei Południowej służba wojskowa jest obowiązkowa. Wynika to z faktu, że Północ z Południem pozostają nadal w stanie wojny. Są jednak dwa wyjątki pozwalające ominąć koszary – to zdobycie medalu na igrzyskach olimpijskich albo wygranie prestiżowego konkursu artystycznego. Nie obyło się więc bez protestów, w końcu BTS to zespół, który ściąga do Korei każdego roku 1 na 13 odwiedzających ten kraj turystów. Co więcej, według raportu Hyundai Global Research Institute generuje ponad 4,65 miliarda dolarów rocznie dla gospodarki kraju. W sprawę miał się już zaangażować rząd, przygotowując specjalną uchwałę, jednak sami członkowie grupy wyrazili swoją gotowość do przywdziania munduru. Żadnej taryfy ulgowej. Coś o tym wiedzą, mordercze treningi każdego dnia od ponad 13 lat to ich codzienność. Tak jak i innych zespołów płynących na tzw. hallyu, koreańskiej fali. Czym ona jest? Świadomą strategią państwa, które po azjatyckim kryzysie 1998 roku musiało szukać nowych źródeł wzrostu. Zdecydowano o inwestycji w kulturę i przemysły kreatywne. Opłacało się, ekosystem powiązanych branż, od K-popu (muzyki, filmów, seriali) po K-beauty i modę, wygenerował dla Korei w 2025 roku 38 miliardów dolarów. Nic dziwnego, że na powrót supergrupy czekali nie tylko fani, tzw. Armia, lecz także politycy.



ARIRANG
BTS,
Bighit

RM, V, Jung Kook, Jimin, Suga, Jin i J-Hope przez ten czas dojrzali. Postanowili też swoim wielkim comebackiem (transmitowanym na żywo przez Netfliksa) nawiązać do narodowych korzeni i tradycji. Mogło być to spowodowane zarzutami o westernizację. A może artyści po prostu potrzebowali na nowo siebie odnaleźć?

Zaczyna się od samego tytułu albumu. „Arirang" to bowiem kilkusetletnia pieśń ludowa, wpisana na listę niematerialnego dziedzictwa UNESCO, kojarzona z motywami rozłąki, tęsknoty i przetrwania. Jej fragment został wpleciony w hip-hopowy utwór o mocnym beacie, „Body to Body", otwierający płytę. To dobre uderzenie. I choć muzycy współpracowali ze światowej sławy producentami, m.in. El Guincho, lokalny kod został zachowany. Jego kolejne ślady to utwór „No. 29", w którym słyszymy wyłącznie wygasający dźwięk Dzwonu Króla Seongdeoka. Oddziela on radykalną, agresywną część albumu (z rewelacyjnym „Hooligan" i porywającym „2.0", do którego klip zainspirowała scena walki z kultowego filmu „Oldboy" Park Chan-wooka) od tej popowej, delikatniejszej, którą rozpoczyna singiel „Swim". Potem są wyważone i bardzo emocjonalne „Merry go Round" oraz świetne, kończące, lekko niepokojące „Into the Sun".

BTS wyśmienicie grają estetyką boys bandu i dojrzałych, doświadczonych muzyków. Pierwsza część albumu imponuje energią, zabawą formą i produkcyjną odwagą (metaliczne beaty, niczym ocierające się o siebie noże, zmiany tempa), druga zaś balansuje między komercyjnym popem a refleksją. Zdecydowanie jeden z albumów roku.

eprasa.pl 677b1ba837



LATO NIECH BRZMI

Poznaliśmy świetny line-up i trasę przez pięć miast z udziałem m.in. Kaśki Sochackiej, Vito Bambino, Mroza, Brodki, Ewy Farnej, Kacperczyk i Grzegorza Turnaua z orkiestrą. Program tegorocznej edycji obejmuje przekrój polskiej sceny – od popu po projekty specjalne, jak Babie Lato – a całość potrwa od końca lipca do początku września.

SANTANDER LETNIE BRZMIENIA
Kraków, Warszawa, Gdańsk, Wrocław, Poznań, od 24.07 do 5.09



INWESTYCJA KULTURY

Totalizator Sportowy został Mecenasem Uniwersytetu Muzycznego Fryderyka Chopina, rozszerzając swoje wsparcie dla kultury i edukacji artystycznej oraz umacniając partnerstwo z jedną z najważniejszych instytucji muzycznych w Polsce.



CAŁY TEN JAZZ

Adam Bałdych i gwiazdy jazzu zaprezentują nowe interpretacje muzyki Zbigniewa Seiferta, wzbogacone o elementy multimedialne i archiwalne.

SEIFERT IMPULSY
Cavatina Hall, Bielsko-Biała, 9.05



W IMPERIUM SŁOŃCA

Jeden z najbardziej widowiskowych projektów electropopu, zespół Empire of the Sun, zagra koncert w Warszawie w ramach europejskiej trasy „Ask That God", obejmującej 20 przystanków. Twórcy przebojów „Walking on a Dream" i „We Are the People" gwarantują dopracowany wizualnie show. To również okazja, żeby posłuchać na żywo materiału z ostatniego albumu, którym potwierdzili swoją pozycję mistrzów własnego gatunku.

EMPIRE OF THE SUN
Letnia Scena Progresji, Warszawa, 6.06



DZIEJE SIĘ

Wraca Guy Ritchie, a tym samym dobre kino akcji, okraszone charakterystycznym dla reżysera humorem. Specjalistka od „niemożliwych" zleceń, podejmuje się odzyskania długu od miliardera ukrywającego się na prywatnej wyspie z własną armią. Gdy negocjacje zawodzą, wraz z grupą byłych żołnierzy rusza na ryzykowną misję, która szybko zamienia się w brutalną, bezlitosną walkę. W rolach głównych Jake Gyllenhaal, Henry Cavill i Eiza González.

ZAWODOWCY
reż. Guy Ritchie, w kinach od 29.05

Zdjęcia: serwis prasowy

NOWOŚĆ

Bielenda



Polecam ♡ Ola Cedro

@aleksandracedro

ACNE REMEDIUM

PROGRAM ANTYTRĄDZIKOWY

ŁAGODNE PODEJŚCIE DO SKÓRY PROBLEMATYCZNEJ

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

Ultralekki krem nawilżająco-normalizujący

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





wygodny box z lusterkiem



Plasterki hydrokoloidowe na wypryski

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

poznaj wszystkie produkty

Tylko tu!
ROSSMANN Moja Drogeria
i na bielenda.com

REKLAMA

eprasa.pl 677b1ba837



UCZTA MUZYCZNA

Lato nad polskim morzem jest wspaniałe. Szczególnie jeśli inauguruje je jeden z największych **FESTIWALI MUZYCZNYCH** w Europie. Tegoroczny line-up *Open'era* zadowoli najbardziej wymagających. W Gdyni usłyszymy m.in. *Florence and The Machine*, The xx, *Nicka Cave'a and The Bad Seeds*, Calvina Harrisa, *The Cure*, Davida Byrne'a czy *Yousukego Yukimatsu*. Tak można zaczynać wakacje.

OPEN'ER FESTIVAL
Gdynia, 1–4.07

Nowojorska Biblioteka Publiczna wypuściła właśnie mini torbę, która zmieści jedną książkę. Wpływ ze sprzedaży zasili działalność instytucji. Będzie hit!



film



CZAS NA DOKUMENT

Film dokumentalny może przyciągać szeroką publiczność, a nie funkcjonować jedynie na marginesie kina. To od lat udowadnia festiwal Millennium Docs Against Gravity. W programie 23. edycji obok Konkursu Głównego, obejmującego 12 najciekawszych dokumentów z całego świata, pojawiają się też wyraźnie profilowane sekcje tematyczne, jak przegląd kina sztuki walczącego o Nagrodę Nos Chopina czy sekcje skupione na bardziej wywrotowych, politycznych narracjach. To właśnie w tych zestawieniach najlepiej widać charakter festiwalu: od opowieści o artystach całkowicie oddanych swojej pracy po kino reagujące na napięcia i współczesne konflikty.

MILLENNIUM DOCS AGAINST GRAVITY
Warszawa, Wrocław, Gdynia, Poznań, Katowice, Bydgoszcz, 8–17.05, online 19.05–1.06

wystawa



W ŚWIECIE SZTUKI

Immersyjna wystawa poświęcona rywalizacji Leonarda da Vinci i Michała Anioła przenosi widzów w sam środek legendarnego pojedynku dwóch mistrzów renesansu. Multimedialna ekspozycja łączy projekcje, VR i interaktywne instalacje, pozwalając zanurzyć się w świecie epoki i jej wielkich umysłów.

POJEDYNEK GENIUSZY. LEONARDO VERSUS MICHAŁ ANIOŁ
Art Box Experience, Warszawa, do 14.06



PSTRYK

Dwa dni spotkań, warsztatów i wystaw z udziałem czołowych twórców z Polski i zagranicy, m.in. Rafałem Milachem czy Szymonem Szcześniakiem. W programie znajdą się m.in. wykłady, przeglądy portfolio, spacery fotograficzne oraz możliwość testowania sprzętu i bezpośredniej pracy z ekspertami branży.

FESTIWAL FOTOGRAFICZNY FUJIKINA
Dom Braci Jabłkowskich, Warszawa, 12–13.06

Zdjęcia: dzięki uprzejmości Sundance Institute, serwis prasowy

eprasa.pl 677b1ba837

CAUDALÍE

Produkt N°1 przeciw przebarwieniom[1]

-63%
przebarwień[2]



Polecane przez dermatologów[3]

DOSTĘPNE W WYBRANYCH
PUNKTACH SPRZEDAŻY I NA CAUDALIE.COM

(1) GERSDATA – SOG EARLY – Kategoria „pielęgnacja twarzy" – Segment produktów na przebarwienia według wielkości obrotów w aptekach we Francji – CMA styczeń 2026. (2) Test kliniczny, ocena dermatologiczna, 56 dni, 65 kobiet. (3) GERSDATA – GersOrigin, jednostki wydane w aptekach, na podstawie recept od dermatologów. Rynek: Sérum Vinoperfect, we Francji – CMA wrzesień 2025.

eprasa.pl 677b1ba837

ELLE BOOK CLUB

tekst MAJA CHITRO



KSIĄŻKA MIESIĄCA

Najważniejsze jest pierwsze zdanie. Xue Mo (właśc. Chen Kaihong), jeden z najbardziej znaczących chińskich pisarzy, wie to jak mało kto. „Meng Zi w najgorszych snach nie przewidywał, że ożeni się z kobietą chorą na kiłę" otwiera opowiadanie „Piękno". To o miłości, ostracyzmie, osamotnieniu i walce o okruchy człowieczeństwa. Tytułowe turpistyczne „Łuskanie bobu w blasku księżyca" zaczyna się tak: „W dolinie ścieliły się białe, złowieszcze szkielety. Wataha wilków, zajęta obgryzaniem kości z zakrwawionego mięsa, na widok dziewczyny nie uciekła, tylko wyszczerzyła kły". Tak Mo pisze o głodzie, który może doprowadzić człowieka do szaleństwa. Pisarz urodził się w prowincji Gansu rok po zakończeniu polityki „Wielkiego skoku naprzód" Mao Zedonga. Spowodowała ona w Chinach wielki głód (1958–1962), w czego efekcie zmarło 45 milionów ludzi. Ta wiedza bywa przydatna w trakcie lektury czterech opowiadań, które bolą, pieką, szepczą, rozczulają, ale nie jest konieczna, bo Mo (w doskonałym przekładzie Marty Torbickiej) pisze uniwersalnie. Jedna z najlepszych książek tego roku. I pierwsze polskie tłumaczenie Xue Mo. Chcę więcej.

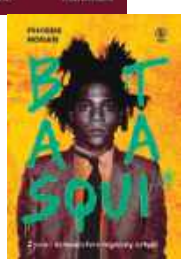
ŁUSKANIE BOBU W BLASKU KSIĘŻYCA
Xue Mo, ArtRage











Reporterka nieustraszona i bezkompromisowa. Na dodatek wyczuwająca nadchodzące zmiany. Niebojąca się zadawać rządzącym światem najtrudniejszych, często słusznie bezczelnych pytań. I podobnie poważnie piszącą o kreatorach mody, którzy zmieniają rzeczywistość. Oto cykl wywiadów i esejów ikony dziennikarstwa, Oriany Fallaci, która udowadnia, że moda to często koncept prowadzący do realnej, społecznej rewolucji. Świetne, ostre pióro.

PROCES O MINISPÓDNICZKĘ
Oriana Fallaci, Znak

Odszedł mistrz słowa Wiesław Myśliwski. Niewielu potrafiło opisać świat i człowieka, jak robił to on. Większość życiowych kierunkowskazów, które zapisuję w kalendarzach i notesach, pochodzi z kultowego „Traktatu o łuskaniu fasoli". Jak te: „Gdy strach, a nie zegar, czas odmierza, nawet chwilka może się ciągnąć w nieskończoność" i „Prawdziwa miłość jest raną. I tylko tak ją można odnaleźć w sobie, gdy czyjś ból boli człowieka jako jego ból". Arcydzieło, do którego trzeba wracać.

TRAKTAT O ŁUSKANIU FASOLI
Wiesław Myśliwski, Znak

W tym miesiącu sporo czytamy o ubraniach. Tym razem w opowieści o dorastaniu i kobiecej codzienności w realiach transformacji, gdzie ubrania z second-handów stają się symbolem marzeń, braków i prób radzenia sobie z życiem. Na tle historii matki i ciotek Lewestam pokazuje świat relacji rodzinnych, ograniczeń i cichego buntu wobec patriarchalnego porządku. Ważnym tematem jest ciało – jego młodość, starzenie się i lęk przed fizycznością, której nie da się od siebie oddzielić.

Książka łączy ironię i dystans z refleksją nad złudzeniem kontroli nad życiem oraz trudnością przekazywania doświadczeń między pokoleniami.

SZMATY
Karolina Lewestam, Czarne

Zdarza się, że macierzyństwo nie jest najpiękniejszą podróżą życia, lecz doświadczeniem uwikłanym w społeczne mechanizmy kontroli i niewidzialnej pracy. Małochleb w esejach obserwuje z czułością codzienność kobiet funkcjonujących bez realnego wsparcia instytucji, za to pod presją norm regulujących zachowania, ciało, emocje. Bycie matką to rola wymagająca nieustannego dopasowania – troski, skuteczności i rezygnacji z własnej widoczności. Pod tą warstwą napięć kryje się jednak uczucie bliskości i miłości trudnych do opisania.

MIĘŚNIE MAM OD MIŁOŚCI. O MACIERZYŃSTWIE
Paulina Małochleb, Karakter

Gdy umierał, żar lat się z nieba, a młody chłopak, nadzieja nowej sztuki, dogorywał przed domem na nowojorskim NoHo. Przedawkowanie heroiny. Chwilę przed podróżą, która miała wyzwolić go od nawyku. Basquiat, jedna z najjaśniejszych gwiazd kultury pop i tzw. wysokiej, lubił malować w garniturach Armaniego, chadzać w pokazach Comme des Garçons, umawiać się z Madonną, grać w bandzie Gray. Był ulubieńcem Warhola i artystą, który zatrząsł światowym rynkiem sztuki lat 80. XX wieku, mówiąc o rasizmie, historii i tożsamości. Warto.

BASQUIAT. ŻYCIE I DZIEDZICTWO LEGENDY SZTUKI
Phoebe Hoban, Rebis

Czytanie jest w modzie



BOOKS ARE MAGIC 250 zł

Zdjęcia: serwis prasowy

eprasa.pl 677b1ba837

NIGDY WIĘCEJ DOTYKANIA SANDAŁÓW RĘKAMI

SKECHERS

HANDS FREE
Slip-ins
SANDALS



PO PROSTU WSUŃ STOPY

HEEL PILLOW™ UTRZYMUJE STOPY BEZPIECZNIE W MIEJSCU!

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

MOŻNA PRAĆ W PRALCE

Joanna Krupa

WWW.SKECHERS.PL

eprasa.pl/677b1ba337



W 1967 roku **KATHRINE SWITZER** wzięła udział w Maratonie Bostońskim, na który zapisała się, podając tylko inicjały. Kobiety miały zakaz biegania maratonów.



EWA PAJOR, piłkarka FC Barcelona i kapitanka polskiej reprezentacji. Po prawej: **KATARZYNA NIEWIADOMA-PHINNEY**, zwyciężczyni Tour de France Femmes.



ELLE Magazyn







Chlubny wyjątek. **IGA ŚWIĄTEK**, druga najlepiej zarabiająca tenisistka na świecie. Tenis to jedyny sport, gdzie panuje równość płci, jeśli chodzi o finansowanie.

Włoska kolarka **ALFONSINA STRADA**, która została gwiazdą Giro d'Italia 1924. Po prawej: **MAGDA LINETTE**, trzecia najwyżej notowana Polka w rankingu WTA.

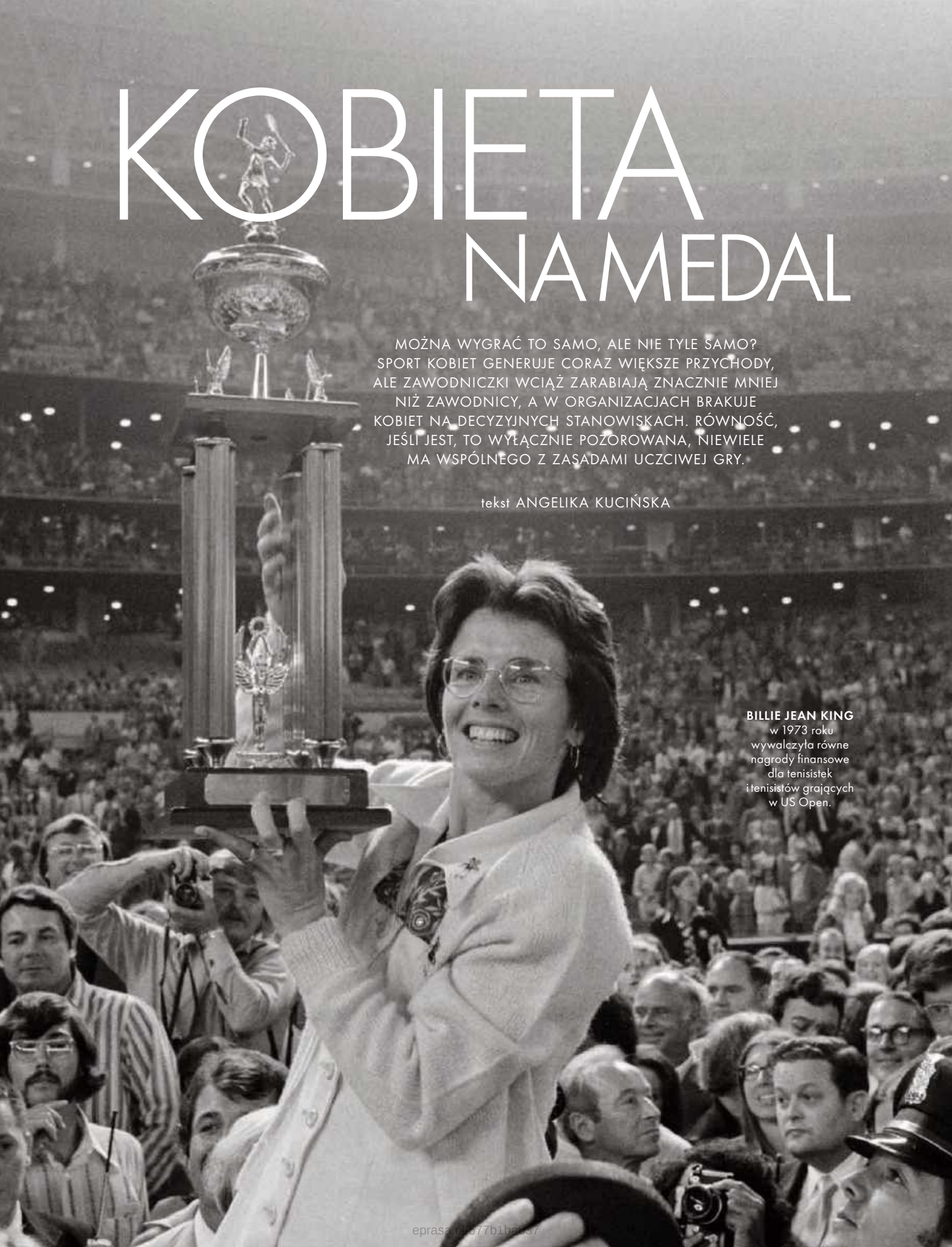
redaguje KATARZYNA OLKOWICZ

Zdjęcia: Frank O'Brien/The Boston Globe, Dennis Agyeman/Europa Press, Alex Broadway, Clive Brunskill, Fabrizio Gilardi, Robert Prange via Getty Images

KOBIETA NA MEDAL

MOŻNA WYGRAĆ TO SAMO, ALE NIE TYLE SAMO? SPORT KOBIET GENERUJE CORAZ WIĘKSZE PRZYCHODY, ALE ZAWODNICZKI WCIĄŻ ZARABIAJĄ ZNACZNIE MNIEJ NIŻ ZAWODNICY, A W ORGANIZACJACH BRAKUJE KOBIET NA DECYZYJNYCH STANOWISKACH. RÓWNOŚĆ, JEŚLI JEST, TO WYŁĄCZNIE POZOROWANA, NIEWIELE MA WSPÓLNEGO Z ZASADAMI UCZCIWEJ GRY.

tekst ANGELIKA KUCIŃSKA



BILLIE JEAN KING w 1973 roku wywalczyła równe nagrody finansowe dla tenisistek i tenisistów grających w US Open.

eprasa

Gdy amerykańscy hokeiści zdobyli złoty medal na ostatnich igrzyskach olimpijskich, prezydent Stanów Zjednoczonych zaprosił zawodników do Białego Domu, żeby w odpowiednio wystawnych okolicznościach celebrować ich sukces. Złoty medal na tych samych igrzyskach zdobyły również amerykańskie hokeistki. Donald Trump rzucił, że „niestety paniusie też trzeba będzie zaprosić", bo inaczej czeka go rychły impeachment. To samo miejsce na podium, ten sam turniej, a żenujący dowcip prezydenta zasugerował, że złoto złotu nierówne, bo sportowe osiągnięcia kobiet to jedynie błąd w systemie, który przecież stworzono, by symbolicznie przypominał o przewadze męskiej tężyzny nad kruchością kobiety. Ale już przytomne relacje na nieprzytomny komentarz polityka przyniosły odrobinę optymizmu. Czy jest szansa, że ten system zaczyna się sypać? Sport kobiet zyskuje coraz większą widoczność. Liczby – obecność na trybunach, oglądalność relacji, zasięgi w mediach społecznościowych – wytrącają ostatni argument zdziadziałych prezesów, którzy przez dekady do znudzenia powtarzali, że sport kobiet nikogo nie interesuje.

FAIR PLAY? RÓWNE PŁACE

W połowie ubiegłego roku Deloitte, globalne przedsiębiorstwo świadczące usługi doradcze z obszaru analizy rynku, wyliczyło, że roczne przychody z zawodowego sportu kobiet wyniosą 2,35 miliarda dolarów. A to oznacza 25-proc. wzrost w stosunku do 2024 roku. Przychody obejmują kontrakty sponsorskie, zyski z reklam podczas transmisji turniejów, wreszcie sprzedaż biletów na poszczególne wydarzenia. Jest dobrze? Nie, jest tylko trochę lepiej. Kiedy dwa lata temu polska piłkarka Ewa Pajor przechodziła z Vfl Wolfsburg do FC Barcelona, hiszpański klub miał zapłacić za ten transfer pół miliona euro – i był to rekord w historii kobiecego futbolu. Kiedy sześć lat temu Neymar zmieniał barwy klubowe i przechodził z Barcelony do PSG, francuski klub zapłacił za niego 222 miliony euro. To różnica, która dobrze obrazuje dysproporcje zarówno w zarobkach pojedynczych zawodników i zawodniczek, jak i w budżetach, którymi operuje się w męskim i kobiecym sporcie. – Możemy porównać budżety męskiego i kobiecego UCI World Tour, czyli cyklu wyścigów kolarskich najwyższej dywizji, w którego skład wchodzi m.in. legendarny Tour de France. Budżet męskiego World Touru to 570 milionów euro, a kobiecego ponad 6 razy mniej – 70 milionów euro – opowiada Róża Jawor, znawczyni kolarstwa, związana m.in. z redakcją „Kultury Kolarskiej". – Dopiero w 2020 roku wprowadzono minimalne wynagrodzenie dla kobiet – dziś wynosi ono około 32 tysięcy euro rocznie, ale to dotyczy wyłącznie kolarek jeżdżących w najwyższej dywizji. Badanie z 2024 roku wykazało, że 55 proc. kobiet zarabia mniej niż 10 tysięcy euro rocznie na profesjonalnych kontraktach, a co czwarta zawodniczka musi pracować na etacie, by móc kontynuować karierę. Kasia Niewiadoma-Phinney wygrała w 2024 roku Tour de France. Zarobiła 50 tysięcy euro. Tadej Pogačar, który w tym samym roku wygrał ten sam wyścig – 10 razy więcej.

