GLAMOUR

POLSKA

GLAMOUR nr 12/2025 – 1/2026

JEDYNY MAGAZYN O DZIEWCZYNACH DLA DZIEWCZYN

GLAMOUR.PL



POWIEDZ Z NAMI **JESTEM OK!**

ZIMOWA MODA **NIE ZNOSI NUDY**

TOP MODEL 2025

MICHAŁ KOT

NR 12/2025 – 1/2026 (256)
CENA 12,99 ZŁ (w tym 8% vat)
w sprzedaży do 21.01.2026
ISSN 1730-2781
9 771730 278502 12

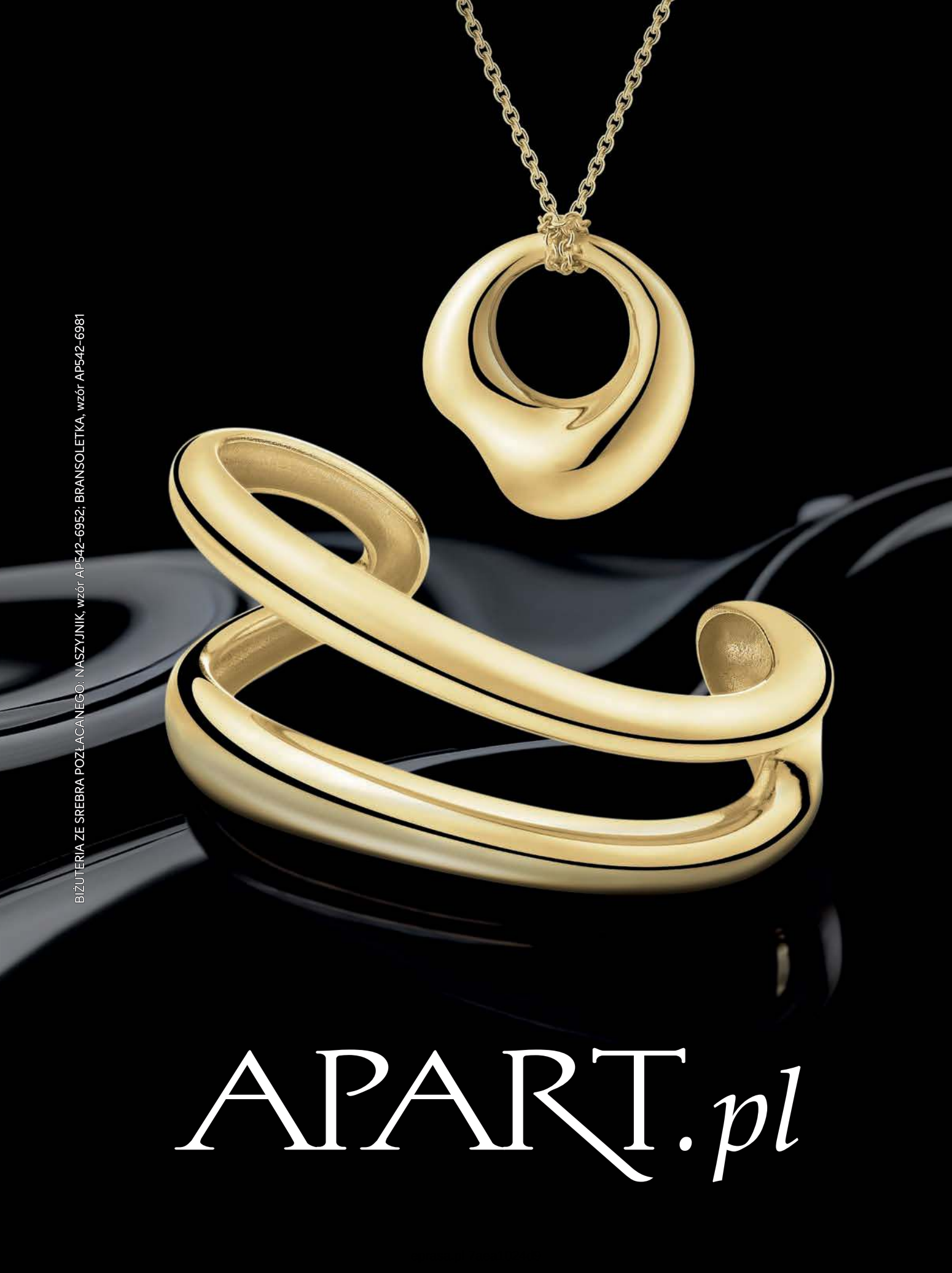
eprasa.pl 7aea1024d9

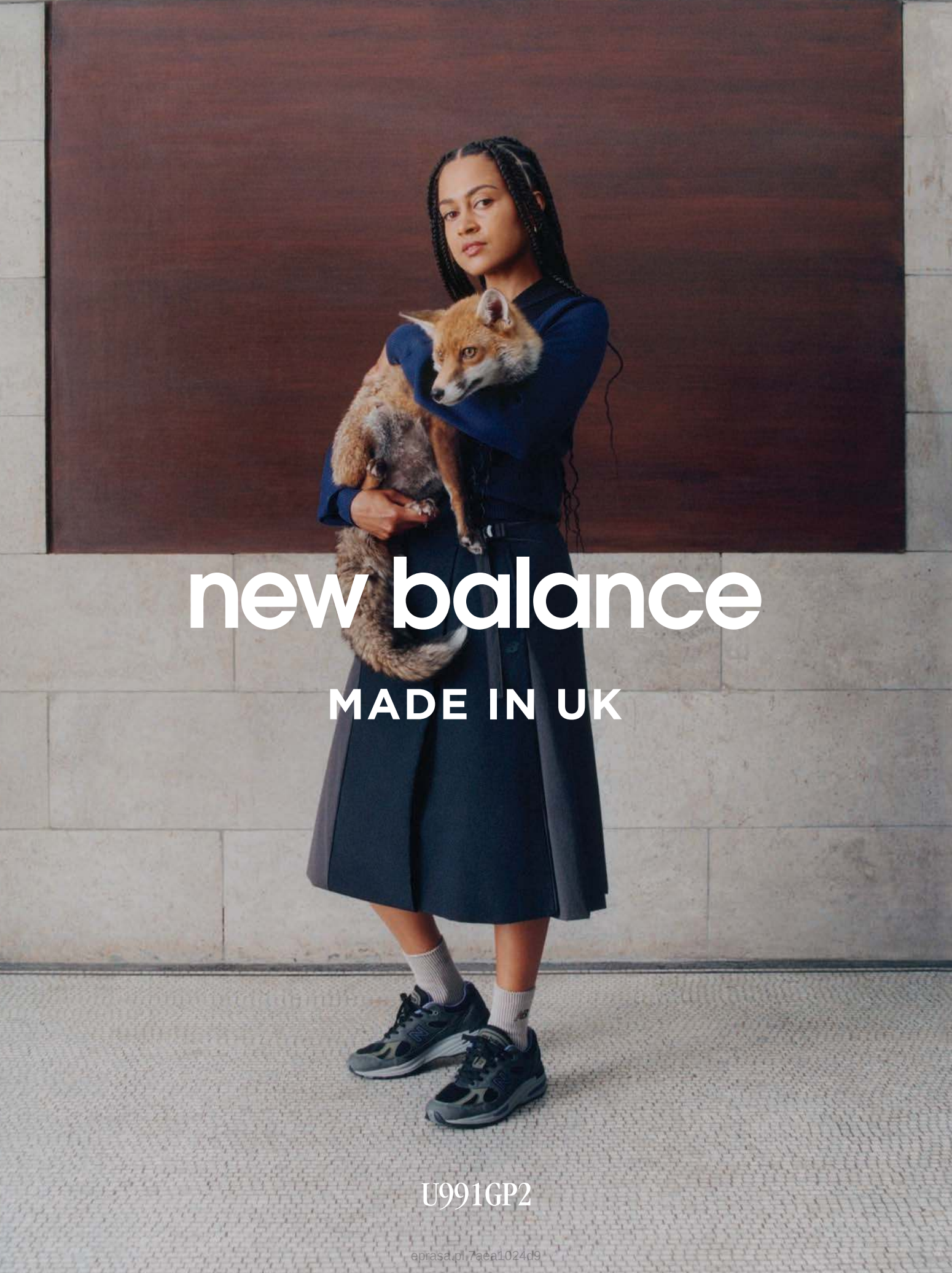




eprasa.pl 7aea1024d9




BIŻUTERIA ZE SREBRA POZŁACANEGO: NASZYJNIK, wzór AP542-6952; BRANSOLETKA, wzór AP542-6981
APART.pl



eprasa.pl/7aea1024d9

991v2

Niektóre rzeczy nie potrzebują sezonowych uzasadnień. Powstają z szacunku do historii, do dziedzictwa marki — i właśnie dlatego zostają z nami na lata. Model U991v2 jest jednym z nich.

W brytyjskim podejściu do rzemiosła kryje się coś niezwykle dyskretnego — zaufanie do tradycji, do materiału, do czasu. To właśnie w nadmorskim Flimby, w Kumbrii, gdzie od ponad czterech dekad działa manufaktura New Balance, powstaje model U991v2. Tworzony przez ludzi, którzy znają fakturę zamszu i ciężar nici tak dobrze, jak własny charakter pisma. Każda para z etykietą Made in UK to efekt precyzji, doświadczenia i lokalnego kunsztu.

991v2 łączy klasyczną, smukłą sylwetkę z nowoczesnym poczuciem komfortu. Cholewka z miękkiego zamszu została zestawiona z podeszwą wykorzystującą technologie FuelCell i ABZORB, zaczerpnięte ze świata obuwia biegowego. To połączenie sprawia, że model, który pierwotnie należał do kategorii performance, dziś staje się naturalnym wyborem dla tych, którzy szukają równowagi między stylem a funkcjonalnością.

Model U991v2 to but dla osób, które nie potrzebują manifestów. Dla tych, którzy wybierają rzeczy dopracowane — w formie, materiale i użytkowości. Prosty gest świadomego wyboru, bez zbędnych deklaracji.

Model U991v2 dostepny na www.newbalance.pl oraz w wybranych salonach New Balance na terenie Polski.



new balance

MADE IN UK

eprasa.pl 7aea1024d9



eprasa.pl 7aea1024d9



eprasa.pl 7aea1024d9



Taką mamy naturę i tak zostaliśmy wychowani, że przeglądamy się w oczach innych. Ich opinia ma dla nas znaczenie. I to jest OK, pod warunkiem że nie podcina nam skrzydeł, nie zatrzymuje nas w drodze po realizację marzeń ani nie prowadzi do utraty pewności siebie. Kto choć raz nie usłyszał: „nie nadajesz się", „nie dasz rady", „nawet nie próbuj"? Ja również nie jestem wyjątkiem. Wydaje mi się, że było mi łatwiej, bo dorastałam w świecie bez social mediów, a nawet bez internetu. Małe nastoletnie dramaty ogarniałam sama lub z mamą.
Dzisiaj młodzi ludzie są pod socialmediowym ostrzałem, w szkole (niestety w domach też) nikt ich nie uczy, jak się przed nim chronić. Łatwiej obmówić, oskarżyć, wydać wyrok. Dlatego razem z sześcioma wspaniałymi osobami zapoczątkowaliśmy akcję JESTEM OK! Razem pokazujemy, że potrzebujemy granic, a szacunek dla inności (przecież każdy z nas jest inny, wyjątkowy) jest prawem. Przeczytajcie historie Dariusa, Jagny Niedzielskiej, Sandry Kubickiej, Ewy Zakrzewskiej, Katarzyny Zillmann i Inez Lis (str. 44). Każde z nich przeszło wiele, zanim odważyło się powiedzieć: „JESTEM OK! Taka, jaka/taki, jaki jestem". I tak się składa, że oni ze swojej wyjątkowości, ze swojego JESTEM OK! zrobili atut. Dziś ich podziwiamy, są dla nas inspiracją.
Ty też JESTEŚ OK!

REDAKTORKA NACZELNA
KATARZYNA DĄBROWSKA

Katarzyna Dąbrowska

ARCHIWUM PRYWATNE KATARZYNY DĄBROWSKIEJ

eprasa.pl 7aea1024d9

MORE THAN A GIFT



PANDORA

eprasa.pl 7aea1024d9

GLAMOUR
POLSKA

spis treści / grudzień 2025 – styczeń 2026 /



T-SHIRT
CARNE BOLLENTE/ ZALANDO.PL
OKULARY
PIER ONE/ ZALANDO.PL

32 MICHAŁ KOT

Gdy rano nie pamiętałem, co robiłem w nocy, nie lubiłem siebie. Pewność siebie budowałem latami, krok po kroku, na terapii.

Newsletter

14 BYLIŚMY TU: Kobieta Roku Glamour 2025
18 TREND: Podomka nie tylko po domu
20 TOP TEN: Sto lat, Snoopy!
22 MODNY DUET: Futro i skóra
24 SHOPPING: Zapachy do włosów
26 TO JEST HOT: Przytulne buty, biżuteria od serca i powrót do przeszłości

Glamour Boy

32 MICHAŁ KOT: Zwycięzca „Top Model" opowiada o swojej drodze do siebie i wygranej

Extra Ty

44 JESTEM OK: Poznaj ambasadorów wyjątkowej akcji Glamour
56 IT & TY: Nie daj się hejtowi w sieci
58 SPOTKANIE: Buntowniczka na scenie: Alina Szczegielniak
62 GENERACJA GLAMOUR: Nasza dziewczyna w ONZ: Hanna Miśniakiewicz

Moda

64 IDĄ ŚWIĘTA: Stylowe pomysły na prezenty
70 CIEPŁO, CIEPLEJ, GORĄCO: Swetry, które podgrzeją każdy zimowy outfit
73 MODNE ROZMOWY: Marieta Żukowska o miłości do butów i roli projektantki

Uroda

76 KARNAWAŁ: Make-up i zabiegi za pięć dwunasta
80 DESEROWE ZAPACHY: Perfumy zamiast ciastka
82 NOWOŚCI: Noworoczne rozdanie
84 WYBÓR REDAKCJI: Kosmetyczne SOS po dyżurze
86 FELIETON: Japoński patent na piękne włosy

Wellbeing

90 NA TALERZU: Jak przemycić w diecie więcej białka
94 ZERO WASTE: Czym jest kuchnia kapsułowa
96 ZDROWIE: Patenty na poranne wstawanie

Popkultura

98 GWIAZDA: Mery Spolsky o tym, za co kocha Polskę
102 ZA KULISAMI: Zofia Jastrzębska – ekspertka od mocnych ról
104 NEWSY: Lektury, filmy i seriale idealne na zimowanie pod kocem
108 SŁUCHAJ (Z) GABI: Zmysłowa i poruszająca Pola Maj
114 HOROSKOP: Co nas czeka na koniec roku



ZDJĘCIE OKŁADKOWE:
ALDONA KARCZMARCZYK/VAN DORSEN ARTISTS
STYLIZACJA: **MAJA NASKRĘTSKA**

ALDONA KARCZMARCZYK/VAN DORSEN ARTISTS, STYLIZACJA NA OKŁADCE: KOSZULA TWISTED TAILOR/ZALANDO.PL, SPODNIE DON'T WASTE CULTURE/ZALANDO.PL, BOKSERKI CARHARTT/ZALANDO.PL, PASEK THE KOOPLES/ZALANDO.PL, CHUSTA NN.07/ZALANDO.PL, BIŻUTERIA APART

eprasa.pl 7aea1024d9

RITUALS®

ODKRYJ WYJĄTKOWE PREZENTY

dla siebie i bliskich



Certified B Corporation

RITUALS.COM

eprasa.pl 7aea1024d9

KOBIETA ROKU GLAMOUR 2025

TO BYŁ WYJĄTKOWY WIECZÓR W WYJĄTKOWYM TOWARZYSTWIE. JAK CO ROKU PRZYZNALIŚMY NAGRODY KOBIETY I MĘŻCZYZNY ROKU GLAMOUR. **WYRÓŻNILIŚMY OSOBY, KTÓRE NAS INSPIRUJĄ I MOTYWUJĄ.** ZOBACZCIE, KTO ZDOBYŁ NASZE STATUETKI I JAK SIĘ BAWILIŚMY.















1. Ikona jest tylko jedna: Justyna Steczkowska. 2. Nagrodę Kobiety Roku w nowej kategorii Gen Z Power otrzymała piłkarka Ewa Pajor. 3. W pierwszym rzędzie: Mężczyzna Roku 2024 Kamil Błoch, Kobieta Roku 2025 w kategorii Misja Joanna Koroniewska, zeszłoroczna laureatka kategorii Misja Marianna Gierszewska oraz Ikona Justyna Steczkowska. 4. Nasza gala odbyła się w warszawskim Nowym Teatrze. 5. Zwyciężczyni kategorii Popkultura Sara James. 6. Od lewej: Magdalena Burgiel, Wojciech i Dorota Soszyńscy (Oceanic) i Aneta Wikariak (Burda Media Polska). 7. Każdy z gości mógł w ten jeden wieczór zostać gwiazdą okładki Glamour.

PATRYK GRUŻLEWSKI (11), NIEMIEC/AKPA (2), PAWEŁ WRZECION/AKPA, AKPA (2)

eprasa.pl 7aea1024d9



8


9



10

8. O bezalkoholowe napoje zadbała marka mocktaili Mocti. 9. Współprowadząca galę Marta Wierzbicka-Sokolik, Małgorzata Nocuń-Zygmuntowicz i Tomasz Jażdżyński (Burda Media Polska). 10. Małgorzata Gurbala i Aneta Wikariak (Burda Media Polska). 11. Laureat kategorii Mężczyzna Roku 2025 Andrzej Wrona skradł serca wzruszającym przemówieniem. 12. Od lewej: Marta Wierzbicka-Sokolik, Sara James, Joanna Koroniewska, Bovska, Justyna Steczkowska, Katarzyna Dąbrowska (redaktorka naczelna Glamour) i Tomasz Jażdżyński (Burda Media Polska).


11



12



16


13



14



15

13. Dumna laureatka Joanna Koroniewska ze statuetką. 14. Ekipa Eyebar (od lewej): Eliza Moczydłowska, Aleksandra Osipiak, Julia Orłowska, Aleksandra Głos. 15. Ambasadorka marki Apart Małgorzata Socha. 16. Pragnienie gości gasiła Cisowianka Perlage.

eprasa.pl 7aea1024d9

17. Wyjątkowy wieczór uświetnił występ duetu znakomitych tancerzy Polskiego Baletu Narodowego: Natalii Pasiut i Kristófa Szabó. 18. Marta Wierzbicka-Sokolik. 19. Sandra Kubicka wręczyła nagrodę w kategorii Popkultura, która trafiła do Sary James. 20. Gwiazdą wieczoru była bohaterka naszej październikowej okładki Julia Wieniawa, która zaśpiewała utwory ze swojej nowej płyty „Światłocienie". 21. Zofia Zborowska-Wrona i Andrzej Wrona.


18


19


21


17


20


22


24


23


25



26

22. Katarzyna Dąbrowska (w kreacji Roberta Czerwika) i Anna Dec. 23. Marta Lech-Maciejewska. 24. Julia Wieniawa, Katarzyna Dąbrowska i Marta Wieniawa. 25. Kobiety Roku Glamour 2025 Justyna Steczkowska i Bovska. 26. Ewelina Buchnajzer, Maria Skoczyńska, Natalia Styczyńska-Ogar (Burda Media Polska).

PATRYK GRUŻLEWSKI (10), PAWEŁ WRZECION/AKPA (6), NIEMIEC/AKPA (2), AKPA (2)

eprasa.pl 7aea1024d9


27



28


29



30



31

27. i 28. Julia Wieniawa w scenicznym żywiole oraz jako twarz i współtwórczyni nowej kolekcji marki Apart „Światłocienie". 29. Katarzyna Dąbrowska z Magdą Mołek, która wręczyła nagrodę Ikony Justynie Steczkowskiej. 30. Patricia Kazadi. 31. W strefie Kimoco przygotowano kosmetyczne niespodzianki. 32. Statuetki dla laureatów jak co roku ufundowała marka Apart.


33



32


36


34 35

33. Aneta i Maciej Pawłowscy (Kimoco). 34. Marcysia Ryskała. 35. Zuza Kołodziejczyk. 36. Magdalena Siegal (Tous).

SPONSORZY:

APART.pl Perlage KIMOCO

eprasa.pl 7aea1024d9

Newsletter

Trendy, marki, nazwiska i miejsca, które warto znać.



Miu Miu

eprasa.pl 7aea1024d9

niewidzialna, a wiralowa

IKONĄ STYLU STAJE SIĘ KOBIETA PRACUJĄCA. I SKOJARZENIE Z „CZTERDZIESTOLATKIEM" JEST TU NIEPRZYPADKOWE. DO ŁASK WRACAJĄ PODOMKI I FARTUSZKI SZKOLNYCH PAŃ KUCHAREK Z CZASÓW PRL-U. PRZYPOMNIAŁA O NICH MARKA MIU MIU.

tekst **Magdalena Matuszek**





1. Zdjęcia Dorothei Lange to dowód na to, że fartuch nieodłącznie towarzyszy kobietom w czasach kryzysu. 2. Więcej prac Helgi Paris można obejrzeć na wystawie „Für uns", która potrwa w Berlinie do 25 stycznia 2026.

Nikt się tego nie spodziewał. Bo choć projektanci już od lat 80. XX wieku regularnie romansują ze stylem power dressing, pokazując na wybiegach obszerne marynarki z poduszkami na ramionach, formalne koszule w męskim stylu, garniturowe spodnie – a ostatnio także garsonki i inne ubrania stworzone do biura, lansowane na tegoroczną jesień i zimę – raczej nikt nie był przygotowany na to, że wiosną zamienimy je na ubrania do pracy, ale... w domu. Konkretnie podomki i kuchenne fartuszki, jakie przed laty nosiły nasze babcie. Skoro jednak przypomniała je jedna z najgorętszych marek w branży mody według rankingu Lyst (w trzecim kwartale tego roku na drugim miejscu), to ich popularność pozostaje tylko kwestią czasu. Tym bardziej że zdjęcia z pokazu Miu Miu na wiosnę i lato 2026, podczas którego zadebiutowały na wybiegu, momentalnie stały się wiralem. I dobrze, bo stojącej za marką Miuccii Pradzie właśnie o to chodziło – by zwrócić uwagę na to, co często niedostrzegane, a na pewno niedoceniane. „Chciałam oddać hołd pracy wykonywanej przez kobiety" – powiedziała projektantka za kulisami show. Podkreśliła też, że prawdziwe życie jest znacznie bardziej zróżnicowane niż elitarna branża mody, od zarania dziejów nastawiona na najbogatszych. Cóż, Włoszka zawsze słynęła nie tylko z zamiłowania do luksusu, ale również (paradoksalnie) z wierności lewicowym ideałom – z feministycznymi poglądami na czele. W najnowszej kolekcji nieprzypadkowo sięgnęła więc po fartuch, który jej zdaniem najcelniej oddaje ciężar życia kobiet, które tak naprawdę pracują na dwa etaty: w fabrykach (lub korporacjach) i w domach. Bezpośrednia inspiracja? Zdjęcia Dorothei Lange i Helgi Paris – fotografek, które swoją twórczość podporządkowały dokumentowaniu zwykłego życia kobiet. Pierwsza, Amerykanka, z aparatem towarzyszyła żonom zubożałych rolników w czasach wielkiego kryzysu, niejednokrotnie skazanym z dziećmi na tułaczkę (to wtedy właśnie powstało jedno z jej najwybitniejszych dzieł – „Matka migrantka"). Druga, Niemka, tygodniami w latach 80. fotografowała pracownice zakładów odzieżowych po drugiej stronie oceanu (konkretnie berlińskiej Clothing Factory VEB Treff-Modelle). To przede wszystkim od nich Miuccia Prada zapożyczyła odzież roboczą w drobne wzory. Gdyby jednak wspomnieniami wrócić do czasów PRL-u i przyjrzeć się szkolnym kucharkom, ekspedientkom sklepów spożywczych i kobietom, które poświęciły się dbaniu o dom, wyglądałyby tak samo. Co tylko obrazuje, jak bardzo temat jest ponadczasowy. A praca kobiet wciąż wyceniana poniżej standardów przyjętych dla ich kolegów. O ile w ogóle. Dlatego wiosną na pewno włożymy podomki!