KTO WYDAJE PIENIĄDZE NA SPORT KOBIET?

Budżet decyduje o całej infrastrukturze usług, z których korzysta zawodniczka – przekłada się na jakość opieki trenerskiej i dietetycznej, standard hoteli, w których sportowczynie mieszkają (i regenerują się) podczas turniejów. W zasadzie jedyną dyscypliną, którą wskazuje się jako wyjątek od smutnej reguły niedofinansowania sportu kobiet, jest tenis. – I chwała Billie Jean King, która już w 1973 roku wywalczyła równe nagrody finansowe dla tenisistek i tenisistów, grających w US Open. Ale obecne sukcesy polskich zawodniczek, Igi Świątek, Magdy Linette czy Magdaleny Fręch, nie są zasługą związku, bo te kariery sfinansowali rodzice dziewczyn. To ich wkład, ich ciężka praca, ich pieniądze – podkreśla Paulina Chylewska, dziennikarka sportowa TVP Sport. – Lekkoatletyka kobiet i mężczyzn jest dofinansowana tak samo. Ale inne dyscypliny? Wydawałoby się, że w siatkówce, w której polskie zawodniczki zdobywają medale Ligi Narodów, nasze kluby grają w europejskich pucharach i polska liga jest coraz mocniejsza, równość płac powinna być czymś oczywistym, a wciąż nie jest. A skoki narciarskie? Porównajmy warunki, w jakich trenuje i pracuje polska kadra skoczków, i warunki, w których pracują i trenują kobiety... Zresztą kiedy kobiety zaczynały skakać, to członkowie Polskiego Związku Narciarskiego z rubasznymi uśmiechami komentowali, że kto to widział, żeby baba skakała na nartach, a teraz plują sobie w brodę, bo na igrzyskach są trzy medale do wzięcia, a my nie mamy kogo wystawić – dodaje Chylewska.

Logika podpowiada, że sytuacja zawodniczek mogłaby wyglądać inaczej, gdyby o ich położeniu decydowały inne kobiety. Ministerstwo Sportu i Turystyki przygotowało dwa lata temu nowelizację ustawy o sporcie, która wprowadzała parytet do zarządów związków sportowych i gwarantowała kobietom 30 proc. kluczowych stanowisk. I mimo że jedna trzecia to marny pozór równości, próba wprowadzenia odgórnej regulacji, która da kobietom szanse realnego wpływu na środowisko sportowe, nie spodobała się niektórym politykom. – Prezydent Andrzej Duda odrzucił ustawę i od tamtej pory nic nowego w sprawie się nie wydarzyło – mówi Chylewska. – Nawet jeśli zmiany są wprowadzane oddolnie, to dzieje się to bardzo powoli, a liczby potwierdzają, że równość płci w strukturach jest fikcją. W Polsce działa 69 związków sportowych, w 15–30 proc. składu zarządu stanowią kobiety, ale mamy zaledwie 4 prezeski. Są organizacje, jak Polski Związek Piłki Nożnej czy Polski Związek Koszykówki, w których kobiet nie ma w ogóle. ➤

Zdjęcie: Bettmann/Getty Images

eprasa.pl 677b1ba837

NIEMORALNE SIODEŁKA

Historia kobiet w sporcie jest historią buntu. Niezgody na to, że nam nie pozwalano pływać, biegać, grać w piłkę, jeździć rowerem. – Kiedy rowery pojawiły się w masowej sprzedaży, kobieta nie musiała już prosić mężczyzny, żeby zaprzągł powóz i ją dokądś zawiózł. Nie musiała być eskortowana, mogła się samodzielnie przemieszczać – mówi Róża Jawor. – Taka niezależność kobiet oczywiście nie podobała się mężczyznom. Media próbowały np. udowodnić, że jazda rowerem powoduje tzw. bicycle face, czyli trwałe zniekształcenie rysów twarzy. Poważni lekarze wypowiadali się w gazetach – był koniec XIX wieku – że szybka jazda w pochylonej pozycji może stymulować łechtaczkę i rozbudzać kobiety seksualnie, co groziło upadkiem w moralną przepaść.

To, że kobiety biorą dziś udział w oficjalnych turniejach, wynika z tego, że kiedy regulaminy zawodów zabraniały im wstępu, dołączały do wyścigów podstępem albo organizowały własne igrzyska. W 1957 roku odbyły się pierwsze Mistrzostwa Europy w Piłce Nożnej Kobiet. W Niemczech Zachodnich, gdzie rozegrano turniej, kobiety co prawda mogły uprawiać futbol, ale rekreacyjnie, dla przyjemności, a nie bić się o nagrody. W Anglii też uważano, że sportowa rywalizacja nie przystoi damie, więc gdy Angielki wróciły do domu z pucharem, ich zwycięstwo zostało zignorowane. Wspominana już Billie Jean King w 1973 roku stoczyła historyczną „walkę płci" z Bobbym Riggsem, 55-letnim byłym mistrzem tenisa, który opowiadał, że nawet na emeryturze pokona dowolną topową zawodniczkę z młodego pokolenia. Przegrał z 29-letnią King, a jej triumf zmienił powszechny odbiór kobiecego tenisa. W tym samym czasie kobiety rozpoczęły walkę o maratony. W 1966 roku Roberta „Bobbi" Gibb ukryła się w krzakach przy starcie maratonu w Bostonie, by niepostrzeżenie – i wówczas także nielegalnie – przebiec wyścig. Rok później Kathrine Switzer wzięła udział w tym samym maratonie, bo zarejestrowała się, używając wyłącznie inicjałów. Już do historii przeszło zdjęcie, na którym osoba pracująca przy organizacji biegu próbuje zerwać Switzer numer startowy, by unieważnić jej udział. Kolarki wspominają historię Włoszki Alfonsiny Strady. – W tamtym czasie Giro d'Italia organizowano głównie po to, by sprzedać dziennik sportowy „La Gazzetta dello Sport", więc potrzebowano skandali, legend, ciekawych historii – opowiada Róża Jawor. – W 1924 roku Giro mierzyło się z protestami największych gwiazd kolarstwa. Zawodnicy domagali się wyższych płac, ostatecznie największe nazwiska wycofały się z wyścigu. Gdy Emilio Colombo, dyrektor wyścigu, zobaczył na liście Alfonsinę Stradę, która była uwielbiana we Włoszech, bo regularnie ścigała się z mężczyznami, pozwolił jej na udział. To miał być jego skandal. Alfonsina przejechała całą trasę, ale po drodze miała kilka ciężkich wypadków. Gdy połamała jej się kierownica, jakaś kobieta dała jej trzonek od miotły i z nim dojechała do mety. Rok później kolarze-gwiazdy wrócili na Giro, więc Alfonsinę skreślono z listy i na wiele lat zakazano kobietom udziału w Giro d'Italia.

HISTORIA KOBIET W SPORCIE JEST HISTORIĄ BUNTU. *Niezgody* NA TO, ŻE NAM NIE POZWALANO PŁYWAĆ, BIEGAĆ, GRAĆ W PIŁKĘ.

SPORT KOBIET? PO PROSTU SPORT

Oczywiście, że nawet w czasach, w których kobiety nie mogły brać udziału w igrzyskach, nie palono ich na stosach za aktywność fizyczną. Pod warunkiem że była to aktywność, która służy urodzie, a więc podnosi wartość kobiety na rynku matrymonialnym. Koncepcja, że kobieta uprawia sport, by wpisać się w kanon atrakcyjności, którego granice wyznaczali mężczyźni, odbija się do dziś w komentarzu sportowym. – Pamiętamy skandaliczną wypowiedź Mateusza Borka o żeńskiej drużynie piłkarek plażowych, który powiedział: „Polki zawsze pięknie wyglądają na plaży, a piłka jest tylko przy okazji". Przemek Babiarz, komentując ostatnie igrzyska olimpijskie w Mediolanie, zachwycał się urodą tyżwiarki figurowej. A inny komentator, zapytany na konferencji prasowej o to, że kobiety coraz częściej oglądają futbol, powiedział: „Lubią popatrzeć na przystojniaków". Protestowałam wtedy, że chodzi o grę – mówi Paulina Chylewska. – Obawiam się, że dziennikarzom z tego pokolenia już nie wytłumaczysz, że takie komentarze są niestosowne, nieadekwatne, niemerytoryczne. Ale za to młodsi rozumieją, że w sporcie nie chodzi o zgrabne ciało, a sportowczyni i sportowiec powinni być traktowani tak samo.

Pytam jeszcze Paulinę Chylewską, co będzie dowodem głębokiego, trwałego zwrotu w podejściu do sportu kobiet. – Rozmawiałam niedawno w programie „Piłka kobiet" z Niną Patalon, selekcjonerką żeńskiej reprezentacji Polski. I ona powiedziała, że prawdziwa zmiana nastąpi, jeśli przy niedzielnym obiedzie będziemy rozmawiać o meczu, który w ostatnich mistrzostwach wygrały dziewczyny, tak jak rozmawiamy o meczach mężczyzn. A ja z kolei bym chciała, żebyśmy przestali mówić o „sporcie kobiet", a zaczęli po prostu o sporcie. Gdy mówisz „reprezentacja Polski w piłce nożnej", to w domyśle mówisz o mężczyznach. Chciałabym, żeby to określenie wystarczało również, gdy rozmawiamy o piłkarkach, bez potrzeby precyzowania, że chodzi o kobiecą reprezentację.

Do tak rozumianej, pełnej równości być może jeszcze długa droga. Ale nie ma już z niej odwrotu. ●

eprasa.pl 677b1ba837





TWÓJ BIEG ZACZYNA SIĘ TUTAJ

W CODZIENNYM PĘDZIE CORAZ CZĘŚCIEJ SZUKAMY MOMENTÓW TYLKO DLA SIEBIE. CZASEM WYSTARCZY WYJŚĆ I ZŁAPAĆ RYTM – WŁASNY, SPOKOJNIEJSZY, DOKŁADNIE TAKI, JAKIEGO AKURAT POTRZEBUJESZ.

TWÓJ CZAS, TWOJE TEMPO

Bieganie w Polsce już dawno przestało być tylko aktywnością fizyczną. Dziś to element stylu życia – sposób na poukładanie dnia, złapanie balansu i odzyskanie kontroli nad własnym tempem. Potwierdzają to dane z badania **„Twój bieg zaczyna się tutaj"**, zrealizowanego przez **Bieganie.pl we współpracy z marką Zalando**. Aż 75 proc. osób biega regularnie kilka razy w tygodniu, a dla 94 proc. to przede wszystkim „me time" – moment na reset i odcięcie się od nadmiaru bodźców.

Najtrudniejszy moment? Ta sekunda przed podjęciem decyzji. Ten znajomy dialog: zostać czy ruszyć dalej? I choć wygoda potrafi kusić, to właśnie ten pierwszy krok robi największą różnicę.

TECHNOLOGIA W PARZE ZE STYLEM

Idea jest prosta: sprawić, by wyjście na trening było naturalnym wyborem, a nie przykrym obowiązkiem. Pomaga w tym coś więcej niż motywacja – liczy się to, jak się czujesz i jakie masz wsparcie. **Zalando jako multibrandowy kierunek dla biegaczy oferuje dostęp do najbardziej zaawansowanych technologii od liderów rynku, takich jak Adidas, Nike, New Balance, Asics, Hoka czy Saucony.** Niezależnie od tego, czy potrzebujesz maksymalnej amortyzacji na twardy asfalt, czy lekkich, responsywnych butów do bicia życiówek – odpowiedni asortyment pozwala stworzyć zestaw, który naprawdę działa. Bo styl ma znaczenie, ale to pewność, że twój sprzęt cię nie zawiedzie, pozwala w pełni cieszyć się trasą. Kiedy technologia wspiera każdy twój krok, łatwiej podjąć decyzję. A potem po prostu wyjść.

Znajdź swój idealny zestaw do biegania i odkryj selekcję topowych marek na Zalando.pl

Salomon Unisex, plecak z bukłakiem, 769 zł, Zalando.pl





Rapha, 339 zł, Zalando.pl



Hoka Airolite, 148 zł, Zalando.pl



Adidas Performance Adizero Evo, 649 zł, Zalando.pl

Asics Superblast 3 Unisex, 989 zł, Zalando.pl



eprasa.pl 677b1ba837

Tu i teraz

WIEM DOKŁADNIE, KIM JESTEM. LUBIĘ JASNE REGUŁY I CZYTELNE ZASADY. STRONIĘ OD LUDZI, KTÓRZY MÓWIĄ JEDNO, ROBIĄ DRUGIE. WIERZĘ, ŻE W ŻYCIU TRZEBA BYĆ PRZYZWOITYM CZŁOWIEKIEM – MÓWI ANETA KRĘGLICKA.

rozmawia HANNA LIS
ilustracja MARTYNA BERGER



eprasa.pl 677b1ba837

Przed naszym spotkaniem napisałaś: „Mam nadzieję, że nie szykujesz się do rozmowy o Miss Świata”! Nadal Cię uwiera ta korona?

ANETA KRĘGLICKA: Nigdy nie planowałam udziału w konkursie piękności ani żadnego zajęcia, które by się wiązało z byciem osobą publiczną. Wybory to miała być przygoda życia, a nie plan na życie. Zdecydowałam się w nich wystartować, wiedząc jednocześnie, że zgrzyta to z moją naturą – nie lubię zwracać na siebie uwagi. Po latach czuję jednak coraz większy sentyment i sympatię do tego, co mi się przydarzyło.

Po wygranej w konkursie Miss Świata w 1989 roku byłaś w Polsce witana jak Michael Jackson, a Twoje nazwisko wymieniano jednym tchem z Lechem Wałęsą i Karolem Wojtyłą.

Gdy wracałam z Hongkongu, gdzie odbywały się wybory, wiedziałam, że w Polsce są planowane powitania, wywiady, koncerty, jednak nie miałam świadomości skali zainteresowania. Najpierw mnie to zmroziło, potem pomyślałam: zwariowali! To było strasznie krępujące. Ale z natury jestem osobą zadaniową, więc jak już mówię A, to potem leci cały alfabet. Spotykając się za granicą z dziennikarzami, opowiadałam także o Polsce, o szczególnym momencie w jej historii. Starałam się, żeby tytuł miss przysłużył się czemuś ważniejszemu, żeby widziano w nim coś więcej niż tylko koronę. I chyba to zagrało, bo wiem, że nie rozczarowałam Polaków.

Usiłowałaś swoją ówczesną sławę nasycić jakimś znaczeniem. Dziś wygląda to inaczej – bycie znanym, często z byle powodu, jest wartością samą w sobie. Andy Warhol nie doszacował, kiedy mówił, że każdy będzie kiedyś miał 15 minut sławy. Teraz płytka sława trwa latami i przynosi krocie.

Bardzo mnie to rozczarowuje. Popularni stają się ludzie, którzy nie wnoszą nic wartościowego. Dotyczy to nie tylko show-biznesu, lecz także świata polityki, bo i tu jest spora grupa osób z przypadku. Dając im na to przestrzeń, uwiarygadniamy ich. Wstydzę się tego, że ktoś ma odwagę być w mediach, nie mając ani wiedzy, ani nawet uroku osobistego, już nie mówiąc o kulturze słowa. Powstają niezrozumiałe dla mnie medialne kariery, za którymi idą gigantyczne pieniądze, a jak wsłuchasz się w to, o czym ci ludzie mówią i jakim językiem – to jest to wyzute z treści. Takie bleblanie, na którym niestety wychowuje się młodzież. Jest moda na bylejakość i na chodzenie na skróty.

Po zdobyciu korony miałaś propozycje z mediów, modelingu, nawet polityki. Wybrałaś biznes, choć była to trudniejsza droga, zdecydowanie nie na skróty.

Zaczęłam pracować w reklamie, w branży, o której niewiele wiedziałam. Początki były trudne, bardzo mi przeszkadzał tytuł miss. Ambicja nie pozwalała mi się poddać – po prostu pracowałam więcej i ciężej. Nie chciałam nikomu dać satysfakcji, że mnie zagiął. Dzięki wpojonej mi w domu etyce pracy wiedziałam, że w końcu się nauczę i że będę w tym dobra. Startowałam w przetargach i konkurowałam z firmami dużo bardziej doświadczonymi niż moja. Pracę otrzymywałam na podstawie wygranych konkursów, a nie dlatego że pan Kowalski coś mi dał „na błękitne oczy”.

Żyłkę do biznesu wyniosłaś z domu?

Rodzice nie mieli własnych biznesów, zawsze pracowali w strukturach. Już w szkole średniej deklarowałam, że nie będę dla nikogo pracowała, że sama będę architektem swojego świata. Początkowo rodzice patrzyli na mnie z rozbawieniem. Nie zapomnę nigdy wyrazu dumy na twarzy mojego ojca, kiedy pierwszy raz przyjechał do mojej firmy. Miałam 27 lat, a w biurze kilkudziesięcioosobowy zespół. Podobnie było, gdy zakładałam rodzinę. Tata śmiał się, mówił: „Dziecko, ty masz dwie lewe ręce, jak ty będziesz dom prowadziła?”. Rzeczywiście, w domu rodzinnym niewiele robiłam poza nauką, ale nasiąknęłam jego atmosferą: porządkiem, wspaniałym gotowaniem. Wbrew obawom taty świetnie sobie poradziłam. Dziś umiem zrobić wszystko.

Lubisz siebie?

Nauczyłam się o sobie mówić w superlatywach, nie krępuję się, bo wiem dokładnie, kim jestem. Lubię jasne reguły, czytelne zasady, szczerość i prostolinijność. Stronię od ludzi, którzy mówią jedno, robią drugie. Wierzę, że w życiu trzeba być przyzwoitym człowiekiem – mam to po rodzicach i po dziadkach i dziś to chyba moja główna siła. Jestem bardzo wrażliwa, ale jednocześnie wiem, że mam w sobie taką moc, że jak podejmę decyzję, to nie ma zmiłuj się. No i jestem starą babą, która ma doświadczenie.

Kocham, jak mówisz o sobie „stara baba”! ➤

Ilustracja: Martyna Berger/@mart.berger_collage, zdjęcie Anety Kręglickiej: Malwina Sulima/Longevity Sport Lab, zdjęcie Hanny Lis: Łukasz Bartyzel, stylizacja: Maja Naskręstka, makijaż: Kasia Biały/Van Dorsen Artists, włosy: Piotr Wasiński/Van Dorsen Artists, produkcja: Urszula Karczmarczyk-Wieczorkowska

eprasa.pl 677b1ba837

Młodziutka to ja nie jestem.

Sama o sobie też tak mówię. Dla mnie „stara baba" oznacza doświadczenie i mądrość. Świetnie mieć w dowodzie „starą babę", a w głowie wiosnę. Dzieci w tym pomagają. Pamiętam, jak urodził się Twój syn Alek i odwiedziłam Cię w szpitalu, sama będąc w drugiej ciąży. Nigdy wcześniej nie widziałam Cię tak absolutnie szczęśliwej.

Urodziłam późno, miałam 35 lat. Moi rodzice nie do końca wierzyli, że zostanę matką. Byłam na dużej „rozkrętce" zawodowej, a kiedy kupiliśmy z moim mężem Maćkiem psa, orzekli: „Dzieci nie będzie, po herbacie". A ja nagle, po dwóch latach małżeństwa, poczułam, że to jest ten moment – zwyczajnie do tego dojrzałam. Musiałam wcześniej poukładać sobie swoją drogę zawodową. I kiedy Alek przyszedł na świat, wszystko przewróciłam do góry nogami. Zweryfikowałam swoją pracę, zmniejszyłam firmę. Przez pierwszych pięć lat całkowicie oddałam się macierzyństwu. To było wielkie szczęście.

Byłaś matką ciepłą i troskliwą, a jednocześnie wymagającą, potrafiącą postawić dziecko do pionu. Myślę, że takie kobiety jak Ty wychowują swoich synów na fajnych mężczyzn, dobrych partnerów i mężów.

To jest dla mnie fundamentalne. Chcę, żeby Alek był szczęśliwy, silny, żeby był pewny siebie, żeby osiągnął zawodowy sukces, ale przede wszystkim, żeby był dla swojej kobiety prawdziwym partnerem, opiekunem, a kiedy trzeba – także przewodnikiem. On sam mówi, że chciałby przejść drogę podobną do mojej, stanąć najpierw na nogi zawodowo. Uważa, że facet powinien być odpowiedzialny za rodzinę, bo przychodzi taki moment, że to my, kobiety, oddajemy się macierzyństwu i domowi, poświęcamy temu czas, karierę. Więc – umówmy się – potrzebujemy kotwicy w mężczyźnie. Myślę, że Alek będzie taką kotwicą. Wychowałam go na przyzwoitego chłopaka, który jest silny, a do tego wrażliwy.

Matki powinny wychować córki do siły, a synów do wrażliwości?

Tak. Jeżeli mężczyzna ma w sobie wrażliwość, empatię, pewien rodzaj subtelności, spostrzegawczości, intuicji, która jest właściwa kobietom, to – tak myślę – łatwiej mu będzie przejść przez życie. Jako matka bardzo bym chciała, żeby Alek żył, kierując się sercem, ale żeby i głowę miał na karku.

Pokolenia matek wychowywały swoich synów wedle zasady „chłopaki nie płaczą". Te tłumione emocje kończą się źle, często tragicznie, o czym opowiadacie z Twoim mężem w Waszym filmie „Zapiski śmiertelnika". Samobójstwa mężczyzn to plaga naszych czasów. Mamy kryzys męskości?

Maciek nie powiedziałby, że to jest kryzys męskości, raczej kryzys wrażliwości i odczytywania tej wrażliwości w drugim człowieku. My, kobiety, stałyśmy się bardzo mocne, pewne siebie i w związku z tym bardziej wymagające. Mężczyźni z kolei są coraz bardziej zagubieni, bo mają ogromny problem z mówieniem o emocjach. Zauważ, jak trudno z faceta cokolwiek wyciągnąć. Mój mąż jest pod tym względem wyjątkowy, on w ogóle bardzo dużo gada, więc o swojej wrażliwości też, taką ma naturę. Regułą jednak jest niestety to, że mężczyźni niechętnie się zwierzają ze swoich problemów. Nie mówię nawet o problemach psychicznych, ale również o tych w pracy. My jesteśmy ekstrawertyczne, jak jest źle, od razu to z siebie wyrzucamy...

...bo mamy swoje psiapsi, do których dzwonimy w środku nocy.

No właśnie – my mamy wentyl. Mężczyźni rzadziej mają bliskich przyjaciół, którym naprawdę mogą się zwierzyć. Opowiadają sobie nawzajem o kobietach, ale niechętnie o problemach. Nie bardzo umieją się przed sobą przyznać do porażek czy kryzysów zawodowych, od których najczęściej zaczyna się depresja. Statystyki mówią o tym, że na 15 samobójstw 13 popełniają mężczyźni. Po pokazach filmu podchodzili do nas ludzie, którzy mieli za sobą próby samobójcze i dziękowali Maćkowi za tę opowieść. Bo mimo wszystko jest ona krzepiąca. Wydaje mi się, że społecznie ten film ma wielką siłę i znaczenie.

Kate Winslet opowiedziała ostatnio o tym, jak wyżywały się na niej media za czasów filmu „Titanic". Jakiś recenzent napisał, że Leonardo DiCaprio zmieściłby się w szalupie ratunkowej, gdyby tylko ona zrzuciła 15 kilogramów. To spotęgowało jej zaburzenia odżywiania, na które wtedy cierpiała. Minęło prawie 30 lat, ale media równie bezwzględnie obchodzą się z kobiecą powierzchownością. Za młoda, za stara, za chuda, za gruba. Starzeje się naturalnie – źle, bo jest pomarszczona. Robi lifting – źle, bo jest naciągnięta. ➤

eprasa.pl 677b1ba837

sesderma
listening to your skin

SESCACAY

Sekret natury dla odmłodzenia i ukojenia

Udowodniona skuteczność*

92%
WZROST JĘDRNOŚCI SKÓRY

POPRAWA FUNKCJI BARIEROWEJ
83%

CZYSTY OLEJ CACAY



NANOTECH

ODMŁADZAJĄCA MOC, KTÓRA USPOKAJA TWOJĄ SKÓRĘ

*Obiektywna ocena za pomocą pomiarów biometrycznych przy użyciu Microcaya© u 24 ochotników, którzy stosowali SESCACAY Cream dwa razy dziennie przez 28 dni. Do oceny statystycznej przyjęto wartość istotności 0,05 (p<0,05).

eprasa.pl 677b1ba837

szam go. Unikam heroicznych poświęceń i tytanicznego wysiłku. Kiedyś zdrowie było dla mnie oczywistością, dzisiaj jest świadomym wyborem. Dbam o to, żeby robić to, co lubię, dotyczy to też spraw zawodowych. Staram się dzisiaj wybierać dla siebie projekty, w których się czuję komfortowo, nawet jeśli przychodzi mi z czegoś zrezygnować. Chcę po prostu spokojnie i możliwie pięknie żyć.

Cały czas jesteśmy cenzurowane. Narzuca nam się, co nam wolno, a co nie, w zależności od wieku czy figury. Dziś skala hejtu jest nieporównywalnie większa niż w latach 90. Musimy z tym walczyć. Trzeba w końcu media uczynić odpowiedzialnymi za to, co publikują. Należy wprowadzić zakazy i kary za łamanie standardów. Ta źle zrozumiana wolność słowa musi zostać zredefiniowana, bo ona nie polega na tym, że możesz powiedzieć wszystko i zniszczyć każdego.

Skończyłaś niedawno 61 lat, ja 56. Choć czuję, że to jest najlepszy moment w moim życiu i wiem, że masz podobnie, to jednak matematyka jest bezwzględna. Czasami budzę się z myślą: „Cholera, większość już za mną".

Mój jedyny problem ze starzeniem to strach przed utratą samodzielności. Nie chcę, żeby moja starość była przykra dla mnie i obciążająca dla mojego syna. Wiem, co to znaczy żyć z osobą chorą i jakie to jest trudne dla obu stron. Moja mama ciężko chorowała przez ostatnie lata swojego życia. Robiłam wszystko, żeby żyła dłużej, wyszarpałam dla niej od życia jeszcze cztery i pół roku. Dlatego bardzo wierzę w filozofię długowieczności, tzw. longevity.

SŁUCHAM UWAŻNIE SWOJEGO *ciała*. UNIKAM HEROICZNYCH POŚWIĘCEŃ I TYTANICZNEGO WYSIŁKU.

Moja mama ostatnie lata swojego życia spędziła unieruchomiona. Jak mówisz o długowieczności, to wiem, że nie chodzi o to, żeby wyglądać na 20 lat czy robić szpagaty na ścianie.

Długowieczność jest pewnego rodzaju przenośnią, bo nie chodzi przede wszystkim o to, by maksymalnie wydłużyć życie, ale o to, by wydłużyć je w zdrowiu i zadbać o jego jakość, o mądre podejście do stylu życia, sposobu odżywiania, wypoczynku, a przede wszystkim do ruchu. Instynktownie uprawiam „longevity" od dawna. Po prostu żyję świadomie. Zaczynam dzień od gimnastyki, codziennie. Nawet gdy jestem skrajnie zmęczona, trening jest zastrzykiem energii. To jest moja higiena życia – jak mycie zębów. Zawodowo jestem związana z Longevity Sport Lab – to projekt, którego się podjęłam, bo w niego wierzę. Tam moja filozofia życia jest podparta nauką, treningami funkcjonalnymi i badaniami, które weryfikują mój potencjał – pokazując nie tylko moje mocne strony, lecz także deficyty. Ostatnio przebadali mnie od stóp do głów i wyszło, że mój wiek biologiczny to 35 lat.

Imponujące.

To po prostu działa. Nie robię niczego spektakularnego, ale robię to regularnie. Ruch jest dla mnie naturalną częścią życia, nie obowiązkiem. Dbam o sen, regenerację, jakość jedzenia. Słucham uważnie swojego ciała. Jeśli coś odrzuca, nie zmuszam go. Unikam heroicznych poświęceń i tytanicznego wysiłku. Kiedyś zdrowie było dla mnie oczywistością, dzisiaj jest świadomym wyborem. Dbam o to, żeby robić to, co lubię, dotyczy to też spraw zawodowych. Staram się dzisiaj wybierać dla siebie projekty, w których się czuję komfortowo, nawet jeśli przychodzi mi z czegoś zrezygnować. Chcę po prostu spokojnie i możliwie pięknie żyć.

Jakich rad udzieliłabyś dziś dwudziestoparoletniej Anecie?

Wsłuchaj się w siebie, nie rób w życiu niczego na siłę ani wbrew sobie. Kiedy czujesz wewnętrzny sprzeciw, który odbiera ci przyjemność z tego, co robisz – daj krok wstecz, bo nie zawsze krok do przodu jest tym właściwym. Nawet jeśli oznacza to, że trzeba coś rozpocząć od nowa. To dotyczy też związków, w których jesteśmy nieszczęśliwi.

Bo one zabierają energię. I czas.

Trzeba szanować czas, bo, kurczę, życie mamy jedno! Czas między 20. a 60. rokiem życia naprawdę mija w okamgnieniu. Każdy moment jest ważny. Planuj, miej cele – OK, ale żyj tu i teraz. Patrz na to, co tu i teraz jest dla ciebie ważne, co cię uszczęśliwia. I ze wszystkich sił unikaj tego, co instynkt ci podpowiada, że jest złe.

Bo nasze życie to nie próba generalna.

Muszą to sobie wziąć do serca zwłaszcza młode dziewczyny. Żeby każda jak najwcześniej wyćwiczyła w sobie miłość własną i dawkę zdrowego egoizmu, który pozwoli jej stawiać granice i dobierać otoczenie, w którym będzie szczęśliwa.

Napisałaś na Instagramie: „Bądźmy lepszymi ludźmi, bo zawsze możemy nimi się stać".

Każdy z nas popełnia błędy, każdy z nas ma jakieś życiowe wpadki. Ale zawsze, codziennie możemy w prosty sposób wyćwiczyć w sobie lepszego człowieka.

Jak?

Myśląc dobrze o innych ludziach nawet wtedy, kiedy nas krzywdzą. Dobro działa na ludzi znacznie silniej niż zło. ●

eprasa.pl 677b1ba837

MOCNY AKCENT

DESIGNERSKIE OKULARY PRZECIWSŁONECZNE ROBIĄ RÓŻNICĘ – NAWET GDY RESZTA STYLÓWKI JEST PROSTA. DLATEGO MARKI, KTÓRE STAWIAJĄ NA WYRAZISTE FORMY, PRZYCIĄGAJĄ JAK MAGNES. CARRERA OD LAT NALEŻY DO TEJ GRUPY – I NOWA KOLEKCJA TO POTWIERDZA.



CARRERA 3099/S, 820 zł

Carrera łączy w swoich projektach wysoką jakość, sportowy vibe i nawiązania do kultowego designu. Dzięki temu od dekad wyznacza trendy i przyciąga osoby, które cenią niezależność i niebanalny styl. Wraz z premierą nowej kolekcji marka przedstawia również nową polską ambasadorkę: Olgę Bołądź. Aktorka jest znana z wyrazistego stylu i często buduje outfity wokół jednego mocnego elementu, takiego jak okulary przeciwsłoneczne. – Modele Carrery mają w sobie coś takiego, że nawet w zwykłym T-shircie i dżinsach czuję się, jakbym miała na sobie modową zbroję – wyjaśnia Olga.

Między klasyką a nowoczesnością

Ikoniczna linia Signature od Carrera zostaje rozszerzona o nowe modele okularów i opraw korekcyjnych, które podkreślają odważny charakter marki. Formy są wyraziste, ale nieprzerysowane. Charakterystycznym elementem stają się subtelne, metalowe detale na froncie. Miłośnicy klasyki z miejskim twistem docenią również okulary przeciwsłoneczne z linii Signature – wyróżniają się nowoczesnym, swobodnym charakterem przy dbałości o detal i komfort noszenia. Mają smukłe zauszniki i delikatne akcenty kolorystyczne, które sprawiają, że całość jest świeża, spójna i harmonijna.



CARRERA VICTORY C 22/S, 850 zł

O krok do przodu

Najbardziej odważne i niekonwencjonalne projekty obejmuje kolekcja Flag. To tutaj Carrera najmocniej przesuwa granice designu! Okulary mają rzeźbiarsko zarysowany front i wyraziste zauszniki. Pozostają jednocześnie lekkie i dobrze wpisują się we współczesne trendy – a to m.in. dzięki zastosowaniu transparentnych kolorów. Szczególną rolę odgrywa limitowany model Flaglab 19 – z formą typu maska, zakrzywioną soczewką, prostą górną linią i lekką, metalową oprawą.



CARRERA CA GLORY II, 1460 zł



CARRERA 3083/S, 640 zł

– Carrera od zawsze kojarzy mi się z bezkompromisowością i sportową elegancją, która nie boi się wyjść poza schemat. Jest mi bliska, bo w modzie szukam autentyczności – mówi Olga Bołądź. Nowa kolekcja tylko potwierdza, że okulary mogą być czymś więcej niż praktycznym dodatkiem: mogą stać się manifestem stylu.

eprasa.pl 677b1ba837

Marzycielka

PRESJĘ PRZEKUWA W SIŁĘ, A SUKCES TRAKTUJE JAK POCZĄTEK, NIE FINAŁ. **KLAUDIA ZWOLIŃSKA**, KAJAKARKA, SREBRNA MEDALISTKA OLIMPIJSKA I JEDNA Z NAJWYRAZISTSZYCH TWARZY POLSKIEGO SPORTU, MÓWI WPROST: „SAMA STAWIAM SOBIE POPRZECZKĘ WYŻEJ, NIŻ ZROBIŁBY TO KTOKOLWIEK Z ZEWNĄTRZ. TO POMAGA. KIEDY WIEM, CZEGO OD SIEBIE CHCĘ, ŁATWIEJ ODCIĄĆ HAŁAS WOKÓŁ".

rozmawia JOANNA MISIARZ zdjęcia ŁUKASZ BARTYZEL

Pamiętasz, kiedy sport przestał być pasją, a stał się świadomym wyborem na życie?

KLAUDIA ZWOLIŃSKA: Nie było jednego przełomowego momentu. Wychowałam się w sportowej rodzinie, więc ruch, rywalizacja i emocje z tym związane były ze mną od zawsze. Byłam dzieckiem, które przed telewizorem dmuchało pod narty Adamowi Małyszowi. O medalu olimpijskim marzyłam już jako dziecko. Przez długi czas traktowałam kajakarstwo jako pasję i przygodę, ale po wieku juniorskim przyszła większa świadomość. Wtedy zaczęła się prawdziwa praca nad marzeniami.

Co dało Ci kajakarstwo, czego nie znalazłaś w innych dyscyplinach?

Jest w nim wszystko, co mnie pociąga: adrenalina, żywioł, nieprzewidywalność oraz to, że wymaga ogromnej koncentracji. Ten sport nigdy się nie nudzi, bo woda za każdym razem jest inna.

A jednocześnie to sport, który wymaga oswojenia lęku, bo stykasz się z potężnym żywiołem. Miewałaś w wodzie momenty kryzysowe?

Tak, ale właśnie to jest w nim niezwykłe. Strach istnieje, tylko trzeba nauczyć się z nim współpracować. Jako dziecko trenowałam jeszcze na rzekach, często w bardzo trudnych warunkach. Pamiętam ten respekt wobec trudnej, silnej wody, kiedy nie widzisz, co jest pod powierzchnią. Dziś ten sport jest dużo bezpieczniejszy, ale szacunek do żywiołu zostaje. I chyba dobrze, bo on uczy pokory.

Pokora to jedna z cech, która przyświeca wielu sportowcom. Jesteś srebrną medalistką olimpijską, wielokrotną medalistką mistrzostw świata. Co jest Twoją największą siłą?

Pozytywne nastawienie. Zawsze miałam w sobie umiejętność dostrzegania nie tylko błędów, lecz także tego, co się udało zrealizować. To bardzo pomaga, szczególnie w sporcie, gdzie łatwo wpaść w pułapkę ciągłej krytyki. Nawet z porażek potrafiłam wyciągać coś dobrego. Dzięki temu nie straciłam radości z tego, co robię. Lubię też presję. Dobrze odnajduję się w stresie, potrafię przekuć go w działanie. Sukcesy dały mi przestrzeń, o której wcześniej nawet nie śmiałam myśleć. Świadomie staram się te możliwości wykorzystać. Realizuję różne projekty, działam z dziećmi i młodzieżą, a do tego coraz mocniej angażuję się w to, co może realnie wspierać całą dyscyplinę.

To raczej rzadko spotykane. Większość osób mówi raczej o tym, jak presja ich przytłacza.

U mnie działa to odwrotnie. Oczywiście czuję ciężar oczekiwań, ale mam wrażenie, że sama stawiam sobie poprzeczkę wyżej niż ktokolwiek z zewnątrz. To pomaga. Kiedy wiem, czego od siebie chcę, łatwiej odciąć hałas wokół.

A co z perfekcjonizmem, który coraz częściej pojawia się w profesjonalnym sporcie? Doskwiera Ci?

W sporcie – bardzo, w życiu codziennym – niekoniecznie. Im większe sukcesy, tym mam większe oczekiwania wobec samej siebie. To potrafi być trudne, bo nawet wygrana nie zawsze daje pełną satysfakcję, jeśli wiesz, że coś mogło być lepsze. Uczę się równowagi, bo perfekcjonizm bywa paliwem, ale bywa też ciężarem. Przed igrzyskami olimpijskimi wydawało mi się, że zdobycie medalu coś zmieni, że poczuję się spełniona. A potem przyszedł ten moment i okazało się, że świat wcale się nie zatrzymał. Dla mnie prawdziwy sens przyszedł później, kiedy zaczęłam przekładać swoje sukcesy na coś więcej. Dlatego sprzedałam medal olimpijski na aukcji charytatywnej, a następnie spotykałam się z dziećmi i młodzieżą, inspirowałam do tego sportu i widziałam w nich odbicie siebie z dzieciństwa.

Czujesz, że sport Ci też coś zabrał?

Czas. Przede wszystkim czas z rodziną. W mojej dyscyplinie przez dużą część roku jesteśmy poza domem, więc omija mnie wiele ważnych momentów, których później nie da się odzyskać. Ale jednocześnie wiem, że bez moich bliskich nie byłoby żadnego z tych sukcesów. Jeżeli chce się walczyć o medal olimpijski – czy tak jak w moim przypadku o trzy medale na mistrzostwach świata – tutaj nie ma przypadków. Trzeba zadbać o każdy szczegół. Więc nawet jeśli sport coś zabiera, to też bardzo dużo daje – pod warunkiem że masz wokół siebie ludzi, z którymi możesz to wszystko unieść. ➤

Garnitur Eleh, buty COS

eprasa.pl 677b1ba837



eprasa.pl 677b1ba837



Żeby móc skupić się na sporcie, trzeba mieć też poczucie bezpieczeństwa, a więc pieniądze, które są nieodłączną częścią tej drogi.

Zgadzam się. Choć oczywiście każda dyscyplina mierzy się z innymi trudnościami, ale z perspektywy sportowca dyscypliny niszowej uzyskanie wsparcia finansowego było jednym z moich największych wyzwań. Zawsze mogłam liczyć na pomoc związku i systemowe zaplecze, ale jeśli chodzi o sponsorów, przez długi czas nie było to wcale oczywiste. Jako młoda kobieta w sporcie szukałam realnego wsparcia finansowego. Było bardzo ciężko, ludzie nie traktowali mnie poważnie. Sportowiec w niszowej dyscyplinie bardzo często pracuje na kilku poziomach jednocześnie. Inwestuje nie tylko czas i energię, lecz także często własne oszczędności, nie mając żadnej gwarancji, że ta inwestycja się zwróci. A przecież na końcu bywają to sekundy czy tak jak w moim przypadku – zaledwie 90 sekund, żeby pokazać efekt kilku lat pracy. To ogromne ryzyko i duże obciążenie.

Jednak po igrzyskach olimpijskich wiele się zmieniło. Sytuacja się odwróciła?

Tak, ale nie lubię, jak ktoś mnie pyta, czy mam sponsorów. W terminologii faktycznie mam sponsorów, ale w moim odczuciu Grupa PGE, Szubryt, Kryniczanka czy 4Fizjo to partnerzy. Z ludźmi stojącymi za tymi firmami znam się prywatnie i wiem, że patrzymy w tym samym kierunku. Dzięki temu to wsparcie nie kończy się na samym wyniku czy przygotowaniach do zawodów, ale pozwala też robić rzeczy ważne społecznie: działać z dziećmi i młodzieżą, przekazywać coś dalej. I wtedy taka współpraca naprawdę nabiera sensu.

Po wszystkim, czego dotychczas doświadczyłaś, umiesz dziś powiedzieć: jestem z siebie dumna?

Tak, zdecydowanie. I uważam, że warto to mówić. Jestem z siebie dumna, ale to nie jest tak, że byłam leniwa i nic nie robiłam, więc po prostu rzucam słowa na wiatr. Miałam marzenia, które świadomie realizowałam krok po kroku. Jestem dumna nie tylko z wyników, lecz także z całej drogi, pracy, ludzi, którzy byli obok mnie. Sport nauczył mnie, że za każdym sukcesem stoi cały zespół – rodzina, bliscy, trenerzy i partnerzy, a także osoby, które próbowały mi przeszkodzić, bo one paradoksalnie wzmocniły mój charakter. Gdybym mogła, rozdzieliłabym medal olimpijski na wiele kawałków, bo naprawdę wiele osób ma w nim swój udział.

Dużo mówisz o pracy z dziećmi i młodzieżą. Czujesz, że jesteś dla nich przykładem?

Nie chcę tego tak nazywać, bo popełniam mnóstwo błędów, więc może nie „przykładem", ale chciałabym być inspiracją. Sama budowałam na niej swoją drogę. Patrzyłam na wielkich sportowców jak na superbohaterów. Oni przekazywali mi wartości zarówno wynikami, jak i postawą. Warto pamiętać, że takie spotkania nie sprawią, że każde dziecko zostanie sportowcem, a już na pewno nie zawodowym. Ale każde może skorzystać z wartości, jakie daje sport: pracowitości, umiejętności radzenia sobie ze stresem, walki z przeciwnościami, wyciągania wniosków z porażek. Dziś dzieci są ogromnie przebodźcowane, także przez media społecznościowe, więc te umiejętności są bardzo potrzebne. Moim marzeniem jest, żeby kiedyś ktoś poczuł dzięki mnie podobną motywację. Jeśli na końcu kariery, patrząc na swoje sukcesy, zobaczę nie tylko medale, lecz także ludzi, którym pomogłam, to będzie dla mnie największe wyróżnienie.

A gdybyś miała zostawić liścik z jedną radą, co napisałbyś w nim do młodszych pokoleń?

Szukajcie balansu. Mnie nauczyły go problemy zdrowotne, które uświadomiły mi, że nie można opierać całego życia tylko na jednym filarze. Warto mieć swoją drugą przestrzeń, rozwijać się szerzej, budować siebie także poza pracą czy sportem. To daje siłę, spokój i sprawia, że do swoich marzeń wraca się z jeszcze większą energią. ●

Wywiad z Klaudią Zwolińską obejrzysz na kanale YT ELLE Polska w cyklu Sport ELLEments.

Koszula Monday Artwork

Zdjęcia: Łukasz Baryzel, stylizacja: Karol Młodziński, makijaż i włosy: Karolina Markowska/Feed Me Lab, produkcja: Urszula Karczmarczyk-Wieczorkowska, asystentka producentki: Zuzanna Kreja

eprasa.pl 677b1ba837

PGE

Fotowoltaika z magazynem energii – Twoje własne źródło mocy

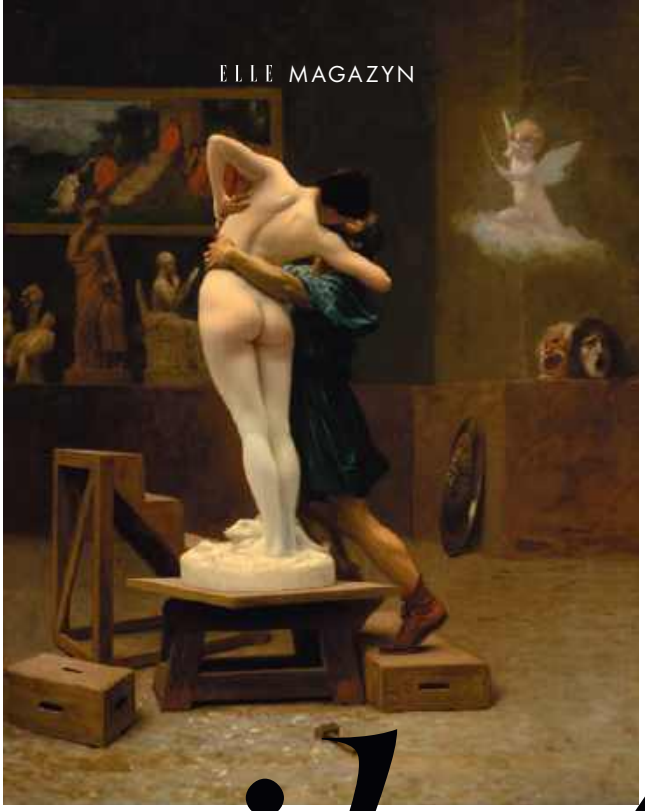


Zamów fotowoltaikę z magazynem energii od PGE

Zmniejsz rachunki i zyskaj własne, niezależne źródło energii.

Do wybranych zestawów System zarządzania Energią gratis!

Materiał promocyjny nie stanowi oferty w ramach artykułu 66 Kodeksu Cywilnego.



miłość NIE ISTNIEJE?

– SELF-LOVE TO NIE JEST PRAWDZIWA MIŁOŚĆ. NIE DA SIĘ KOCHAĆ SIEBIE TAK, JAK KOCHAMY DRUGĄ OSOBĘ. TAK JAK NIE DA SIĘ SAMEMU SIEBIE POŁASKOTAĆ – MÓWI PROF. **TOMASZ SZLENDAK**, SOCJOLOG, BADACZ KULTURY, AUTOR KSIĄŻKI „MIŁOŚĆ NIE ISTNIEJE".

rozmawia AGATA JANKOWSKA

głaszamy koniec miłości romantycznej?

PROF. TOMASZ SZLENDAK: To nie takie proste. Z jednej strony wystarczy rozejrzeć się wokół, żeby zyskać pewność, że model miłości z komedii romantycznych już nie działa. Model związków, które przetrwają wszystko, na przekór złu, już dawno się popsuł albo właśnie się psuje. Z drugiej strony, mimo że to wiemy, jesteśmy tak mocno przyzwyczajeni do hollywoodzkiego scenariusza miłości romantycznej, że nie widzimy żadnych alternatyw. Wprawdzie zauważamy, że świat się zmienia, mimo to wiele kobiet wciąż czeka na księcia z bajki lub rycerza na białym koniu. Nieracjonalnie wprawdzie, ale głęboko wierząc, że historia jak z filmu w końcu im się przytrafi, bo przecież przytrafić się musi. W naszych kulturowych wyobrażeniach każdy i każda muszą się na swojej drodze potknąć o kamień, jakim jest miłość romantyczna. ➤

Zdjęcie: Jean-Léon Gérôme, CC0, via Wikimedia Commons

eprasa.pl 677b1ba837

NOWOŚĆ!

BIOTANIQE
DERMOSKIN EXPERT



PDRN
INNOWACJA!

Poznaj sekret gwiazd w pielęgnacji skóry.



Tylko tu!
ROSSMANN
Moja Drogeria

www.biotaniqe.pl

eprasa.pl 677b1ba837

Tylko lata mijają, a ona nas wciąż nie trafia.

I pojawia się frustracja. A za nią pytanie: dlaczego? Winy upatrujemy głównie w sobie. Statystycznie częściej w tę pułapkę wpadają kobiety. W książce próbuję pokazać, co jest dość trudne, że to nie jest niczyja wina. To procesy makrospołeczne decydują o tym, że niedopasowany do dzisiejszej sytuacji model miłości się psuje, a my jesteśmy do tego modelu przyspawani. Większość umie się przystosować do obecnych mechanizmów, rozwija się zawodowo, świetnie radzi sobie w relacjach towarzyskich. Mimo tego bez romantycznego przeżycia czujemy się niepełni. Wszystko niby gra, ale zgrzyta.

A może mamy zbyt duży wybór i nie umiemy się zdecydować? Kiedyś nie mieliśmy wyjścia, szliśmy wskazaną drogą. Teraz dróg jest wiele.

Myślę, że ten proces wyglądał inaczej. Po prostu życie wielu z nas przestało pasować do jednego modelu. On się sprawdzał, kiedy świat w latach 60. czy 70. był poukładany po staremu, jak w epoce przemysłowej. W USA kobiety nie podejmowały pracy zawodowej aż do połowy lat 70., gdy masowo do niej poszły. I wtedy tradycja zaczęła pękać. Zmieniły się okoliczności, tryb i styl życia. Miłość romantyczna zaczęła uwierać, ale nadal kurczowo się jej trzymaliśmy, bo niczego innego nie było na stole. Efekt jest taki, że ludzie coraz częściej wpadają na pomysł, że mogą żyć inaczej – samodzielnie, w różnych alternatywach, są singlami, żyją w związkach partnerskich, poliamorycznych. Co nie zmienia faktu, że tęsknota za tym modelem miłości cały czas pozostaje, wciąż coś ich uwiera.

Rysa na romantycznym szkle zaczęła pękać, gdy kobiety się wyemancypowały. Naprawdę musimy płacić samotnością za równość?