ISIDORE MONTAG/LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT (4), HERITAGE ART/HERITAGE IMAGES VIA GETTY IMAGES, HELGA PARIS TREFF-MODELLE SERIES 1 © NACHLASS/ ESTATE HELGA PARIS; MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 7aea1024d9



PIESEK SNOOPY, **ULUBIONA POSTAĆ Z KRESKÓWKI „FISTASZKI”,** OBCHODZIŁ NIEDAWNO 75. URODZINY. NA JEGO CZEŚĆ MARKI STWORZYŁY KOLEKCJE, KTÓRE POZWALAJĄ NAM WRÓCIĆ DO BEZTROSKICH LAT DZIECIŃSTWA. OGLĄDALIŚCIE?

tekst **Maja Naskrętska**

1. COCCINELLE X PEANUTS 549,99 zł *Przeciwdeszczowa parka idealna na późne grzybobranie.* **2. NEXT 120 zł** *Zbliża się sezon na pluszowe kapcie!* **3. STRADIVARIUS 65,90 zł** *Ozdobne breloczki nadal królują w trendach.* **4. TIMEX/ZALANDO.PL 420 zł** *Ten zegarek pozwoli ci cofnąć się w czasie do błogiego dzieciństwa.* **5. MOLESKINE 143 zł** *Nowy rok tuż-tuż, kalendarz kupiony?* **6. COCCINELLE X PEANUTS 199,90 zł** *Na lekki deszczyk, gdy zapomnisz parasola.* **7. COACH 557 zł** *Z takim portfelem oszczędzanie będzie znacznie przyjemniejsze!* **8. KIPLING 379 zł** *Przełam weekendową stylizację zabawnym dodatkiem.* **9. HOMLA 139 zł** *Sposób na weekend idealny? Rzutnik, popcorn, gorąca czekolada i... fistaszkowa pościel!* **10. PRINCESS GOES HOLLYWOOD/BREUNINGER.COM 1299 zł** *Wprowadź do swojej garderoby odrobinę humoru. Sweter ze Snoopym doskonale dogada się zarówno z klasycznymi spodniami, jak i z ulubionymi dżinsami.*

MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 7aea1024d9

BIMBA Y LOLA



A very BIMBA Xmas Starring **María Bottle** - Creative direction by **Yoann et Marco** - Photographer **Pierre E. Testard**

eprasa.pl 7aea1024d9









FUTRO, SKÓRA i KOMÓRA

Ta ostatnia – głównie po to, by zrobić sobie zdjęcie na Instagram, bo połączenie sztucznego futerka i skóry (zwłaszcza lakierowanej na wysoki połysk) nie mogłoby być bardziej fotogeniczne. Nieprzypadkowo pojawiło się na największych światowych wybiegach. Na jesień i zimę lansują je Gabriela Hearst, Sacai, Louis Vouitton, Kenzo i Zimmermann. Najprostsza opcja? Skórzane kozaki z wysoką cholewką w parze z obszernym płaszczem z misia albo kurtka awiatorka wykończona futrzanym kołnierzem. Masz ochotę na odrobinę ekstrawagancji? Do powlekanej midi włóż czółenka w stylu yeti i ogromną czapę z pluszu.

tekst **Magdalena Matuszek**





1. Sztuczne futro, Reserved, 399,99 zł
2. Zamszowa marynarka, Zara, 749 zł
3. Skórzana marynarka, Zara, 749 zł
4. Torba, Parfois/zalando.pl, 179,99 zł
5. Spódnica skórzana, Ami Paris/breuninger.com, 6485 zł 6. Zawieszka, Tous, 449 zł 7. Pierścionek, Savicki, 1419 zł
8. Kozaki, Balagan/eobuwie.pl, 1099 zł

SALVATORE DRAGONE (2), PAOLO LANZI (3), ISIDORE MONTAG/LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT; MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 7aea1024d9

Naturalny blask z efektem **GLAZED SKIN!**

Bielenda

Poznaj **NOWOŚCI**

glaze & GLOW
GLAZED SKIN EFFECT

HOT VIRAL TREND



MGIEŁKA do twarzy

Ta ultralekka mgiełka to idealne zakończenie pielęgnacji i wykończenie makijażu z **efektem ULTRA GLOW! Nawilża, rozświetla** i zapewnia skórze **intensywny blask.**

Dzięki formule w mgiełce możesz ją wielokrotnie reaplikować w ciągu dnia, gdy tylko tego potrzebujesz!

SKŁADNIKI ROZŚWIETLAJĄCO-NAWILŻAJĄCE

- ceramic milk
- ektoina
- ceramidy

APLIKATOR
soft mist



EFEKT:
nawilżona skóra pokryta naturalnie błyszczącą taflą

NAWILŻENIE I ROZŚWIETLENIE · APLIKACJA „MOISTURE SANDWICH" · SKÓRA SUCHA I POZBAWIONA BLASKU





IT'S A MATCH!



MLECZNA PIANKA do mycia twarzy

Jej lekka formuła o konsystencji **puszystego musu** ekspresowo i skutecznie oczyszcza skórę z resztek makijażu i zanieczyszczeń, zapewniając jej uczucie odświeżanie oraz **przywracając naturalny blask.** Skóra staje się gładka i rozświetlona.

MLECZNY OLEJEK do demakijażu

Hydrofilowa formuła **oil to milky oil** komfortowo i przyjemnie **oczyszcza skórę rozpuszczając makijaż** i pozostawia ją **nawilżoną, satynowo gładką i miękką.**

ODKRYJ pozostałe BESTSELLERY ✨

Tylko tu!
ROSSMANN
Moja Drogeria

i na **bielenda.com**

eprasa.pl 7aea1024d9

1. Zapach do włosów z nutami miodu i kwiatu czarnego bzu Honey Infused, Gisou, 105 zł, Sephora
2. Philosykos, słodkie i powietrzne figowe perfumy do włosów, Diptyque, 285 zł, galilu.pl
3. Wiśniowy zapach do włosów 002 Cherry Crush, Milky Mane, 139 zł, Douglas
4. Hair Perfume Argan Oil & Velvet Flower, Rituals, 115 zł
5. Słodka mgiełka zapachowa do włosów Born in Roma, Valentino, ok. 140 zł
6. Perfumy do włosów Coco Mademoiselle, Chanel, 345 zł



AURA POD CZAPKĄ

Perfumy do włosów mają sens! Rozkwitają pod wpływem ciepła, które oddaje skóra głowy, i otulają włosy woalem zapachu. Są jak welon, który ciągnie się za tobą i daje o sobie znać przy każdym ruchu głową. Czy pachną inaczej niż zwykłe perfumy? Tak! Są bardziej powietrzne i mniej intensywne, bo ich zadaniem jest tworzenie aury, która nas otacza. Bonus? Pielęgnują!

tekst **Joanna Winiarska**

MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 7aea1024d9



eprasa.pl 7aea1024d9



PIĘKNY FINAŁ

Trzyletnia współpraca hiszpańskiej marki Bimba y Lola z projektantem Alejandro Gómezem Palomo nie mogłaby się kończyć w lepszym stylu. Ostatnia wspólna kolekcja upcyklingowa, stworzona razem ze studentami Uniwersytetu w Vigo, to wariacja na temat wcześniejszych słynnych projektów, pochwała koloru, dekonstrukcji i rzemiosła. W rolach głównych: nadruki, hafty 3D i wysoki połysk. Obok tych rzeczy nie sposób przejść obojętnie! Nic dziwnego, że zachwyciły Nowy Jork.

TO JEST HOT

NAWET JEŚLI NIE JESTEŚ ZODIAKALNYM RAKIEM, ŚWIĘTA TO CZAS, KIEDY MOŻESZ BYĆ SENTYMENTALNA. ZA SPRAWĄ KAMPANII POLSKICH MAREK POWSPOMINAJ LATA 80. I 90. ALBO WYBIERZ SIĘ DO PARYŻA NA KABARET, KTÓRY PAMIĘTA LATA 50. A NAJLEPIEJ WŁÓŻ CIEPŁE BUTY I IDŹ NA SPACER Z NAJBLIŻSZYMI – PRZYJACIÓŁMI I RODZINĄ.

tekst **Magdalena Matuszek**



PEŁNIA SZCZĘŚCIA

Ten emaliowany pierścionek z mosiądzu pochodzi z kolekcji „Pełnia" stworzonej w jubileuszowym roku 185-lecia W.Kruk. „Jest zapisem przebytej drogi, akceptacją tego, co w sobie nosimy" – tak o przesłaniu kolekcji mówi jej ambasadorka Katarzyna Nosowska, która na warsztat wzięła... kulę. Będziemy nosić na okrągło!

PERFECT MATCH

Maciej Zień właśnie stworzył kolekcję we współpracy z marką Gatta. Znajdziesz w niej zarówno zmysłowe rajstopy sygnowane jego nazwiskiem, jak i bezszwowe body i sukienki z monogramem, a także topy, leggingsy oraz skarpetki. Kampania z Martą Dyks powstała w Paryżu, mieście, które zainspirowało projektanta.





Podróż do źródeł

„Nigdy nie zapominaj o swoich korzeniach" – pod tym hasłem odbyło się spotkanie przyjaciół Guess, które w tym roku, z okazji 45. urodzin marki, zorganizowano w Marrakeszu. Miejsce wybrano nieprzypadkowo – urodził się tu Paul Marciano, współzałożyciel Guess. 800 gości ze 100 krajów (w tym Leonie Hanne) obejrzało pokaz mody pod rozgwieżdżonym pustynnym niebem, w legendarnym pałacu El Badi!

MATERIAŁY PRASOWE



Miękkie i ciepłe

Po modzie na płaszcze z pluszu przyszedł czas na buty inspirowane misiem. Konkretnie botki Blurred Teddy kultowej już marki EMU Australia. Uszyte z impregnowanej skóry i wykończone wełną z merynosów, pozwolą przetrwać nawet najbardziej srogą zimę. Tym bardziej że są ultrawygodne! Wzorowana na zębach rekina masywna podeszwa Sharky świetnie trzyma się podłoża.



Pierścionek, Pandora, 429 zł

ŚWIĘTA MIŁOŚCI

Marka Pandora od zawsze podkreśla, że najważniejsza jest miłość, dlatego zachęca, by święta spędzić w gronie najbliższych, celebrując wspólne chwile. Naturalnie zadbała także o prezenty: bransoletki, zawieszki, pierścionki... Wszystkie stworzone z miłością!



TOP KAMPANIA

Apart od samego początku wspiera program „Top Model", a podczas ostatniej edycji dostrzegł talent Yaritzy Reyes-Zmysłowskiej i to właśnie z nią postanowił zrobić kampanię dla swojej marki Artelioni. Dominikańska miss, aktorka i aktywistka stanęła przed obiektywem Marcina Tyszki.



BACK TO 90'S

Wszystko, co najlepsze w modzie sprzed 30 lat, powraca za sprawą najnowszej kolekcji polskiej marki Madelle: taliowane marynarki z mocnymi ramionami, plisowane spódnice, proste swetry, klasyczne garnitury i jedwabne chusty. Razem tworzą zimową szafę kapsułową także współczesnej kobiety.

MAGDA KOZICKA, ANETA WIECZOREK, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 7aea1024d9



CZAS PREZENTÓW

Odliczanie dni do świąt jest jeszcze przyjemniejsze, jeśli codziennie dostaje się prezent. To możliwe z beauty kalendarzem adwentowym Zalando, w którym kryją się produkty najbardziej kultowych marek kosmetycznych. Cena? 449 zł.

SZYK + KLASA

Zima w najczystszej formie. To słowa, które najlepiej opisują najnowszą kolekcję marki Paris Hendzel. W tym sezonie, obok eleganckich toczków, proponuje ona równie szykowne dodatki après ski: czapki, kominiarki i szaliki z wełny merino.



REKLAMA

Bielenda

Skinclinic
PROFESSIONAL

BIOMIKROIGŁY

Odkryj **nowości**
z bestsellerowej serii

Poznaj **skuteczność działania zaawansowanych formuł z biomikroigłami**, które dzięki zwiększonej penetracji składników aktywnych i stymulującemu działaniu na skórę przynoszą w **szybkim czasie zauważalne efekty.**



SERUM BIOMIKROIGŁOWE — STYMULACJA I NAWILŻENIE — ZAWIERA **100 000** BIOMIKROIGIEŁ
- kwas hialuronowy
- kwas poliglutaminowy
- beta-glukan

SERUM BIOMIKROIGŁOWE — REWITALIZACJA I ODŻYWIENIE — ZAWIERA **150 000** BIOMIKROIGIEŁ
- PDRN
- neuropeptydy
- adenozyna

SERUM BIOMIKROIGŁOWE — POPRAWA NAPIĘCIA I ELASTYCZNOŚCI — ZAWIERA **200 000** BIOMIKROIGIEŁ
- ceramidy
- booster nad+
- karnozyna

Tylko tu!
ROSSMANN
Moja Drogeria
i na Bielenda.com

Odkryj wszystkie produkty

eprasa.pl 7aea1024d9



Gorąco!
To najgorętszy spot ostatnich lat! Światło dzienne ujrzała bowiem telewizyjna kampania marki IUMAN Intimissimi Uomo, której ambasadorem jest Maciej Musiał. Kolekcja „Soft Silk", w której występuje aktor, to nie tylko bielizna, ale również T-shirty uszyte z połączenia jedwabiu i modalu. Nie sposób oderwać wzroku!



Botki, Dr. Martens, 679,99 zł

ZEBZAG

Zapamiętaj to słowo, bo to synonim miejskiego komfortu. Zebzag Laceless i Zebzag Rigger to nowe wsuwane botki brytyjskiej marki Dr. Martens, dostępne m.in. w salonach Sizeer. Choć masywne i niezniszczalne, są także elastyczne i wygodne.



ELEGANCJA POD CHOINKĄ

Prezent, który będzie cieszył znacznie dłużej niż tylko przez jeden wieczór? Biżuteria Verona, którą nosi Klaudia El Dursi. W tym sezonie królują złoto w mocnych formach, jak łańcuchy, pierścionki i bransolety, oraz delikatne srebro – lekkie naszyjniki i kolczyki, które rozświetlają twarz.



GLASS SKIN W KROPELKACH

Efekt nieskazitelnie gładkiej i promiennej cery uzyskasz dzięki bestsellerowemu rozświetlającemu serum Hdrèy Glass Skin Illuminating Innovation Drops. Nie tylko zmniejsza pory, ale również nawilża i regeneruje skórę.

MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 7aea1024d9



Krem Retivine 2°, Agenity, 111,99 zł

MŁODOŚĆ Z APTEKI

Regenerujący krem przeciwzmarszczkowy Retivine 2° marki Agenity to odpowiedź na potrzeby ultrawrażliwej skóry pozbawionej jędrności, na której utrwaliły się już pierwsze zmarszczki. Dostępny w aptekach i przeznaczony do stosowania na noc, wygładza cerę, poprawia jej koloryt i przywraca elastyczność. Intensywnie nawilża i chroni przed szkodliwym działaniem promieni słonecznych.

LEVI'S X BARBOUR

Co by się stało, gdyby połączyć kultowy amerykański denim z brytyjską woskowaną bawełną? Odpowiedzią jest kolekcja Levi'sa stworzona we współpracy z Barbour, ulubioną marką rodziny królewskiej. Te wodoodporne kurtki z kontrastowymi kołnierzykami, czapki z daszkiem oraz bluzy i T-shirty z nadrukami przejdą do legendy! Dowód? Sprzedają się jak świeże bułeczki!



REKLAMA

tołpa.®
dermo face

redukcja zaskórników z poMOCĄ enzymów.

enzyme.

bestsellerowa linia

NOWOŚĆ

puder zmieniający się w piankę

PEELING NR 1 W POLSCE*

modelka:
Yaritza Reyes-Zmysłowska

odkryj wszystkie produkty

* Bielenda Group S.A. za NielsenIQ, Panel Handlu Detalicznego, Cała Polska (Drug), Sprzedaż wartościowa w PLN w okresie Tydzień 27 2024 – Tydzień 26 2025 w kategorii: Produkty do pielęgnacji twarzy, Segment: Peelingi, Ranking produktów (z wyłączeniem marki własnej) (Prawa autorskie © 2025, NielsenIQ)

eprasa.pl 7aea1024d9

DROGA *do* SIEBIE

Widzowie i jurorzy pokochali go za szczerość i osobowość równie barwną, co zdobiące jego ciało tatuaże. Aby spotkać się ze sobą i być tu, gdzie jest, Michał Kot musiał się zmierzyć ze swoimi demonami. I wygrał podwójnie: w życiu i jako zwycięzca 14. edycji „Top Model".

rozmawia **Marta Krupińska** zdjęcia **Aldona Karczmarczyk/Van Dorsen Artists**
stylizacja **Maja Naskrętska**

epidsa.pl 7aea102d9



KOSZULA
LES DEUX/ ZALANDO.PL
SPODNIE
HOLLISTER CO./ ZALANDO.PL
BOKSERKI
BOSS/ ZALANDO.PL
OKULARY
PIER ONE/ ZALANDO.PL
BIŻUTERIA
APART

Glamour Boy
/ MICHAŁ KOT /



BOKSERKI
CARHARTT/ ZALANDO.PL
SZORTY
MISBHV/ ZALANDO.PL
BIŻUTERIA
APART

NA STRONIE OBOK:
BIŻUTERIA
APART

eprasa.pl 7aea102409



eprasa.pl 7aea1024d9



KAMIZELKA
DHRUV KAPOOR/ ZALANDO.PL
TOP
ALLSAINTS/ ZALANDO.PL
SPODNIE
CARHARTT/ ZALANDO.PL
PASEK
THE KOOPLES/ ZALANDO.PL
KLAPKI
HAVAIANAS/ ZALANDO.PL
BIŻUTERIA
APART

eprasa.pl/reed102409

Glamour Boy

/ MICHAŁ KOT /



KOSZULA
DŻINSOWA
7 FOR ALL MANKIND/
ZALANDO.PL
BLUZKA
DHRUV KAPOOR/
ZALANDO.PL
SPODNIE
HUGO/
ZALANDO.PL
PASEK
VIVIENNE WESTWOOD/
ZALANDO.PL
JAPONKI
HAVAIANAS/
ZALANDO.PL
BIŻUTERIA
APART



T-SHIRT
CARNE BOLLENTE/ ZALANDO.PL
OKULARY
PIER ONE/ ZALANDO.PL

NA STRONIE OBOK:
T-SHIRT
CARNE BOLLENTE/ ZALANDO.PL
SPODNIE
HOLLISTER CO./ ZALANDO.PL
BIŻUTERIA
APART

eprasa.pl 7aea1024d9



eprasa.pl 7aea102409

Glamour Boy

/ MICHAŁ KOT /



TOP
VIVIENNE WESTWOOD/ ZALANDO.PL
SPODNIE
YOURTURN/ ZALANDO.PL
PASEK
THE KOOPLES/ ZALANDO.PL
JAPONKI
HAVAIANAS/ ZALANDO.PL
BIŻUTERIA
APART

eprasa.pl 7aea1024d9



KOSZULA
TWISTED TAILOR/ ZALANDO.PL
SPODNIE
LES BENJAMINS/ ZALANDO.PL
BOKSERKI
CARHARTT/ ZALANDO.PL
CHUSTA
NN.07/ ZALANDO.PL
BIŻUTERIA
APART

eprasa.pl 7aea1024d9



KOSZULA
TWISTED TAILOR/ ZALANDO.PL
SPODNIE
DON'T WASTE CULTURE/ ZALANDO.PL
BOKSERKI
CARHARTT/ ZALANDO.PL
PASEK
THE KOOPLES/ ZALANDO.PL
CHUSTA
NN.07/ ZALANDO.PL
BIŻUTERIA
APART

eprasa.pl 7aea1024d9

Przed „Top Model" pracowałeś już jako model. Dlaczego zgłosiłeś się do programu?
Byłem związany z modelingiem, ale nie mogłem przeskoczyć pewnego etapu. Chciałem pokazać się szerszej publiczności i udowodnić, że potrafię coś więcej. Program daje możliwość zaprezentowania nie tylko wyglądu, ale też osobowości. Byłem tam sobą na 100 procent. Nie udawałem nikogo. Myślę, że ludzie mnie za to polubili. Od mojej siostry usłyszałem, że taki właśnie jestem w domu – i to chyba największy komplement.
Widać, że rodzina jest dla Ciebie wsparciem.
Jest najważniejsza. Moja siostra przez lata mieszkała za granicą, w Holandii, później w Sztokholmie. Kiedy wróciła do Polski, bardzo się zbliżyliśmy. Mam w sobie dużo „tatusiowej" energii, której nie mam komu dać, więc oddaję ją jej dzieciakom. Dobrze dogaduję się z dziećmi – one mówią wprost, bez filtrów. To nas łączy.
Ty też mówisz wprost, w programie opowiadałeś o swojej trzeźwości i uzależnieniu. Odezwały się do Ciebie osoby z podobnymi doświadczeniami?
Tak, pytają, jak sobie radziłem na początku, gdzie byłem na terapii, jak będę funkcjonować teraz, żeby zachować komfort, np. gdy mam iść na event, gdzie będzie alkohol. Zawsze odpisuję, bo to są dla mnie najważniejsze wiadomości. Tłumaczę, że jeśli czuję, że mam słabszy dzień – nie idę. A jeśli pójdę i poczuję dyskomfort, to następnego dnia idę pobiegać i wracam do siebie.
Ruch zawsze był w Twoim życiu. Jurorzy chwalili Cię za świadomość ciała. To zasługa tańca?
Świadomość ciała to jedno. Ale taniec daje coś jeszcze: delikatność, sensualność. Kiedy całe życie tańczysz rumbę, to pewne rzeczy masz w biodrach (śmiech). Taniec pomógł mi też przełamać bariery społeczne.