W latach 90. feministycznie nastawione psycholożki i socjolożki uważały, że da się pogodzić miłość z wolnym wyborem. Okazało się, że to nie działa. Budowanie gospodarstwa domowego i rodziny to jednak poświęcanie części siebie. Szybko zauważono pewien konflikt – z jednej strony kobiety tęskniły za miłością romantyczną, która prowadzi do rodziny, z drugiej nie chciały zaprzepaścić efektów emancypacji pod postacią wolnego życia. Ostatecznie miłość przegrywa. Trudno ją pogodzić w tym klasycznym kształcie, który zakłada oddanie części siebie, zwykle po stronie kobiet. Musimy to sobie uświadomić – miłość jest produktem kultury nowoczesnej. Patriarchalnej w tym sensie, że proponuje kobietom pułapkę. Powszechnie to zauważono, ale kobiety nadal tego pragną. Nie zamiast wolności, ale obok niej, choć wiedzą, że to niemożliwe.

Ale samodzielność nie musi oznaczać samotności.

To prawda, tak wynika z badań. Kobiety bez romantycznego związku prowadzą satysfakcjonujące, aktywne życie. Co ważne, coraz śmielej przyznają, że nie chcą mieć dzieci i nie chcą być na stałe z partnerem. Do niedawna nie było to możliwe. Dziś się to zmienia – przynajmniej w klasie średniej wzwyż zaczynamy rozumieć, że ludzie mogą realizować się w różnych modelach i to nie oznacza nieszczęścia. Żyjemy w momencie, w którym jeszcze część z nas myśli, że bycie poza związkiem to rodzaj nieszczęścia. Ale potem, kiedy w ten związek wchodzimy, nawet krótki, odkrywamy, że szczęśliwsze jest życie samemu, bo partner nas ogranicza. Poświęcanie części siebie na rzecz związku kłóci się z dzisiejszym modelem kapitalizmu, który nastawia nas na realizację własnych potrzeb.

A co z partnerstwem? Czy ono jest możliwe?

Model zakładający równy podział obowiązków domowych i rodzicielskich jest możliwy, ale nie będzie powszechny. Do tego jest potrzebna świadomość i chęć poświęcenia z obydwu stron. Może się okazać, że taka inwestycja, zwłaszcza ze strony mężczyzn, jest nieopłacalna. Zyski nie wynagrodzą strat.

Czego zatem oczekują mężczyźni? Wśród nich przecież rośnie grupa samotnych, sfrustrowanych inceli.

Populacja mężczyzn jest mocno rozwarstwiona, bardziej niż kobiet. Z jednej strony mamy mizoginów, którzy hejtują kobiety, ale to nie jest duży odsetek. Dużo większa jest grupa mężczyzn, którzy są samotni, bo kobiety ich nie wybierają. Mają niższe wykształcenie, status społeczny, nie posiadają cech istotnych z perspektywy kobiet, które w wyborze partnera szukają wśród równych lub lepszych od siebie. Z kolei mężczyźni o wysokim statusie mogą sobie pozwolić na brak związku. Są cały czas pożądani i mają problem z nadmiarem wyboru, nie z samotnością. Ci niewidzialni dla kobiet popadają we frustrację. Ci pożądani nie szukają związku.

A co z seksem? W tradycyjnym ujęciu to on był jednym z powodów, dla których mężczyźni szukali partnerek.

Ci, którzy chcieliby seksu, nie mają na niego szans, bo kobiety nie wybierają ich na kochanków. A ci, którzy mają zainteresowanie kobiet, mają też seks bez konieczności stałego związku. Z badań wynika, że około 30 proc. młodych mężczyzn do 29. roku życia nie miało w ciągu ostatniego roku żadnych kontaktów z kobietami. Co nie oznacza, że nie doświadczyli ➤

Przebywamy W KOKONACH INTERNETOWYCH, KTÓRE *nagłaśniają*, NEGATYWNE SCENARIUSZE, I ROŚNIE NASZ STRACH PRZED WCHODZENIEM W ZWIĄZKI. W TAKICH WARUNKACH TRUDNO ROZKWITNĄĆ MIŁOŚCI.

eprasa.pl 677b1ba837



Mistrzowska promocja

Pergola tarasowa

z oświetleniem LED
GRATIS*

* Regularna wartość zestawu oświetlenia LED wynosi 3 559 zł.
Dotyczy pergoli SB 400, SB 450, SB 550.

przyjemności seksualnej. Od momentu upowszechnienia szerokopasmowego internetu mamy łatwo dostępną pornografię, która niczego od mężczyzn nie chce, do niczego nie zmusza. W związku z tym wielu realizuje swoje potrzeby seksualne ze smartfonem. Są wyłączeni z rynku seksualnego. Do tego dochodzi stres, kortyzol, kompulsywne scrollowanie social mediów, które niszczą seksualność. Fizycznie też jest kłopot – badania wskazują na męskie kłopoty z testosteronem. Wszystko to decyduje o tym, że następuje uwiąd pożądania. A co za tym idzie, nie ma chęci tworzenia związku.

Wydawało się, że singlom pomogą aplikacje randkowe, a wygląda na to, że utrudniają budowanie związku.

Nie powiedziałbym, że były celowo zaprojektowane po to, żeby rozwalić system społeczny i rodzinny. Raczej po to, żebyśmy siedzieli w nich przynajmniej pół godziny dziennie i przewijali palcem ekran na pętli dopaminowej. Z całą pewnością nie zostały zaprojektowane po to, żeby użytkownicy skutecznie kogoś znaleźli, wtedy przestaliby używać aplikacji. Duża część w ogóle nie szuka tam miłości ani nawet seksu. Traktuje to jako rozrywkę.

A ci, którzy jednak szukają?

Najczęściej nie trafiają na romantyczną miłość, sama mechanika tych aplikacji to uniemożliwia. Z tyłu głowy mają miliony potencjalnie lepszych opcji, co jest ułudą. Mechanizm jest taki: najpierw nakręcają się na spotkanie, ale potem natychmiast wracają do przeglądania kolejnych osób. Z jednej strony na pierwszej randce oczekują, że piorun miłości natychmiast ich porazi. Z drugiej – zamiast dać się zaskoczyć, poznawać się, badają daną osobę na wszystkich mediach społecznościowych. I tym sposobem zyskują poczucie, że wiedzą już wszystko i nic ich dalej nie czeka. Wyobraźnia przestaje działać, więc wracają do aplikacji. Prawda jest taka, że miłość nie rodzi się od strzału Amora, tylko w toku randkowania, poznawania, uruchamiania wyobraźni. Ci nieliczni, a jest ich nie więcej niż 12 proc., którym się udaje stworzyć stały związek z poznanym w aplikacji partnerem, mówią to samo: „Na początku nie było fajerwerków, ale dałem kolejną szansę". Zamknęli aplikacje i wrócili do tradycyjnego systemu randkowania.



MIŁOŚĆ NIE ISTNIEJE
Tomasz Szlendak, Znak

Problem w tym, że młodsze pokolenie żyje w telefonie. Nie mają gdzie i jak nauczyć się relacji.

Dwudziestolatek to dziś istota, która w sensie socjologicznym jest niedorosła, nie wyprowadziła się z domu rodzinnego, nie założyła własnego gospodarstwa domowego, nie planuje własnej rodziny, nie utrzymuje się sama. Większość zatem to funkcjonalne dzieci. Zniknęły też miejsca do swobodnego poznawania się w realu. Kiedyś szło się np. do klubu studenckiego po to, żeby, mówiąc wprost, wystawić się na rynek, również erotyczny. To była scenografia do budowania związków. Dzisiaj tej scenografii nie ma albo jest jej radykalnie mniej.

Nie dość, że pokolenie Z kiepsko sobie radzi z tworzeniem związku, to nie potrafi także z niego wyjść. Ghosting (znikanie), breadcrumbing (rzucanie okruchów uwagi), AI breakup, czyli zrywanie przez wiadomość napisaną przez ChatGPT...

To świadectwo tego, jak bardzo zmieniły się nasze relacje. Niedojrzałe zachowania, w tym oddawanie sztucznej inteligencji zrywania swojego związku, wskazuje na daleko posuniętą niekompetencję interakcyjną.

Ale jednocześnie potrzeba bliskości jest ogromna.

Po pandemii i przymusowych lockdownach okazało się, że fizyczna obecność innych ludzi jest kluczową sprawą. Że cierpią, kiedy nie ma drugiego człowieka. Realizują to w gronach przyjacielskich, gdzie silnie się przyjaźnią, próbują być razem. To pewien rodzaj budowania wspólnoty, gdzie pewne potrzeby od czasu do czasu są realizowane. Ale nie realizują ich w parach.

A może miłość do siebie zastąpiła nam miłość do innych?

Problem w tym, że to nie jest miłość. Skupienie na sobie, będące efektem kapitalizmu, nie ma nic wspólnego z miłością. Nie da się być z sobą w bliskiej relacji choćby dlatego, że nie da się siebie podotykać z taką uwagą, jak robi to druga osoba. A deprywacja dotyku to pierwszy krok do odczuwania prawdziwej samotności. Ten przekaz wzmacnia kultura psychoterapeutyczna, która pokazuje świat od strony czerwonych flag: „Rozpoznaj toksyka", „Sprawdź, czy to nie narcyz". Przebywamy w kokonach internetowych, które nagłaśniają negatywne scenariusze, i rośnie nasz strach przed wchodzeniem w związki. W takich warunkach trudno rozkwitnąć miłości.

Co tracimy wraz z odejściem miłości romantycznej?

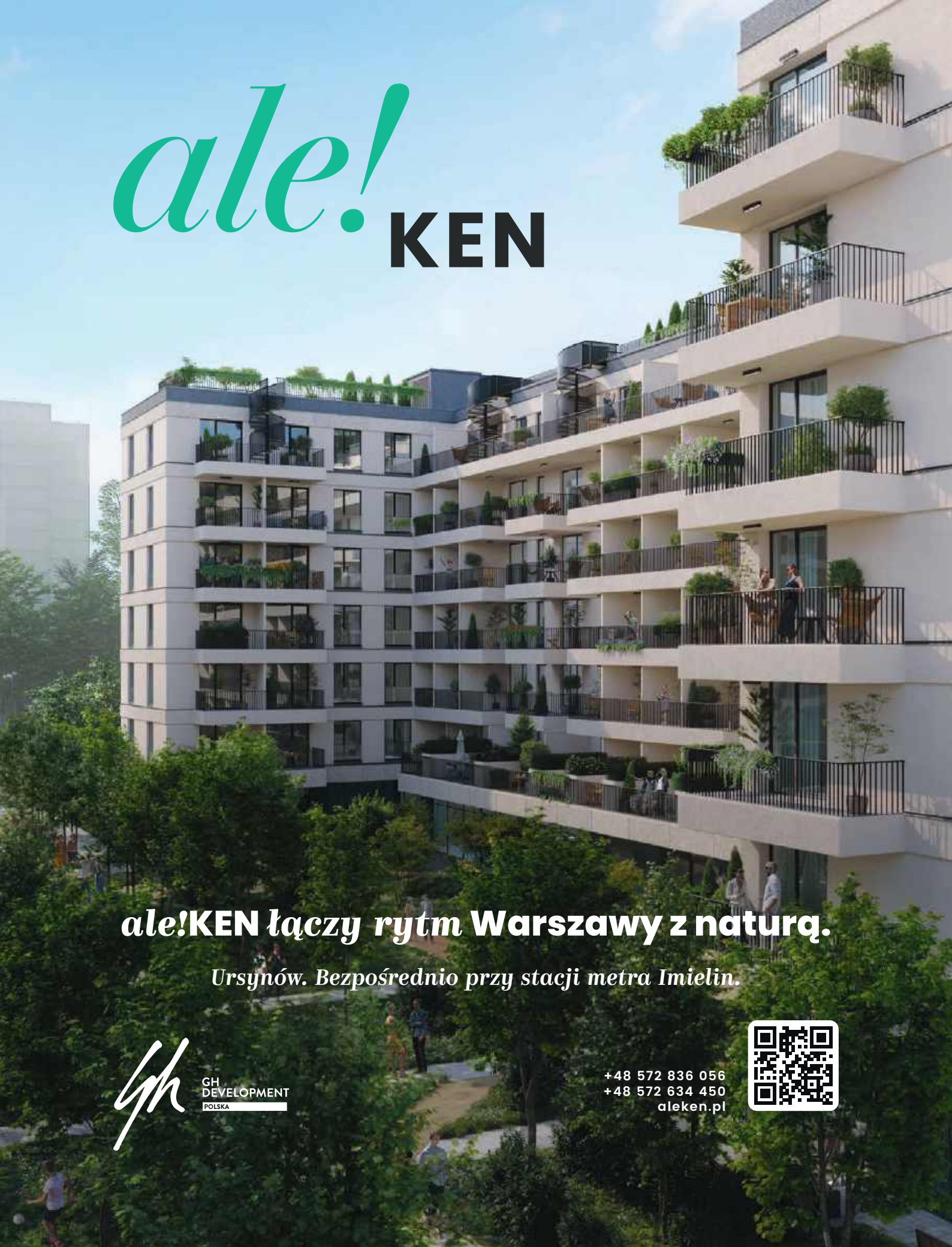
Zdolność i możliwość transcendencji. Miłość, po tym jak straciliśmy religijny zapał, pozostała jedynym zjawiskiem, kiedy czuliśmy, że wszystko jest możliwe. Dla miłości stawaliśmy się lepsi. Była fundamentem, rodzajem świętości. Wokół scenariusza miłości romantycznej zbudowaliśmy rodzaj świeckiej religii. Teraz widzimy masowe odejście od niej, choć odchodzimy w nieznane, bo nikt nie dał nam alternatywy.

Co dalej będzie z miłością?

Nie wiem. Jestem socjologiem, nie oceniam, co jest dobre, a co złe. Czas pokaże, czy uda nam się wypracować nowe wzorce i zastąpić czymś miłość romantyczną. ●

Zdjęcie: serwis prasowy

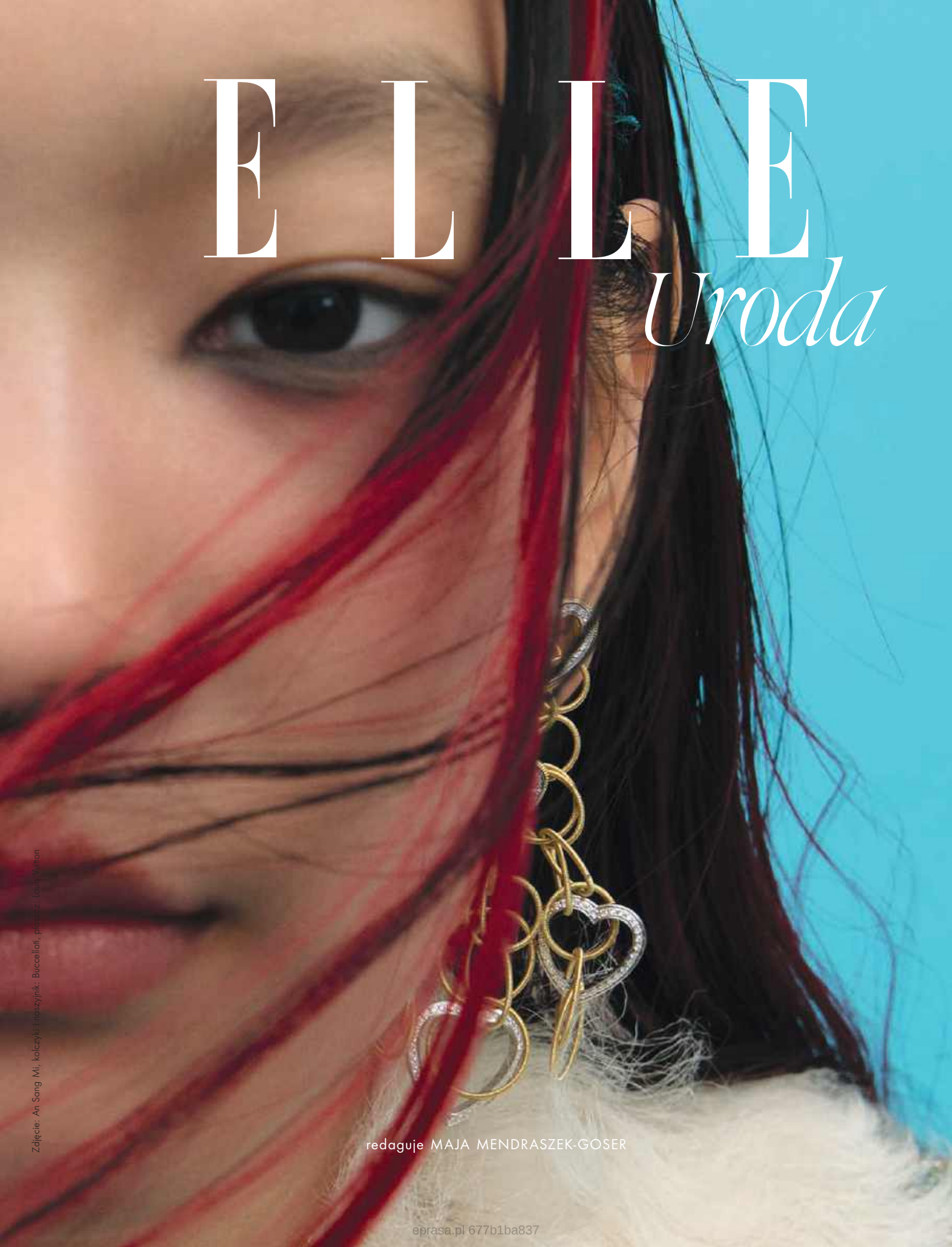
eprasa.pl 677b1ba837


ale! KEN
ale!KEN łączy rytm Warszawy z naturą.
Ursynów. Bezpośrednio przy stacji metra Imielin.
GH DEVELOPMENT POLSKA
+48 572 836 056
+48 572 634 450
aleken.pl



eprasa.pl 677b1ba837

ELLE *Uroda*

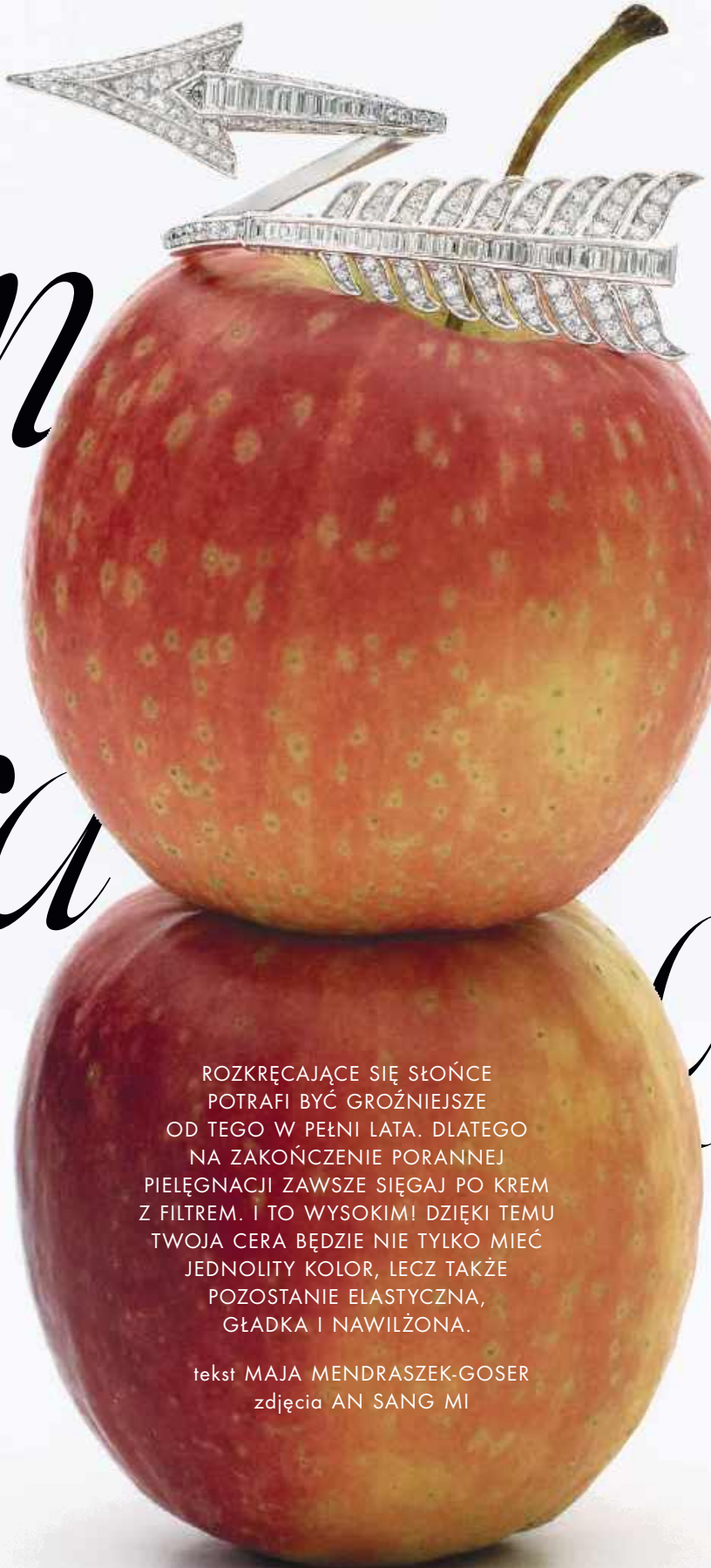


redaguje MAJA MENDRASZEK-GOSER

Zdjęcie: An Sang Mi, kolczyki i naszyjnik: Buccellati, pierścień: Louis Vuitton

eprasa.pl 677b1ba837

in fil tra cja



ROZKRĘCAJĄCE SIĘ SŁOŃCE POTRAFI BYĆ GROŹNIEJSZE OD TEGO W PEŁNI LATA. DLATEGO NA ZAKOŃCZENIE PORANNEJ PIELĘGNACJI ZAWSZE SIĘGAJ PO KREM Z FILTREM. I TO WYSOKIM! DZIĘKI TEMU TWOJA CERA BĘDZIE NIE TYLKO MIEĆ JEDNOLITY KOLOR, LECZ TAKŻE POZOSTANIE ELASTYCZNA, GŁADKA I NAWILŻONA.

tekst MAJA MENDRASZEK-GOSER
zdjęcia AN SANG MI

eprasa.pl 677b1ba837

TYLKO SPOKOJNIE

Jeśli jesteś fanką idealnej cery Koreanek, dobrze wiesz, że dla nich produkt must-have to zawsze na pierwszym miejscu kosmetyk w filtrem przeciwsłonecznym. My, Polki, mamy nieco bardziej suchą i wrażliwą skórę, a do tego dużo mniej słońca i wilgoci. Dlatego dla nas najważniejszym elementem pielęgnacji powinno być przede wszystkim nawilżanie, wyciszanie skóry i dbanie o jej barierę ochronną. Delikatność w pielęgnacji pomoże pozbyć się zaczerwienień i innych niedoskonałości. Z tego samego względu produkty zawierające SPF powinny być lekkie i nieobciążające. Pamiętaj też o reaplikowaniu produktów w ciągu dnia. Z tego względu warto mieć przy sobie mgiełkę lub puder z SPF jako ochronę uzupełniającą. Z takim wyposażeniem twoja skóra i ty możecie odetchnąć spokojnie. ➤



1 2 3 4 5

1. SPF 50 Light Serum Daily Sun Protection **SUN MATTERS** *douglas.pl* **2.** Ultralight Face Fluid SPF 30 **BYOMA** 89 zł *sephora.pl*
3. Sun Drops SPF 30 **DR. BARBARA STURM** 473zł *galilu.pl* **4.** Sun Care Daily Moisturizer SPF 50 **GIGI LABORATORIES** 345 zł *focusonbeauty.pl*
5. S.M.A.R.T. Dermohacking Program Skin-Guard Krem SPF 50+ **AA LAAB** 79,99 zł *oceanic.pl*

Zdjęcie: An Sang Mi, broszka: Boucheron, zdjęcia produktów: serwis prasowy

eprasa.pl 677b1ba837

CZUŁY OPIEKUN

Produkt z filtrem zawsze nakładamy jako ostatni krok pielęgnacji. Potem możemy zastosować podkład, krem tonujący czy puder. Jeśli skóra jest wrażliwa, staraj się nie obciążać jej zbyt dużą ilością produktów – najbezpieczniej jest, kiedy produkt chroniący przed promieniowaniem ma także inne właściwości – nawilża, odmładza, odżywia czy dodaje koloru. Słońce na początku lata może być groźne nie tylko dlatego, że nasza skóra jest do niego wciąż nieprzyzwyczajona, lecz także z powodów stricte atmosferycznych. Na półkuli północnej zdarzają się w tym okresie dni „niskiego poziomu ozonu", a ponieważ to ten gaz filtruje dużą część promieniowania UVB, nawet w ponury dzień można się nieźle poparzyć. Do tego lekkie chmury potrafią rozpraszać promieniowanie UV, paradoksalnie zwiększając jego poziom. Dlatego w tym sezonie zachowuj się jak Koreanka i nie wychodź z domu bez przeciwsłonecznej opieki. ●



6 7 8 9 10 11

6. Protect Daily Protection Gel SPF 50 **PERS** 190 zł *moodscentbar.com* **7.** Krem The Milky Sunscreen SPF 50+ **TATCHA** 245 zł *sephora.pl*
8. Unseen Sunscreen Stick SPF 30 **SUPERGOOP!** 129 zł *sephora.pl* **9.** Expert Sun Protector Cream SPF 50+ **SHISEIDO** 172,50 zł *notino.pl*
10. Krem nawilżający na dzień SPF 30 Satin Glow **ZIAJA** 19,90 zł *ziaja.com* **11.** Sun Beauty Face & Body Pocket Cream SPF 50 **LANCASTER** ok. 125 zł *douglas.pl*

Zdjęcia: An Sang Mi, stylizacja: Kim Myeong Min, modelka: Pang Yi, włosy: Jang Hye Yeon, makijaż: Hwang Hui Jung, asystenci: Lim Ju Won, Shim Jee Won. Zdjęcia produktów: serwis prasowy

eprasa.pl 677b1ba837

CZAS NA DIAMENTOWY BLASK

Gładkie, lśniące włosy bez efektu puszenia – brzmi jak marzenie? Dzięki nowości od Garnier Fructis nowoczesna pielęgnacja i stylizacja sprawiają, że efekt tafli jest na wyciągnięcie ręki. Wystarczy dobra rutyna i formuła, która aktywuje się podczas suszenia.



W świecie beauty coraz częściej stawiamy na efekt „wow", który nie wymaga godzin spędzonych przed lustrem. Jednym z najbardziej pożądanych rezultatów jest dziś idealnie gładka, lśniąca tafla włosów – bez puszenia i bez matowości. Nowość od Garnier, spray Fructis Diamond Sleek, sprawia, że osiągnięcie takiego efektu w domowych warunkach staje się prostsze niż kiedykolwiek. Sekret tkwi w technologii, która aktywuje się pod wpływem ciepła suszarki. To właśnie wtedy formuła zaczyna działać najintensywniej, wygładzając włosy i nadając im efekt diamentowego blasku, który przyciąga spojrzenia. Pasma stają się bardziej zdyscyplinowane i mniej podatne na wpływ wilgoci, nawet w wymagających warunkach. Formuła Garnier Fructis Diamond Sleek opiera się na połączeniu 8 proc. kompleksu Keratin Smoothing Complex + Argan Oil.



Garnier Fructis Diamond Sleek to ostatni krok w rutynie wygładzającej, który robi największą różnicę. Spray aktywowany ciepłem suszarki tworzy na włosach hydrofobową powłokę inspirowaną technologią Diamond-Like Shine Coating, chroniąc je przed wilgocią i puszeniem nawet do 72 godzin*, a jednocześnie zapewnia efekt długotrwałego, lustrzanego blasku do 100 godzin** i ochronę termiczną do 230 st. C***.

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



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

SEBASTIAN ŁUKASZEWSKI
Stylista fryzur, ekspert pielęgnacji

Keratyna inspirowana naturalną strukturą włosa wzmacnia go i wygładza, a olejek arganowy zapewnia odżywienie i miękkość. To duet, który sprawia, że włosy stają się bardziej sprężyste, zdyscyplinowane i pełne diamentowego blasku.
To jednak nie tylko efekt wizualny, lecz także realna ochrona. Spray tworzy na włosach barierę zabezpieczającą przed wysoką temperaturą, dzięki czemu stylizacja z użyciem suszarki czy prostownicy jest bezpieczniejsza dla struktury włosa.
Najlepsze rezultaty daje stosowanie pełnej rutyny Garnier Fructis Keratin Sleek – od oczyszczania, przez pielęgnację, aż po stylizację z użyciem Diamond Sleek. To prosty sposób, by uzyskać efekt tafli i blask, który przyciąga spojrzenia.

eprasa.pl 677b1ba837

ŻELAZNE DAMY

GWIAZDY NA CZERWONYCH DYWANACH PREZENTUJĄ WYRZEŹBIONE MIĘŚNIE I MUSKULARNE SYLWETKI. A TŁUMY IDĄCYCH ICH ŚLADEM ZWYKŁYCH DZIEWCZYN DOWODZĄ, ŻE TEN TREND SIĘ PRZYJĄŁ. PRZYCZYNIŁY SIĘ DO TEGO TEŻ NAJNOWSZE BADANIA MEDYCZNE, KTÓRE POTWIERDZAJĄ, ŻE KOBIETY WRAZ Z UPŁYWEM LAT POWINNY DOKŁADAĆ DO SWOICH ĆWICZEŃ REGULARNE TRENINGI SIŁOWE. KAŻDEJ Z NAS WYJDZIE TO NA ZDROWIE!

tekst LESLIE REZZOUG, MAJA MENDRASZEK-GOSER

W końcu trening ramion i pleców, o jakim wszystkie marzyłyśmy" – komentowały fanki Jessiki Biel, kiedy pod koniec zeszłego roku gwiazda wrzuciła na swoje konto na Instagramie fragmenty treningu sportowego. Zachwyt umięśnieniem aktorki (możesz sama zobaczyć w serialu „Lepsza siostra") działa bardzo motywująco, a ćwiczenia w jej wydaniu wydają się całkiem proste. No cóż, w rzeczywistości „triceps kickback", „biceps curls", a szczególnie gimnastyczna figura „kwadrat", jedna z najtrudniejszych pozycji – Biel, zawieszona na specjalnych kółkach przy prostych ramionach unosi i utrzymuje nogi równolegle do podłoża – wymagają niemal wojskowej dyscypliny.

Muskularna budowa ciała dziś fascynuje kobiety, ale nie zawsze tak było. Jeszcze w 2009 roku amerykański tabloid „TMZ" bez wahania pisał o „monstrualnie wyrzeźbionych i przerażająco trupich ramionach" Madonny. W Polsce znana trenerka Ewa Chodakowska przez lata dostawała negatywne komentarze na temat swojego umięśnionego ciała i uwagi próbujące ją ośmieszyć, „że wygląda jak chłop". Guillaume Vallet, profesor ekonomii na Uniwersytecie Grenoble Alpes i autor książki „La Fabrique du muscle" (wyd. L'Échappée), podkreśla: „Mięśnie zawsze były symbolem męskiej dominacji. Dlatego by chronić swoje podwórko, niektórzy mężczyźni nie wahają się wyśmiewać kobiet, które odważają się zapuścić w tę dziedzinę". W rezultacie strach przed oceną i podważeniem kobiecości długo powstrzymywał dziewczyny przed podnoszeniem hantli i ciężarów. Niedawno sytuacja ta zmieniła się radykalnie, a powodem tego jest upowszechnienie się nowej wiedzy naukowej na temat mechanizmów starzenia się ciała oraz odrębnego spojrzenia na fizjologię kobiecą i męską. Specjaliści są jednomyślni: regularne ćwiczenia kardio, pilates i joga nie wystarczą, by złagodzić zanikanie mięśni i zapobiec pojawianiu się z wiekiem problemów ze stawami i z kośćmi. Absolutnie niezbędne do tego jest budowanie masy mięśniowej. – W dzisiejszych czasach, w których długowieczność stała się wręcz zbiorową obsesją, ta dyskusja jest niezwykle ważna. Chcemy przeprojektować własne ciała, by były już nie tylko ładniejsze, lecz także bardziej wytrzymałe, po prostu zdrowsze – twierdzi Chloé Arjona, dyrektor działu beauty w agencji NellyRodi. Odpowiedni trening siłowy pozwala również ograniczyć oznaki upływu czasu w samej postawie ciała i uniknąć efektu „nietoperza" spowodowanego utratą elastyczności skóry. Nic dziwnego, że atletyczny wygląd jest dziś odbierany przez kobiety jako atrakcyjny i pożądany. Rynek też szybko na to zareagował: Nike i Skims (marka stworzona przez Kim Kardashian) postanowiły pokazać siłę sportsmenek, by promować swoje produkty. I tak na Instagramie możemy zobaczyć francuską dżudoczkę Romane Dicko, podnoszącą sztangę, ➤

eprasa.pl 677b1ba837

ziaja med

kuracja PEPTYDowa + antyoksydacja SAP



#ziajapewnośćsiebie

INNOWACYJNA PIELĘGNACJA STYMULUJĄCA ODBUDOWĘ SKÓRY
DLA SILNYCH, AKTYWNYCH, DOROSŁYCH KOBIET

epirasa.pl 677b1ba837

niepełnosprawną specjalistkę od skoku w dal Beatriz Hatz, wykonującą figurę na koniu z łękami (dodajmy, że jest to jeden z najbardziej wymagających technicznie przyrządów w gimnastyce męskiej) i Serenę Williams, ćwiczącą na wózku treningowym. Żeby podkreślić paradoks dzisiejszych czasów – ta sama Serena Williams jest od 2025 roku ambasadorką Ro, platformy promującej leki przeciwcukrzycowe, takie jak Ozempic, stosowane w celu odchudzania. Z jednej strony poszukujemy więc holistycznych programów longevity, a z drugiej promujemy brutalność, ujarzmianie ciała – nawet kosztem bólu czy zdrowia. Przesłania o samoakceptacji z nurtu „body positive" nie są już popularne. Polityka dokłada swoje. – Od powrotu Donalda Trumpa do władzy jesteśmy świadkami globalnego kwestionowania w Stanach Zjednoczonych wszystkiego, co jest zbyt postępowe w kontekście tradycyjnych ról każdej z płci – dodaje Chloé Arjona. Znajduje to odzwierciedlenie w powrocie do przypisywania płci określonych cech fizycznych, czyli: mężczyźni muszą być męscy i muskularni, a kobiety szczupłe i długowłose. Najlepiej blond. W obliczu tych nakazów z innej epoki eksponowanie muskulatury przez kobiety zaczyna być także symbolem feminizmu. Materializuje zdolność do samoobrony, stawiania oporu i walki o swoje prawa. Ma jeszcze jedną funkcję: pozwala zadbać o siebie i innych. Doskonałą ilustracją wyzwalającej mocy poczucia siły jest wydarzenie, które miało miejsce na premierze filmu „Wicked" w listopadzie ubiegłego roku. Aktorka Cynthia Erivo nie wahała się fizycznie interweniować, otaczając ramionami swoją ekranową partnerkę, wiotką i szczupłą Arianę Grande, kiedy ta została zaatakowana przez fana na czerwonym dywanie.

5 RZECZY, KTÓRE PRZEKONAJĄ CIĘ DO PODNOSZENIA CIĘŻARÓW

1
Po 40 tracimy masę mięśniową. Może to być nawet 10 proc. na dekadę. Treningi oporowe spowalniają i odwracają ten proces.

2
Trening siłowy jest kluczowy, by zwiększyć gęstość kości, czyli zapobiega osteoporozie.

3
Ćwiczenia z obciążeniem pomagają wyregulować gospodarkę hormonalną, cukrową (wyrównuje się poziom glukozy, zmniejsza insulinooporność) i lipidową.

4
Mocniejsze mięśnie to lepsza koordynacja i równowaga.

5
Ćwiczenia siłowe pomagają wyregulować i przyspieszyć metabolizm.

CIAŁA NIEBIAŃSKIE

Kontrolowana hipertrofia (zwiększanie objętości i masy włókien mięśniowych pod wpływem odpowiedniego treningu siłowego) stosowana przez celebrytki ma dla nich także wymiar zawodowy: niezależnie od tego, czy są piosenkarkami, aktorkami, tancerkami, czy modelkami, ciało jest dla nich narzędziem pracy. A ponieważ niewiele osób ma takie warunki dane przez Matkę Naturę, wymarzony efekt można zdobyć jedynie ciężkimi treningami i litrami wylanego potu. Kulturowa zmiana w tym, co jest postrzegane jako piękne i godne naśladowania, ma jeszcze jedno dno. Dobitnie podsumowała to Dua Lipa na okładce brytyjskiego wydania „Vogue'a" w lipcu ubiegłego roku. Pokazała tam wymodelowane ramiona, wytatuowane bicepsy i oznajmiła: „Czuję się niezwyciężona". Wyrażana przez kobiety pewność siebie, połączona z umięśnionym ciałem i charyzmą, często boli męską część społeczeństwa, niektórzy z nich nie wahają się więc stosować najpodlejszych metod. Podczas igrzysk olimpijskich w Paryżu w 2024 roku algierska bokserka Imane Khelif padła ofiarą kampanii nękania zorganizowanej przez konserwatywne kręgi, które twierdziły, że są w stanie udowodnić, że nie jest ona „prawdziwą" kobietą. – Te manewry są oburzające, ale świadczą o tym, że stereotypowa wizja kobiecości wciąż tkwi w naszej wyobraźni – podkreśla prof. Guillaume Vallet. Jednak sytuacja się zmienia. Trenerzy i trenerki na całym świecie codziennie widzą w swoich siłowniach coraz więcej kobiet próbujących podciągania czy przysiadów. Świat pokochał mięśnie u obu płci i nic tego nie powstrzyma. Wymodelowane, silne, kobiece ciało jest odzwierciedleniem naszego pragnienia samodoskonalenia, poprawiania zdrowia oraz wzmacniania własnej psychiki i wiary w siebie. Same pozytywy, więc uwierz w siłę! ●

TRENUJ Z NIMI



Słuchawki bezprzewodowe (idealne wyciszenie i jakość dźwięku) Ace **SONOS** 1598 zł *sonos.com*



Smartring do monitorowania snu, aktywności, poziomu stresu i zdrowia Oura Ring 4 **OURA** od 2999 zł *ouraring.com*



Naturalny dezodorant w kulce Yoga **TEAOLOGY** 49,99 zł *bebe.pl*



Uznany za jeden z najlepszych smartwatchy 2025 roku Pixel Watch 4 **GOOGLE** od 1699 zł *store.google.com*

Zdjęcia: serwis prasowy

eprasa.pl 677b1ba837

1986
BANDI
PROFESSIONAL

Powiedz *stop* cukrowemu starzeniu

Pielęgnacja w rytmie dobowym skóry



anti + glycation

- widoczna redukcja zmarszczek i ujędrnienie skóry
- poprawa owalu twarzy
- redukcja oznak zmęczenia

eprasa.pl 677b1ba837



Najnowsza linia pielęgnacyjna Revitalift Filler Glass Skin: Lekki Krem oraz Rozświetlająco-Nawilżająca Maska Hydrożelowa **L'ORÉAL PARIS**

GŁADKA *jak* SZKŁO

„GLASS SKIN" TO COŚ WIĘCEJ NIŻ TREND – TO SKÓRA NASYCONA WILGOCIĄ DO TEGO STOPNIA, ŻE JEJ POWIERZCHNIA PRZYPOMINA IDEALNIE GŁADKĄ TAFLĘ SZKŁA, TŁUMACZY DERMATOLOŻKA IVANA STANKOVIĆ. I PODPOWIADA, JAK OSIĄGNĄĆ TEN EFEKT. JESTEŚ CIEKAWA?



DR IVANA STANKOVIĆ
Dermatolożka, właścicielka kliniki Dermea, ekspertka marki L'Oréal Paris.

Czy można osiągnąć taki efekt bez względu na rodzaj skóry?

IVANA STANKOVIĆ: „Glass skin" jest absolutnie dla każdego – niezależnie od typu cery, wieku czy poziomu zaawansowania w pielęgnacji. Kluczem jest dostarczenie odpowiednich składników, które nie tylko intensywnie nawilżają, lecz także wzmacniają barierę ochronną skóry, sprawiając, że staje się ona sprężysta, jednolita i promienna.

A jeśli mamy rozszerzone pory?

Przy rozszerzonych porach kluczowym etapem pielęgnacji jest regularne, delikatne złuszczanie naskórka. Pozwala to wyrównać jego strukturę i fizycznie odblokować pory. Po takim przygotowaniu skóra potrzebuje intensywnego nawilżenia, jednak niezwykle ważne jest, by wybierać formuły lekkie i nieobciążające. Doskonałym przykładem takiego rozwiązania jest lekki krem z linii Glass Skin. Jego konsystencja, która wchłania się w kilka sekund, dostarcza składników aktywnych bez ryzyka zapychania ujść gruczołów łojowych czy pozostawiania tłustej warstwy.

Który z etapów pielęgnacji jest najważniejszy z punktu widzenia dermatologa?

Najważniejsza jest synergia trzech kroków: oczyszczania, nawilżania oraz ochrony przeciwsłonecznej. Prawidłowe oczyszczanie przygotowuje skórę, głębokie nawilżanie nasyca ją wilgocią i wzmacnia barierę ochronną, a filtry UV chronią skórę przed fotostarzeniem. Żaden z tych etapów nie jest w pełni skuteczny bez pozostałych – to absolutny fundament zdrowej i gładkiej cery.

Czy poza tym potrzebujemy specjalistycznych produktów?

Dziś odchodzimy od skomplikowanych, wieloetapowych rytuałów na rzecz tzw. skin minimalism. Najważniejsza nie jest ilość, ale jakość i systematyczność stosowania. Zamiast nakładania dziesięciu różnych kosmetyków, możemy postawić na zaawansowany technologicznie duet: krem o wielokierunkowym działaniu na co dzień oraz maskę hydrożelową raz w tygodniu. Proste i skuteczne.

Czy „glass skin" lubi konkretne składniki, substancje?

Zdecydowanie tak. Kluczowe jest połączenie trzech grup składników: nawilżających, jak kwas hialuronowy i gliceryna, regenerujących i wzmacniających barierę, jak niacynamid (witamina B3), pantenol (witamina B5) czy wąkrotka azjatycka, oraz rozświetlających, jak witamina C. To właśnie takie połączenie sprawia, że skóra staje się sprężysta, jednolita, promienna i odbija światło niemal jak szklana tafla.

Zdjęcia: serwis prasowy

eprasa.pl 677b1ba837



#TheFeetCoach



KROK 1

OCZYSZCZANIE I EKSFOLIACJA

usuń martwy naskórek i przygotuj skórę stóp do kolejnych etapów pielęgnacji.



KROK 2

CODZIENNA PIELĘGNACJA

dostarczaj swojej skórze składników regenerujących, odżywczych i nawilżających, aby zachować zdrowy i atrakcyjny wygląd stóp.



KROK 3

KURACJE SPECJALISTYCZNE

stosuj skoncentrowane kuracje, które niwelują konkretne problemy i niedoskonałości stóp, przynosząc ulgę i komfort.

Zaawansowana seria kosmetyków, inspirowana profesjonalnymi zabiegami podologicznymi. **Zadbaj o swoje stopy kompleksowo.**

PodologicExpert Podologic_expert Podologicexpert.com

eprasa.pl 677b1ba837

polowanie na DZIEWICE

MIMO ŻE MEDYCYNA OBALIŁA MIT BŁONY DZIEWICZEJ JAKO DOWODU NA COKOLWIEK, TEN TEMAT NADAL GRZEJE. W XXI WIEKU CERTYFIKAT DZIEWICTWA MOŻESZ KUPIĆ LUB SPRZEDAĆ ONLINE, ZREKONSTRUOWAĆ BŁONĘ DZIEWICZĄ W GABINECIE GINEKOLOGICZNYM ALBO OBEJRZEĆ FILM PORNO Z KATEGORII „JEJ PIERWSZY RAZ". BEZ WZGLĘDU NA TO, CZY UWAŻASZ DZIEWICTWO ZA SPOSÓB KONTROLOWANIA KOBIET, CZY MA ONO DLA CIEBIE WYMIAR EMOCJONALNY, WARTO WZIĄĆ BŁONĘ POD LUPĘ I POZNAĆ KILKA FAKTÓW.

tekst CAMILLE VERNIN, MAJA MENDRASZEK-GOSER



1. Krem łagodzący do pielęgnacji intymnej, na podrażnienia **LAVU** 159 zł *carebylavu.com*
2. Kojący olejek intymny z 5-proc. zawartością estrów z ostropestu plamistego, bisabololem i fitosterolami Łagodzenie i Regeneracja **BASICLAB** 67,43 zł *basiclab.shop*

Temat błony dziewiczej jest jednym z tych, które wciąż stoją gdzieś na granicy medycyny, kultury i... mitologii. I choć medycznie sprawa jest naprawdę prosta, to emocjonalnie i społecznie bywa znacznie bardziej skomplikowana – uważa ginekolożka Agnieszka Nalewczyńska (@drnalewczynska). – W gabinecie ginekologicznym często widzę, że wiele kobiet wciąż ma w głowie bardzo szkolną, uproszczoną wizję: że błona dziewicza to taka pieczęć, która pęka przy pierwszym stosunku. A medycyna mówi coś zupełnie innego.

W sensie medycznym błona dziewicza to po prostu cienki fałd tkanki śluzowej znajdujący się przy wejściu do pochwy. Ma naturalne otwory, dzięki którym możliwe jest miesiączkowanie, i może mieć bardzo różne kształty oraz elastyczność. – U niektórych kobiet jest bardzo delikatna i rozciągliwa, u innych bardziej wyraźna, u części właściwie szczątkowa. Co więcej, może się rozciągać podczas aktywności fizycznej, używania tamponów czy badania ginekologicznego. Dlatego w medycynie nie traktujemy jej jako żadnego dowodu na cokolwiek – tłumaczy lekarka.

Socjolożka Julie Minders podsumowuje to następująco: – Ciała kobiet nadal są traktowane jako zasoby reprodukcyjne, a fakt, że dziewczyna jeszcze nie była z innym mężczyzną, staje się gwarancją własności. – A znana francuska pisarka i publicystka Laure Adler w swoim nowym eseju „Virgos: Stories and Taboos" pisze: „Dziewictwo to fikcja społeczna, która ciążyła i nadal ciąży na wolności kobiet". Według niej ten mit mówi wszystko o patriarchacie: mieszance kontroli nad ciałem, lęków religijnych i panicznego strachu przed kobiecą przyjemnością. – Mężczyźni chodzą do domów publicznych, by trenować, kobiety muszą pozostać niewiniątkami – śmieje się historyczka Valérie Piette.

Choć błona dziewicza to fałszywe świadectwo i iluzja, dla niektórych jest jednak całkiem realną obsesją. „Błona dziewicza nie jest pieczęcią. Czasami jest nieobecna, czasami już otwarta od narodzin" – wyjaśnia Adler. Kiedyś rodziny wystawiały zakrwawione prześcieradła, by udowodnić, że panna młoda była nietknięta. A dzisiaj? Zestawy „zrób to sam" do symulacji dziewictwa są dostępne na Amazonie. Nauka wciąż nie zniszczyła tego mitu, a „pierwszy raz" dla wielu pozostaje świętym krokiem. – W rzeczywistości jest to przecież ➤

Zdjęcia: Miguel Sotomayor/Getty Images, serwis prasowy

eprasa.pl 677b1ba837



eprasa.pl 677b1ba837



3. Intymne czopki analne z CBD Intimacy Booty Melts with Hemp **FORIA** 162 zł *focusonbeauty.pl*
4. Elektryczna golarka do delikatnych obszarów skóry OneBlade **PHILIPS** 139 zł *philips.pl*
5. Symbiotyczny żel do higieny intymnej Intimate S.O.S. **YOPE** 23,99 zł, *yope.me*

zabieg hymenoplastyki. Najczęściej wynikało to nie z powodów medycznych, ale z presji kulturowej, religijnej albo bardzo trudnej sytuacji osobistej. To są rozmowy wymagające ogromnej empatii i zrozumienia, bo za takim pytaniem zwykle stoi czyjaś historia, lęk albo bardzo silne oczekiwania otoczenia – podkreśla ginekolożka. – Dużo częściej jednak muszę usuwać hymen, bo kiedy jest twardy i napinający się przy stosunku, powoduje ból i dyskomfort. Błona dziewicza nie jest żadnym wskaźnikiem moralności, czystości ani doświadczenia seksualnego. To po prostu niewielka struktura anatomiczna, której znaczenie medyczne jest dużo mniejsze niż to, które przez wieki nadawała jej kultura.

– Ta kulturowa obsesja na punkcie dziewictwa często wyrządza realne szkody, w tym waginizm (skurcze uniemożliwiające penetrację) czy niepokój i frustrację prowadzącą do problemów z seksem, bo jeśli nauczono nas, że seks musi „iść do końca" – obejmować penetrację, a następnie wytrysk – to wszystko, co nie pasuje do tego scenariusza, jest postrzegane jako niekompletne – dodaje Julie Minders.