W PROGRAMIE *byłem* SOBĄ NA 100 PROCENT. MOJA SIOSTRA *powiedziała mi*, ŻE TAKI WŁAŚNIE *jestem* W DOMU – I TO CHYBA *największy* KOMPLEMENT.

Od dziecka stawałem z dziewczynkami za ręce i tańczyłem, kiedy inni chłopcy wstydzili się odezwać do koleżanek.
Z tańcem już koniec?
Nie do końca. Nie uczę już innych, choć mam zapytania, ale sam nadal trenuję dla siebie, dla zabawy.
Szybko złapałeś kontakt z uczestnikami. Jak wspominasz dom modelek i modeli?
Na początku bałem się, czy będzie tam ktoś w podobnym wieku (Michał ma 37 lat – przyp. red.), ale szybko złapałem dobry vibe. Gdy „Wiking" odpadł, popłakałem się. W życiu jest tak, że ludzie przychodzą i odchodzą, w programie było tak samo. Ale Yaritza została dla mnie kimś więcej niż koleżanką z planu, mamy stały kontakt. Z Mateuszem też złapaliśmy nić porozumienia. Choć ma tylko 21 lat, jest bardzo dojrzały życiowo.
Wiek w programie Ci nie ciążył?
Nie. Dlatego o nim nie mówiłem. Tak jak moja choroba alkoholowa mnie nie definiuje, tak nie definiuje mnie wiek, tylko to, co robię i co mówię.
Które zadanie było dla Ciebie najtrudniejsze?
Sesja nago. Nigdy wcześniej tego nie robiłem. A tu nagle partnerka, kamera, ekipa i ja prawie nago. Było to krępujące. Mimo tatuaży, tańca i świadomości ciała zajęło mi trochę czasu, żeby się przełamać.
Jak widzisz teraz swoją przyszłość w modelingu?
Chcę pracować jako model, ale nie zamykam się na inne rzeczy. Lubię, kiedy dużo się dzieje, nagrywam stylówki i będę cisnąć, ile się da. Marzy mi się też małe własne miejsce. W mojej rodzinnej wsi babcia zostawiła mi kawałek ziemi. Może postawię tam przyczepę, a może 120-metrowy dom. Choć jestem typem nomady i lubię zmieniać miejsca, to chcę mieć dokąd wrócić.
Stylówki, które pokazujesz na IG, są bardzo charakterystyczne. Co Cię inspiruje w modzie?
Najbardziej moda z drugiej ręki. Kocham rzeczy, które mają duszę. Większość mojej szafy pochodzi z lumpeksów. Szczecin, Zielona Góra – tam są świetne miejsca. To jest dla mnie jak medytacja: włączam muzykę, przekładam wieszaki przez pół godziny i się wyciszam.
Twoją siłą na wybiegu i przed obiektywem jest pewność siebie. Zawsze ją miałeś?
To efekt ponad sześciu lat pracy nad sobą. Gdy rano nie pamiętałem, co robiłem ubiegłej nocy, nie lubiłem siebie. Jak wtedy mieć pewność siebie? Ja ją budowałem latami, krok po kroku, z terapeutką. To była długa droga. I teraz kończę ją zwycięstwem. Mocna, piękna klamra.

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

eprasa.pl 7aea1024d9

Extra Ty



Więcej treści z Glamour Academy pod kodem QR.

eprasa.pl 7aea1024d9

JESTEM OK!

Wymykają się kanonom społecznym, przeczą stereotypom i nie dają się zaszufladkować. Głośno mówią o swoich wyborach i mają odwagę być sobą, nawet jeśli spotyka ich za to hejt. Normalizują to, co już dawno powinno uchodzić za normę, a jednak wciąż dziwi czy wręcz oburza. A oni na przekór mówią: jestem z tym OK.

zdjęcia **Łukasz Dziewic** tekst **Katarzyna Dąbrowska, Marta Krupińska, Magdalena Matuszek**

DARIUSZ RÓŻAŃSKI (DARIUS ROSE)

Influencer z grupy Akademia Przedstawia, z którą był na okładce Glamour i nakręcił pierwszy polski serial na YouTube „Ostatni układ".

Śmieję się, że mężczyźni, którzy mnie obrażają za to, jak wyglądam, sami są najmniej męscy, bo facet, który męskość ma w sobie, nie musi poniżać innych i na tym budować poczucia własnej wartości. Poza tym uważam, że najmniejsze pieski zawsze najgłośniej szczekają. Wyoutowałem się bardzo wcześnie, miałem 13 lat, gdy powiedziałem rodzicom, że wolę chłopaków i muszą to zaakceptować, bo taki już jestem. Na szczęście mam cudowną rodzinę, całe życie mówili mi, że jestem najpiękniejszy, najmądrzejszy, że mogę być, kim chcę. Wiem, że są ze mnie dumni, mama jest moją najlepszą przyjaciółką, a tata zawsze się mną bardzo chwali. I to o nich martwię się najbardziej w kontekście hejtu, jaki na mnie spływa. Były sytuacje, że chcieli pójść na policję, bo ktoś groził, że powybija mi zęby i że wie, gdzie mieszkam. Pochodzę z małej miejscowości, byłem jedynym wyoutowanym gejem w szkole, do tego kolorowym ptakiem. Nieraz zostałem opluty, zwyzywany, a nauczyciele przymykali na to oczy, choć ich rolą jest chronić dzieciaki i im pomagać. Nienawidziłem tamtej szkoły, bo na siłę chcieli mnie wsadzić w swoje ramy. Nie pasowały im moje tatuaże, kolczyki, makijaż. Kiedyś na apelu szkolnym wypaliłem, że szkoła ma uczyć, a nie mówić dzieciom, jak mają wyglądać. O dziwo, nie zostałem wyrzucony, ale czułem się tam bardzo samotny, wtedy też zaczęła się moja internetowa ścieżka. Chciałem pokazywać ludziom, że hej, jestem OK i to, że wyglądam inaczej, nie oznacza, że jestem gorszy czy że nie należy mi się szacunek.

Nie wiem, czy jestem dobrym materiałem na idola, bo to ogromna odpowiedzialność, ale miło mi, że mogę dla młodych ludzi, którzy kształtują swoją osobowość, być wzorem, którego ja nie miałem. Przez to, że mówię otwarcie, co myślę, nieraz obrywało mi się z każdej strony, i od hejterów, i od społeczności LGBT. Po tym, jak kiedyś napisałem, że trudno mi przestawić się na zaimki używane przez osoby niebinarne, bo w języku polskim wszystko ma swój rodzaj, pisali, że nie chcą mnie w swojej społeczności, zarzucali mi homo- i transfobię. Tylko jak ja mogę być homofobem, będąc gejem, czy nienawidzić osób niebinarnych, skoro mam ich wśród znajomych? Nie chcę nikogo obrażać, ale staram się być racjonalny i mieć dystans do siebie i innych. Dlatego nie wierzę w zwalczanie hejtu hejtem, rozbrajam go śmiechem. Zauważyłem, że zabawne komentarze najskuteczniej pogrążają hejterów i zamykają im usta.

eprasa.pl 7aea1024d9

EWA ZAKRZEWSKA

Modelka, jurorka polsatowskiego show „Supermodelki Plus Size" i influencerka, która jako @ewokracja przekonuje na Instagramie, że bikini pasuje każdemu niezależnie od rozmiaru.

Nie zaklinam rzeczywistości. Wiem, że jestem gruba, ale ten przymiotnik już mnie nie obraża. Myślałam, że odczarowałam go lata temu, ale tak naprawdę stało się to dopiero niedawno. Długo publikowałam w sieci najlepsze ujęcia i najbardziej korzystne pozy. Nie retuszowałam zdjęć, ale wiem, że robili to fotografowie, z którymi współpracowałam. Wszystko musiałam zaakceptować. Aż pewnego dnia, kiedy przytyłam jeszcze bardziej, nagrałam się w kostiumie kąpielowym. To był dla mnie moment przełomowy. Opublikowałam coś, co nie do końca mi się podobało. Postawiłam na szczerość. Wiem, że gdy wrzucam zdjęcie w bikini, na inne dziewczyny działa to pozytywnie. Bo skoro ja się tak pokazuję w przestrzeni publicznej, to i one spokojnie mogą wyjść na plażę. Sama będąc nastolatką, w jeziorze pływałam w koszulce, głównie wieczorami. Przełamałam się, gdy znalazłam kostium-sukienkę, w którym poczułam się pewniej. Drugi był taki sam, ale już odważniejszy, bo w cętki. Potem już jakoś poszło. Oswoiłam się z tym, jak wygląda moje ciało, dopuściłam to do świadomości.

Wielokrotnie zarzucano mi promowanie otyłości, ale od oglądania mojego profilu chyba jeszcze nikt nie przytył. Ktoś kiedyś napisał mi też, że daję przyzwolenie na bycie grubym. Tak, oczywiście, daję! I udowadniam, że niezależnie od rozmiaru można nosić wszystko i żyć po swojemu. Ale nigdy nie mówiłam, że bycie grubym jest zajebiste. Nie do końca czuję się więc osobą ciałopozytywną, mimo że wielokrotnie brałam udział w kampaniach pod hasłem „body positive". Romansuję z kulturą diet. Mam zaburzenia odżywiania. Chcę schudnąć. Nie tyle, ile oczekiwaliby ode mnie inni, ale tyle, by rozmiar nie był dla mnie ograniczeniem – bym znów mogła trenować sztuki walki (dają mi supersatysfakcję!). Ale nie dobijam się, jeśli to się nie udaje. Ludzie często mylą akceptację z brakiem działania. Jest jak jest, nie robimy z tym nic. Dla mnie to nie takie czarno-białe. Przede wszystkim jednak, mimo że mam bebzon, nie siedzę w kącie i nie płaczę, już mnie to nie ogranicza. Kiedyś nie mogłam tego przeżyć i zwalałam na to wszystkie problemy (zwłaszcza że świat utwierdzał mnie w przekonaniu, że to mój największy problem). Dziś nie morduje mnie to od środka. Jestem OK, bo nie mierzę swojej wartości w kilogramach. Robię swoje! Na przekór hejterom. Czasem odgrażam się, że gdy wygram w totka, rzucę to wszystko, ale wcale nie jestem taka pewna. Bo gdy opublikuję zdjęcie z mężem i dziewczyny piszą, że daję im nadzieję na to, że też kogoś znajdą, wiem, że ma to sens.

eprasa.pl 7aea1024d9



eprasa.pl 7aea1024d9



eprasa.pl 7aea1024d9

KATARZYNA ZILLMANN

Wioślarka, srebrna medalistka igrzysk olimpijskich w Tokio w 2020 roku. Działa na rzecz społeczności LGBT. Ostatnio podbiła serca widzów i internautów, występując w parze z Janją Lesar w „Tańcu z Gwiazdami".

Wierzę, że dla każdego człowieka, zwłaszcza młodego, który dopiero odkrywa swoją tożsamość, ważne jest poczucie przyzwolenia od ważnych dla niego osób na bycie sobą. I to nie musi być rodzina, bo jej sobie nie wybieramy. Ale możemy za to wybrać, kogo obdarzymy zaufaniem. Warto mieć taką osobę obok siebie.
Dla mnie to był mój pierwszy trener, który wziął mnie na bok i powiedział, że mam jego pełną akceptację.
Te słowa od człowieka, który był dla mnie ogromnym autorytetem, dały mi poczucie siły i napędziły do dalszego działania. W domu nie miałam oficjalnego coming outu przy wigilijnym stole, myślę, że moi bliscy się domyślali, szybko też zaczęłam mówić publicznie, że jestem w związku z kobietą i ile mi to daje pozytywnego sportowego szczęścia.
Ale wciąż mam poczucie, że wielu ludzi demonizuje osoby LGBT z powodu niewiedzy, boją się tego, co obce, nieznane. A my nie chcemy nikomu niczego zabierać, tylko żyć w zgodzie, spokoju i wspólnocie. Dlatego wzięłam udział w „Tańcu z Gwiazdami", bo ten program ogląda cała Polska. Poza tym chciałam spróbować czegoś nowego. Nie sądziłam, że aż tak będę musiała się zaangażować – czasowo, emocjonalnie, fizycznie i mentalnie. Odkryłam w sobie nowy poziom wrażliwości, zupełnie inny niż ten, z którym do tej pory żyłam. Po każdym odcinku dostaję mnóstwo wsparcia, ale i hejtu. Często jednak nawet nie muszę na niego reagować, bo robią to za mnie internauci. Jestem wdzięczna wszystkim, którzy stają nie tyle w mojej obronie, co w obronie wolności – ekspresji, wyboru i różnorodności. A hejterów jest mi po prostu szkoda i często piszę, że życzę im więcej ciepła na duszy. Nieraz wdawałam się w prywatne dyskusje, po których ludzie zmieniali poglądy, jakby zaczęli więcej rozumieć. Ale czasami te komentarze są tak absurdalne, że nie chce mi się na nie odpisywać, np. porównania do mężczyzny, że wyglądam jak chłop itp. Śmieszy mnie, że ktoś chce mnie w ten sposób obrazić, całe życie pracuję na moją sylwetkę i jestem z niej dumna.
Chciałabym, żebyśmy mieli więcej uważności na drugiego człowieka. Po ostatnich wyborach miałam nadzieję, że przeskoczymy etap związków partnerskich i dopuścimy małżeństwa jednopłciowe. Nie zamierzam jednak wyjeżdżać z Polski, bo dużo serca włożyłam w to, żeby osiągnąć to, co tu mam. Ciężko pracowałam na swoje nazwisko i nie chciałabym podwijać ogona i uciekać. Wciąż wierzę, że będzie tu dobrze.

eprasa.pl 7aea1024d9

INEZ LIS

Influencerka, członkini grupy #Dre$$code, w internecie publicznie opowiedziała o terapii i zmaganiach ze stanami lękowymi.

Jeszcze pół roku temu z powodu stanów lękowych prawie nie wychodziłam z domu. Zdawało mi się, że każda osoba, którą mijam na ulicy, wie, kim jestem, i albo z góry mnie oceni, albo zachowa się w sposób, który mnie przerazi. Te uczucia towarzyszą mi od zawsze, tylko gdy byłam młodsza, nikt nie mówił, że to są stany lękowe czy ataki paniki. Od dorosłych słyszałam, że to histeria, więc próbowałam się wyciszać i uspokajać. Dziś wiem, że to nie było OK i że stany lękowe to nie moda ani fanaberia, tylko realna choroba. I tak jak inne choroby wiąże się z atakami, których nie zatrzymasz, one i tak przyjdą. Ale możesz nauczyć się rozpoznawać ich objawy i się na nie przygotować: stworzyć bezpieczne warunki, znaleźć komfortowe miejsce. Dla mnie jest to ciche, spokojne pomieszczenie. W moich momentach kryzysowych niezbędna była też farmakoterapia, która pozwoliła wyciszyć lęki i dobrze przeprowadzić terapię.

Zanim zwróciłam się po pomoc, czułam się nierozumiana przez otoczenie i sama nie wiedziałam, co mi jest. Aż było mi ze sobą tak źle, że poszłam do terapeuty. Gdy się tym podzieliłam w internecie, dużo osób pisało mi, że dzięki mnie się odważyły i też postanowiły skorzystać z pomocy, poczuły się akceptowane i zaczęły o tym rozmawiać.

Praca z terapeutą pomogła mi lepiej panować nad swoimi emocjami, rozpoznawać je i nimi zarządzać. Wiem, na co mogę poświęcić swoją energię, a na co nie muszę jej tracić. Pozwalam sobie na emocje, również te trudne. Mam nawet tatuaż z napisem: „Everything happens for a reason". Uważam, że wszystko, co się dzieje w naszym życiu, nawet te złe rzeczy, ma sens. Łatwiej mi się żyje, kiedy wiem, jak komunikować ludziom, że źle się czuję, aby ich nie urazić, a moi bliscy wiedzą, jak się ze mną wtedy obchodzić.

Zależy mi, żeby ludzie, którzy nie mają takich problemów, chcieli rozumieć, nawet jeżeli nie wiedzą, na czym to polega. Słowo „histeryczka" jest dla mnie nieakceptowalne. W jednej z poprzednich relacji słyszałam, że przesadzam, wyolbrzymiam. Ale jak można powiedzieć, że ktoś wyolbrzymia swoje uczucia? Masz prawo czuć się tak, jak chcesz. Gdy ktoś to neguje, jest to gaslighting, a ja jestem hejterem gaslightingu. Nie zgadzam się też, że terapia jest tylko dla osób w kryzysie. Nawet jeżeli na co dzień czujesz się OK, ale masz jakieś znaki zapytania, to możesz porozmawiać o tym z terapeutą. W dzisiejszym przebodźcowanym świecie pogadanie z drugą osobą jest zawsze OK.

eprasa.pl 7aea1024d9



eprasa.pl 7aea1024d9



eprasa.pl 7aea1024d9

JAGNA NIEDZIELSKA

Influencerka kulinarna, promotorka kuchni zero waste i nasza felietonistka. Mówi o „macoszyństwie" i dzieli się swoim przepisem na życie w rodzinie patchworkowej, w której nieraz wrze od emocji.

Nie znoszę słowa „macocha", kojarzy się ze złą czarownicą z bajek. Tak samo „pasierb". Dlatego mój „semisyn", jak go nazywam, mówi o mnie „macoszka". W domu zwraca się do mnie po imieniu, czasem wymsknie mu się „mama" i to jest OK. Nie jestem matką biologiczną, ale matką od serca i z wyboru. To rodzicielstwo jest tak samo ważne, piękne, ale i trudne, bo jeszcze nie do końca oswojone społecznie. A przecież nikt nie przygotowuje nas, macoszek i ojczymów, do tej roli, biologicznych rodziców zresztą też nie. I oni, i my uczymy się w praktyce, metodą prób i błędów. Ale oni dostają odgórny kredyt zaufania, bo przecież instynkt podpowie im, co mają robić. My musimy ciągle udowadniać, że jesteśmy godni zaufania, mierzyć się często z niesprawiedliwą oceną, stereotypami, niewiadomymi. A przy tym dbać o dobro dziecka, które jest priorytetem. Dlatego warto rozważyć skorzystanie z porady psychologa, który pomoże wszystkim odnaleźć się w nowej sytuacji. Zdaję sobie też sprawę, że bywają złe macosze i ojczymów historie. Nie chcę idealizować.

Z moim partnerem poznaliśmy się na aplikacji randkowej. Od początku wiedziałam, że ma dziecko, i nie zniechęciło mnie to, wręcz przeciwnie. Podobało mi się, że są ze sobą zżyci, że mój partner jest zaangażowanym ojcem. Wchodząc w ten związek, miałam świadomość, że biorę ich w pakiecie, że jesteśmy nie tylko my, ale też Młody. Wraz z rozwojem naszej relacji spędzaliśmy we trójkę coraz więcej czasu. To wszystko jednak działo się naturalnie, niewymuszenie. Wypracowaliśmy sobie tę relację. I od siedmiu lat razem gotujemy ten nasz gar zupy patchworkowej. Na początku oswajaliśmy się, budowaliśmy zaufanie. Mój partner wprowadzał mnie w świat Młodego, podpowiadał, co on może mieć na myśli. Ale ogrom pracy był po stronie mojej i Młodego. Dziś ma 11 lat i żartuję, że czasami wolę go od jego taty.

Za swój największy sukces uważam to, że chce ze mną rozmawiać. Gdy mój partner wyjeżdża i zostajemy we dwójkę, przesiadujemy i gadamy, choć mamy różne pasje. Młody interesuje się nauką, technologią, nie bardzo kręci go sport czy gotowanie. Na szczęście jest smakoszem. Ja wyżywam się w sporcie i w kuchni. Ale staram się być otwarta na jego świat i cieszy mnie, że się tym ze mną dzieli. Ustaliliśmy z moim partnerem, że tworzymy rodzinę i mam prawo uczestniczyć w wychowywaniu Młodego. Czasem więc pozwalam na coś, czego zabrania mu tata, i na odwrót. Ale takie dylematy są w każdej rodzinie, nie tylko patchworkowej.

eprasa.pl 7aea1024d9

SANDRA KUBICKA

Przedsiębiorczyni, influencerka. Mama Leonarda. Doświadczyła, jak niszczący potrafi być hejt. Nie dała mu się. Swojej wartości nie mierzy komentarzami.

Słowa mają moc. Jedno zdanie może albo zniszczyć, albo zbudować człowieka. W internecie bardzo łatwo zapomnieć, że po drugiej stronie jest prawdziwa osoba, która czuje. Doświadczyłam tego w swoim życiu niejednokrotnie. Hejt zaprowadził mnie w najczarniejsze rejony, kiedy nie chciałam żyć. Zastanawiałam się nawet, czy nie powinnam zniknąć, by w końcu ludzie dali mi spokój. Doskonale pamiętam słowa, które raniły mnie jak ostrze noża. Chyba najbardziej w życiu zabolało mnie, gdy czytałam, że jestem złą matką albo że trzeba mi zabrać dziecko. Musiałam powiedzieć „dość". Poszłam do sądu, usuwam obraźliwe komentarze, blokuję je. Nie chcę i nie będę obojętna. Od najmłodszych lat, kiedy dzieje się coś złego, działam tak, że najpierw płaczę, potem się wściekam, a ostatecznie wracam silniejsza – na zasadzie: ja wam jeszcze pokażę.

Gdy otworzyłam kawiarnię z matchą Sandra's Matcha, spadła na mnie lawina hejtu. Ludzie bezpodstawnie zarzucali mi, że ich oszukuję, że to nie jest prawdziwa japońska herbata, influencerzy nagrywali filmiki z opiniami, że jest ohydna. Non stop nasyłali na mnie przeróżne kontrole. Tak mnie to doświadczyło, że uciekłam na miesiąc do Grecji, by ochłonąć, zniknąć. A potem powiedziałam „stop". Nie pozwolę, by ktoś niszczył moją pracę, obrażał mnie, kłamał. Wymyśliłam, że pojadę z moją matchą w Polskę, będę ją sprzedawała z food trucków. Efekt tego pomysłu przerósł moje oczekiwania. Bo z jednej strony jest okrutny świat hejtu, a z drugiej mam swoją wierną społeczność, ludzi, którzy mi ufają. Na nich chcę się teraz skupiać. Mam ogromne wsparcie bliskich, to od nich chcę czerpać miłość i energię. Dzięki nim się nie poddaję. Dziś przede wszystkim pracuję nad tym, by hejt mnie już nie dotykał, nie niszczył mi życia. Choć myślę, że zawsze będzie bolał. Na terapii uczę się karmić siebie tylko tym, co dobre. Nie chcę zrozumieć, dlaczego wiele osób mnie nie lubi i dlaczego niektórym z nich przeszkadzam. Długo starałam się sobie odpowiedzieć na to pytanie, ale chyba już nie chcę. Bo szukanie odpowiedzi zaprowadziło mnie do ciemnego miejsca i postanowiłam przestać. Przecież nie robię niczego złego. Żyję jak wiele innych osób, realizuję swoje marzenia. Jestem we wspaniałym momencie życia. Mam wszystko, o czym marzyłam, rodzinę i dziecko. To jest dla mnie najważniejsze. Pójdę dalej własną drogą z ludźmi, którzy są dla mnie ważni. Ale na hejt nie pozwolę, będę mówiła „dość". Jestem OK dla siebie, dla bliskich. I dlatego nie pozwolę się krzywdzić.