Pisarka Laure Adler nalega: – Uwolnienie się od tego mitu to przywrócenie kobietom prawa do powiedzenia „nie" i prawa do powiedzenia „tak". Kiedy chcą i jak chcą. – Seksuolodzy proponują termin „współżycie", żeby zastąpić jednoznaczną „penetrację", a tym samym ustawić kobietę w aktywnej roli. Amélie Lerouge wzywa do edukacji seksualnej: – Nie chodzi tylko o rozmowy o ryzyku ciąży lub chorobach przenoszonych drogą płciową, lecz także o rozkoszy i różnorodności doświadczeń. – I może, jak podsumowuje Laure Adler, mężczyźni zamiast sprawdzać: „Czy jesteś dziewicą?", powinni raczej pytać: „Co sprawiłoby ci przyjemność?". ●

przejście symboliczne, nie biologiczne – podkreśla seksuolożka Amélie Lerouge. Wszystko zależy od tego, jak seks się potoczy. – Dla niektórych to doświadczenie miłe, dla innych neutralne, mogą mu też towarzyszyć takie uczucia jak żal, trauma i poczucie winy – dodaje. Do tego dochodzi presja społeczna i niejasny nakaz: nie za szybko, ale nie za późno. Kolejny „problem": pierwszy raz zawsze definiuje się jako penetrację pochwy. – A co z kobietami nieheteronormatywnymi? Pozostaną dziewicami przez całe życie? – żartuje Julie Minders. Nadal redukujemy seksualność do jednego penisa w pochwie, jakby wszystko inne (pieszczoty, seks oralny, gry...) nie istniało.

Nie da się też mówić o dziewictwie bez nawiązania do religii. Chrześcijaństwo ustanowiło Maryję jako absolutny ideał: uświęcona nie za to, czego doświadczyła, ale za to, czego nie doświadczyła. W niektórych amerykańskich Kościołach ewangelickich wciąż są organizowane „bale czystości", na których 12-letnie dziewczynki obiecują ojcu abstynencję seksualną w zamian za pierścionek. – Dziewictwo kobiet zawsze było centralnym punktem religii monoteistycznych. Mężczyzna z kolei mógł mnożyć podboje – wspomina Piette. W XXI wieku dziewictwo, zamiast zniknąć, nadal jest towarem. Adler cytuje np. młode kobiety sprzedające swój „pierwszy raz" online. Jeśli chodzi o fantazje i pornografię popyt na filmy z kategorii „pierwszy raz" jest całkiem spory.

Jeśli stracisz dziewictwo za wcześnie – stajesz się „puszczalską i łatwą", a jeśli zrobisz to zbyt *późno*, możesz spodziewać się komentarzy: „Ta **STARA PANNA**". Prawda jest taka, że o tym, kiedy jest na to najlepszy moment, decydujesz wyłącznie ty!

Ginekolodzy twierdzą, że choć temat nadal jest obecny w świadomości kobiet, z roku na rok traci jednak swoją siłę. – Pacjentki podchodzą do tego tematu różnie. Młode dziewczyny często przychodzą z ogromną ciekawością i jeszcze większą liczbą pytań, które czasem krępują się zadać gdziekolwiek indziej. Z kolei dorosłe kobiety często mówią: „Dlaczego nikt mi tego wcześniej nie wytłumaczył?". I to jest dla mnie zawsze moment, kiedy widać, jak bardzo jest potrzebna spokojna, rzetelna edukacja – wyjaśnia Agnieszka Nalewczyńska. – Zdarzyło mi się również spotkać pacjentki pytające o możliwość „przywrócenia" błony dziewiczej, czyli

Zdjęcia: serwis prasowy

eprasa.pl 677b1ba837



RÓWNOWAGA INSPIROWANA AJURWEDĄ

Jakość, którą poczujesz każdego dnia

Nowa linia suplementów od Himalaya Wellness to coś więcej niż codzienne wsparcie organizmu, to świadomy wybór jakości opartej na tysiącach lat tradycji i potwierdzonej nowoczesną nauką.

Każdy produkt został stworzony w oparciu o jeden, starannie wyselekcjonowany składnik roślinny ceniony w Ajurwedzie za swoje ukierunkowane działanie. To podejście pozwala zachować maksymalną czystość formuły i pełnię naturalnej mocy roślin bez kompromisów.

Za jakością stoi nie tylko natura, ale i zaawansowane procesy badawcze oraz rygorystyczna kontrola na każdym etapie produkcji. Dzięki temu masz pewność, że sięgasz po suplementy spełniające najwyższe standardy bezpieczeństwa, skuteczności i czystości.

Filozofia Himalaya Wellness opiera się na przekonaniu, że dobre samopoczucie zaczyna się od codziennej równowagi. Dlatego nowa linia wspiera organizm w naturalny sposób pomagając uzupełniać dietę w składniki, które wspierają energię, odporność i ogólną kondycję.

Wybierz świadomą jakość. Wybierz naturalną równowagę.



1. TRIPHALA Wsparcie trawienia i pracy jelit **2. ASHWAGANDHA** Wsparcie odporności na stres i równowagi emocjonalnej
3. BOSWELLIA Wsparcie funkcjonowania kości i stawów **4. BACOPA** Wsparcie pamięci i koncentracji
5. TURMERIC Wsparcie zdrowia skóry

eprasa.pl 677b1ba837



Kosmetyki do włosów **TYPEBEA** dostępne wyłącznie w Perfumeriach Douglas i na *douglas.pl*

Z miłości do kobiet

ANNA LAHEY WIERZY W SIŁĘ SIOSTRZEŃSTWA, TAKŻE W SAMEJ BRANŻY BEAUTY. JEJ MOTTEM JEST: „WSPÓŁPRACA ZAMIAST RYWALIZACJI". NAJNOWSZA LINIA MARKI TYPEBEA: R, CZYLI REPAIR, MA BYĆ WSPARCIEM W REGENERACJI WŁOSÓW, KTÓREJ KOBIETY POTRZEBUJĄ NA KAŻDYM ETAPIE ŻYCIA.

rozmawia ALEKSANDRA MICHALIK



ANNA LAHEY wraz z Ritą Orą wprowadziła na rynek rewolucyjną markę kosmetyków do włosów – Typebea.

Pierwsze produkty Typebea skupiały się na problemie kobiecego wypadania włosów. Teraz pora na kolejny krok?

ANNA LAHEY: Temat łysienia jest poważny, bo przerzedzenie włosów to problem niemal 50 proc. kobiet, gdy osiągają pięćdziesiątkę, czyli wchodzą w okres po menopauzie. Zresztą inne grupy wiekowe też cierpią na wypadanie włosów, czy to hormonalne, czy poporodowe. Dlatego linią, którą wprowadziliśmy na początku wejścia marki na rynek, była G – jak Growth. Najnowsza linia R (Repair) skupia się na regeneracji i ograniczaniu puszenia się. Nie byłabym sobą, gdybym nie wspomniała też o kwestiach estetycznych i wrażeniowych. Posiadanie pięknych produktów, które są przyjazne dla użytkownika (jak szampon, który jest gęsty jak syrop i cudownie wtapia się we włosy), sprawia, że pielęgnacja staje się rytuałem i chwilą przyjemności, na które się czeka.

Co jest najważniejsze w nowych formułach?

Wybraliśmy bardzo unikatową kurację o nazwie RDS Bond Repair Technology. W formule produktów wykorzystujemy trzy mieszanki keratyny pochodzącej z hydrolizowanej wełny owiec nowozelandzkich. Ta keratyna jest w 91 proc. zgodna z tą we włosie ludzkim i dzięki temu idealnie naśladuje jego strukturę. Efekty? Zmniejszenie łamania się do 80 proc., poprawa intensywności koloru o 67 proc. i wzmocnienie o ponad 50 proc. Jesteśmy bardzo dumne z tych wyników kolekcji R.

Czy utrzymujesz kontakt z innymi założycielkami marek kosmetycznych?

My, kobiety, jesteśmy ciągle zajęte. Żonglujemy różnymi obowiązkami: macierzyństwem, biznesem, podróżami. Ale przez 12 lat jako założycielka marki kosmetycznej miałam szczęście współpracować, uczestniczyć w panelach, rozmawiać z wieloma kobietami z branży beauty i widzę, że istnieje między nami poczucie wspólnoty i zrozumienie. To miłe i inspirujące. Jestem dziewczyną i kocham dziewczyny! Zamiast rywalizować, doradzamy sobie i wspieramy się. To naprawdę wspaniałe.

A jak współpracuje Ci się z Ritą Orą?

Świetnie! Ona bierze udział w każdym kroku tworzenia produktu, jest totalnie zaangażowana, świadoma, jest stuprocentową współzałożycielką. Ja mam 12 lat doświadczenia jako przedsiębiorczyni w branży beauty, więc bardziej skupiam się na innowacjach i formułach, za to ona nieustraszenie testuje wszystko przed wejściem na rynek. Mamy comiesięczne spotkania, ona jest zaangażowana we wszystkie kampanie i rozwój nowych produktów. Teraz np. nalega mocno na stworzenie morskiej mgiełki. Cała Rita!

Zdjęcia: serwis prasowy

eprasa.pl 677b1ba837

CZAS DLA SKÓRY

Nie chodzi o usilne cofanie wskazówek zegara. Komfort, dobre samopoczucie i zdrowy wygląd – oto główne kierunki nowoczesnej pielęgnacji. Tą drogą podąża też marka Eau Thermale Avène, która nie walczy z biologią, tylko towarzyszy skórze w naturalnych przemianach.



Współczesna pielęgnacja coraz częściej odchodzi od narracji anti-age i zamiast koncentrować się na zatrzymywaniu czasu, skupia się na tym, jak skóra funkcjonuje i czego potrzebuje w danym momencie. To podejście pro-age uwzględnia naturalne procesy zachodzące w skórze oraz wpływ na nią stylu życia, stresu i zmęczenia.

Eau Thermale Avène buduje swoją filozofię właśnie wokół wsparcia skóry w jej codziennych wyzwaniach. Zmieniająca się struktura, utrata jędrności czy nierówny koloryt nie są problemami do zwalczania, lecz sygnałami, że pielęgnacja powinna być bardziej dopasowana i przemyślana. Francuska marka nieustannie udoskonala swoje formuły, tworząc gamy produktów odpowiadające różnym etapom i typom skóry.

Wraz z upływem czasu zmieniają się proporcje twarzy, a jej kontur zaczyna tracić wyrazistość. Pielęgnacja powinna skupić się wtedy na przywróceniu harmonii. **Linia DermAbsolu,** stworzona z myślą o zjawisku odwróconego „trójkąta młodości", wzmacnia owal i poprawia jędrność. Dzięki niej skóra odzyskuje bardziej spójny wygląd, a rysy twarzy stają się wyraźniejsze.

Gdy cera robi się szorstka, napięta i pozbawiona blasku, kluczowe znaczenie ma jej głębokie nawilżenie i regeneracja. **Gama Hyaluron Activ B3** wspiera naturalny rytm odnowy skóry i jej długowieczność. Efekt? Wygładzone zmarszczki i wyraźna poprawa elastyczności.

Na kondycji skóry szybko potrafią odbić się czynniki zewnętrzne: stres, zanieczyszczenia czy słońce. Kiedy jest matowa i ma nierówny koloryt, warto sięgnąć po bazującą na witaminie C **linię Vitamin Activ Cg**. Te produkty pomagają rozświetlić cerę, przywrócić jej świeżość i chronić ją przed działaniem wolnych rodników.



Produkty z **gamy Hyaluron Activ Procedure** stworzono we współpracy z dermatologami i lekarzami medycyny estetycznej. Ich formuły zawierają kluczowe składniki aktywne – w skoncentrowanej postaci i w profesjonalnie opracowanych kompozycjach.



W skład **gamy Hyaluron Activ Procedure** wchodzą: krem liftingujący z retinalem, niacynamidem i kwasem hialuronowym, serum ujędrniające (stosowane jako 14-dniowa intensywna kuracja) i mikroliftingujący krem na okolice oczu i ust.

Dla skóry wymagającej bardziej intensywnego wsparcia powstała inspirowana medycyną estetyczną **gama Hyaluron Activ Procedure**. Przenosi ona skuteczność profesjonalnych zabiegów do domowej rutyny. Koncentruje się na poprawie jędrności, elastyczności skóry i na wygładzeniu zmarszczek.

Wszystkie te linie łączy jedna idea: skóra zmienia się wraz z nami i reaguje na każdy aspekt życia. Pielęgnacja nie może być więc zestawem przypadkowo wybranych produktów, lecz świadomym rytuałem, który odpowiada na najbardziej aktualne potrzeby. To właśnie w tej uważności i czułości kryje się mądre podejście do piękna.

PFDC/201/2026

eprasa.pl 677b1ba837



LADY IN BLUE

Denim święci swój wielki powrót – nosimy już nie tylko dżinsowe spodnie, lecz także płaszcze, torby, a nawet buty. Teraz objawił się również w najnowszej, limitowanej kolekcji makijażu marki Chanel. Linia Denim przepięknie podkreśli lekko złotą od słońca cerę i sprawi, że poranny makijaż znowu będzie ekscytujący.

CHANEL
chanel.com

lubię CIĘ *lato*

ZA SKÓRĘ NIEMAL NAGĄ, ZA ZAPACH, KTÓRY WODZI ZA NOS, ZA KOLORY TAKŻE W NOCY, ZA RADOŚĆ BEZ POWODU I MELANCHOLIJNE POPOŁUDNIA, ZA MIŁOŚĆ I ZA PRZYJAŹŃ ODŚWIEŻONE NA POWIETRZU... CHOĆ TO TYLKO PORA ROKU, W MAGICZNY SPOSÓB POTRAFI PRZEMIENIĆ CAŁY ŚWIAT W MIEJSCE LEPSZE, ŁADNIEJSZE I BARDZIEJ PRZYJAZNE. TEŻ TAK UWAŻASZ?



PERŁA WŚRÓD ZAPACHÓW

Te perfumy to nie tylko intensywny aromat bukietu promiennych kwiatów, lecz także pielęgnacja skóry. To możliwe dzięki unikatowej dwufazowej formule na bazie wody z mikroperełkami. Niezwykły kosmetyk zawiera również nawilżającą, roślinną glicerynę i ma żelową konsystencję, która natychmiast wtapia się w skórę.

Florabloom Aqua Allegoria Perle **GUERLAIN**
795 zł/125 ml
guerlain.com/pl



BEZ SKAZY

Nowa formuła zapewnia do 24 godzin nieskazitelnego efektu ujednolicenia kolorytu, nie osadza się w zmarszczkach, a dzięki zawartości aktywnych składników pielęgnujących działa jak krem. Korektor wygładza, nawilża i jest lekki jak piórko, ma aż 32 dopracowane odcienie i możliwość budowania krycia – od naturalnego po wieczorowy.

Airbrush Flawless Blur Concealer
CHARLOTTE TILBURY
169 zł *sephora.pl*



UCIECZKA NA PLAŻĘ!

Co widzisz, kiedy myślisz „Seszele"? Turkusową, krystaliczną wodę i tropikalne plaże skąpane w złotym słońcu. Dodaj do tego zapach – świeżość wody kokosowej i morskiej bryzy, ożywcze nuty limonki i mięty otulone zmysłowym akordem bobu tonka. Ta woda kolońska jest jak wycieczka na rajską plażę. Najlepiej tylko we dwoje.

Beach Blossom Cologne
JO MALONE
525 zł/50 ml *wyłącznie w Sephorze i na sephora.pl*

Zdjęcia: Light518/Imazins/Getty Images, serwis prasowy

eprasa.pl 677b1ba837



ELEKTRYCZNY IMPULS

Mamy tu kwiaty, mamy owoce, ale przede wszystkim wrażenie buzującej, radosnej energii. Kultowy już perfumiarz Quentin Bisch mówi: „Soczysta energia truskawek wnosi tu wyjątkową, beztroską słodycz. Następnie nuty piwonii przepełniają zapach swoim odcieniem róży, a kremowe drzewo sandałowe kotwiczy go w poczuciu siły i świetlistości. Całość jest jak elektryczna energia, która nikogo nie pozostawi obojętnym".

Woda perfumowana Destin de Balmain **BALMAIN BEAUTY**
560 zł/50 ml *douglas.pl*



Idealnie podkreślą muśniętą słońcem skórę. Kolczyki **BIMBA Y LOLA**
390 zł
bimbaylola.com

Sposób na zdrowy, biały uśmiech: szczoteczka *Hydrosonic Pro* **CURAPROX** (895 zł) sonicznie drga, wytwarzając efekt hydrodynamiczny, który daje sobie radę z biofilmem tam, gdzie nie sięgnie żadna manualna szczoteczka. Do tego ma trzy innowacyjne główki, siedem trybów pracy i bardzo wytrzymałą baterię. Biel robi się sama!

curaprox.pl



REKLAMA

Poznaj NOWOŚCI

MIYA COSMETICS

Odkryj formuły, które łączą pielęgnację z naturalnym rozświetleniem i pomagają chronić skórę przed szkodliwym działaniem promieniowania UV.

SUNKISSED SKIN

peachPERFECT
Rozświetlający lotion z beta-karotenem

Jego lekka formuła łączy pielęgnację z naturalnym rozświetleniem, sprawiając, że skóra wygląda świeżo i promiennie. Lotion **wspiera nawilżenie** i **dba o miękkość skóry,** a dzięki złocistym drobinkom nadaje **efekt „sunkissed skin".**

- **Beta-karoten • Olej z brzoskwini i z marchwi**
- **Sok z brzoskwini • Woda z liści zielonej herbaty**





GLOW TOUCH

myRICEglue
Maseczka do twarzy z efektem glow booster

Delikatnie klejąca formuła otula skórę nadając jej **efekt „glass skin".** Zawarte w masce składniki **nawilżają, wygładzają i subtelnie rozjaśniają cerę, pozostawiając ją miękką, bardziej napiętą i pełną blasku.**

- **Ekstrakt z owocu banana**
- **Ceramidy • Inozytol • Trehaloza**
- **Kwas hialuronowy • Sok z aloesu**
- **Ferment ryżowy**



SOFT DAILY DEFENSE

mySPFlight
Ultralekki wygładzający krem SPF 50

Chroni skórę przed szkodliwym działaniem UVA i UVB, a jednocześnie **dba** o jej **nawilżenie, gładkość i promienny wygląd.** Ultralekka formuła szybko się wchłania, **nie bieli i nie roluje.**

- **Wege PDRN z ryżu**
- **Bakuchiol**
- **Ekstrakt z zielonej herbaty**
- **Niacynamid**

SPRAWDŹ WSZYSTKIE PRODUKTY

eprasa.pl 677b1ba837

SPOSÓB *na* LATO

LATO TO CZAS, KTÓRY WARTO PRZEZNACZYĆ JEDYNIE NA PRZYJEMNOŚCI. DLATEGO DOBRZE JEST ZADBAĆ O SKÓRĘ I CIAŁO JESZCZE PRZED URLOPEM. DZIĘKI TEMU BĘDZIESZ WYGLĄDAĆ DOSKONALE I MOŻESZ ZAPOMNIEĆ O WSZYSTKIM POZA ZABAWĄ. ORAZ... STOSOWANIEM FILTRÓW OCZYWIŚCIE!



Dermatolożka,
ekspertka dermatologii estetycznej
ANNA PŁATKOWSKA
Anclara Health & Aesthetics

Słońce jest jednym z głównych czynników zaostrzających trądzik różowaty. Może prowadzić do rozszerzenia naczynek, rumienia i zmian grudkowo-krostkowych. Dokładne przyczyny tej choroby są wciąż nieznane, ale istnieje kilka teorii. Zmiany skórne mogą być spowodowane przez uszkodzenia słoneczne (zwłaszcza cienkiej, jasnej skóry) oraz naczynia krwionośne położone zbyt blisko powierzchni skóry. Istnieją również czynniki, takie jak predyspozycje genetyczne, wahania hormonów czy zła dieta. Kluczowe w pielęgnacji jest tu stosowanie SPF 50+ (codziennie), ważne też, by unikać intensywnego wysiłku w pełnym słońcu. Wskazane jest używanie kosmetyków łagodzących, przeciwzapalnych i wzmacniających naczynka. Pomocne mogą okazać się też zabiegi, takie jak np. delikatne peelingi chemiczne, np. z kwasem migdałowym czy azelainowym, zabiegi z antyoksydantami, oraz mezoterapia z przeciwutleniaczami.



Lekarz dentysta
TOMASZ KUPRYŚ
Kupryś Dental Clinic

Jako dentysta często podkreślam, że wpływ świeżych owoców na zdrowie jamy ustnej, a zwłaszcza kolor zębów, jest bardziej złożony, niż się wydaje. Z mojej perspektywy może on być i dobry, i zły. Na przykład jabłka czy gruszki stymulują produkcję śliny, która naturalnie oczyszcza jamę ustną i pomaga neutralizować kwasy. Dzięki temu zmniejsza się ryzyko próchnicy, a zęby dłużej zachowują swój naturalny kolor. Witamina C obecna w wielu owocach wspiera zdrowie dziąseł. Należy uważać jednak na owoce o wysokiej zawartości kwasów i intensywnych barwników, takie jak cytrusy, jagody czy wiśnie. Kwasy mogą czasowo osłabiać szkliwo, a silne pigmenty mają tendencję do osadzania się na powierzchni zębów. Dlatego zawsze zalecam, by po spożyciu kwaśnych owoców odczekać około 30 minut przed umyciem zębów. W tym czasie szkliwo ma szansę się zremineralizować. Dobrym nawykiem jest także płukanie jamy ustnej wodą.



Lekarz medycyny estetycznej
FRANCISZEK STRZAŁKOWSKI
Klinika Strzałkowski

Żeby dobrze przygotować skórę przed sezonem urlopowym, warto ją nawilżyć i zastymulować. Idealna jest do tego mezoterapia mikroigłowa, która jest zabiegiem całorocznym, dbającym o wierzchnią warstwę skóry i zapewniającym głębokie nawilżenie. Kwas hialuronowy, polinukleotydy, peptydy oraz inne cenne składniki dobrane indywidualnie przez lekarza pozwolą odżywić i zrewitalizować skórę. Decydując się mezoterapię, warto zadbać nie tylko o twarz, lecz także szyję i dekolt. Nie obawiajmy się kwasu hialuronowego, bo ten zawarty w koktajlach do mezoterapii jest nieusieciowany, jego zadaniem jest jedynie głębokie nawilżenie. W okresie letnim warto postawić też na stymulatory, takie jak osocze bogatopłytkowe czy egzosomy, które zapewnią biorewitalizację włókien kolagenowych i elastyny. Peeling chemiczny dobrany przez lekarza to też dobry pomysł: wyrówna on powierzchnię skóry, zapobiegając kumulacji barwnika w naskórku i zmniejszając ryzyko tworzenia się nowych przebarwień.

MAJA MENDRASZEK-GOSER
szefowa działu urody
ELLE



Latem, w wolnym czasie najbardziej lubię nie robić nic. Podziwiać świat, patrzeć na ludzi, spotykać przyjaciół, czyli odpoczywać. Tak bardzo zawsze czekam na słońce, że nauczyłam się już, żeby wykorzystywać piękne, letnie dni maksymalnie. Świeżego powietrza i naturalnej witaminy D nie zastąpią żadne suplementy.

Zdjęcia: Marcin Klaban, J. Dudek, serwis prasowy

eprasa.pl 677b1ba837

CLOCHEE®

TYLKO W HEBE

Gdy nauka spotyka regenerującą moc natury.

NEURO ADAPT: Inteligentna pielęgnacja, która łączy dwa światy: **zaawansowaną neurobiologię** skóry oraz **roślinną moc adaptogenów.**



NOWOŚĆ

www.clochee.com

eprasa.pl 677b1ba837

W migdałowym blasku

Z OKAZJI 50-LECIA MARKA L'OCCITANE EN PROVENCE WPROWADZIŁA NOWĄ WERSJĘ KOLEKCJI MIGDAŁOWEJ. I CHOĆ JUŻ TA POPRZEDNIA WYDAWAŁA SIĘ SZCZYTEM DOSKONAŁOŚCI, OKAZAŁO SIĘ, ŻE LINIA AMANDE SUBLIME JEST JESZCZE BARDZIEJ ZMYSŁOWA, JESZCZE BARDZIEJ KREMOWA I ROZPIESZCZA JESZCZE PRZYJEMNIEJ.

tekst MAJA MENDRASZEK-GOSER



Drzewo migdałowe to symbol kultury śródziemnomorskiej, uosabia ono także trwałą relację marki L'Occitane z bogactwem natury i inspirującymi krajobrazami Prowansji. Olej migdałowy jest tu pozyskiwany metodą tłoczenia na zimno, dzięki czemu pozostaje bogaty w witaminę E, antyoksydanty i kwasy tłuszczowe. Wieloletnia współpraca marki z Jeanem-Pierre'em Jaubertem, producentem z płaskowyżu Valensole, to także zdecydowane działanie na rzecz ponownego sadzenia drzew migdałowych, uhonorowane certyfikatem sprawiedliwego handlu pod koniec 2025 roku. Dzięki różnorodnym formułom kolekcja Amande Sublime pozwala stworzyć spersonalizowane rytuały pielęgnacyjne, wydobyć ze skóry jej wyjątkowy blask i cudownie zrelaksować ciało i głowę. Pasta peelingująca, olejek pod prysznic, serum do ciała, mleczny koncentrat i olejek do ciała oraz typowo letnie: mgiełka zapachowa i olejek rozświetlający, to zaproszenie w urodową podróż do krainy pachnącej słodkimi migdałami. Na ten luksus nie potrzebujesz brać urlopu – wystarczy ci wolny wieczór we własnej łazience.