ZDJĘCIA: ŁUKASZ DZIEWIC, STYLIZACJA: MAJA NASKRĘTSKA, MAKIJAŻ: IZA KUĆMIEROWSKA/VISUAL CRAFTERS, FRYZURY: JOANNA IMROTH, PRODUKCJA: URSZULA KARCZMARCZYK-WIECZORKOWSKA

eprasa.pl 7aea1024d9



eprasa.pl 7aea1024d9

GLAMOUR ACADEMY

W INTERNECIE NAJTRUDNIEJ JEST… NIE PRZEJMOWAĆ SIĘ WSZYSTKIM. NIBY WIEMY, ŻE NIE DA SIĘ ZADOWOLIĆ KAŻDEGO, A MIMO TO **JEDNO KRZYWDZĄCE ZDANIE POTRAFI UTKWIĆ W GŁOWIE NA DŁUGO.** MASZ PRAWO SIĘ BRONIĆ I REAGOWAĆ. HEJT NIE ZNIKNIE, ALE MOŻESZ NAUCZYĆ SIĘ GO ROZPOZNAWAĆ, ODDZIELAĆ OD WARTOŚCIOWEJ KRYTYKI I NIE POZWALAĆ, BY DECYDOWAŁ O TWOJEJ PEWNOŚCI SIEBIE.

tekst **Ada i Wiola Klimczak**

hejt OFF

Gdy zaczęłam podcast, usłyszałam rzeczy, których nigdy nie zapomnę. Pod pierwszymi filmami z „Pewnie z Klimczak", w których rozmawiamy o relacjach, pewności siebie, rozwoju osobistym, pojawiły się komentarze kompletnie niezwiązane z treścią:
• „Ale ty masz brzydki głos",
• „Ktoś im powinien powiedzieć, żeby się nie pokazywały w sieci, bo są strasznie brzydkie",
• „Widać, że singielka z pięcioma kotami, nikt by jej nie zechciał".
Nie miało znaczenia, o czym był odcinek. Ktoś po prostu chciał mnie zranić, wlewając w komentarz swój gniew, frustrację, może samotność. Dać upust emocjom, chowając się za ekranem. A ja? Próbowałam zachować dystans. Ale prawda jest taka, że nie da się być z kamienia. Trudno w takim momencie nie zadawać sobie pytania: dlaczego?
I właśnie na tym polega problem z hejtem. Hejt zazwyczaj nie ma nic wspólnego z tobą. Mówi za to wiele o osobie, która go „produkuje".

Nie każda opinia zasługuje na twoją uwagę

Nie wszystko, co brzmi jak „feedback", naprawdę nim jest. Konstruktywna krytyka to przekaz: „Możesz zrobić to lepiej". Hejt natomiast mówi: „Ty jesteś zła". Dobra krytyka daje ci przestrzeń do rozwoju. To sygnał: „Hej, widzę w tobie potencjał, możesz spróbować inaczej". Na przykład kiedy ktoś pisze: „Fajna rozmowa, ale szkoda, że nie pogłębiłaś tego wątku", to z takiej uwagi możesz wziąć coś dla siebie – wyciągnąć wnioski, poprawić jakąś rzecz, spróbować inaczej. A jeśli ktoś komentuje twój wygląd, głos, sposób bycia – w kontekście, który w ogóle tego nie dotyczy – to już nie ma nic wspólnego z konstruktywną krytyką. To przemoc słowna. I nie masz obowiązku tego przyjmować.

Kiedy warto reagować, a kiedy… odpuścić?

Reaguj, jeżeli czujesz, że przekroczono twoje granice, lub czujesz się zagrożona. Nie bój się zgłaszać hejtu – każda platforma społecznościowa ma swój system raportowania, a w Polsce działają także linie pomocowe i organizacje, które zajmują się wsparciem w sytuacjach przemocy i cyberprzemocy, m.in.:
• telefon zaufania dla osób doświadczających przemocy i hejtu: 800 120 002 (czynny 24/7),
• Helpline.org.pl: 800 100 100 – pomoc dla dzieci, młodzieży i dorosłych w sytuacjach cyberprzemocy,
• Niebieska Linia: 800 120 002 – ogólnopolska pomoc psychologiczna i prawna.
Odpuść, jeśli widzisz, że masz do czynienia tylko z próbą zaczepki, prowokacją, która ma cię wytrącić z równowagi. Czasem najlepszą odpowiedzią jest brak odpowiedzi, szczególnie wobec trollingu czy agresji bez treści.

Co możesz zrobić, by zadbać o siebie i innych w sieci?

• Chroń swoją przestrzeń – blokuj konta, które cię hejtują.
• Obserwuj twórczynie i twórców, którzy inspirują, nie porównują.
• Wspieraj osoby, które stają się celem hejtu.
• Nie udostępniaj przemocowych ani poniżających treści.
Hejt zawsze mówi więcej o tym, kto go zostawia, niż o tobie. Ale to, że ktoś ma problem, nie znaczy, że ty masz go znosić. Masz prawo czuć. Masz prawo się bronić. Masz prawo reagować. Hejt nie zniknie, możemy jednak nauczyć się go rozpoznawać, oddzielać od wartościowej krytyki i nie pozwalać, by decydował o naszej pewności siebie.



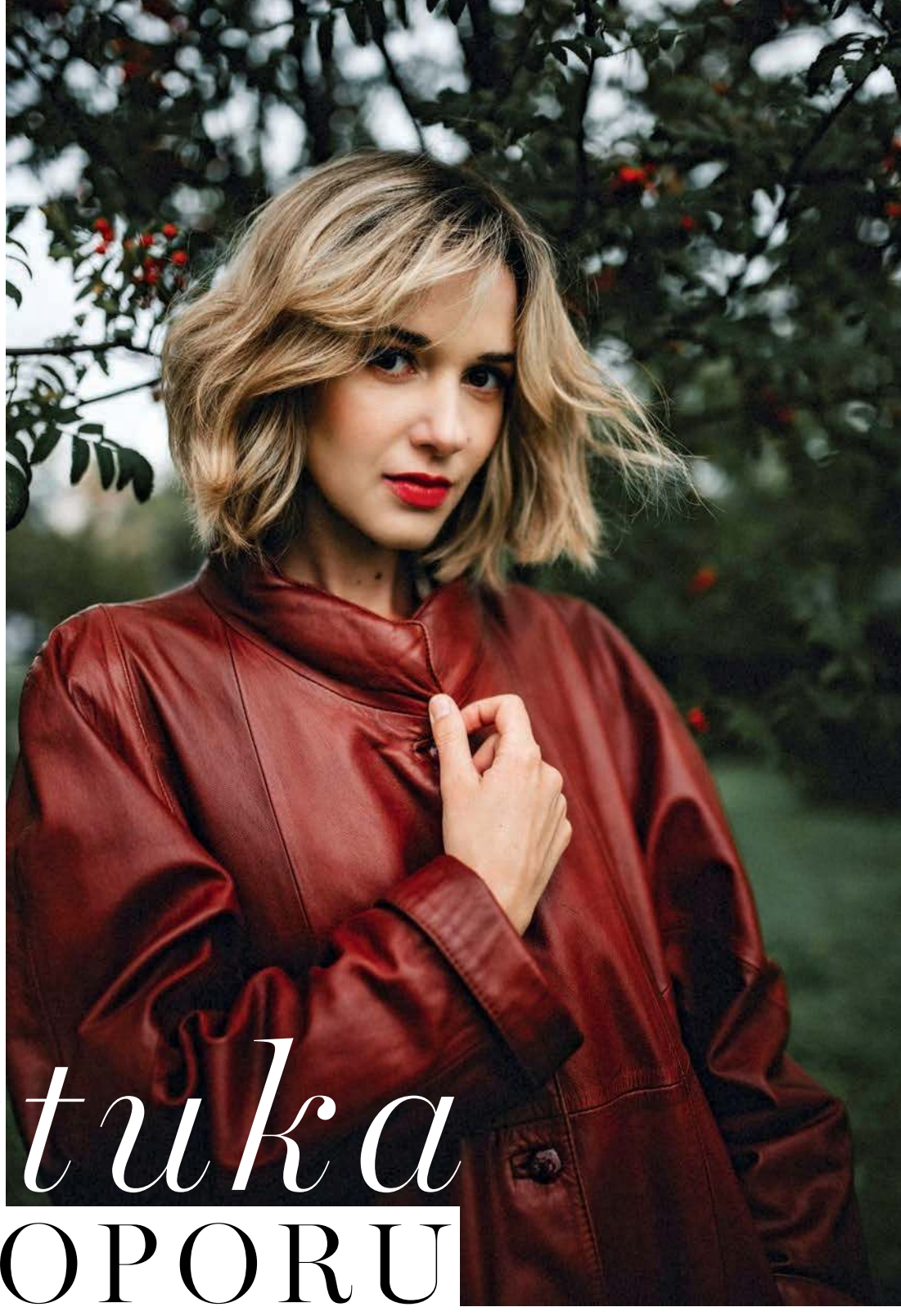
MAREK MISIUREWICZ

ADA I WIOLA KLIMCZAK
ZAŁOŻYCIELKI FUNDACJI IT GIRLS
Informatyczki z misją. Edukują i wspierają w pasji do nauk ścisłych i technologii. Obalają stereotypy. Laureatki nagrody Kobieta Roku Glamour 2024 w kategorii Kobiety Przyszłości.

eprasa.pl 7aea1024d9



eprasa.pl 7aea1024d9



sztuka OPORU

GRA BEZSILNĄ EMMĘ BOVARY I SPRAWCZEGO DOWÓDCĘ WOJSKA W SZTUCE SZEKSPIRA. WKRÓTCE W TEATRZE IM. J. SŁOWACKIEGO W KRAKOWIE WYSTĄPI W TEATRALNEJ ADAPTACJI „WEGETARIANKI", GŁOŚNEJ POWIEŚCI HAN KANG, KTÓRA W 2024 ROKU DOSTAŁA LITERACKIEGO NOBLA. – SZUKAM SWOJEGO „NIE" – MÓWI NAM AKTORKA **ALINA SZCZEGIELNIAK**.

rozmawia **Angelika Kucińska**

eprasa.pl 7aea1024d9

Jesteś wegetarianką?
Nie jem mięsa od 11 lat. Jako dziecko nie przepadałam za jego smakiem. Moim koszmarem były grille rodzinne, odrzucał mnie już sam zapach kiełbasy. Z czasem doszły kolejne powody, jak troska o zwierzęta.
A czym jest dla Ciebie wegetarianizm w „Wegetariance"?
Bohaterka odmawiając jedzenia mięsa, odmawia udziału w kulturze przemocy, to jest bunt wobec społecznej opresji. Stanisław Lem powiedział kiedyś, że nasza mięsożerność to fundament agresywnej natury człowieka. Dla mnie tytuł powieści Han Kang jest wręcz ironiczny, bo bohaterka staje się wegetarianką, a naprawdę chce przestać być człowiekiem.
Han Kang mówiła w wywiadach, że „Wegetarianka" to wyraz jej rozważań nad tym, czy człowiek ma w sobie w ogóle jakąkolwiek niewinność.
Główną bohaterkę zaczynają nawiedzać sny, w których z jednej strony widzi siebie jako ofiarę przemocy, a z drugiej odnajduje w sobie kata. Boi się, że każdy człowiek ma w sobie pierwiastek zwierzęcy, a więc jest zdolny do przemocy. Rezygnując z jedzenia mięsa, wypisuje się z kultury, która oczekuje od niej agresji. Wykonuje mały gest, mówi: „Nie jem mięsa", a świat wokół niej zaczyna się walić. Niesamowicie inspirujące jest, że ona na agresję ludzi, którzy próbują ją zmusić, by jadła mięso, nie odpowiada agresją. Wycofuje się.
Milczenie może być buntem?
To bohaterka, która okazała się wyzwaniem, bo mnie – osobie, która ma wszystkie emocje na wierzchu – trudno zrozumieć, dlaczego ktoś, kto ma siłę powiedzieć „nie", tego nie robi. Dlaczego nie próbuje zmieniać świata wokół siebie, tylko milczy? W naszej kulturze jesteśmy przyzwyczajeni do innych form buntu. Yŏng-hye nie idzie na barykady, a zwyczajnie odrzuca tkwienie w roli społecznej, którą jej narzucono. Nie robi tego przeciwko komukolwiek. Chce być wierna sobie i temu, co do niej przyszło, i to świat wokół zaczyna się rozwalać. Jej opór i konsekwencja rozsadzają system społeczny, w którym funkcjonuje, od środka. Dla mnie to bardzo symboliczne, że bohaterka powieści nie mówi własnym głosem. Poznajemy ją z opisów męża, szwagra i siostry. Składa się z niedopowiedzeń i cudzych relacji, a gdy już opowiada sama siebie, to przez sny, a więc materię delikatną, nienamacalną, wrażliwą. Budując każdą postać, lubię otoczyć się dodatkową, wspierającą literaturą. Do „Wegetarianki" dodałam sobie „Ścianę" Marlen Haushofer, bo to opowieść o kobiecie żyjącej w izolacji. A żeby zrozumieć spokój mojej bohaterki, zaczęłam medytować. Wkręciłam się i może medytacja zostanie już ze mną tak na życie, bo pomaga zajrzeć w siebie i wejść na zupełnie nowy poziom bycia, bardziej uważnego.

„Wegetarianka" to wdzięczny materiał do przełożenia na spektakl?
Wydawało mi się, że teatr nie udźwignie tego ogromu ciszy, która wypełnia książkę, ale z każdą kolejną próbą widziałam, jak powieść Han Kang nabiera pełni na scenie. Główną bohaterkę grają trzy aktorki. Ja gram Yŏng-hye, która już podejmuje decyzję o niejedzeniu mięsa, ale jest w niej jeszcze jakaś przestrzeń na negocjacje. Sprawdza, czy dokonuje właściwego wyboru. Dominika Bednarczyk gra Yŏng-hye, która już podjęła ostateczną decyzję, trwa w niej jak skała, jest jej pewna. O przemianie w niewinną roślinę opowiada z kolei tancerka Agata Jędrzejczak. Myślę, że zabieg rozbicia bohaterki na dwie aktorki i tancerkę jeszcze silniej eksponuje jej tajemnicę. Widać wyraźnie, że nie mamy do niej pełnego dostępu. Cały czas nam ucieka.
A Ty się buntujesz?
Przechodzę różne fazy buntu. Teraz szukam swojego głosu, swojego „nie". Uczę się wyznaczać granice. Mam nieraz wrażenie, że kobieta uprawiająca zawód aktorki jest niewidzialna. Ma się poddać i potakiwać. A ja staram się głośno i odważnie mówić, co myślę i czuję.
Jak Ci idzie?
Coraz lepiej, choć nie jest to łatwe dla osoby tak wrażliwej jak ja. Jeśli się z czymś nie zgadzam, powiem to. Jeśli trzeba zawalczyć o siebie, pójdę po swoje. Trudniej jest później. Zastanawiam się, czy to na pewno dobrze, że się odezwałam. Czy wciąż mnie wszyscy lubią. Czy nie sprawiłam komuś przykrości.
Przeszłaś stereotypowy bunt jako nastolatka?
Moi rodzice byli bardzo liberalni w podejściu do wychowania, pozwalali mi się buntować. A ja próbowałam różnych rzeczy. Ubierałam się wyzywająco, szukałam siebie w różnych subkulturach, eksperymentowałam z fryzurami i makijażem. Wiesz, co słyszałam od rodziców? „OK, masz taki czas, rozumiemy". W takim domu nie da się zbuntować (śmiech). To nie są sprzyjające okoliczności. Jako dorastająca dziewczyna nie musiałam walczyć i stawiać na swoim, więc wyrosłam na kobietę, którą łatwo spacyfikować. Muszę się dziś uczyć, żeby za szybko nie odpuszczać. Żeby się trochę bardziej rozpychać.
Kobiety, które grywasz, pomagają Ci w tym procesie?
Często gram bohaterki, które nie oglądają się za siebie. Pozostają wierne sobie niezależnie od konsekwencji. Prą przed siebie, choćby miały zostać po nich zgliszcza. Myślę, że konkretne role przychodzą do nas wtedy, gdy ich potrzebujemy. Każdy mocny charakter, który gram, buduje mój wewnętrzny spokój, którego długo mi brakowało, bo jestem roztrzepana, myślę o tysiącu spraw jednocześnie.

JUSTYNA KRZYŚKÓW

eprasa.pl 7aea1024d9

Wiemy, po co teatr jest Tobie. A do czego teatr jest dziś potrzebny światu?
Zastanawiałam się nad tym niedawno, gdy przechodziłam osobisty kryzys wiary w teatr.
I?
Teatr jest relacyjny, dzieje się między ludźmi. I mnie najbardziej interesuje właśnie taki, który bierze pod lupę relacje i próbuje je rozłożyć na mikroelementy. Czuję się zainspirowana, gdy patrzę na ludzi, którzy ze sobą rozmawiają. Po prostu. Oglądając spektakl, możemy przejrzeć się w interakcji, o której opowiada – relacji człowieka z człowiekiem i człowieka ze światem. Ale od takiego teatru się niestety coraz częściej odchodzi.

PRZECHODZĘ *różne fazy* BUNTU. *Teraz* SZUKAM *swojego głosu*, SWOJEGO „NIE". *Uczę się* WYZNACZAĆ *granice*. MAM *nieraz* WRAŻENIE, *że kobieta* UPRAWIAJĄCA *zawód aktorki* JEST NIEWIDZIALNA. *Ma się poddać* I POTAKIWAĆ. *A ja staram się* GŁOŚNO *i odważnie* MÓWIĆ, CO MYŚLĘ *i czuję*.

Co czujesz, gdy schodzisz ze sceny po spektaklu?
Zależy od spektaklu. Po „Weselu" nie czuję nóg (śmiech). Po „Pani Bovary" – ulgę, że wreszcie mogę zrzucić ten wielki kamień, który nosiłam na plecach przez cały spektakl.
Kamień?
To jest godzinny spektakl, etiuda w zasadzie, ale przez tę godzinę gram kobietę, którą wszystko przygniata: dom, w którym żyje, macierzyństwo, konwenanse. Jest bezsilna, a ja tę jej bezsilność odczuwam fizycznie, jak wielki głaz, który dźwigam sama, i nikt nie jest w stanie mnie odciążyć. A po premierze zazwyczaj czuje się ulgę. To domknięcie pewnego procesu. Poświęciliśmy przygotowaniom energię i czas, a teraz można się zacząć powoli rozsiadać w rolach, pozwolić im dojrzewać i rozkwitać.
Co w Tobie ostatnio gra? Czego chciałabyś spróbować?
Dostałam niedawno rolę w „Koriolanie", sztuce w reżyserii Jadwigi Klaty. Obsadziła mnie w tytułowej postaci, a więc mężczyzny, żołnierza, totalnie nie po warunkach. I to była rewolucja w moim myśleniu o sobie w teatrze. Rozepchnęła się we mnie jeszcze bardziej ta przestrzeń, by grać coraz silniejsze osoby. Chcę czuć sprawczość na scenie. Odpowiedzialność za to, co na niej mówię. Moc. A z drugiej strony mam ochotę na farsę, na komedię. I ciągnie mnie ostatnio do kina. Dużo pomysłów, sporo do eksploracji.
Czasy sprzyjają poszukiwaniom. Można grać w teatrze, można też grać w bardzo komercyjnym serialu.
Można uprawiać aktorstwo pociągowe – bo kursuję między Krakowem a Warszawą, łącząc pracę w Teatrze im. Słowackiego z planem serialu „M jak miłość". To serial codzienny, więc zupełnie inne doświadczenie. Praca z kamerą, szybkie tempo, plan wymagają ode mnie dużej czujności na zmiany. Równoległe funkcjonowanie w tak odmiennych trybach rozwija mnie, ale oczywiście chciałabym tego rozwoju jeszcze więcej. Aktorstwo jest zawodem bardzo definiującym tożsamość. Jak w tym żarcie. Po czym poznać, że ktoś jest aktorem? Sam ci powie. Mam wrażenie, że kiedy nie mówię, że jestem aktorką, to jakbym ukrywała naprawdę ważną i dużą część siebie, bo prawda jest taka, że ta praca zajmuje bardzo dużo czasu.
Umiesz odpoczywać?
Uczę się. Wiem, że w pracy twórczej ważne są przestrzenie, w których się resetujemy. Podróże. Rodzina. Samotnia. Co kto lubi, ale każdy czegoś potrzebuje dla higieny.
Co kształtowało Twoją wrażliwość, kiedy dorastałaś?
W naszym domu oglądało się bardzo dużo dobrego kina, teatrów telewizji. Zawsze byłam wrażliwa na muzykę. Dużo śpiewałam, chodziłam do szkoły muzycznej. Ale szkoły nie znosiłam. Widziałam, jak znajomi grają w kosza albo w piłkę, są razem na zewnątrz, a ja, bardzo żywe dziecko, musiałam wtedy ćwiczyć te swoje pasaże na pianinie. Przez całą akademię teatralną nie dotknęłam instrumentu, dopiero niedawno się przełamałam. Miłość do muzyki jednak we mnie pozostała. Marzę o projekcie, który pozwoli mi opowiedzieć siebie właśnie przez muzykę.
Jesteś ambitna?
Lubię mieć poczucie rzetelnie wykonanej pracy. Może to ambicja. Może współodpowiedzialność za dzieło, nad którym pracuje cały zespół i przy którym każdy ma wpływ na to, co ostatecznie pokażemy widowni. Zawsze walczę, żeby to, co wystawiamy, było jak najlepsze. Dobre mi nie wystarcza, lubię, gdy jest super.
Teatr jest otwarty na młode kobiety, które chcą się rozwijać?
Różne role grywałam. Byłam kobietą paprotką, kompletnie podległą mężczyźnie. Jestem żołnierzem. Młode pokolenie twórców i twórczyń słyszy głos kobiet, ale chyba nie ma co czekać, aż idealne role same do nas przyjdą. Trzeba sobie wychodzić. I ja tak sobie tuptam pomalutku, coraz rzadziej oglądając się na zgliszcza, które za sobą zostawiam. G

Premiera „Wegetarianki" w reżyserii Pawła Miśkiewicza odbędzie się 4 grudnia 2025 roku w Teatrze im. Słowackiego w Krakowie. Więcej informacji na stronie: teatrwkrakowie.pl.

eprasa.pl 7aea1024d9



PODARUJ **PIĘKNO**

Święta to czas, kiedy warto zadbać o siebie i swoich bliskich, sprawiając im wyjątkowy prezent, który zapewni chwilę wypoczynku. W tym roku niech najpiękniejszym podarunkiem będzie możliwość przeniesienia się do świata pełnego harmonii, relaksu i zmysłowych doznań dzięki Douglas Home Spa.



Home Spa, zestaw prezentowy The Lagoon Leilani, ok. 139 zł



Home Spa, woda toaletowa (dla niej) La Résidence Seathalasso, ok. 139 zł



Home Spa, woda toaletowa (dla niego) Land of Vasta, ok. 139 zł



Home Spa, zestaw kremów do rąk, ok. 95 zł



Wte święta podaruj najbliższym lub sobie odrobinę luksusu i relaksu z Douglas Home Spa – bo piękno zasługuje na wyjątkową oprawę. Zestaw The Lagoon Leilani to tropikalny raj w łazience, oferujący cztery wyjątkowe produkty – żel pod prysznic, balsam do ciała, krem do rąk i spray. Przenieś luksusowe doznania do codziennego życia dzięki kolekcji Body Mist Collection – trio mgiełek do ciała, które zapewniają odświeżenie i nawilżenie skóry przy każdym spryskaniu. Ciesz się orzeźwiającymi, morskimi nutami wody toaletowej La Résidence Seathalasso, przypominającymi energetyzującą kąpiel w morzu. Wybierz luksusową pielęgnację dłoni dzięki trio kremów do rąk, które przenoszą w egzotyczne miejsca, od morskiego wybrzeża po orientalny pałac. Stwórz w swoim domu atmosferę harmonii i spokoju z zapachową świecą Garden of Harmony, która łączy ciepłe nuty pomarańczy i migdałów, tworząc oazę relaksu. Dla niego idealnym wyborem będzie woda toaletowa Land of Vasta, elegancka i świeża kompozycja inspirowana nordyckimi ceremoniami, łącząca aromaty drzewa gwajakowego i brzozy, zapewniając uczucie orzeźwienia. A jeśli nie wiesz, co wybrać, karta podarunkowa do Douglas pozwala obdarowanej osobie wybrać dla siebie coś idealnego z bogatej oferty produktów.

Home Spa, świeca zapachowa Garden of Harmony, ok. 75 zł





Home Spa, zestaw mgiełek do ciała, ok. 95 zł

DOUGLAS home spa

Dostępne wyłącznie w perfumeriach Douglas i na douglas.pl

eprasa.pl 7aea1024d9



HANNA MIŚNIAKIEWICZ JAKO POLSKA DELEGATKA MŁODZIEŻOWA W ONZ MOZOLNIE WALCZYŁA DLA NAS O LEPSZY ŚWIAT. A ŻE SUKCES NIE PRZYCHODZI ŁATWO, WIE DOSKONALE, BO PRZEZ SPORĄ CZĘŚĆ ŻYCIA UPRAWIAŁA SPORT – REPREZENTOWAŁA POLSKĘ W NARCIARSTWIE ALPEJSKIM. OTO DZIEWCZYNA PRZYSZŁOŚCI.

rozmawia **Katarzyna Dąbrowska**

wiara W NADZIEJĘ

Jak to wszystko się u Ciebie zaczęło?
Sporą część życia zajmował u mnie sport i to było moje naturalne otoczenie, nikt z moich bliskich nie był związany z organizacjami pozarządowymi czy polityką. Z drugiej strony byłam wychowana w duchu wrażliwości społecznej i empatii wobec innych, co miało duży wpływ na to, czym się obecnie zajmuję. Ważna była też świadomość, że mam się czym dzielić. Urodziłam się w kraju, w którym nie trwa żadna wojna, gdzie mogłam wychowywać się w bezpiecznym otoczeniu, co nie jest takie oczywiste. I od zawsze miałam refleksję: co mogę zrobić, by niejako się za to odwdzięczyć? Kiedy skończyłam karierę sportową, poszłam na dziennikarstwo, bo myślałam o nim jako o narzędziu, które pozwoli mi słuchać historii innych ludzi i nagłaśniać te, które mają znaczenie.

A kiedy poczułaś, że Ty sama możesz coś zmienić?
Było kilka takich momentów. Pierwszy, gdy wyjechałam na wolontariat z Europejskiego Korpusu Solidarności na północ Hiszpanii. Miałam rozmawiać z imigrantami, uchodźcami, a także Hiszpanami i zrozumieć, jak razem funkcjonują jako społeczność. Pamiętam poczucie, które mi wtedy towarzyszyło – że ludzie chcą być wysłuchani, a nam dzięki temu łatwiej ich zrozumieć. Drugim ważnym momentem była lektura książki Michelle Obamy. Poczułam wtedy, że mam zasoby, którymi mogę się dzielić. I że to może stać się moją pracą. Zainspirowana, zapisałam się na kilka kursów, m.in. o prawach kobiet i zdrowiu publicznym. Tam zetknęłam się z publikacjami ONZ, jeszcze raz dokładnie przeczytałam preambułę Karty Narodów Zjednoczonych. Dotarło do mnie, że to jeden z piękniejszych dokumentów, które stworzyli ludzie, i że to nie są tylko słowa. To doprowadziło mnie do pracy w fundacji, w której zajmowaliśmy się edukacją dzieci ze środowisk wykluczonych. Wtedy poczułam, że naprawdę możemy zmienić coś na lepsze. Krok po kroku doprowadziło mnie to do pracy w ONZ.

Dzisiejszy świat jest pełen niesprawiedliwości i cierpienia. Czy obecna sytuacja nie studzi w Tobie tego poczucia sprawczości?

eprasa.pl 7aea1024d9

Oczywiście mam momenty zwątpienia w sens mojej pracy. Ale pracuję z ludźmi, którzy podobnie jak ja mają ogromną wiarę i nadzieję. To nas popycha do działania. Na Forum Młodzieżowym ONZ w Nowym Jorku spotkałam tyle wierzących w zmianę osób! I pomyślałam, że jeśli z takim zapałem będą dalej pracować, świat stanie się lepszym miejscem. Taka wiara i zapał to przywilej młodych, ale wierzę, że starczy nam go na jeszcze wiele lat.

Z jakiego projektu jesteś najbardziej dumna?

Przez ostatni rok pracowałam nad budowaniem zaufania i partnerstw wokół programu Młodzieżowego Delegata RP do ONZ, tak aby partnerzy rządowi zaczęli dostrzegać w nim nie tylko potencjał młodych ludzi, ale także miękki wpływ polskiej dyplomacji. Po roku widzę wyraźną zmianę instytucjonalnego podejścia: powoli współpraca z rządem przybiera formę konsultacji i wpływu na politykę wobec ONZ, a może wkrótce też na politykę krajową. To otwiera szansę, by program postrzegano jako strategiczny potencjał Polski i realny głos młodych na arenie światowej. Dużą satysfakcję daje mi również, gdy widzę, jak decyzje systemowe spotykają się z energią oddolnych inicjatyw i razem zaczynają realnie zmieniać życie ludzi.

Jakie tematy są Ci najbliższe w Twojej pracy?

Od zawsze edukacja. Wierzę, że gdyby każde dziecko na świecie miało taki sam dostęp do dobrej jakości kształcenia, rozwiązałoby to wiele problemów. Ale po 2022 roku, po inwazji Rosji na Ukrainę, najważniejszym tematem stały się pokój i odporne społeczeństwa, stawiające na pierwszym miejscu wolność i demokrację. To jest dziś największe wyzwanie: budować społeczeństwo, które umie się chronić przed dezinformacją, kryzysami, nierównościami. Pokój to makrowartość, ale musimy ją budować oddolnie, a młodzi ludzie odgrywają tu kluczową rolę.

Co dzisiaj jest najważniejsze dla Was, młodych?

Niezmiennie klimat, godna praca, ale też bezpieczeństwo. Młodzi ludzie boją się o przyszłość, o konsekwencje kryzysu klimatycznego, o rynek pracy. Coraz więcej mówi się o zdrowiu psychicznym i edukacji. Na pewno wielkim wyzwaniem jest cała sfera cyfrowa. Media społecznościowe, które są niesamowitym narzędziem do budowania świadomości i edukacji, a z drugiej strony mogą być źródłem dezinformacji i polaryzacji społeczeństw.

Masz poczucie, że Wasz głos jest słyszalny w ONZ?

Nasz głos jest na pewno słyszalny, ale słuchany jeszcze nie. Zrobiliśmy gigantyczny postęp: dopiero w 2022 roku powstało pierwsze Biuro ds. Młodych w ONZ, a rok później został powołany Specjalny Wysłannik ds. Młodzieży, który raportuje bezpośrednio do Sekretarza Generalnego ONZ. To oficjalne potwierdzenie, że głos młodych ma znaczenie. Ale to proces, byśmy poczuli się słuchani. Mam nadzieję, że w kryzysie robi się miejsce na nowe rzeczy i my, młodzi, wykorzystamy go, by mieć jeszcze większy wpływ. Super jest to, że jako młodzieżowi delegaci z wielu państw świetnie ze sobą pracujemy. A to, że w Polsce ponad 70 proc. młodych ludzi chodzi na wybory, dowodzi, że mamy swoje zdanie i chcemy, by je usłyszano.

ARCHIWUM PRYWATNE HANNY MIŚNIAKIEWICZ

REKLAMA

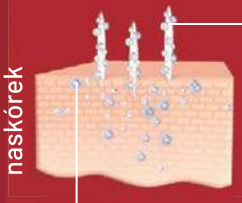
tołpa.®
liquid needles therapy
NOWOŚĆ

MIKROIGIEŁKOWA PIELĘGNACJA.

+41% elastyczność*
+56% nawilżenie*
-22% szorstkość*



TECHNOLOGIA DOSTARCZANIA SKŁADNIKÓW AKTYWNYCH



mikroigiełki II generacji z kwasem hialuronowym do 100 tysięcy** w całym produkcie

Tylko tu!
ROSSMANN Moja Drogeria
i na tolpa.pl

Odkryj wszystkie produkty

*badania aparaturowe, maksymalne wyniki **dotyczy liftingującego serum z mikroigiełkami

eprasa.pl 7aea1024d9

Moda

redagują **Maja Naskrętska, Magdalena Matuszek**

Trendy dla ciebie, zestawy gotowe do noszenia.



Moschino

eprasa.pl 7aea1024d9



mam coś dla ciebie

BRAK POMYSŁU NA PREZENT? PRZYCHODZIMY Z POMOCĄ! ZAINSPIRUJ SIĘ NASZĄ WYSELEKCJONOWANĄ PRAKTYCZNĄ I STYLOWĄ LISTĄ, NA KTÓREJ ZNAJDZIESZ COŚ NA KAŻDĄ KIESZEŃ. MODA, URODA, GRY I OZDOBY. DLA KAŻDEGO COŚ PIĘKNEGO!

tekst i opracowanie **Maja Naskrętska**

1. Zestaw do makijażu, Douglas Collection, 65 zł, douglas.pl 2. Poduszka, H&M Home, 27,99 zł 3. Kolczyki, Yes, 499 zł 4. Perfumy, Maison Matine/Muma Concept, 269 zł 5. Pierścionek, Yes, 289 zł 6. Zestaw utrwalaczy w sprayu, Charlotte Tilbury, 147 zł 7. Koszyk, Melissa x Bimba y Lola, 389 zł 8. Piżama, Tezenis, 139,99 zł 9. Szczotka do ciała, Glov, 69,90 zł 10. Torebka dla dziewczynki, Konges Slojd/Muma Concept, 239 zł 11. Zawieszka, Pandora, 209 zł 12. Lakier hybrydowy Dive into Blue, Neonail, 39,99 zł 13. Skarpety, Uniqlo x JW Anderson, 34 zł 14. Album „Type 7 Guide to Tokyo", 259,99 zł 15. Sweter, COS, 900 zł 16. Bransoletka, Pandora, 859 zł 17. Czapka i szalik, Polo Ralph Lauren, 280 zł i 570 zł 18. Pierścionek, Verona, 289 zł 19. Sweter, Bonprix, 189,99 zł 20. Buty, Jenny Fairy/eobuwie.pl, 149,99 zł 21. Szachy, Medicine, 159 zł

DZIĘKI UPRZEJMOŚCI MOSCHINO/LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 7aea1024d9



1. Sztuczne futerko, Bimba y Lola, 1290 zł 2. Talerzyk na biżuterię, H&M Home, 154,99 zł 3. Poszewka na poduszkę, H&M Home, 74,99 zł 4. Sweter, Bonprix, 279,99 zł 5. Wielorazowe nawilżające płatki pod oczy, Glov, 39,90 zł 6. Spinka, W.Kruk, 109 zł 7. Kaptur z szalikiem, H&M, 109,99 zł 8. Ozdoba świąteczna, Medicine, 29,90 zł 9. Portfel, Loewe/breuninger.com, 2790 zł 10. Pierścionek, Verona, 109 zł 11. Kolczyki, Apart, 479 zł 12. Zestaw kosmetyków, Charlotte Tilbury, 449 zł 13. Album „Stillness", New Mags, 299 zł 14. Komplet bielizny, Intimissimi, góra 189,90 zł, dół 99,90 zł 15. Buty, EMU Australia, 699,99 zł 16. Rękawiczki, Becksöndergaard/zalando.pl, 379 zł 17. Spódnica, Ami Paris, 1689 zł 18. Czapka z daszkiem, The Frankie Shop, 190 zł

MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 7aea1024d9


Gatta
x
od 1851
E. Wedel
PRZYJEMNOŚĆ
LIMITOWANA KOLEKCJA INSPIROWANA
CZEKOLADĄ NADZIANA
Otul się przyjemNOŚcią...
PEŁNA KOLEKCJA DOSTĘPNA
W NASZYCH SALONACH I NA GATTA.PL



1. Świeca Moss, Aotrom, 296 zł 2. Szalik, Marc O'Polo, 359 zł 3. Kolczyki, Lilou, 389 zł 4. Ozdoba choinkowa, Westwing, 19,90 zł 5. Czapka, Hvid/Muma Concept, 209 zł 6. Koszula, COS, 400 zł 7. Książka „Atelier September", Frederik Bille Brahe, 159,99 zł 8. Męski sweter, Guess Jeans, 389 zł 9. Kombinezon narciarski, Guess, 1709 zł 10. Nausznica, W.Kruk, 199 zł 11. T-shirt, Ganni, 530 zł 12. Torba, Bimba y Lola, 750 zł 13. Zestaw klocków, Lego, 619,99 zł 14. Zawieszka, Tous, 449 zł 15. Bransoleta, Lilou, 279 zł 16. Lampa wisząca, Jotex, 299,99 zł 17. Body, Guess, 475 zł 18. Nausznica, Apart, 269 zł

MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 7aea1024d9

VERONA

JEWELLERY



Naszyjnik
z mosiądzu
ze szkłem
bezbarwnym
159 PLN



Naszyjnik
z mosiądzu,
pozłacany
159 PLN





Kolczyki z mosiądzu
pozłacane
99 PLN



Bransoletka tenisowa
srebrna z cyrkoniami
159 PLN



Pierścionek srebrny
z cyrkoniami
199 PLN

Pierścionek stalowy
109 PLN



Time to shine!



Bransoletka
z mosiądzu,
pozłacana
99 PLN





Kolczyki z mosiądzu
z bezbarwnym szkłem
119 PLN

VERONA.PL

eprasa.pl 7aea1024d9

BĘDZIE CIEPŁO


Via Piave 33


Acne Studios


Issey Miyake

J.Salinas

CHOĆ WEDŁUG PROGNOZ NADCHODZĄCA ZIMA MA BYĆ JEDNĄ Z NAJBARDZIEJ MROŹNYCH I ŚNIEŻNYCH OD LAT, **NIE MUSISZ OBAWIAĆ SIĘ, ŻE ZMARZNIESZ.** WYSTARCZY WŁOŻYĆ SWETER. JAKI? OTO NAJWAŻNIEJSZE TRENDY.

tekst **Magdalena Matuszek**


Mainpaul

Stella McCartney

MASA I RZEŹBA

Czas na nowy minimalizm. Bo choć pozostajemy wierne klasycznym kolorom: bieli, szarościom, i beżom, sięgamy po obszerne swetry o finezyjnych splotach. W modzie jest też dekonstrukcja. Pulower z czterema rękawami? Czemu nie! Dwa z nich wystarczy zawiązać przy szyi zamiast szalika!



1. Kozaki, Nine West/eobuwie.pl, 249,99 zł 2. Sweter, Zara, 129 zł 3. Broszka, H&M, 39,99 zł 4. Pierścionek, Yes, 899 zł 5. Sweter, Zara, 199 zł 6. Sweter, Berenika Czarnota, 2500 zł 7. Torebka, DKNY/answear.com, 649,99 zł 8. Pierścionek, Verona, 79 zł

eprasa.pl 7aea1024d9



ROMANTYZM RETRO

Tej zimy style retro i boho romansują ze sobą. Pod babciny kardigan zrobiony na drutach wkładamy więc białą bluzkę z kołnierzykiem albo powłóczystą sukienkę z falbanami. Grubym splotom towarzyszy delikatna koronka. Nieśmiało wracają też pulowery w romby. Nieodłączną towarzyszką swetra w tym sezonie jest dzianinowa chusta na głowę. Topowe it-girls przekonują, że to nowy bliźniak. Ta moda lubi warstwy!

1. Bluzka, KappAhl, 199,99 zł 2. Biustonosz, Intimissimi, 189,90 zł 3. Sukienka, H&M, 389,99 zł 4. Szal, Tous, 349 zł 5. Kolczyki z onyksami, Yes, 879,5 zł 6. Różowy kardigan, Nago, 589 zł 7. Niebieski kardigan, Berenika Czarnota, 2000 zł 8. Wzorzysty kardigan, The Odder Side, 889 zł

DZIĘKI UPRZEJMOŚCI VIAPIAVE33, ALESSANDRO VIERO, PAOLO LANZI, FILIPPO FIOR, MATTEO SCARPELLINI, CARLO SCARPATO/LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT, LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT (4), 305PICS/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 7aea1024d9



JAK NA NARTY

Swetry, w których dotychczas szusowałyśmy po alpejskich stokach, tej zimy nosimy także w mieście. Przyzwolenie dają projektanci mody, którzy na wybiegach zaprezentowali pulowery w nordyckie wzory i/lub zapinane na suwak. Nieustająco hitem są też modele w warkoczowe sploty i sweterki z wełny merino. Łączymy je z dzianinowymi spodniami oraz body. Ciepło i wygoda niech idą ze sobą w parze. Najlepiej w śniegowcach!

1. Sweter, Next/zalando.pl, 270 zł 2. Okulary, Dolce & Gabbana, 1913 zł 3. Body, H&M, 209,99 zł 4. Kamizelka, H&M, 579,99 zł 5. Czapka, H&M, 209,99 zł 6. Śniegowce, Juicy Couture/eobuwie.pl, 359,99 zł 7. Wełniana bluza, The Odder Side, 829 zł 8. Biustonosz, Guess, 265 zł 9. Sweter z wełny merino, From Future, 590 zł

UMBERTO FRATINI, DANIELE OBERRAUCH/LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT; LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT, JAN KOCHAŃSKI, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 7aea1024d9

Z GŁOWĄ... W BUTACH







– WIELKIE RZECZY POWSTAJĄ Z MAŁYCH MARZEŃ, DLATEGO WARTO PÓJŚĆ ZA GŁOSEM SERCA – MÓWI **MARIETA ŻUKOWSKA**, KTÓRA WŁAŚNIE ZADEBIUTOWAŁA W ROLI PROJEKTANTKI.

rozmawia **Magdalena Matuszek**

Zanim zdążyłam zapytać, czy ma słabość do butów, wiedziałam już, że tak jest. Z dokładnością do detali opisała mi kolekcję, którą właśnie stworzyła we współpracy z marką L37: kozaki rodem z teledysków Whitney Houston, zamszowe botki na obcasie (najwygodniejsze, w jakich miała okazję chodzić) czy sandałki na szpilce inspirowane butami jej mamy z lat 80. Z którymi zresztą związane jest jedno z pierwszych wspomnień aktorki z dzieciństwa: mała Marieta idzie z mamą za rękę i patrzy na jej odjechane buty z pewexu, na które mama potrafiła przeznaczyć całą nauczycielską pensję. Marieta też wydaje na buty najwięcej spośród wszystkich rzeczy, jakie ma w szafie. Choć dodaje, że dzięki polskim markom, takim jak L37, wcale już nie trzeba, bo jakość, styl i klasę można mieć w całkiem rozsądnej cenie.

Jak odnalazłaś się w roli projektantki obuwia?

Z butami nie jest tak łatwo jak z biżuterią, którą miałam okazję projektować wcześniej (m.in. dla marki Mokobelle – przyp. aut.). To lekcja pokory, bo swojej wizji nie jesteś w stanie zrealizować tak szybko. Najczęściej udaje się dopiero za piątym razem. Nie wystarczy wybrać skóry, która ci się najbardziej podoba – musi pracować z konstrukcją buta. Nie od razu jest on też wygodny.

A jak wyglądały kulisy sesji?

Z Marcinem Kempskim, który jest fantastycznym fotografem, rozumiemy się bez słów. Nie chcieliśmy ograniczać się do tego, by buty ładnie wyglądały na zdjęciach, zależało nam, by wzbudzić emocje. Pokazaliśmy kobietę, która jest nad przepaścią, balansując na granicy tego, co można pokazać, a czego już nie. Ale życie jest za krótkie, by nie próbować. Warto się odważyć, zaryzykować, robić! Nie przejmować krytyką.

Ubrania mogą w tym pomóc?