Ekspercka pielęgnacja ciała o wyrafinowanych formułach, Amande Sublime **L'OCCITANE** *loccitane.pl*

Zdjęcia: serwis prasowy

eprasa.pl 677b1ba837

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*

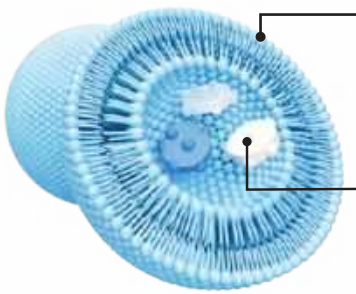


w **14 dni*** mniej widoczne przebarwienia

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 677b1ba837

JESTEŚ *wodą*

WSZYSTKO W NASZYM CIELE SKŁADA SIĘ Z KOMÓREK, A KAŻDA KOMÓRKA JEST WODĄ W PONAD 70 PROC. LATEM ODPOWIEDNIE NAWODNIENIE OD ŚRODKA I NAWILŻENIE OD ZEWNĄTRZ POTRAKTUJ WIĘC BARDZO POWAŻNIE. A CAŁA RESZTA NIECH DOSTARCZA CI PRZYJEMNOŚCI I RADOŚCI!



ZAWSZE Z TOBĄ

Najprzystojniejszy, choć jednocześnie najzimniejszy kubek termiczny oraz rozpuszczalne kapsułki zawierające elektrolity: sód, wapń, magnez i chlorek, a także witaminy: C, B1, B3, B5, B6 i B12, oraz cynk. Zero cukru, za to wspaniałe, owocowe smaki. Ten duet to must-have tego sezonu.

Kubek termiczny Explorer Fusion 182,99 zł i Microlyte Recharge 42,99 zł
WATERDROP
waterdrop.pl





Un Jardin Sous la Mer
HERMÈS 445 zł/50 ml
douglas.pl

Ten „ogród" zainspirowany jest podwodnym światem wokół wyspy Tahaa. Zapach przywołuje obraz *rajskiej przestrzeni* tuż pod powierzchnią morza – świetlistej, zmysłowej, zanurzonej w hipnotyzujących odcieniach błękitu. Jego autorka, perfumiarka **CHRISTINE NAGEL**, połączyła w nim mineralne nuty, kwiat tiare i orzech tamanu. Bajka...



DAWKA ENERGII

Harmonizujący spray do ust przywracający równowagę systemu nerwowego, psychiki i metabolizmu energetycznego. W składzie wyselekcjonowane aromatyczne ekstrakty roślinne i olejki eteryczne (m.in. rumianek, majeranek, cynamon) oraz witaminy B1 i B6 (bioaktywne P5P). Smakuje pysznie, odświeża i przywraca rozsądny dystans. Wystarczy psiknąć!

SUNDAY NATURAL
49,90 zł *sunday.pl*



CZYSTA RZEŚKOŚĆ

Ta totalnie uniseksowa woda kolońska obudzi cię nawet w największy upał. Jest aż musująca od aromatu limonki i gałki muszkatołowej, a ponieważ jest to produkt aromaterapeutyczny, orzeźwienie poczujesz nie tylko na skórze, lecz także w głowie.

Acqua Colonia Lime & Nutmeg **4711**
109,90 zł/100 ml *hebe.pl*

PODWÓJNY HIT

Ten stick jest jak Berlin, miasto, w którym powstała marka Kess: minimalistyczny w formie, wyrazisty w efekcie. Łączy róże, rozświetlacze i pędzle w różnych kompozycjach, które możesz dopasować do siebie i swojego nastroju kolorem i intensywnością. Nakładaj na policzki, powieki, usta – tak jak lubisz. Duo Stick **KESS** 169 zł *kessberlin.com*



eprasa.pl 677b1ba837

Zdjęcia: ©Anne Brugni, ©Studio des fleurs, serwis prasowy

Bielenda PROFESSIONAL

SUPREMELAB

BIO-TECH AGE

TWOJA SKÓRA W RĘKACH PROFESJONALISTÓW

SUPREMELAB BIO-TECH AGE to biotechnologiczna, **nowoczesna pielęgnacja** o działaniu na wiele **oznak starzenia.** Zawiera aż 25 komplementarnych, specjalistycznych **składników aktywnych**, a **lamelarna baza** każdego produktu zapewnia ich **lepsze przenikanie** oraz gwarantuje odpowiedni **poziom nawilżenia.**

AGE-RESIST PRECISION SERUM
Infuzyjne serum wypełniająco-przeciwzmarszczkowe

Prawdziwa infuzja precyzyjnie działających, kompatybilnych składników aktywnych. Działa intensywnie, aby dzień po dniu **poprawiać jakość skóry dojrzałej**, zapewniać jej **sprężystość i promienność**. Daje efekt **przeciwzmarszczkowy** i **silnie rewitalizujący**. Ujędrnia, rozjaśnia, **poprawia koloryt** i energetyzuje. Ma bardzo lekką, nieobciążającą kremowo-emulsyjną konsystencję.

18 SKŁADNIKÓW AKTYWNYCH | WSPARCIE REDUKCJI ZMARSZCZEK | REWITALIZACJA



METALOWA KOŃCÓWKA APLIKATORA



PEPTIDE EYE LIFT CREAM
Krem pod oczy wypełniająco-rozjaśniający

Krem kompleksowo pielęgnuje delikatną skórę okolic oczu, redukując najczęstsze niedoskonałości tej strefy. **Wypełnia**, wygładza, zmniejsza oznaki zmęczenia, **redukuje zmarszczki**, a jednocześnie optymalnie nawilża i wspiera regenerację.

SPRAWDŹ WSZYSTKIE PRODUKTY

POZNAJ NOWOŚCI



TIME-RESIST EXTRA LIFTING CREAM
Przeciwzmarszczkowy krem wygładzająco- ujędrniający

Wpływa na redukcję wielu oznak starzenia, **stymuluje produkcję kolagenu***, daje efekt lekkiego napięcia i subtelnego soft-liftingu. Używany regularnie sprawia, że skóra staje się gładka, jędrna i elastyczna, a **zmarszczki mniej widoczne**. Wspiera także funkcjonowanie bariery hydrolipidowej i optymalnie nawilża. Ma lekką, komfortową formułę.

19 SKŁADNIKÓW AKTYWNYCH | ANTI-AGING | UJĘDRNIENIE I NAWILŻENIE

*Badania in vitro składnika aktywnego



Ekspert marki Supremelab Agnieszka Leśniak

Well aging i longevity to dwa podejścia do pielęgnacji, które stają się coraz popularniejsze. Chodzi w nich o jak najdłuższe utrzymanie skóry w dobrej kondycji poprzez **stymulację** jej naturalnych procesów oraz wsparcie **regeneracji i bariery hydrolipidowej**. Linia **BIO-TECH AGE** to wszechstronna pielęgnacja ukierunkowanej na poprawę jakości skóry i redukcję oznak starzenia.

eprasa.pl 677b1ba837



SYCYLIA USZCZĘŚLIWIA!
Tu nikt się nie spieszy, tu celebruje się życie, a Sycylijczycy są uśmiechnięci i kochają turystów. Niecałe trzy godziny lotu z Warszawy do Palermo i możesz cieszyć się słońcem i wspaniałymi widokami.

Hotel Dimora Delle Balze. Obok: widok z tarasu Belmond Grand Hotel Timeo.

Zdjęcia: Agi Sibiga, serwis prasowy

eprasa.pl 077b1ba837



ELLE

Styl życia

redaguje KATARZYNA OLKOWICZ





WSZYSCY JADĄ NA *Sycylię*

FILMY „OJCIEC CHRZESTNY" I „WIELKI BŁĘKIT" ZAPEWNIŁY JEJ MIANO MIEJSCA KULTOWEGO, ALE TO, CO ZADZIAŁO SIĘ PO DRUGIEJ CZĘŚCI „BIAŁEGO LOTOSU", TRZEBA JUŻ NAZWAĆ TURYSTYCZNYM SZALEŃSTWEM. SYCYLIA, NAJWIĘKSZA WYSPA NA MORZU ŚRÓDZIEMNYM, STAŁA SIĘ CENTRUM KULTURY, SZTUKI I SYNONIMEM DOBREJ ZABAWY.

tekst LENA DE CASPARIS, HANNAH NATHANSON

TAORMINA

Na tle sycylijskiej scenerii rozkwitła postać milionerki Tanyi McQuoid (w tej roli niezrównana Jennifer Coolidge), a partnerujący jej Bert Di Grasso w jednym z wywiadów powiedział: „Nie można przyjechać na Sycylię i po prostu siedzieć w pokoju. To niezgodne z prawem". Jak tu się z nim nie zgodzić?

Taormina, górskie miasteczko z widokiem na Morze Jońskie i Etnę, do którego reżyser Mike White zabrał obsadę „Białego Lotosu", dziś przeżywa oblężenie. Ulice miasteczka nie mogłyby wyglądać bardziej teatralnie z ludźmi delektującymi się espresso w wąskich zaułkach oświetlonych ciepłym, śródziemnomorskim światłem, takim, które chciałoby się zamknąć w butelce i zabrać do domu.

Tę teatralność od lat doceniają nie tylko filmowcy, lecz także projektanci. W zeszłym roku Bvlgari zaprezentowało w Grand Hotel Timeo swoją najnowszą kolekcję biżuterii i zegarków, a Mytheresa i Dolce & Gabbana urządziły na tarasie pałacu San Domenico pokaz swojej kolekcji. Zresztą niebieskie i fuksjowe wzory w stylu sycylijskiej majoliki to powracające motywy w projektach D&G. Nie bez powodu – Domenico Dolce jest rodowitym Sycylijczykiem.

Kolejnym miejscem, w którym można w pełni poczuć ducha miasta, jest grecki teatr, jeden z najlepiej zachowanych na świecie. Kup bilety na operę wystawianą wśród ruin: śledząc akcję na scenie, możesz też zerkać na dymiącą Etnę.

Zdjęcia: Matthew Williams-Ellis/Universal Images Group, Gary Yeowell via Getty Images, Janos Grapow, serwis prasowy

eprasa.pl 677b1ba837

PALERMO

Stolica wyspy tętni nową, świeżą energią – jak podaje agencja turystyczna Opodo, rezerwacje wzrosły tu o 19 proc., a przy kawiarnianych stolikach wystawionych na ulicach widziano wiele gwiazd, m.in. Dua Lipę i Calluma Turnera delektujących się koktajlami. Pójdź w ich ślady – rozpocznij dzień od granity (lodu z kawą) i bułeczki brioche w Caffetteria del Corso – idealnym miejscu do obserwowania ludzi. Przed południem zatrzymaj się w Segreti del Chiostro, piekarni mieszczącej się w bogato zdobionym barokowym kompleksie klasztornym, na cassatę (ciasto biszkoptowe nasączone sokiem, wypełnione bitą ricottą i posypane kandyzowanymi owocami) i rozkoszuj się magiczną architekturą placów Quattro Canti i Croce dei Vespri. Następnie zajrzyj do Libreria Easyreader, by przejrzeć ich niezwykłą kolekcję książek, i do Magazzini Anita, gdzie znajdziesz najlepsze sklepy z odzieżą vintage na wyspie. Na kolację udaj się do Osteria Alivàru, koniecznie zamów makaron z ragù, sałatkę z kopru włoskiego i pomarańczy. Wieczór zakończ wśród artystów w klimatycznym koktajlbarze Botteghe Colletti.





gdzie się ZATRZYMAĆ

Luksusowy hotel czy ekonomiczny apartament? Niezależnie od wyboru zarezerwuj go wcześniej. W szczycie sezonu może być z tym trudno.



BELMOND GRAND HOTEL TIMEO
Usytuowany naprzeciwko greckiego teatru w Taorminie. Z okien luksusowych pokoi roztacza się panoramiczny widok na Etnę i wybrzeże Sycylii.

DIMORA DELLE BALZE
Wyrafinowany XIX-wieczny hotel mieści się na wschodzie wyspy, w Noto. Pokoje są rozmieszczone wokół trzech dziedzińców. Wnętrza łączą nowoczesny design z historycznymi akcentami, takimi jak kamienne podłogi, sklepione sufity i odrestaurowane freski.





VILLA IGIEA
Mieści się na obrzeżach Palermo, dwa kilometry od portu, w odrestaurowanej, secesyjnej willi z 1900 roku. Hotel położony nad brzegiem morza oferuje luksusowe pokoje i zapierające dech widoki.

sycylijski STYL

By przetrwać letnie upały, postaw na lekkie kreacje. I nie zapomnij o okularach!



1. Sukienka **DOLCE & GABBANA** 7480 zł **2.** Okulary **PUCCI** 900 zł **3.** Kolczyki **DOLCE & GABBANA/ FARFETCH** 1687 zł **4.** Torba **DOLCE & GABBANA** 4935 zł **5.** Buty **PRADA** 4250 zł

warto ZOBACZYĆ

Kultura grecka, rzymska, arabska, normańska: każda z nich zostawiła na Sycylii swój ślad.

PALAZZO TORRE PIRAJNO
W XVI- wiecznym pałacu w Palermo znajduje się muzeum ceramiki majolikowej z ponad 5000 eksponatów.

KATEDRA W PALERMO
Wzniesiono ją w 1185 roku. Można wejść na dach, żeby z góry popatrzeć na Plac Katedralny.

PIAZZA IX APRILE
Najpiękniejszy plac Taorminy, z małym kościółkiem Sant'Agostino i imponującym kościołem San Giuseppe.

GRECKI TEATR
w Taorminie. Wykuty w skale w epoce hellenistycznej, następnie przystosowany przez Rzymian do walk gladiatorów.

eprasa.pl 677b1ba837







Gnocchi, rzymska pizza na chrupiącym cieście i złociste, szafranowe risotto.

Włoskie powitanie

SALVE VARSAVIA TO NIE TYLKO NAZWA RESTAURACJI, TO PRZEDE WSZYSTKIM ZAPROSZENIE DO STOŁU. „JEDZENIE JEST PRETEKSTEM DO SPOTKANIA. WŁOSI WIEDZĄ, JAK CIESZYĆ SIĘ KAŻDYM Z NICH", PRZEKONUJE VINCENZO, GŁÓWNY PIZZAIOLO Z 18-LETNIM DOŚWIADCZENIEM.

To miejsce żyje trochę jak Mediolan: z elegancją bez zadęcia, pozytywną energią i nutą flirtu. Fani włoskiego rytmu nie wiedzą, co to pośpiech. Salve Varsavia opowiada o czerpaniu przyjemności z każdego dnia przy daniach opartych na rodzimych recepturach i produktach wysokiej jakości, sprowadzanych prosto od włoskich producentów. Menu skomponowano tak, by łączyć potrawy według własnych smaków. Chrupiąca rzymska pizza na cieście fermentującym do 72 godzin, z idealnie wyważoną ilością składników, szafranowe risotto alla milanese, pasta fresca i gnocchi wyrabiane codziennie na miejscu – to jedne z tych dań, które wywołują wspomnienia z włoskich podróży. Fritto misto, czyli klasyczny comfort food w eleganckim wydaniu, jest idealne na szybki, wakacyjny lunch w ogródku dostępnym w porze letniej. W Salve Varsavia można praktykować dolce far niente – słodkie nicnierobienie – z orzeźwiającym koktajlem w ręku. Wieczory są tu energetyczne, skupione przy barze, który tętni rozmowami w różnych językach, bo „salve" to po włosku „witaj". Lokal mieści się przy ul. Bagatela 14, niedaleko Łazienek Królewskich. Jego wnętrze przez cały dzień jest wypełnione światłem, a użyte w aranżacji materiały, takie jak naturalny trawertyn, doskonale współgrają z metalicznymi detalami. Salve Varsavia to miejsce przenoszące gości do świata smaków i atmosfery, jakich szukają w najlepszych włoskich konceptach.

Zdjęcia: Łukasz Bartyzel, produkcja Urszula Karczmarczyk-Wieczorkowska, asystentka produkcji Zuzanna Kreja

eprasa.pl 677b1ba837



Słoneczne wnętrze wykończone naturalnymi materiałami zachęca do wspólnego spędzania czasu przy aperitivo.







Włoska wyprawa włoską IKONĄ

MALOWNICZE WIDOKI JEZIORA COMO BYŁY NATURALNYM TŁEM NASZEJ PODRÓŻY, ALE JEJ PRAWDZIWYM BOHATEREM OKAZAŁ SIĘ ON. KULTOWY, WŁOSKI I PEŁNY STYLU – NOWY **FIAT 500** HYBRID, KTÓRY JUŻ OD PIERWSZYCH KILOMETRÓW NADAWAŁ CHARAKTER CAŁEMU WYJAZDOWI.

tekst JOANNA MISIARZ

Spotkanie na lotnisku przebiegło bez najmniejszego problemu – w tłumie odnalazłyśmy się natychmiast. Zdradzały nas kolory: intensywne barwy, lekkie fasony i wiosenny entuzjazm, które od pierwszych chwil zapowiadały podróż w rytmie włoskiego słońca. Pełne kobiecej energii i gotowe do działania wyruszyłyśmy więc z Warszawy, by po kilku godzinach zaliczyć nocne lądowanie w Mediolanie i szybki transfer do hotelu. Kilka chwil na złapanie oddechu i byłyśmy gotowe na kolację serwowaną na dachu z przeszklonym tarasem. Panorama miasta robiła wrażenie nawet późnym wieczorem, ale to zapachy dochodzące z kuchni kradły tego wieczoru uwagę. Szczególnie że wśród nas nie brakowało miłośników włoskiej kuchni. Następne godziny upłynęły na rozmowach o podróżach, jedzeniu i codzienności – z fascynacją słuchałyśmy Jagny Niedzielskiej, szefowej kuchni i edukatorki kulinarnej, która o jedzeniu potrafi opowiadać jak nikt inny.

O świcie rozpoczęłyśmy naszą docelową przygodę. Już pierwsze kilometry pokazały, że to podróż, w której środek transportu jest równie istotny jak cel. Kręte, wąskie drogi wijące się tuż przy jeziorze wymagają uważności, ale też dają czystą przyjemność z jazdy – szczególnie kiedy prowadzi się auto stworzone z myślą o miejskim charakterze. Nowy Fiat 500 w wersji hybrydowej doskonale komponował się z krajobrazem – kompaktowy, zwrotny i doskonale wyważony, a przy tym przemyślany wizualnie w każdym detalu. To auto, które nie tylko dobrze wygląda na tle malowniczych uliczek, lecz także wpisuje się w styl życia oparty na uważności i estetyce. Za kierownicą szybko zniknęły wszelkie obawy związane z intensywnym ruchem czy wymagającą infrastrukturą, bo ikoniczny model Fiata prowadzi się intuicyjnie i bezstresowo, co potwierdzały również głosy mniej doświadczonych kierowców. Nawet w trudniejszych momentach dawał poczucie kontroli i bezpieczeństwa. A do tego ta estetyka – spójna, dopracowana, naprawdę kojąca zmysły.

Zatrzymywałyśmy się tam, gdzie Como pokazuje swoje najpiękniejsze oblicze – przy małych kawiarniach, punktach widokowych i w miasteczkach, które wyglądają jak wyjęte z pocztówki. Finał? Ryneczek w Varennie i kolejny wspólny posiłek, celebrowany w duchu włoskiego dolce far niente.

Wracałyśmy z poczuciem, że to właśnie takie podróże zostają z nami najdłużej. Dobrze zaplanowane, przeżyte uważnie, z odpowiednim towarzystwem i samochodem, który nie tylko nadąża za tempem, lecz także staje się częścią całego doświadczenia.

Zdjęcia: serwis prasowy

eprasa.pl 677b1ba837

instax™

Prezentowa EVOlucja
Twoich wspomnień!





Poznaj hybrydowy
instax mini Evo™
– aparat natychmiastowy
i drukarkę do smartfona w jednym.

Wybierz swój kolor, użyj jeden
ze 100 efektów **i pozwól swojej**
kreatywności rozkwitnąć.

Więcej na
instax.pl

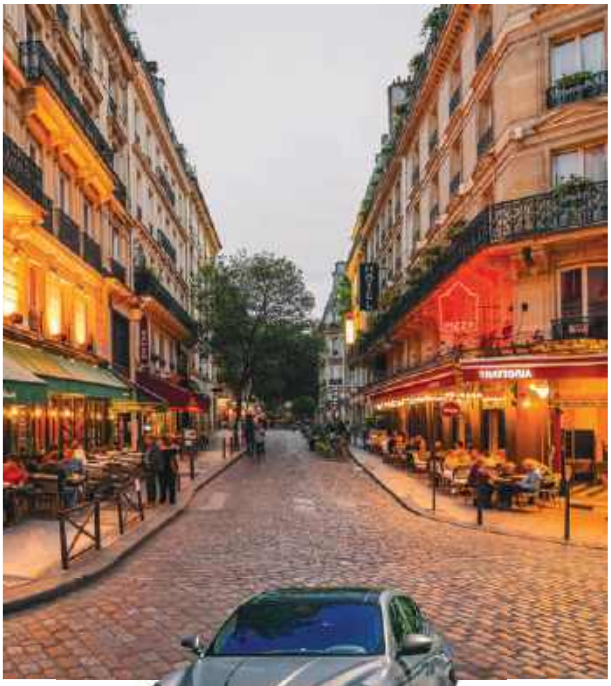
don't just take, give.™

eprasa.pl 677b1ba837



KOMFORTOWE WAKACJE

Wraz z drugą generacją modelu Kodiaq, Škoda udoskonaliła emocjonujący i wyrazisty design SUV-a, nadając mu solidniejszy i bardziej masywny wygląd. Poza kwadratowymi nadkolami wzrok przyciąga napis „Škoda" – zgodny z nową identyfikacją wizualną marki. W modelu zastosowano opcjonalne reflektory Top LED Matrix i grill z poziomą listwą świetlną. Dzięki zwiększeniu długości o ponad sześć centymetrów samochód oferuje jeszcze więcej przestrzeni dla maksymalnie siedmiorga pasażerów lub dużej ilości bagażu. Ponadto poprawiono aerodynamikę modelu przez wprowadzenie aktywnych żaluzji chłodzących oraz przeprojektowanie przedniego i tylnego zderzaka. Nie pozostaje więc nic innego, jak ruszać na wakacje.



WŁOSKA ELEGANCJA

Maserati Grecale Trofeo to popis włoskiego designu, który łączy elegancję ze sportowym charakterem. Przód jest zdominowany przez nisko osadzoną osłonę chłodnicy z dumnym logo trójzębu. Pokazuje, że Włosi dalej robią samochody po swojemu, w stylu, jaki uwielbiają fani motoryzacji. Dostajemy więc dzieło sztuki, które świetnie jeździ i pomieści całą rodzinę. Wnętrze Maserati Grecale Trofeo zaskakuje też jakością wykonania. Dominują tu włókno szklane, aluminium i skóra. Także wyciszenie jest tu pierwsza klasa – żadne elementy kabiny nie skrzypią. Do tego mamy wygodne fotele z wyszytymi trójzębami na zagłówkach i dobrze leżącą w dłoniach kierownicę. Kierowca czuje się tu jak w domu. A więc – w drogę!