Tak. Dobry kostium kryje powierzchowność, żeby pokazać wnętrze postaci. Tak samo jest z rzeczami, które nosimy na co dzień. Sama ubieram się tak, jakby każdy dzień miał być moim ostatnim. W ten sposób celebruję życie i wysyłam podprogowy komunikat, że jest ono dla mnie ważne. To dodaje podniosłości codzienności. Wyniosłam to z domu. Mama, dla której moda zawsze była ważna, nauczyła mnie też, by nie podążać ślepo za trendami, lecz by być w zgodzie ze sobą. Ja zawsze byłam więc w tej kwestii trochę szalona – nosiłam kolorowe kimona i spódnice na spodnie. Później nie potrzebowałam już tak bardzo podkreślać osobowości, nabrałam pewności siebie jako kobieta. Mój ubiór stał się bardziej stonowany. I zrozumiałam, że nie muszę mieć drogiej torebki, by wyglądać stylowo. Tym bardziej że jest tyle wspaniałych polskich marek! Mogę zdradzić już, że niektóre z nich zaprosiłam do współpracy. Wspólnie z moją siostrą Kasią w grudniu startujemy z concept store'em Beetles (tak, żuki – jak siostry Żukowskie), w którym będzie można kupić nie tylko wyselekcjonowane przez nas ubrania i dodatki, ale też biżuterię, którą same projektujmy (kolczyki konie, które miała na sobie aktorka, już są na mojej wish liście! – przyp. aut.). Piękne, wysokiej jakości rzeczy, ale bez zadartego nosa, w których kobiety będą wyglądały i czuły się dobrze!

MARCIN KEMPSKI (2), DAWID BAK

eprasa.pl 7aea1024d9

FALE, LOKI I GLOW – OTO ŚWIĄTECZNE STYLIZACJE WŁOSÓW, KTÓRE POKOCHASZ

Fryzury, które wyglądają jak prosto z planu zdjęciowego, a jednocześnie są lekkie, zdrowo błyszczące i idealne na świąteczny sezon? Modelki „Top Model" w sesji zdjęciowej dla Dyson pokazują, że fale, loki i gładkość możemy wyczarować bez przegrzewania i bez najmniejszego stresu.



CZTERY LOOKI SEZONU

Modelki „Top Model" w świątecznej sesji dla „Glamour" prezentują cztery hair looki stworzone z wykorzystaniem nowoczesnych technologii Dyson: fale glamour, gładkie pasma, naturalne loki i pełne objętości afro. Każda stylizacja łączy efektowność z troską o zdrowie włosów i idealnie wpisuje się w klimat sezonu.



Plan zdjęciowy przed świętami ma w sobie coś magicznego. Migają lampki, stylistki biegają z klipsami we włosach, a modelki z „Top Model" przeglądają moodboardy, zastanawiając się, czy dzisiaj bardziej pasują do nich fale „old Hollywood", czy może supergładki „clean look". W „Glamour" wiemy jedno: moda zaczyna się na głowie. Włosy potrafią odmienić cały styl. Mogą sprawić, że najprostsza sukienka nagle wygląda jak haute couture, a wygodny sweter zyskuje bardziej dopracowany, modowy charakter.

Jest jeszcze coś, o czym coraz częściej mówi się w branży beauty: zdrowe włosy to prawdziwy luksus. Liczy się elastyczność, nawilżenie i naturalny blask. Stylizacja powinna nie tylko zachwycać efektem, ale być przede wszystkim bezpieczna dla struktury włosa i skóry głowy. Właśnie dlatego w naszej świątecznej sesji pojawiły się urządzenia Dyson, które łączą backstage'ową skuteczność z troską o kondycję włosów.

Stylizacja, która nie niszczy – brzmi jak marzenie?

Mało kto wie, że uszkodzenia włosów spowodowane zbyt wysoką temperaturą są trwałe. Włosy nie regenerują struktury tak jak skóra, a każde przegrzanie zostawia ślad. Dlatego tak ważne jest, by stylizować je w świadomy sposób.

Nowoczesne urządzenia Dyson działają zupełnie inaczej niż tradycyjne narzędzia. Zamiast ekstremalnych temperatur wykorzystują silny, inteligentnie kontrolowany strumień powietrza, który pozwala osiągnąć spektakularny efekt bez ryzyka przesuszenia czy zniszczeń. To zasługa m.in. cyfrowych silników Dyson (jak V9 w Airwrap), efektu Coandy oraz sieci czujników Nural™, które dbają o temperaturę i komfort skóry głowy. Na planie zdjęciowym, gdzie włosy są wielokrotnie stylizowane, to absolutny game changer, ale równie dobrze sprawdza się w codziennej, domowej rutynie.

eprasa.pl 7aea1024d9



Cztery stylizacje, które podbiją świąteczne wyjścia
Do sesji powstały cztery looki inspirowane różnymi okazjami sezonu: od rodzinnych kolacji, przez wieczorne wyjścia, aż po sylwestrowe gale. Każdy z nich powstał przy użyciu technologii Dyson i wszystkie zachwycają zdrowym, naturalnym efektem.

Fale glamour – idealne na świąteczne wieczory
Do ich stworzenia wykorzystano Dyson Airwrap Co-anda2x™. Dzięki zjawisku Coandy końcówka sama przyciąga i nawija włosy w obu kierunkach bez użycia ekstremalnego ciepła. To technologia, która modeluje włosy za pomocą powietrza, a nie gorących temperatur. Multistyler oferuje też różne końcówki do kręcenia, wygładzania i nadawania objętości, dzięki czemu łatwo dopasujesz fryzurę do okazji. Fale są miękkie, sprężyste, z objętością, która zostaje na cały wieczór. To look na wszystko, co wymaga efektu „wow": kolacje przy świecach, zimowe randki, eventy, na których chcesz zabłysnąć.

Gładkie, lśniące włosy – klasyka w najlepszym wydaniu
Wyczarowane Dyson Airstrait™, czyli aeroprostownicą, która jednocześnie suszy i prostuje włosy... bez gorących płytek. Efekt jest niezwykle naturalny: gładkość, ale z lekkością i objętością, nie „prasowaną" taflą. To idealny look na rodzinne spotkania, świąteczne brunche czy wyjazdy, kiedy chcesz wyglądać świeżo, schludnie i elegancko, ale bez godzin przed lustrem.



Wszystkie urządzenia są dostępne na stronie **Dyson.pl** oraz w sklepach stacjonarnych.

Naturalne loki – pełne definicji i blasku
Tutaj sprawdzi się Dyson Supersonic Nural™, suszarka wyposażona w inteligentne czujniki, które automatycznie wykrywają odległość od włosów i odpowiednio regulują temperaturę. Zapewnia to ochronę skóry głowy i pozwala suszyć bez ryzyka przegrzania. Nowy, dwufazowy dyfuzor umożliwia rozpraszanie powietrza na dwa sposoby, co pozwala uzyskać różne efekty wykończenia dla włosów kręconych. To świetny wybór na spotkania w gronie przyjaciół, świąteczne przyjęcia w swobodnej atmosferze czy dni, kiedy zależy ci na podkreśleniu naturalnej tekstury włosów w bardziej dopracowanej odsłonie.

Afro – objętość, charakter, energia
Do stworzenia tego efektownego looku użyto Dyson Airwrap i.d.™, którego końcówki są dopasowane do włosów curly i coily. Afro zyskuje pełną, miękką, szlachetną objętość bez puszenia i bez nadmiernego ciepła. To stylizacja na te chwile, w których chcesz wejść do pomieszczenia i od razu zostać zauważona. Perfekcyjna na sylwestra, scenę albo każde wydarzenie, na którym liczy się charakter.

Gdy włosy grają pierwsze skrzypce, look robi się sam
Kiedy włosy są miękkie i błyszczące, każda stylizacja wygląda lepiej – od oversize'owego swetra po wieczorową sukienkę. Technologia Dyson została zaprojektowana tak, by chronić włosy, a jednocześnie podkreślać ich naturalny potencjał. Silne strumienie powietrza, inteligentna kontrola temperatury, systemy czujników i końcówki dopasowane do różnych rodzajów włosów (straight + wavy oraz curly + coily) sprawiają, że stylizacja staje się intuicyjna, komfortowa i po prostu... bezpieczna.

Dlatego właśnie urządzenia Dyson świetnie odnajdują się także w roli świątecznego prezentu. To podarunek, który dba o włosy każdego dnia – zanim jeszcze pomyślisz o stylizacji. Powstał dzięki latom badań, łączy ochronę z efektem „wow" i nie trafia na półkę, tylko zostaje w codziennym użyciu. Upraszcza poranki, dodaje pewności siebie i udowadnia, że technologia może być równie stylowa, co finalny look.

eprasa.pl/7aea1024d9

Uroda

redaguje
Joanna Winiarska

Kosmetyki, zabiegi, makijaże i masaże – co warto wypróbować.



eprasa.pl 7aea1024d9

złote HOLLY WOOD

Przygotowania do wielkiego wyjścia są jak wieczór panieński dla wszystkich! W powietrzu unosi się zapach złota i czekoladek, a maski i lakiery wędrują z rąk do rąk. Błysk, radość i brokat! Szykowanie się na imprezę bywa lepsze od niej samej. Co powiecie, by zrobić z tego główny punkt programu?

tekst **Joanna Winiarska**



Zamiast samej przygotowywać się do wyjścia na karnawałowe party, zaproś do siebie dziewczyny na pachnący biforek. Nawet nie wiecie, ile herstories można usłyszeć podczas wspólnego kręcenia loków, ile nowych perspektyw uzyskać na własny pomysł makijażu i stylizacji. Wspólne nakładanie maseczek, malowanie paznokci, układanie włosów przypomina atmosferę wieczoru panieńskiego, tyle że tutaj wszystkie jesteście bohaterkami pierwszego planu. To także świetna okazja do wymienienia się kosmetykami i zapachami (każda przynosi swoje) i większa odwaga do wypróbowania czegoś nowego. Jeśli macie cały dzień do dyspozycji, nie ma nic lepszego niż wspólna wyprawa dojacuzzi, sauny lub na relaksujący zabieg. To doskonały moment, aby zrobić sobie prezent od siebie samej!

Zabiegi idealne

Możesz po prostu umówić się na masaż. Albo na coś więcej, np. luksusowy mineralny zabieg Body LabRITUAL z oferty gabinetów Dr Ireny Eris. Na czym polega jego tajemnicza „mineralność"? Wykonanie peelingu i nałożenie maski na ciało uzupełnia masaż kulami solnymi oraz fantastyczny masaż stóp i głowy.

1. Drewniany grzebień do relaksującego masażu skóry głowy, Amo'ya, 24,90 zł, rossmann.pl 2. Multifunkcyjny suchy olejek, Bielenda, 43,90 zł 3. Cedrus Intense, Atelier des Fleurs, Chloé, 749 zł/50 ml/Sephora

IRENA BALASHKO/STOCKSY, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 7aea1024d9



1. Glossy Pout Lip Oil, Estée Lauder, 159 zł 2. Rozjaśniające serum z kwasem ferulowym FR-Antiox MD, Mediderma, ok. 270 zł 3. Rozświetlająca baza pod makijaż Luxury Ceramides, Dermika, 70 zł 4. Szampon Crater Apollo, Moon, 123 zł, moonpro.pl 5. Paleta cieni Nuances de Roses, Yves Rocher, 99 zł 6. Miu Miu Miutine, Miu Miu, 579 zł/50 ml 7. Zestaw pędzli Makeup Brushes Make-Up Artist Professional, Notino, 364 zł 8. Paleta multifunkcyjnych pudrów wypiekanych Otternity, Stars from the Stars, 72,99 zł



Można powiedzieć, że ciało jest ekstremalnie odżywione, a głowa zrelaksowana. Nie masz dwóch godzin na rozpieszczające masowanie? Spośród bankietowych dobrodziejstw wybierz zatem Ferulac Glow marki Mediderma (kosmetolożka Magdalena Lenczewska zdradza, że kilka celebrytek zdecydowało się na niego przed naszą galą Kobieta Roku Glamour!). Sam zabieg to niecała godzina wypełniona boskim demakijażem (Magdalena Lenczewska robi go pędzelkami lekkimi jak piórko), antyoksydacyjnym treatmentem i bogactwem kremowych kosmetyków. Po nim w zasadzie możesz iść na imprezę bez malowania, nałożywszy jedynie czerwoną szminkę.

Sprawdzone triki profesjonalistów

Jeśli jednak lubisz się malować i chcesz poszaleć, świat makijażu (oraz TikTok) stoją przed tobą otworem. Może naklejki na powieki udające tatuaż (gwiazda, błyskawica, nuta) będą tym, co chcesz wypróbować? Albo brokatowe usta lub biżuteryjne kamyki przyklejone do policzków i ułożone w misterne wzory? Makijażyści mają kilka sposobów na to, by przedłużyć trwałość make-upu. Jednym z nich jest rozgrzanie skóry przed rozpoczęciem malowania. Można owiać ją ciepłym strumieniem suszarki lub zrobić szybki automasaż, który lekko rozszerzy naczynka. Aby pomadka trzymała się dłużej i nie wysuszała, warto wykonać energiczny peeling ust (np. solą zmieszaną z oliwą) i nałożyć na chwilę maskę z czystego miodu. Jeśli chcesz „otworzyć" oko i powiekę, użyj jasnej bazy w roli cienia. W wersji glam nie dokładaj do tego tuszu do rzęs, a jedynie podkreśl usta. Makijażyści zachęcają też do wypróbowania opalizującej bazy na brwi! A także do noszenia cienkiej kreski eyelinera solo (bez szminki i mascary). Zbuduj makijaż na jednej zupełnie dla siebie nowej rzeczy!

IRENA BALASHKO/STOCKSY, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 7aea1024d9

HDRÈY

NOWOŚĆ

Collagen 9D x Cu x PDRN
to rewolucyjne połączenie dziewięciu form kolagenu, peptydu miedziowego i PDRN, które intensywnie regeneruje i odmładza skórę.



Collagen 9D

Dziewięć form kolagenu – pełne spektrum odbudowy

CU

Peptyd miedziowy – aktywator regeneracji

PDRN

Polinukleotydy – naturalna odnowa komórek

Renaissance HPS3®

Kompleks 3 form kwasu hialuronowego – regeneracja i nawilżenie



Formuły działają synergicznie, **przywracając cerze gęstość, jędrność i młodzieńczy blask** już od pierwszych dni stosowania

Wejdź na **hdrey.com**

SKLEPY STACJONARNE W WARSZAWIE:

HDRÈY Al. Jerozolimskie 44 (Widok Towers)
HDRÈY Westfield Arkadia
HDRÈY Westfield Mokotów
HDRÈY Galeria Młociny
HDRÈY Sadyba Best Mall
HDRÈY G City Promenada
HDRÈY G City Targówek
HDRÈY Wola Park (już wkrótce)

dostępne na wyłączność w perfumeriach

DOUGLAS

na terenie całej Polski

eprasa.pl 7aea1024d9

zapachowe PRZEKĄSKI



ZAPACH WANILII PRZYPOMINA PODWIECZOREK U BABCI. KARMEL PRZYWODZI WSPOMNIENIE PIERWSZEJ PODRÓŻY DO PARYŻA. **GDY PACHNIESZ JAK LUKSUSOWY DESER,** WYSYŁASZ SYGNAŁ: „JESTEM APETYCZNA!". OTO JAK DZIAŁAJĄ NA NAS PERFUMY GOURMAND.

tekst **Joanna Winiarska**

eprasa.pl 7aea1024d9

Godzina 16:00. Środek tygodnia. Wiesz, co się zbliża. Nieodparta, niemal fizyczna ochota na coś słodkiego – kawałek karmelowego sernika, pain au chocolat, cokolwiek. Jeszcze kilka lat temu sięgnęłabyś po prostu po batonik. Co robisz dzisiaj? Zamiast iść do kuchni, sięgasz po flakon perfum pachnących jak crème brûlée. Spryskujesz nimi nadgarstki i głęboko się zaciągasz. Witaj w świecie scent snackingu – trendu, który jest nieco bardziej skomplikowany, niż nam się wydaje.

Dlaczego tak bardzo kochamy pachnieć jak deser?
Perfumy gourmand, czyli te smakowite, pachnące jak paryska cukiernia, przeżywają swój renesans. Ich sprzedaż wystrzeliła w kosmos (mówi się o wzroście rzędu 77 proc. w ciągu roku). Z jednej strony – nic dziwnego. Z drugiej – ten boom następuje dokładnie w tym samym momencie, w którym kultura diet zaciska swoją pętlę najmocniej od wczesnych lat 2000. Chyba nie jest to przypadek. Ustalmy jedno: miłość do słodkich zapachów jest naturalna i ma głębokie uzasadnienie. To czysty komfort. Zapachy wanilii, karmelu, cynamonu są nierozerwalnie związane z naszym układem limbicznym – centrum emocji i wspomnień. Kojarzą nam się z bezpieczeństwem i beztroską dzieciństwa. W niepewnych postpandemicznych czasach otulenie się zapachem przypominającym comfort food jest bezpiecznym kokonem. Do tego dochodzi reakcja otoczenia. Te zapachy to absolutni zbieracze komplementów. Dlaczego? Bo działają na pierwotne instynkty, a nasze jaskiniowe mózgi są tak zaprogramowane, by pozytywnie reagować na zapachy „wysokokaloryczne", które sygnalizują przetrwanie i bezpieczeństwo. Gdy pachniesz jak luksusowy deser, wysyłasz podświadomy sygnał, że jesteś apetyczna, zapraszająca, ciepła.

„Podjadanie zapachów" i pustka dopaminowa
Pamiętacie viralowe wideo, na którym Kourtney Kardashian łapczywie wdycha zapach pączka i mówi: „Nie mogę tego zjeść, ale jakie to ekscytujące wąchać!". To, co kiedyś było memem, dziś jest realną strategią radzenia sobie z głodem. Perfumy stały się narzędziem oszukiwania mózgu – sposobem na przeżycie iluzji rozkoszy bez łamania zasad diety. Najbardziej fascynującym – ale i niepokojącym – elementem tej układanki jest związek z popularnymi lekami odchudzającymi w zastrzykach. Działają one nie tylko na żołądek, ale przede wszystkim na mózg. Tłumią apetyt i zmniejszają odczuwanie przyjemności z jedzenia, które przestaje być „nagradzające". A jeśli odbierzesz mózgowi główne źródło szybkiej dopaminy, czyli cukier, powstaje „pustka dopaminowa". I tu wchodzą perfumy gourmand. Badania neurologiczne potwierdzają, że wąchanie słodkich zapachów aktywuje te same obszary mózgu, które są odpowiedzialne za nagrodę, co jedzenie cukru. Mówiąc prościej: twój mózg dostaje podobny zastrzyk dopaminy na skutek wąchania wanilii jak w przypadku jedzenia lodów waniliowych. Osoby stosujące tego rodzaju leki często przyznają, że nagle zaczęły odczuwać przemożną potrzebę otaczania się dekadenckimi, słodkimi zapachami. To tak, jakby mózg, nie mogąc dostać nagrody przez usta, desperacko szukał jej przez nos. Tylko nie wiem, czy używanie perfum, aby przetrwać głód, jest jeszcze lifehackiem czy już formą zaburzenia odżywiania. Perfumy mają być celebracją dla zmysłów, a nie narzędziem do ich tłumienia. Jeśli więc masz ochotę na ciastko... zjedz je. A potem spryskaj się ulubionym zapachem wanilii. Zasługujesz na obie rzeczy.

butelkowane desery

Najpiękniejsze naszym zdaniem deserowe zapachy, jakie możesz znaleźć w perfumerii. Smacznego!



Kolekcja Kakigori inspirowana kultowym japońskim deserem, Obvious, od 360 zł, moodscentbar.com



Jak wiśniowy żelek, Be Delicious Ice Pop Very Cherry, DKNY, 199 zł, hebe.pl



Łącząca nuty wanilii i migdałów Tonka Sublime, Houbigant, 785 zł, perfumeriaquality.pl



Whipped Pleasure, Give Me Gourmand, Lattafa, ok. 204 zł, notino.pl

MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 7aea1024d9



1

przejście W NOWE

LUBIĘ TEN MOMENT, KIEDY ZMIENIA SIĘ CYFRA NA **KOŃCU KALENDARZA.** NIE LUBIĘ NOWOROCZNYCH POSTANOWIEŃ, ALE DLA KOSMETYKÓW ROBIĘ WYJĄTEK. POSTANAWIAM WYPRÓBOWAĆ TE!

tekst **Joanna Winiarska**

1. ODWAŻNIEJ!

Jednocześnie szyprowy, gorzko-zielony (kocham to w perfumach!) i gourmand. Jak mógł się udać miks dzikości ze „słodyczowością"? Jest tu i moja ukochana ambra, i róża, ale teraz w wersji na bogato dosłodzono je ekscentryczną nutą gorzkawej wanilii. To połączenie mocy.

SÌ EAU DE PARFUM **ARMANI** 679 ZŁ/50 ML

2. DEMAKIJAŻ TERAPEUTYCZNY

Z wiekiem doceniam gest „roztopienia" make-upu za pomocą balsamu. To jak kąpiel w dźwięku dla zmęczonej skóry. Dzięki oligomineralnemu kompleksowi (magnez, cynk, mangan, sód) ten kosmetyk może też wzmacniać barierę ochronną skóry.

REVITALISING CLEANSING & MAKE-UP REMOVING BALM **EISENBERG** OK. 270 ZŁ, SEPHORA

3. CENNA SZTUKA PODRÓŻY

Założona przez Laurę Slatkin w 2008 roku firma Nest New York oferuje koncept „butelkowanych wspomnień". Jej perfumy oddają m.in. spokój jeziora Garda i noce na Manhattanie. Te waniliowe są jak podróż w tropiki!

MADAGASCAR VANILLA **NEST NEW YORK** 349 ZŁ/50 ML, DOUGLAS

4. NASTURCJOWY GLOW

Nasturcja, kluczowy składnik linii Glow Energie, ma unikalną zdolność wychwytywania światła, które intensywnie przekształca w energię (to nadaje jej płatkom świetlisty pomarańczowy blask). Czas wykorzystać tę moc w kosmetykach!

SERUM AKTYWUJĄCE BLASK **YVES ROCHER** 169 ZŁ

5. PODUSZKOWA WYGODA

To wyjątkowo udany efekt współpracy marki L'Oréal Paris z domem mody Mugler. Wysokiej jakości podkład w wersji cushion ma oddychającą i lekką formułę, a przy tym zapewnia naprawdę niezłe krycie. Dosłownie jak z wybiegów.

PODKŁAD W PODUSZCE SOFT GLOW **L'ORÉAL PARIS X MUGLER** OK. 107 ZŁ, NOTINO

6. GLASS SKIN W KAPSUŁKACH

Składniki aktywne zatopiono w żelu, który nadaje skórze efekt glass skin. Wśród nich są głównie łagodny kwas maltobionowy oraz nasza ukochana witamina C. Już jaśniej się nie da!

KREM W KAPSUŁKACH HYDRO-GLOW **TOŁPA** OK. 80 ZŁ

7. CYTRUSOWE ZMYWANIE

Kiedy myję twarz tym rozświetlającym pomarańczowym żelem wzbogaconym rozjaśniającą witaminą C, mam wrażenie, że gdzieś wyszło słońce. Nie mówcie więc, że zapach kosmetyku nie ma znaczenia!

POMARAŃCZOWY ŻEL DO MYCIA TWARZY Z WITAMINĄ C **HIMALAYA** OK. 16 ZŁ



2



3



4



5



6



7

MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 7aea1024d9



eprasa.pl 7aea1024d9

ZESTAW AWARYJNY

JAK WYGLĄDAĆ ŚWIEŻO PO NAPISANIU TEKSTÓW NA CZAS? **ZNALAZŁAM PATENT.** ZŁOTY RÓŻ NA POWIEKACH I POLICZKACH, DŁUUUGIE RZĘSY I PERFUMY Z ODROBINĄ DZIKOŚCI. ŚWIECIE, PRZYBYWAM!



SANDRA MARCHEL
REDAKTORKA GLAMOUR.PL

1. Ta szminka to mój must-have na co dzień, nie schodzi nawet po jedzeniu! Nie zostawia śladów na szklankach ani sztućcach, a kolor jest obłędny.
PRIDE MAKEUP SHINE LOUD **NYX** OK. 46 ZŁ



1



2



3



4



5



6



7

2. Odkryłam tę piankę niedawno i zakochałam się w masujących drobinkach ryżowego pudru i perlitu. Mycie = rytuał.
MYSKINTOUCH **MIYA** 34,90 ZŁ

3. „Mój" odcień Pink Gold to wyrafinowany miks różu ze złotą perłą, który od razu ożywia spojrzenie – zero wysiłku, maksimum efektu!
COLOR TATTOO, PINK GOLD **MAYBELLINE** 35,90 ZŁ

4. Ten róż skradł moje serce już po pierwszym użyciu. Zostawia satynowo-rozświetlające wykończenie, tworząc przepiękny subtelny glow.
SELFGLOW BLUSH **PAESE** 25,49 ZŁ

5. Ten zapach trudno ująć w słowa. Jest pełen kontrastów, jakby balansował na granicy słodkości, zmysłowości i dzikiej egzotyki.
PURE XS FOR HER **PACO RABANNE** 499 ZŁ/50 ML

6. Podwójne serum (na dzień z biotyną, na noc z peptydami) dodaje cienkim rzęsom żywotności i podrasowuje ich kształt. Moje najnowsze odkrycie!
DAY & NIGHT DOUBLE LASH SERUM **LONG4LASHES** 129 ZŁ

7. Ten tusz do rzęs z powodzeniem zastępuje kępki i nadaje objętość XXL. Dzięki niemu spojrzenie zyskuje hipnotyzującą głębię jak u prawdziwej femme fatale.
LASH SENSATIONAL SKY **MAYBELLINE** 28,90 ZŁ

ARCHIWUM PRYWATNE SANDRY MARCHEL, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 7aea1024d9



eprasa.pl 7aea1024d9





japoński EFEKT

NIGDY NIE SĄDZIŁAM, ŻE SPODOBAJĄ MI SIĘ **ULTRAPROSTE WŁOSY.** LŚNIĄCE JAK TAFLA, W JAPOŃSKIM STYLU. ALE „NOWA NORMA" JEST WŁAŚNIE TAKA. NAPATRZYŁAM SIĘ, PRZEKONAŁAM I TERAZ MOJĄ UKRYTĄ PRZYJEMNOŚCIĄ JEST **TROPIENIE KOSMETYKÓW,** KTÓRE TAK POTRAFIĄ.

tekst **Joanna Winiarska**

Jest kilka warunków „anatomii" zdrowej gładkości. Większość niefarbowanych kaukaskich włosów ją ma. Z naciskiem na: niefarbowanych. Kiedy raz zainterweniujemy chemicznie w strukturę włosa (a tym właśnie jest farbowanie), odchylimy trwale jego łuski. W powiększeniu wygląda on wtedy jak szyszka z otwartymi ufnie łuskami. Właśnie owe odstające łuski odpowiadają za matowość włosów (rozpraszają światło). Jeśli więc a) farbujesz i b) nie kochasz sfilcowanych włosów po każdym myciu, musisz wykonać pracę, aby z powrotem je wygładzić i „przykleić" łuski do łodygi. I tu wjeżdżają kosmetyki, które potrafią to zrobić na każdym poziomie, a słyną z nich – nie dziwi – marki japońskie. Historycznie wypracowano w Japonii metody nabłyszczania włosów, wśród których naczelne miejsce zajmują te z wykorzystaniem oleju kameliowego i protein z ryżu (samo płukanie włosów wodą po ryżu pozwala uzyskać mocny połysk). Na blask można wpłynąć już na poziomie mycia, jeżeli użyć szamponu z nieobciążającymi, ale wypełniającymi rozchylone łuski proteinami. Potem czas na odżywkę – jeśli też jest nimi nasycona, a do tego zawiera enzymy, które „oszlifują" te wyjątkowo odstające, niesforne końce łusek, efekt będzie spektakularny. Dobrze sprawdzą się także odżywki bez spłukiwania, najlepiej te, które nakładamy na noc. Otulają włos atłasową warstwą, która sprawia, że ślizga się on po poduszce jak po lodowisku. Są jeszcze olejki – nałożone na lekko wilgotne włosy, sprawią, że dociążymy i nabłyszczymy łodygę. Aby uniknąć oklapnięcia włosów, pamiętajmy, by nie nakładać olejku blisko skóry głowy (bo to dla niej sygnał: „jupiii, przetłuszczamy!"). A na koniec niedoceniane szczotkowanie! Potrafi zdrowe sebum rozprowadzić na długości włosów, co je zmiękcza i strukturyzuje w piękną taflę.



CZY BĘDZIE CI DOBRZE *w gładkich włosach, jeśli na co dzień nosisz się nonszalancko? Wypróbuj Nano Banana (narzędzie AI od Google), które zrobiło mi to zdjęcie. Możesz przetestować tak wszystkie style fryzur i nie jest to sztuczne.*



1 2 3 4 5

1. Olejek z termoochroną Metal Detox, L'Oréal Professionnel, ok. 140 zł 2. Maska na noc Night Shift, Kevin Murphy, 204 zł 3. The Coastal Brush® 1892, jedna z najbardziej luksusowych szczotek na świecie, wykonana ręcznie z szylkretu i włosia dzika, Luāre, 980 zł, luarebeauty.com 4. Japoński szampon wielofunkcyjny Duo, Advante, 185 zł 5. Szampon do cienkich włosów, Ouai, 140 zł

AI NANO BANANA GEMINI, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 7aea1024d9



eprasa.pl 7aea

ŚWIĄTECZNA HARMONIA Z RITUALS

Rituals przedstawia zestaw z kosmetyczką, idealny na święta, który pozwala zadbać o ciało i zmysły w duchu relaksu i harmonii. W jego skład wchodzą pianka pod prysznic, krem do ciała, krem do rąk, świeca zapachowa oraz minipatyczki zapachowe, wszystkie utrzymane w eleganckiej, świątecznej estetyce. Produkty z kolekcji „The Ritual of Ayurveda" przywracają równowagę i odprężenie, tworząc chwilę prawdziwego relaksu w domowym spa. To doskonały pomysł na prezent, który zachwyca zarówno wyglądem, jak i działaniem.



Cena: 279 zł





Philips Ovi Przygotuje Ci Święta

Szybciej. Zdrowiej. Smaczniej.

Ovi zapewnia idealne warunki pieczenia świątecznych potraw i wypieków. Z jego pomocą przygotujesz je szybciej i jeszcze smaczniej!



Cena 1999 zł

ŚWIĄTECZNY LUKSUS

Na Gwiazdkę podaruj sobie najpiękniejszy prezent – gładką skórę i pewność siebie. Braun Skin i-expert dzięki inteligentnemu sensorowi kolorytu skóry dopasowuje intensywność światła, zapewniając bezpieczną i delikatną depilację. Aplikacja Skin i·expert działa jak osobista kosmetyczka – prowadzi krok po kroku, tworząc spersonalizowany plan zabiegów. Efekt? Nawet 2 lata gładkiej skóry*.

*Przy przestrzeganiu zalecanego harmonogramu sesji. Indywidualne wyniki mogą się różnić.

eprasa.pl 7aea1024d9



CREATE REAL MAGIC WEAR THE ICON

Ta współpraca łączy dwie ikony – markę Coca-Cola, od 53 lat działającą lokalnie w Polsce, oraz MARCELLA PUSTULA, jedno z najciekawszych nazwisk młodego pokolenia w światowej modzie. Efektem jest limitowana bluza z organicznej bawełny, łącząca estetykę haute couture z codziennym komfortem.
Bluza, która jest częścią działań charytatywnych marki, będzie dostępna od połowy listopada w butiku THE SALON przy ul. Tamka 49 w Warszawie.

Współpraca płatna z marką Coca-Cola

MĘSKA EKSTRAKLASA

Idealny prezent dla mężczyzny, który wie, że klasa zaczyna się od detali. Braun Series 9 Pro+ to technologiczne arcydzieło – skutecznie i delikatnie goli nawet siedmiodniowy zarost, pozostawiając skórę gładką i bez podrażnień. Dzięki inteligentnej technologii Pro AutoSense urządzenie automatycznie dopasowuje moc do gęstości zarostu. System SkinGuard chroni skórę przed podrażnieniami i umożliwia delikatne golenie. To więcej niż golarka – to codzienny rytuał w wersji premium.



Cena 1299,99 zł





eprasa.pl 7aea1024d9

Wellbeing

redaguje
Joanna Winiarska

Ciało, dusza i umysł w superformie.



eprasa.pl 7aea1024d9

wezwanie na BUDOWĘ

Białko pilnie proszone! Kobiety w każdym wieku potrzebują go do budowania mięśni, kości, odporności i dla urody. 50–80 gramów dziennie można łatwo uzyskać „przy okazji", boostując np. swoje śniadanie. To dużo lepsze od batonów i suplementów białkowych, w dodatku zapewnia sytość i stabilny cukier (oraz nastrój) na pierwszą połowę dnia. Zatem pozwól mu wejść do jadłospisu, całemu na biał(k)o!

tekst **Joanna Winiarska**

1 *Dodaj jogurt do jajecznicy*

Same jajka zawierają już przyzwoitą ilość białka – około sześciu gramów każde – i zjedzenie dwóch może być satysfakcjonującym śniadankiem. Ale jest jeszcze jeden sposób na podrasowanie jajecznicy: ubij jajka z kilkoma łyżkami jogurtu, aby uzyskać dodatkowy gram lub dwa białka. Może się to wydawać mało, ale wiele drobnych dodatków zsumuje się na koniec dnia. Ten składnik sprawi również, że danie będzie lżejsze i bardziej puszyste, co niektórym bardzo odpowiada.

2 *Boostowanie owsianki*

Same w sobie płatki owsiane nie mają zbyt wiele białka, dlatego warto je ugotować na mleku zamiast na wodzie (jeśli użyjesz szklanki mleka, dostarczysz ciału osiem gramów więcej tego makroskładnika). Możesz też dorzucić do nich w trakcie gotowania zawartość... puszki fasoli. Nie zmieni to znacząco smaku, który już znasz (jeśli nie jesz słodkiej owsianki), a zapewni ci sytość aż do obiadu. Zarówno biała fasola, jak i ciecierzyca mają neutralne smaki, które dobrze komponują się z płatkami owsianymi, a ich zblendowanie sprawi, że konsystencja będzie gładka i prawie niezauważalna.

3 *Wypij je (dosłownie!)*

Do banalnie prostych sposobów na zwiększenie spożycia cennych aminokwasów należy wybór zawierających je napojów. Woda jest super, ale szklanka czegoś białkowego (mleka, kefiru, płynnego jogurtu, a nawet kakao z mlekiem orzechowym) zapewni ci, prócz nawodnienia, od ośmiu do dziewięciu gramów białka. Jest to zdecydowanie gra warta świeczki (a nawet kilku dodatkowych kalorii). To jak płynny (zdrowy!) posiłek.

ROBERTO PASTROVICCHIO/STOCKSY

eprasa.pl 7aea1024d9

4 *Odpuszkuj rybę*
Konserwy rybne stają się cool! Po części dzięki zmianie wizerunku (podziękujcie modnym filmikom na TikToku), a po części dzięki temu, że w końcu zaczęto je uznawać za doskonałe źródło białka. Trenerzy od lat polecają je klientom siłowni jako sposób na wzbogacenie wszystkiego, od sałatek po makaron (puszka tuńczyka o wadze 85 gramów może zawierać nawet 22 gramy białka!).

5 *Zamień majonez na serek*
I to nie tylko ze względów dietetycznych. Majonez to seksowny sposób na dodanie kremowości kanapkom i sosom sałatkowym. Mniej więcej ten sam efekt (a przy okazji kilka gramów białka) uzyskasz, używając zamiast niego jogurtu lub twarogu. Jeśli jednak nie wyobrażasz sobie rezygnacji z majonezu, rozważ połączenie go z jedną z dwóch opcji o wyższej zawartości białka, aby nadać sosowi nieco więcej smaku. Dwie pieczenie na jednej... kanapce!

EKSPERCI ZAZWYCZAJ *zalecają spożywanie* 15–20 GRAMÓW BIAŁKA NA POSIŁEK, ALE *przestrzeganie tego może być trudne*. OTO SPOSOBY NA TO, BY JEŚĆ NIECO *więcej białka w ciągu dnia*, DZIĘKI CZEMU NIE BĘDZIESZ *musiała* POLEGAĆ NA JEDNYM DANIU, *np. obiadowym, aby* OSIĄGNĄĆ TEN CEL.

6 *Zrób szpinakową bazę*
Szpinak, nie bez powodu polecany przez dietetyków, ma mnóstwo błonnika, witamin i supercennych minerałów, a do tego zawiera znacznie więcej białka niż wiele innych zielonych warzyw liściastych, bo około sześciu gramów na ugotowaną filiżankę. To plasuje go na szczycie listy warzyw bogatych w ten makroskładnik. Warto więc pożegnać bez żalu sałatę lodową czy rzymską na rzecz szpinaku.

7 *Mleko (lub jogurt) do deseru*
Jak dodać białko do deseru, nie dodając go do ciasta? Jest jeden łatwy sposób, aby to zrobić. Zajadaj (jak w książeczkach dla dzieci) ciasteczka z dodatkiem nabiału. Może to być mleko lub porcja jogurtu greckiego skropiona miodem i posypana cynamonem. W tej mieszance możesz maczać ciasteczka albo wkruszyć je bezpośrednio do jogurtu, by otrzymać romantyczny deser pełen pięknego białka.

8 *Wybierz nietypową mąkę*
Wzbogacenie deseru w białko może być banalnie proste. Trik: zastąp tradycyjną mąkę w wypiekach tą o wyższej zawartości białka (np. migdałową lub z nerkowców). Ale wtedy też znajdź przepisy, które zalecają użycie innej mąki niż pszenna. Samodzielna zamiana może negatywnie wpłynąć na konsystencję i wygląd ciasta, a ostatnią rzeczą, jakiej chcesz, jest smutny zakalec.

9 *Dodawaj soczewicę do mięsa*
Dorzucenie soczewicy do dań z mięsem mielonym ma sens, ponieważ naśladuje ona jego smak i konsystencję, a jednocześnie pomaga nam spożywać więcej błonnika. Nie musisz nawet zmniejszać ilości mięsa w przepisie. Wystarczy dodać szklankę soczewicy i cieszyć się białkowymi korzyściami. Wypróbuj ten sposób wszędzie tam, gdzie zazwyczaj używa się tylko mielonej wołowiny, np. w makaronie bolognese, zapiekance albo ukochanych przez wszystkich klopsikach.

10 *Zamroź zielony groszek*
Przyda się oczywiście jako lodowaty okład na wypadek niefortunnego stłuczenia lub skręcenia kostki, ale można go też lepiej wykorzystać na co dzień. Pół szklanki tych uroczych zielonych kuleczek dostarcza około czterech gramów białka (dużo!). Możesz dodać je do smażonego ryżu (klasyka), ale równie dobrze sprawdzą się w kremowych daniach z makaronem, a nawet w sałatkach albo zmiksowane na pastę do chleba.

11 *Zrób sernik z tofu*
Jedwabiste i kremowe tofu słynie z tego, że pozwala stworzyć niesamowity sernik bez nabiału (raj dla wegan). Druga wiadomość brzmi: ten zamiennik twarogu dostarcza także niebagatelnej ilości białka. Patrząc na rzecz matematycznie: dodanie jednej kostki tego produktu do ciasta przełoży się na 20 gramów białka, co da kilka gramów w każdym kawałku, i to bez uwzględnienia ilości, którą można uzyskać z orzechów. To prawdziwe białkowe tofu-bingo!

12 *Jeśli nie masz pomysłu, posyp wszystko serem*
Nie ma złego powodu, żeby zakończyć posiłek pysznym serem, prawda? Francuzi wiedzą, co robią! Plus zyskasz solidną porcję białka. Poza tym warto dodać kilka szczypt parmezanu więcej niż zwykle do makaronu lub kostkę sera cheddar do sałatki, aby wzbogacić je o kilka gramów białka. W kolizji z kaloriami? Odpowiedz sobie na pytanie, co w tym momencie jest ważniejsze.

eprasa.pl 7aea1024d9

ŚWIĘTA BEZ NADMIARU

Grudniowy wir może porwać każdego — migające światła, kuszące kampanie, obietnice „ostatnich okazji". Promocje kuszą, a my, niczym na autopilocie, lądujemy w kolejnych koszykach zakupowych. Tymczasem coraz więcej osób zaczyna szukać innego rytmu. Chce obdarowywać z sensem, kupować mniej, za to lepiej, wspierać lokalne marki i wybierać rzeczy, które naprawdę zostaną z nami na dłużej. „Slow gifting" przestaje być trendem — staje się nową świąteczną etykietą.

Grudzień to czas, gdy większość Polaków odczuwa presję. Kupujemy dużo, bo przywykliśmy do kultury konsumpcjonizmu. Ale coraz częściej wybieramy świadomie — z myślą o tym, co ma sens, co zostaje na dłużej i co naprawdę jest potrzebne. „Slow gifting" staje się nowym, świątecznym rytuałem, w którym liczy się jakość, a nie liczba pudełek pod choinką. Bo w świecie, w którym nadmiar przychodzi łatwo, prezent nabiera znaczenia dopiero wtedy, gdy jest przemyślany — gdy daje radość, komfort, oszczędności i tę drobną, ale realną zmianę na lepsze.

Jedną z marek, które idealnie wpisują się w tę filozofię, jest Dafi — polski producent butelek i dzbanków filtrujących, saturatorów do wody i podzlewowych systemów filtrujących. To podarunki, które niosą za sobą prosty, ale mocny komunikat: troszczę się o ciebie i o świat, w którym żyjemy. Wybierając wielorazową butelkę filtrującą, obdarowana osoba ogranicza zużycie plastiku. W skali roku to nawet tysiąc jednorazowych butelek mniej. Sam gest jest drobny, a efekt — spektakularny!

Produkty Dafi są estetyczne, lekkie, funkcjonalne. Filtrują wodę z kranu, a dzięki nowoczesnemu designowi świetnie sprawdzają się zarówno w pracy, jak i w sportowym rytmie dnia. Pastelowe odcienie? Proszę bardzo. Energetyczne kolory? Też są. To prezent, który łączy styl i uważność — duet, którego dziś naprawdę potrzebujemy.

Święta bez nadmiaru nie odbierają magii. Wręcz odwrotnie — pozwalają zobaczyć ją na nowo. Gdy odpuszczamy pośpiech, wraca to, co najważniejsze: relacje, czułość, wybory podszyte troską. Prezent przestaje być przypadkowym zakupem, a staje się symbolicznym „jestem blisko". Dlatego w tym roku warto wybrać inaczej. Mniej impulsów, więcej intencji. Mniej jednorazowego plastiku, więcej sensu.

Bo święta bez nadmiaru to nie rezygnacja. To najczystsza, najbardziej elegancka forma świątecznej radości.



eprasa.pl 7aea1024d9



kapsułowa PEŁNIA SMAKU

PISANIE TEJ KSIĄŻKI BYŁO JAK GRYZIENIE KANAPKI Z GRUBYM PLASTREM POMIDORA, MASŁEM I BIAŁĄ CEBULĄ. **CZASEM SOCZYSTE, CZASEM PIEKĄCE W JĘZYK,** ALE ZAWSZE PRAWDZIWE. ZAJRZYJCIE, BĘDZIE MI MIŁO.

tekst **Jagna Niedzielska**

Wróciły do mnie wspomnienia, których się nie spodziewałam: tort lodowy z komunii, szklarniowy zapach pomidorów, mama zostawiająca mi rano kanapki i deserek, kiedy zmarł tata. W moim domu mówiło się „kocham cię", ale językiem, który rozumieliśmy najlepiej, było jedzenie. Gotowanie, dzielenie się, dopytywanie, czy ktoś chce dokładkę. Zawsze było w centrum i chyba dlatego po latach, gdy świat przyspieszył, to właśnie w kuchni zaczęłam znowu szukać spokoju. Tak powstała kuchnia kapsułowa. Jest upraszczaniem. „Budowaniem" swojego stylu gotowania na produktach bazowych i rotacyjnych. Bazowe to te, które lubisz i których często używasz, a rotacyjne wynikają z sezonowości, okazji, promocji, ochoty. Zamiast kolejnego „co ugotować?", zadajesz sobie pytanie: „z czego dziś to złożę?". Kuchnia kapsułowa to nie dieta ani trend, tylko spokój i sens. To świadomość, że masz wszystko, czego potrzebujesz, a twoja lodówka działa jak system, nie jak pole bitwy. Jakie to proste i piękne, opisuję szczegółowo w książce „Soczysta". Na zachętę kilka kapsułowych rozwiązań. Pierwsze: „CC", czyli cebula i czosnek. Smażę, porcjuję i mrożę w woreczkach. Jedna kostka = baza do każdej zupy lub sosu. Drugie to zasada dwóch słoików. W danym momencie mam otwarte maksymalnie dwa sosy lub dwie pasty. Wystarczy. Ważny jest też „pionowy" zamrażalnik. Mrożę wszystko na płasko i opisuję markerem. Widać, co jest w środku, nic nie ginie, a rozmrażanie trwa chwilę. Istotą kapsuły jest gotowanie komponentowe zamiast meal prepu. Gotuję elementy, np. kaszę, warzywa, jajka na twardo, sos, a potem mieszam, co mi pasuje. To jak składanie klocków, tylko z jedzenia. Na koniec przepis, który ma w sobie to, co w mojej kuchni najważniejsze: konkret, luz i smak.

POZNAJMY SIĘ OD KUCHNI

Nie tylko książka! Jagna Niedzielska, specjalnie dla nas, będzie gospodynią nowego formatu wideo „Poznajmy się od kuchni" (we współpracy z marką Samsung). Szczere rozmowy z ciekawymi ludźmi przy wspólnym gotowaniu zachęcają do odkrywania kart. Pierwsze odcinki z Izabellą Krzan i Tomaszem Iwanem oraz jego partnerką już na kanale YouTube Glamour Polska.