1. Kubek termiczny **FELLOW** 159,99 zł **2.** Okulary **MIU MIU** 1660 zł **3.** Kurtka **GINA TRICOT** 298 zł **4.** Spodnie **RESERVED** 119,99 zł



5. Spódnica **RESERVED** 109,99 zł **6.** Koszulka **SHE IS SUNDAY** 239 zł **7.** Naszyjnik **SWAROVSKI** 1500 zł **8.** Buty **L37** 769 zł

Zdjęcia: Thomas Winz, Marco Bottigelli via Getty Images; Škoda Auto, Antonio Moccheti, serwis prasowy

eprasa.pl 677b1ba837



eprasa.pl 677b1ba837

ELLE
Z OSTATNIEJ CHWILI



Z MADAGASKARU

W tym sezonie stawiamy na kapelusze i dodatki z rafii – szczególnie te od Ibeliv, nowej marki w asortymencie S'portofino. Projekty zachwycają nie tylko estetyką, lecz także historią – są ręcznie wykonywane na Madagaskarze, wspierając rozwój zawodowy lokalnych kobiet. Dodatkowo każdy model nosi imię swojej twórczyni.

sportofino.com



NA ŁONIE NATURY

Wild Vetiver to nowa kompozycja Haute Parfumerie Domu Creed, aromat odzwierciedlający swobodną elegancję angielskiego przyjęcia w ogrodzie, które przenosi nas na łono natury. Wild Vetiver to zapach z rodziny drzewno-kwiatowej. Odnajdziemy w nim nuty szlachetnych korzeni, jagody timur, róży stulistnej czy wetiweru.

douglas.pl



DIAMENTY SĄ WIECZNE

Lab Diamonds Apart to wyjątkowa kolekcja biżuterii ozdobiona diamentami laboratoryjnymi. Kamienie te powstały dzięki nowoczesnej technologii, która pozwala uzyskać minerały o takich samych cechach fizycznych i chemicznych jak naturalne diamenty.

apart.pl

eprasa.pl 677b1ba837



DOBREJ NOCY

Glow in Bed to pierwsze i jedyne w Polsce plastry na usta do spania wzbogacone o kolagen i składniki pielęgnujące – proste rozwiązanie 2w1, które łączy głębszy, spokojniejszy sen z efektem beauty sleep. Zapewnia nie tylko lepszą regenerację i wypoczęty wygląd, lecz także nawilżone usta o poranku.

your-bedrock-pl.com



PO KRÓLEWSKU

Björn Axén to ikona luksusowej pielęgnacji włosów, wyznaczająca standardy w dziedzinie profesjonalnej stylizacji. Marka założona 60 lat temu może poszczycić się tytułem oficjalnego dostawcy kosmetyków szwedzkiej rodziny królewskiej.

douglas.pl



CERA JAK NOWA

Serum balansująco-kojące Calm Down firmy Miya Cosmetics działa na skórę jak reset: koi podrażnienia, redukuje zaczerwienienia i intensywnie nawilża. Lekka, różowa formuła wspiera regenerację, wzmacnia naturalną barierę ochronną oraz pomaga przywrócić cerze równowagę. W składzie m.in czarny ryż, bławatek i pantenol.

miyacosmetics.com



KOBIECY ŻYWIOŁ

Kobiecość wymyka się definicjom – zmienia się, przekracza granice i istnieje na własnych zasadach. W tym duchu nowa kolekcja Solar jest opowieścią o odnajdywaniu siebie bez presji i oczekiwań. Jej bohaterką została Magdalena Lamparska, która wnosi do tej historii autentyczność, spokój i odwagę.

solar.com.pl



DLA ZMYSŁÓW

Inspirowany mądrością ajurwedy The Ritual of Ayurveda Super Dry Oil od Rituals to lekki, szybko wchłaniający się suchy olejek do ciała i włosów. Zapewnia natychmiastowe odżywienie, pozostawiając skórę i pasma miękkie, gładkie i pięknie pachnące. Łączy nuty indyjskiej róży z bogatą mieszanką olejków.

rituals.com



PEŁNE USTA

Balsam koloryzujący do ust Lip Volume to nowość w ofercie Inglot. Osiem odcieni pozwala dopasować kolor do każdej karnacji, okazji i stylizacji. Ma właściwości pielęgnacyjne i naturalnie wypełniające usta. Formuła zawiera 94 proc. składników pochodzenia naturalnego, pachnie truskawkami i rabarbarem.

inglot.pl

Zdjęcia: ©John Lander, serwis prasowy

eprasa.pl 677b1ba837



DENIM NA WIOSNĘ

Levi's odświeża swoje ikoniczne fasony, łącząc archiwalne inspiracje z nowoczesnym podejściem. Wiosenna kolekcja to swobodna reinterpretacja amerykańskiego college'owego stylu, w której pojawiają się m.in. dżinsy Loose Boot i spódnica Godet Mini. Efekt? Look, który wygląda dobrze bez wysiłku.

levi.com



KWITNĄCE BŁYSKOTKI

Wiosenna kolekcja biżuterii Pandora zachwyca lekkością form, pastelowymi kolorami oraz detalami inspirowanymi naturą. Wśród propozycji wyróżnia się delikatny pierścionek z różowym kwiatem, który doda romantycznego uroku każdej stylizacji.

pandora.net



ELIKSIR DLA URODY

Intensywnie wygładzająca maska do włosów L'Oréal Paris Elseve Glycolic Gloss została stworzona z myślą o włosach matowych, pozbawionych blasku i witalności. Już po jednym użyciu włosy stają się 10 razy bardziej gładkie.

lorealparis.pl



NOCNA ODNOWA

Lunula Night Oio Lab to zaawansowane olejkowe serum z retinolem, które wspiera nocną przebudowę skóry, poprawia jej gęstość i redukuje zmarszczki. Już po pierwszym użyciu skóra staje się wyraźnie gładsza. Nie zawiera konserwantów.

pl.oiolab.co



POWRÓT LEGENDY

Z okazji 100. rocznicy urodzin Marilyn Monroe GUESS prezentuje kolekcję inspirowaną zmysłowym stylem aktorki. Linia obejmuje gorsetowe topy, sukienki halter i spodnie capri, a także nawiązuje do kultowych dżinsów Marilyn 3-Zip stworzonych przez Paula Marciano w 1981 roku. Całość oddaje ducha Złotej Ery Hollywood w świeżej, współczesnej odsłonie.

guess.eu



WEJDŹ DO ŚWIATA MILKY

Zaawansowany program pielęgnacyjny nowej generacji AA Laab Milky Waterfall Hydration jest przeznaczony do cery odwodnionej i napiętej. Lekkie jak chmurka mleczne formuły zapewniają długotrwałe nawilżenie oraz skutecznie regenerują, przywracając skórze zdrowy wygląd. Kosmetyki zawierające mleko owsiane działają kojąco i odbudowująco, a ektoina wzmacnia barierę hydrolipidową.

oceanic.pl

eprasa.pl 677b1ba837



ZAPACH PRZYGODY

Lou de Pre Amber Flame to wyrazista woda perfumowana o intensywnym, orientalnym zapachu, łącząca nuty tytoniu, wanilii i ambry z wyczuwalną nutą cynamonu, imbiru, drzewa cedrowego i suszonych owoców. To zapach dla tych, którzy chcą podkreślić swój spontaniczny charakter i przepełniającą ich radość życia.

loudepre.pl



KOLEKCJA Z TWISTEM

Twist od marki Yes zachwyca dynamicznymi, rzeźbiarskimi formami inspirowanymi skrętem i miękką, organiczną falą. To propozycja dla kobiet, które cenią nowoczesny design i traktują biżuterię jako wyrazisty, modowy akcent swoich stylizacji.

yes.pl



KLEJNOT DLA CERY

HSR Lifting Bi-phase Face Oil to olejek do twarzy nowej generacji, który łączy natychmiastowy efekt upiększający z długofalowym działaniem anti-aging. Stworzony z myślą o skórze dojrzałej, zapewnia widoczne wygładzenie, intensywne nawilżenie oraz spektakularny blask.

babor.pl



PIĘKNE I LŚNIĄCE

Suszarka EH-NA0L Sakura z nasadką Volume-Lift Panasonic to odpowiedź na współczesne potrzeby pielęgnacji i stylizacji dla osób, które chcą zdrowo wyglądających włosów bez godzin spędzonych przed lustrem. Łączy zaawansowaną technologię z intuicyjną obsługą i modnymi kolorami.

panasonic.com



BEZPIECZNE SŁOŃCE

Kloo Daily Protection SPF 50 to ultralekki krem nawilżający. Jego formuła została wzbogacona o system Pro SPF, czyli filtry chroniące skórę przed promieniowaniem UVA, UVB oraz światłem niebieskim (HEV). Krem nadaje subtelny efekt glow na twarzy. Nie bieli, nie obciąża skóry ani nie pozostawia na niej tłustego filmu.

kloo.pl



PROMIENNA I NIEZAPOMNIANA

Amarillo, trzeci zapach kolekcji SHK, symbolizuje radość płynącą z autentycznego życia. To promienny aromat, który wraz z Rojo i Fucsią przemawia do kobiet, które inspirują swoją wytrwałością i witalnością. Znajdziemy tu nuty bergamotki i mandarynki, paczuli, jaśminu, ananasa i wanilii pogłębione przez aromaty paczuli i piżma. Zapach dostępny w Rossmann.

rossmann.pl



MASEŁKOWY TREND

Butter Yellow króluje w najnowszej kolekcji Ochnik, łącząc świeżość z luksusowymi fakturami. Krótka kurtka z bufiastymi rękawami i skórzane szorty harmonijnie spajają kobiecość z modową swobodą, stanowiąc idealny przykład wiosennego soft tailoringu.

ochnik.com

Zdjęcia: serwis prasowy

eprasa.pl 677b1ba837



WŁOS Z GŁOWY CI NIE SPADNIE

Botaniczny rewitalizator do skóry głowy z kofeiną i melaniną O'right PRO dzięki zawartości kofeiny znacząco redukuje wypadanie włosów, zwiększa ich gęstość i objętość. Melanina z wyciągu z daktyli przywraca naturalny kolor włosów. Do kupienia w wybranych salonach fryzjerskich.

orightpro_poland



NA ZDROWIE

Magia matchy w stylu Oatly – gotowa do picia o każdej porze. Nowa propozycja szwedzkiego producenta łączy drobno zmieloną matchę z charakterystycznie kremowym smakiem Oatly. Efekt to zbalansowany, łagodny napój owsiany o smaku matchy z subtelną nutą wanilii, który nadaje się również do spieniania. Napój bez mleka i soi, odpowiedni jest też dla wegan, wegetarian oraz osób z nietolerancją laktozy.

oatly.com



DO ZADAŃ SPECJALNYCH

Notino Anti-Aging Cream with Peptides, Vitamin C, Ceramides, Hyaluronic Acid, Niacinamide & Panthenol to wygodny kosmetyk do każdego rodzaju cery. Nawilża, łagodzi podrażnienia, regeneruje, działa przeciwstarzeniowo. Szybko się wchłania i głęboko odżywia.

notino.pl



PIĘKNO PROCENTUJE

Rób zakupy z kartą Douglas, a na koncie będziesz gromadzić Punkty Beauty i Punkty Statusowe. To daje ci dostęp do specjalnych ofert, ekskluzywnych promocji i wielu innych korzyści, które stają się coraz bardziej atrakcyjne wraz z każdym osiągniętym statusem.

douglas.pl



WSUWANY KOMFORT

Hotshot HI – Lifted Luxe to wsuwany model od Skechers, łączący sportowy styl z funkcjonalnością i lekkim podwyższeniem. Dzięki technologii Heel Pillow i wkładce Air-Cooled Memory Foam zapewnia wygodę i amortyzację przez cały dzień.

skechers.pl



OSOBOWOŚĆ TO STYL

PG Clothes to polska marka odzieżowa oparta na minimalistycznych projektach, które stają się tłem dla indywidualności i charakteru kobiety. Tworząc w duchu slow fashion, z wykorzystaniem materiałów premium i lokalnej produkcji, buduje świadomą garderobę, która nie poddaje się sezonowym trendom.

pgclothes.com



SEZON BIEGACZY

W ramach kampanii „Twój bieg zaczyna się tutaj" Zalando zachęca, by mimo codziennych przeciwności wybrać ruch. Dzięki bogatej ofercie wielu marek – od zaawansowanego technicznie sprzętu po codzienne elementy garderoby – bieganie staje się naturalne i dostępne dla każdego niezależnie od stylu czy tempa.

zalando.pl

eprasa.pl 677b1ba837



NOWA TY

Gold Skin Illuminating Innovation Drops to rozświetlające serum do twarzy zapewniające natychmiastowy efekt „gold skin" – promiennej, wygładzonej i pełnej blasku skóry, która staje się jedwabista i rozświetlona już po pierwszym użyciu. Optycznie udoskonala strukturę skóry i przywraca jej świeży, wypoczęty wygląd.

hdrey.com



PERŁOWY

Longines, wierząc, że prawdziwa elegancja ewoluuje, prezentuje odświeżoną kolekcję PrimaLuna. Zegarek zamknięto w 34-mm kopercie ze stali szlachetnej z tarczą z białej masy perłowej, wykonanej przy użyciu tradycyjnej techniki cloisonné. Dodatkowo zdobi ją 14 brylantowych indeksów oraz datownik na godzinie szóstej.

longines.com



ZAPACH SIŁY

Black Eye z kolekcji Galaxy to chłodna, dynamiczna kompozycja o wyraźnie męskim charakterze. Łączy gorzki grejpfrut z morskimi nutami, tworząc świeże, energetyczne i nowoczesne pierwsze wrażenie. Ten zapach długo zostaje na skórze.

sorvellaperfume.pl

KOCIE SPOJRZENIE

Kredka do oczu L'Oréal Paris Haute Couleur wzbogacona o masło shea zapewnia uczucie komfortu i intensywny kolor przez cały dzień. Łatwo rozprowadza się na skórze, dzięki czemu aplikacja jest płynna, a kreska precyzyjna. Doskonała do stworzenia efektu smoky eyes.

lorealparis.pl





KRÓLOWA SNU

Dla dziewczyn, które nie mają czasu na sen – marka The Morning Affair tworzy jedwabne poszewki, opaski na oczy i gumki, które pomagają lepiej spać i budzić się w świetnej formie. Jedwab działa jak luksusowy zabieg dla skóry i włosów – nie gniecie, nie marszczy się ani nie puszy.

themorningaffair.com



PEŁNA FORMA

Nowa kolekcja Vezzi Kule to hołd dla formy absolutnej, która nie potrzebuje ozdobników, by zachwycać. Ozdoby wykonane ze stali chirurgicznej przypominają biżuterię ze złota lub srebra, a zastosowane materiały pozwalają zachować atrakcyjną cenę.

vezzi.pl



BYLE DO LATA

Marka Glamoursy powiększa swoją ofertę o najmodniejsze letnie obuwie – japonki. Każda para powstaje z naturalnej skóry i jest ręcznie szyta w polskich manufakturach. Model stworzono z myślą o kobietach ceniących minimalizm, komfort i najwyższą jakość wykonania.

glamoursy.pl

Zdjęcia: Weronika Samulska/Chwila Moment, Melissa Schriek, serwis prasowy

eprasa.pl 677b1ba837



MODOWA INTUICJA

Kolekcja Answear.LAB „Unscripted" celebruje spontaniczność i odwagę bycia sobą. Łączy dwa wyraźne kody estetyczne – płynne, lekkie sylwetki oraz przerysowane, geometryczne formy. Całości dopełnia wyważona paleta barw i odpowiedzialna produkcja, co potwierdza certyfikat LWG skórzanych produktów.

answear.com



ORZEŹWIENIE

Mikrożelowy krem ujędrniający z masażerem Tołpa Ideal Age Cryo Plump inspirowany krioterapią natychmiast odświeża skórę niczym kostka lodu. Formuła z grzybem tremella, kwasem fitynowym oraz torfem działa nawilżająco, wygładzająco i wyrównuje koloryt.

tolpa.pl



MOC PEPTYDÓW

Soraya Peptydowy Zastrzyk Młodości to linia czterech kremów do pielęgnacji cery dojrzałej. Każdy krem zawiera inny, precyzyjnie dobrany peptyd o ukierunkowanym działaniu przeciwstarzeniowym, dopasowany do specyficznych potrzeb skóry na danym etapie życia.

soraya.pl



DOMOWE SPA

Peeling kawitacyjny Beautifly Scrub PRO to wielofunkcyjne urządzenie, łączące kawitację, jonoforezę, elektrostymulację i światło fotonowe. Dzięki tak szerokiemu wachlarzowi funkcji łatwo dopasować terapię do aktualnych potrzeb skóry – od łagodnego oczyszczania po ujędrniający lifting twarzy – przenosząc zabiegi kosmetyczne prosto do domu.

beautifly.eu



PROMIENNY UŚMIECH

Pasta do zębów Himalaya PRO Vitamin C White wykorzystuje technologię enzymów roślinnych z kiwi i fig, które pomagają usuwać płytkę nazębną oraz powierzchniowe przebarwienia. To połączenie wybielania i wsparcia zdrowia jamy ustnej.

himalayawellness.pl



HOMEWEAR

Bawełniany komplet dresowy Margo z kolekcji Italian Fashion by Guazzone łączy wygodę z minimalistycznym designem. Jego luźny fason sprawdzi się zarówno w domu, jak i w swobodnych codziennych stylizacjach. Produkty marki, projektowane i szyte w Polsce, są dostępne w sklepach stacjonarnych oraz online.

italianfashion.pl



MIKROIGŁOWANIE

Meso x Boost od pHformula to nowoczesne serum inspirowane medycyną estetyczną, wykorzystujące technologię spikuł, czyli mikroskopijnych igiełek z gąbek morskich. Delikatnie stymulują one skórę, tworząc mikrokanały, które zwiększają wchłanianie składników aktywnych.

phformula.pl

eprasa.pl 677b1ba837



NATURALNE UJĘDRNIENIE

Modelujące serum do ciała Uplift od Bogdao to zaawansowane serum ujędrniające, które wspiera także wyrównanie kolorytu skóry. Dzięki kapsaicynie, gorczycy białej i mikroalgom stymuluje mikrokrążenie, redukuje retencję wody oraz wspiera syntezę kolagenu.

bogdaoskin.com



SILNE WŁOSY

Pro Age to odmładzająca wcierka przeznaczona do pielęgnacji włosów dojrzałych. Działa bezpośrednio na komórki odpowiedzialne za ich kondycję i kolor, dzięki czemu pomaga spowolnić proces starzenia oraz ograniczyć przedwczesne siwienie, jednocześnie zagęszczając fryzurę (24,99 zł/100 ml).

radicalexpert.com



RADOŚĆ DŹWIĘKU

Intuicyjne sterowanie dotykowe, łączność Bluetooth z dwoma urządzeniami równocześnie oraz odporność na pył i wodę – to wszystko sprawia, że słuchawki douszne Redmi Buds 8 Pro zwiększają użyteczność w pracy, podczas podróży i treningów.

mi.com



NA SŁOŃCE

Nawilżający sztyft SPF 50 Bielenda Sol D'Or jest przeznaczony do ochrony miejsc szczególnie wrażliwych, jak nos, usta, kark czy ramiona. Formuła zawiera cztery formy kwasu hialuronowego, co pozwala na działanie na powierzchni skóry i w jej głębszych warstwach.

bielenda.pl

DLA NIEGO

Najnowsza kampania Iuman z Maćkiem Musiałem promuje kolekcję bielizny wykonanej z najwyższej jakości materiałów. Obejmuje ona nowe modele – od bielizny i T-shirtów, przez piżamy, po odzież wierzchnią. Iuman Intimissimi Uomo to idealne miejsce, by znaleźć prezent dla bliskiego mężczyzny.

intimissimi.com





CZAS CELEBRACJI

Wraz z nadejściem wiosny kalendarze wypełniają się wyjątkowymi okazjami i rodzinnymi uroczystościami. Z myślą o nich Reserved przygotowało kolekcję łączącą ponadczasową elegancję z lekkością sezonu. To modowe propozycje, które łatwo dopasować do różnych wydarzeń.

reserved.com



ME TIME

W portfolio marki Big-Active znajdziemy wysokiej jakości herbaty czarne, czarne aromatyzowane, zielone, białe i czerwone ze starannie wybranymi dodatkami, w tym egzotycznych owoców i płatków kwiatów. Idealne, żeby się zregenerować lub nabrać energii na kolejne wyzwania.

big-active.pl

Zdjęcia: Anna Tyrala, Jakub Wysocki, serwis prasowy

eprasa.pl 677b1ba837



BLIŹNIĘTA 21.05–20.06

KIEDY UCZYŁAŚ SIĘ JEŹDZIĆ NA ŁYŻWACH, NIERAZ SIĘ PRZEWRÓCIŁAŚ, ALE W KOŃCU ODNIOSŁAŚ SUKCES. TO SAMO DOTYCZY WYDARZEŃ Z TWOJEGO OBECNEGO ŻYCIA. NIE POZWÓL, BY POCZĄTKOWE NIEPOWODZENIA SKŁONIŁY CIĘ DO MYŚLENIA, ŻE NIE MASZ DO TEGO TALENTU. ZNAJDŹ KOGOŚ, KTO BĘDZIE CIĘ WSPIERAĆ I DORADZAĆ. SPRÓBUJ PONOWNIE, POWOLI I DELIKATNIE, A WSZYSTKO SIĘ UDA.

RAK 21.06–22.07

Nowy początek wymaga dwóch rzeczy. Po pierwsze, żadnych niedokończonych spraw finansowych czy emocjonalnych. Po drugie... sprzyjającego losu. Nów w tym miesiącu zamyka drzwi do przeszłości, a Wenus i Jowisz łączą się w twoim znaku, by ułatwić ci pójście naprzód. To idealna okazja, żeby coś w życiu zmienić, więc skorzystaj z niej.

LEW 23.07–22.08

Czego naprawdę oczekujesz od życia? Sławy? Pieniędzy? Miłości? To, co kiedyś było dla ciebie jasnym celem, teraz będzie wydawało się znacznie mniej atrakcyjne. Nagła zmiana kierunku pod koniec maja będzie początkowo dziwna, ale w pierwszej połowie czerwca zobaczysz, że postąpiłaś słusznie.

PANNA 23.08–22.09

Znacie się od dawna, ale dotychczas nie było między wami iskry, więc założyliście, że po prostu zostaniecie przyjaciółmi. Jednak teraz, po kilku poważnych rozmowach, czujecie chemię i wzajemne zrozumienie. Może nadszedł czas, by spróbować ponownie poflirtować i zobaczyć, co się wydarzy?

WAGA 23.09–22.10

Zwykle zbyt łatwo ustępujesz w obliczu wyzwań, by uniknąć kłótni lub emocjonalnego zamętu. Teraz nie jest na to czas. Najbliższe tygodnie przyniosą ci największą szansę zawodową od wielu miesięcy, powinnaś ją chwycić obiema rękami. Jeśli ktoś inny będzie się o nią ubiegał, powiedz stanowczo, że nie zamierzasz jej oddać.

SKORPION 23.10–22.11

Spory w pracy, w domu i w życiu osobistym mogą sprawić, że ten miesiąc będzie ciągłą walką. Nie traktuj ich w kategoriach zwycięstwa lub porażki, szukaj raczej możliwości dostosowania się i kompromisów. W końcu zamiast życia przypominającego kartonowe pudełko, w którym wszystko jest upchnięte, będziesz mieć elegancką walizkę z całą zawartością idealnie na miejscu.

STRZELEC 23.11–21.12

Jak daleko sięgają twoje ambicje? Jeśli ostatnio osiadłaś na laurach, teraz twój strzelecki duch budzi się na nowo – pewny siebie, patrzący w przyszłość i nieustraszony. Jeśli od dawna robisz wciąż to samo i nie wyobrażasz sobie robienia czegokolwiek innego, ten miesiąc pomoże ci się uwolnić. Dalekie horyzonty i nowe przygody wzywają.

KOZIOROŻEC 22.12–19.01

W życiu zawodowym masz wszystko pod kontrolą i robisz postępy w przeciwieństwie do twojego życia osobistego, w którym przyjaciel nagle za bardzo się do ciebie zbliża. Czy to celowe? Oczywiście, że tak. Czy odejdzie, jeśli go zignorujesz? Nie ma szans. Na horyzoncie majaczy romans. Może podświadomie właśnie na to czekałaś?

WODNIK 20.01–18.02

W tym roku nastąpi zrównanie kilku planet. Przełoży się to na duże zmiany, które teraz przechodzisz. Cały ten układ aktywuje się dwukrotnie w ciągu najbliższych czterech tygodni, a za każdym razem pojawią się przed tobą nowe możliwości. Pierwsze z nich będą dynamiczne i natychmiastowe, drugie łagodniejsze i łatwiejsze, ale być może z mniej trwałymi skutkami. Wybierz te, które w danym momencie wydadzą ci się właściwe.

RYBY 19.02–21.03

Cieszyliście się ze wspólnie spędzanego czasu, ale wiedzieliście też, że w każdej chwili możecie ten układ zostawić za sobą. Teraz, gdy oboje robicie znaczący krok naprzód, wiecie, że nie będzie łatwego powrotu do tego, co było, jeśli coś pójdzie nie tak. To przerażające – a jednocześnie poważny związek jest tym, czego zawsze pragnęliście.

BARAN 22.03–19.04

Czasami warto zapłacić więcej za to, czego naprawdę pragniesz – ale musi to być dokładnie to, czego szukasz, bo wszystko inne to strata pieniędzy. W tym miesiącu chodzi przede wszystkim o różnicę między pragnieniem a potrzebą, między dobrą inwestycją a rozrzutnością. Planety dadzą ci wszystko pod warunkiem, że to rozgraniczysz.

BYK 20.04–20.05

Kiedy zmiana jest ci narzucana, zazwyczaj ją akceptujesz, nawet jeśli nie pragnęłaś niczego w swoim życiu zmieniać. Jednak to, co się wydarzy, naprawdę porusza czułą strunę, więc tym razem stawiasz opór. Czy zdecydujesz się iść naprzód, czy wrócisz do tego, co było, zależy od ciebie – ale każda twoja decyzja przyniesie ci korzyść.

Tekst: Bernard Fitzwalter, ilustracja: Michelle Eismann

eprasa.pl 677b1ba837

NOWOŚĆ!

Wybierz wakacje z naszej oferty *premium!*



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

eprasa.pl 677b1ba837



eprasa.pl 677b1ba837

Z Natury Perlage



eprasa.pl 677b1ba837

CHANCE

CHANEL



EAU SPLENDIDE

eprasa.pl 677b1ba837