JAGNY NIEDZIELSKIEJ **eko** PORADNIK

ZUPA MANGO-KOKOS Z ZIEMNIAKAMI I DOWOLNYM MIELONYM

Stała baza:

- **1 dojrzałe mango**
- **200–250 g ziemniaków, pokrojonych w kostkę**
- **mleko kokosowe (400 ml)**
- **cebula, 2 ząbki czosnku**
- **kawałek imbiru (ok. 3 cm)**
- **2 łyżki oleju lub masła**
- **sok z limonki**
- **sos sojowy**
- **1 łyżka curry w proszku**
- **łyżeczka mielonej kolendry, szczypta chili**
- **200 ml bulionu**
- **odrobina kolendry (opcja)**

Składniki rotacyjne (do wyboru, ok. 200 g):
mięso mielone, starte na tarce tofu, podsmażone na patelni z tłuszczem, siekana ryba (np. dorsz, łosoś), podsmażone na patelni krewetki, obrane i posiekane

1. Cebulę, czosnek i imbir drobno posiekać, podsmażyć w garnku na oleju.
2. Dorzucić ziemniaki i wszystkie przyprawy, chwilę przesmażyć.
3. Wlać mleko kokosowe i bulion, gotować 15 minut, aż ziemniaki będą miękkie.
4. Dodać mango (pokrojone lub zmiksowane), gotować jeszcze 5 minut.
5. Wrzucić wybrane białko i gotować tylko tyle, by się ścięło/podgotowało, ok. 3 minut.
6. Doprawić sosem sojowym i sokiem z limonki, oprószyć siekaną kolendrą.



SOCZYSTA
(WYD. PASCAL)
Ta książka ma być właśnie taka, konkretna i pełna elastycznych pomysłów. Ma się pobrudzić od używania!

DOROTA TYSZKA, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 7aea1024d9

MAGIA ZIMY WE WROCŁAWIU

Gorąca czekolada, blask tysiąca świateł i zapach pierników unoszący się w powietrzu – zimowy Wrocław oczaruje każdego. Jarmark Bożonarodzeniowy, który potrwa od 21 listopada 2025 do 7 stycznia 2026, to nie tylko zakupy i smakołyki, lecz także wyjątkowa podróż w świat magii, tradycji i wspólnego świętowania. W tym roku na gości czeka jeszcze więcej atrakcji, koncertów i wydarzeń, które rozgrzeją was nawet w najchłodniejsze dni.



Co roku serce Wrocławia zamienia się w bajkową krainę, w której każdy znajdzie coś dla siebie. Na Rynku i pl. Solnym będzie rozstawionych ponad 250 drewnianych domków pełnych aromatycznych przysmaków, rękodzieła i pomysłów na wyjątkowe prezenty.

Wrocławski Jarmark Bożonarodzeniowy to prawdziwa legenda wśród zimowych atrakcji. W ubiegłym roku odwiedziło go ponad 800 tysięcy osób. W tym sezonie organizatorzy przygotowali jeszcze więcej magii – od Królestwa Baśni po Krainę Leśnych Gnomów, Bajkowy Lasek oraz Królestwo Krasnali i Reniferów.



Dla miłośników spektakularnych widoków idealny będzie taras Sky Tower – najwyższy punkt widokowy w Polsce, z którego zimowa panorama miasta wygląda jak świąteczna karta. Tuż obok czeka Kolejkowo, największa w kraju makieta kolejowa dla dorosłych i dzieci. Warto też zobaczyć „Garden of Lights" w ZOO Wrocław, które w tym roku przenosi odwiedzających w dziki, kolorowy świat Ameryki.

Dużym ułatwieniem jest interaktywny plan jarmarku. To pierwsze w Polsce narzędzie, które pozwala zaplanować wizytę, sprawdzić ofertę wystawców, odnaleźć ulubione stoiska i zrobić zakupy online od 21 listopada do 7 stycznia 2026 roku.

W grudniu Wrocław żyje świętami – od spacerów po Ostrowie Tumskim, gdzie latarnik zapala 99 gazowych latarni, po romantyczne rejsy Odrą na ogrzewanych statkach.

O każdej porze roku warto odwiedzić Pergolę przy Hali Stulecia i wyruszyć na poszukiwanie wrocławskich krasnali, samodzielnie lub z mapą. Miłośnicy aktywności mają do wyboru lodowisko w Hali Orbita oraz tafle przy ul. Spiskiej i Sudeckiej, a spragnieni kultury – Muzeum Pana Tadeusza lub Muzeum Uniwersytetu Wrocławskiego z barokową Aulą Leopoldyńską.

A jeśli planujecie przyjazd 5 grudnia, przygotujcie się na wielkie rozświetlenie choinki i powitanie Mikołaja. 7 grudnia ulicami przejdzie świąteczna parada, a początek stycznia upłynie pod znakiem koncertów noworocznych oraz parady z Big Bike Orchestra.

Świąteczna magia Wrocławia będzie unosić się nad miastem aż do Trzech Króli!



Po kreatywne prezenty z Wrocławia warto udać się do WROsklepu, wrosklep.pl



Organizatorem Jarmarku Bożonarodzeniowego jest PIANOFORTE Agencja Artystyczna

eprasa.pl 7aea1024d9

ciemno, JESZCZE NOC



ZA OKNEM **ATRAMENTOWA CIEMNOŚĆ,** JAKBY ŚWIAT ZAPOMNIAŁ SIĘ OBUDZIĆ, A TY RAZEM Z NIM. PRZYCISK „DRZEMKA" WYDAJE SIĘ JEDYNYM AKTEM MIŁOSIERDZIA. TO NIE JEST ZWYKŁE NIEWYSPANIE, TYLKO **ZIMOWY BUNT ORGANIZMU.** JAK ZATEM UŁATWIĆ SOBIE WSTAWANIE, GDY NA ZEWNĄTRZ MROK?

tekst **Joanna Winiarska**

1. Oszukaj słońce (albo je sobie kup)
Skoro problemem jest brak światła, to... dostarcz je sobie, i to zanim w ogóle otworzysz oczy. Budzik symulujący wschód słońca to nie kolejny gadżet, tylko terapia. Na pół godziny przed alarmem lampa zaczyna emitować ciepłe światło i powoli zwiększa jego natężenie. Twój mózg, nawet przez zamknięte powieki, rejestruje tę zmianę. Odbiera sygnał: „zwalniamy produkcję melatoniny, czas na kortyzol!" (ten zdrowy, poranny). Budzisz się łagodnie, naturalnie, bez szoku.

2. Dźwięk, który koi, a nie atakuje
Fabryczny okrutny alarm w telefonie jest jak akustyczny policzek. To jak zacząć dzień od awantury. Twój układ nerwowy od razu wchodzi w tryb „walka lub ucieczka". Serce wali, ciśnienie skacze. Ustaw zamiast budzika spokojną muzykę instrumentalną, podcast albo (mój ulubiony) śpiew ptaków. Niech budzi cię coś, co przypomina, że świat jest miłym miejscem. Nawet o szóstej rano.

3. Rozciągnij się jak kot (jeszcze w łóżku)
Zanim twoja stopa dotknie zimnej podłogi, przeciągnij się porządnie, tak jak robią to koty. Rozciągnij ramiona nad głową, wyprostuj nogi, pokręć stopami i nadgarstkami. Ten drobny ruch rozprowadza krew, budzi mięśnie i – co najważniejsze – daje ci poczucie kontroli nad porankiem.

4. Telefon to lawa
Podejrzewam, co robisz zaraz po wyłączeniu alarmu. Zaczynasz scrollować. Maile, Instagram, newsy. Najgorszy start z możliwych. Od razu zalewasz mózg falą cudzych problemów i perfekcyjnych śniadanek, zanim zdążysz sformułować własną myśl. Przez pierwszy kwadrans dnia bądź offline.

5. Stwórz poranny „wabik"
Twój mózg musi mieć dobry powód, by opuścić ciepłą pościel. Coś, co kochasz bardziej niż sen. Musisz stworzyć swój własny „haczyk". To może być 10 minut z książką, pyszna herbata, zabawa z psem na kolanach. Znajdź swój mały egoistyczny luksus. Coś, co jest tylko twoje. Wstawanie, gdy wokół mrok, to trochę jak randka w ciemno z nowym dniem. Nie wiesz, co cię czeka, i jest nieco strasznie. Ale i ekscytująco, prawda?

JOSEPH LEOMBRUNO/CONDÉ NAST VIA GETTY IMAGES

eprasa.pl 7aea1024d9

Patenty na prezenty

20% rabatu
z kodem: GLMRSPDR
Ważne do 31.01.2026 r.
na **SPADIORA.COM**

Jedwabna róża „Pomander”
159,20 zł*
Cena przed rabatem 199,00 zł



Bluza Movado
367,20 zł*
Cena przed rabatem 459,00 zł

Apaszka jedwabna 53x53 cm
279,20 zł*
Cena przed rabatem 349,00 zł



Kapelusz
303,20 zł*
Cena przed rabatem 379,00 zł





Jedwabna poszewka na poduszkę 51x66 cm
263,20 zł*
Cena przed rabatem 329,00 zł

Okrągła klamra do apaszki
159,20 zł*
Cena przed rabatem 199,00 zł



Klamra do apaszki
279,20 zł*
Cena przed rabatem 349,00 zł



Jedwabne twilly „Żuki”
127,20 zł*
Cena przed rabatem 159,00 zł



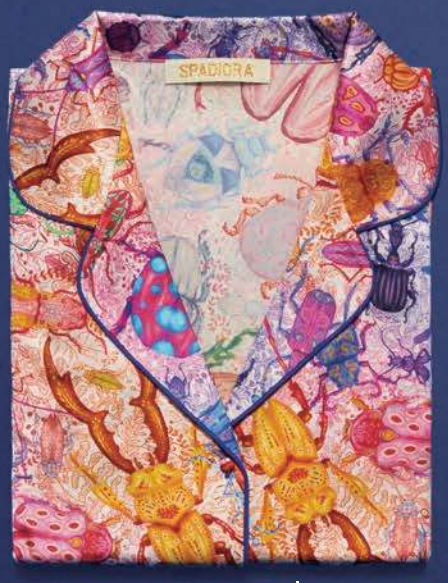
Jedwabna gumka „Frykasy”
95,20 zł*
Cena przed rabatem 119,00 zł



Potrójny pierścień do apaszki
159,20 zł*
Cena przed rabatem 199,00 zł



Klamra do apaszki „S”
279,20 zł*
Cena przed rabatem 349,00 zł



Jedwabna piżama „Żuki”
879,20 zł*
Cena przed rabatem 1099,00 zł



Kosmetyczka „Pomander”
103,20 zł*
Cena przed rabatem 129,00 zł

SPADIORA

*Cena po uwzględnieniu 20% rabatu.

eprasa.pl 7aea1024d9

Popkultura

Wszystko, co warto zobaczyć, przeczytać i usłyszeć.



p.alta i KAJZERKI

„KOCHAM POLSKĘ" – ŚPIEWA NA NOWEJ PŁYCIE MERY SPOLSKY. TROCHĘ PRZEKORNIE, NA PEWNO ODWAŻNIE I NA NAJWYŻSZYM ARTYSTYCZNYM POZIOMIE. TAK, JEST PATRIOTYCZNIE, ALE NIE O TO CHODZI W TYCH PIOSENKACH. TO OPOWIEŚĆ O NAS, O TYM, JAK I CZYM ŻYJEMY, JAK KOCHAMY I O CZYM MARZYMY.

rozmawia **Katarzyna Dąbrowska**

Zamykasz oczy, myślisz: Polska. Co jako pierwsze przychodzi Ci do głowy?
Zapach deszczu na bruku. Zazwyczaj spędzaliśmy z rodzicami wakacje we Francji i pamiętam doskonale, że pod koniec sierpnia bardzo tęskniłam za tym zapachem. Do dziś tak mam, że kiedy jestem poza Polską, to tęsknię za zapachami stąd.
A kiedy sobie po raz pierwszy uświadomiłaś, że jesteś z Polski? A właściwie kiedy to nabrało dla Ciebie znaczenia?
Kiedy dorastałam i zaczęłam odkrywać siebie, chodziła za mną idea American dream. Odczuwałam coś na kształt wstydu, że jestem z Polski, i czułam żal, że pewnie nie zrobię takiej kariery jak Beyoncé, nie będę Arianą Grande czy Gwen Stefani na czerwonych dywanach, czyli dziewczynami, które przez wiele lat towarzyszyły mi jako ikony kobiecości i muzyki.
A potem sobie uświadomiłam, że nie zrobiłam żadnego kroku, by zaistnieć za granicą, że działam tu, w Polsce, i dobrze mi z tym. Uwielbiam nasz język, literaturę polską. Uświadomiłam sobie, że jakkolwiek mam chęć zachłysnąć się zagranicą, to coś mnie ciągnie, żeby być tu. Jestem stąd i tu jest mój dom.
Dzisiaj wciąż inspirują Cię tamte ikony z dzieciństwa?
To jest trochę jak z ulubionym misiem z dzieciństwa, który już niby nie jest potrzebny, nikt się do niego nie przytula, a jednak siedzi w rogu łóżka. Bo jak go nie ma, to coś jest nie tak. I tak mam z tymi ikonami. Dziewczyny, w które byłam wpatrzona od dzieciństwa – Madonna, Gwen Stefani – nadal są moimi role models, mimo że ja już dawno obrałam inną drogę.
Tytuł Twojej płyty to „KOCHAM POLSKĘ". Jednoznaczny, bez niedopowiedzeń i mocny.
Dla niektórych słowo „kocham" jest zarezerwowane dla wielkich rzeczy, do powiedzenia raz lub kilka razy w życiu. A ja mam tak, że często używam „kocham", nawet momentami nim szastam: „kocham ten film!", „kocham tę stylówkę!". U mnie za tym słowem stoją różne emocjonalne wartości, i błahe, i ważne. Dla mnie tytuł płyty był naturalny, choć niektórzy odczytali go trochę nacjonalistycznie. W ogóle nie o to mi chodziło. Choć rzeczywiście w tym „KOCHAM POLSKĘ" jest jakieś brzemię patriotyzmu, gdzieś z tyłu majaczy orzeł w godle i flaga. I chociaż dziś może nie kojarzy się to w smaczny sposób, bo wiele osób przywłaszcza sobie symbole narodowe, dla mnie ten tytuł i płyta to opowieść o miłości do miejsc, w których żyję. Do Warszawy, do morza, do wspomnień. Tak zostałam wychowana i to jest dla mnie poważne wyznanie.

MATEUSZ GOLIS

eprasa.pl 7aea1024d9

Kiedy najbardziej doświadczyłaś „polskości"?
Na pewno męczy i smuci mnie to, że jesteśmy wciąż bardzo spolaryzowani, co ujawnia się np. przy każdych ostatnich wyborach. Dlatego myślę, że bardzo ważne są małe ruchy, jak napisanie piosenki o tym albo wzięcie udziału w wesołym, pozytywnym wydarzeniu patriotycznym. To próby ukoloryzowania atmosfery w kraju. Widzę, że wiele ludzi z mojego pokolenia chce tego samego, bo na co dzień widzimy agresję w polityce i wszechobecną szarość.

Przy każdym nowym projekcie – płycie czy książce – zmieniasz się: inaczej wyglądasz, teraz nawet Mery Spolsky zmieniła się na chwilę w Marysię Kowalską. Robisz wiele happeningowych akcji wokół swojej płyty. Lubisz chyba to artystyczne zamieszanie...
To jest zawsze świetna zabawa. Kocham, kiedy mojej muzyce towarzyszy opowieść i praca nad płytą nie ogranicza się tylko do nagrań w studiu, a potem trasy koncertowej. Uwielbiam proces szukania tej opowieści, wymyślania, w jakim stylu mają być teledyski, jak ma wyglądać sesja okładkowa do płyty. Przy każdym nowym projekcie połowa pracy dotyczy muzyki i samej płyty, a druga połowa jest opowieścią o niej. Sprawia mi to ogromną radość, ale też pięknie łączy z moimi odbiorcami. Widzę, że z każdym nowym projektem przychodzą do mnie nowi ludzie.

Czego możemy spodziewać się po trasie?
To będzie trasa w klimacie polskich tzw. piosenek rzewnych, ballad, ale też elektronicznych numerów do potańczenia. To pierwsza trasa w nowym składzie zespołu, z trzema chłopakami: Grzegorzem Stańczykiem (No Echoes), Karolem Szczygłem i Nikodemem Dybińskim. Zagramy wszystkie utwory z „KOCHAM POLSKĘ", ale w rozwiniętych aranżacjach, bardziej gitarowych, do usłyszenia tylko na trasie. Będą też szałowe stylizacje inspirowane kibicowską modą. Nie mogę się doczekać!

Przy „KOCHAM POLSKĘ" pracowałaś z nowym producentem – Michałem „Foxem" Królem. Czym to zaowocowało?
Na pewno było to świetne doświadczenie – wyjście poza strefę komfortu, przekroczenie bariery wstydu. Ja tak mam – w życiu i w pracy – dopóki nie poznam się z kimś bliżej, to jestem niepewna wszystkiego, jestem na co dzień nieśmiałą Marysią. Przy poprzednich płytach, kiedy pracowałam z No Echoesem, moja nieśmiałość się ulotniła, zostaliśmy przyjaciółmi. Przy Michale było wiele ekscytujących wyzwań.

Co Michał zobaczył w Tobie, czego sama nie widziałaś wcześniej?
To jest fajne pytanie, bo myślę, że za każdym razem praca z nowym producentem to odkrywanie czegoś, co się wcześniej nie chciało ujawnić. Wydaje mi się, że Fox wyciągnął ze mnie to, bym więcej śpiewała. Choć na płycie jest dużo eksperymentów i moich ukochanych melorecytowań, mam wrażenie, że w piosenkach „Nie ma już PL" i „Marysia Kowalska" czuć, że Fox niejako zmusił mnie do śpiewania, a nie, że zawalam tekstem i krzyczę, jak to mam w zwyczaju. Wydobył ze mnie spokojniejszą Mery, co jest dosyć śmieszne, bo Fox nie jest spokojnym producentem (śmiech). Ale może tak na siebie zadziałaliśmy – uspokajająco.

A Ty się sama o sobie dowiedziałaś czegoś nowego w czasie pracy nad płytą?
Dużo miałam takich myśli z cyklu: niesamowite, jak się zawsze boję zmian, boję się wykonać pierwszy telefon, czasem trwa to kilka miesięcy. A potem, kiedy już pracowaliśmy od dłuższego czasu z Michałem nad płytą, trudno było mi uwierzyć, że nosiłam się pół roku z zadzwonieniem do niego. Praca z Foxem nauczyła mnie, że jak mam trudny telefon do wykonania, to mam nie czekać, tylko brać go do ręki i działać. Nauczyłam się też przy nim większego spokoju i nabrałam pewności, że wszystko się da zrobić.

Wiem, że artyści nie lubią tego pytania, ale która piosenka z „KOCHAM POLSKĘ" jest Ci najbliższa?
Najbardziej lubię „Szaraki" i dlatego grałam ją już latem, czyli długo przed premierą całej płyty. Zresztą to moi słuchacze sami wymyślili tytuł. Dodatkowo z tą piosenką wiąże się fajna anegdota. Kiedy mieliśmy skończoną, zamkniętą płytę i umówiliśmy, że to koniec – byłam już na wakacjach – Fox wysłał mi fragment tej piosenki, a ja przepadłam. Byłam akurat na Fuercie, świeciło piękne słońce, a ja usiadłam i napisałam tekst o polskiej szarości. Widzisz, o tym jest cała płyta. Że choćbym była w najpiękniejszym miejscu na świecie, to ciągnie mnie z powrotem do szarych palt i kajzerek.



KOCHAM POLSKĘ
MERY SPOLSKY
Fani znajdą tu jak zwykle doskonałe literackie teksty i świetną muzykę. Tym razem Mery pracowała z nowym producentem, Michałem „Foxem" Królem. Do zobaczenia na koncertach!

MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 7aea1024d9

routines



Sparkly Surprise

Rozświetlający prezent dla Twojej skóry

routines.pl

Tylko tu!
ROSSMANN
Moja Drogeria

eprasa.pl 7aea1024d9



siła WRAŻLIWOŚCI

W FILMIE „DZIKI" RZUCA TOPORAMI, I TO JEDNĄ RĘKĄ! **ZOFIA JASTRZĘBSKA** UWIELBIA PRZENOSIĆ SIĘ W CZASIE I DLA POSTACI ZMIENIAĆ SKÓRĘ, ALE PO ZEJŚCIU Z PLANU POTRZEBUJE UCIECZKI.

rozmawia **Marta Krupińska**

Hanka, którą grasz w filmie „Dziki", to jedyna dziewczyna w grupie „jagodowych bandytów". Dobrze się odnajdujesz w rolach mocnych kobiet?
Mam szczęście do silnych bohaterek. W przypadku Hanki to było podwójne wyzwanie: musiała być psychicznie odporna, by przetrwać w brutalnym świecie, ale również niezwykle sprawna fizycznie. Przez kilka miesięcy uczyłam się więc rzucać toporami i strzelać z XVII-wiecznej broni prochowej. I to jedną ręką, bo moja bohaterka straciła dłoń. Hanka jest twarda na zewnątrz, a dojrzewając wśród chłopaków z bandy, musiała maskować swoją kobiecość. W trakcie filmu odkrywa, że nie jest ich bratem, ma trochę inną wrażliwość i potrzeby. W niczym im jednak nie ustępuje. Bez Hanki banda by nie istniała. I też ona bez bandy by nie przeżyła. Są dla siebie jak rodzina. Hanka jest wyrzutkiem, osobą wygnaną ze społeczności. Dopiero wśród bandy odnalazła swoją przynależność.
Na planie też stworzyliście taką bandę?
Z chłopakami znałam się już wcześniej, co bardzo ułatwiło nam pracę. Kręciliśmy w górach w Słowenii jesienią, nieraz było bardzo zimno. Między ujęciami dosłownie walczyliśmy o ciepło, więc zdarzało się, że siedzieliśmy

eprasa.pl 7aea1024d9

w grupie całą ekipą i razem się ogrzewaliśmy. Bo jedynie 36,6°C i bliskość mogły nam pomóc (śmiech).

W życiu prywatnym masz taką bandę?

Mam rodzinę, która jest przy mnie na dobre i na złe, i kilku bliskich przyjaciół, którzy odbiorą ode mnie telefon nawet o drugiej w nocy. Bardzo ostrożnie podchodzę do relacji – to łączy mnie z Hanką. Obydwie mamy problem z zaufaniem, a jak zaufamy, to na śmierć i życie, bo Hanka oddałaby wszystko za chłopaków.

A jak się czułaś, rzucając toporami, w tych kostiumach i anturażu z XVII wieku?

Lubię wyzwania. Całe życie byłam związana z ruchem, więc im trudniejsza scena kaskaderska, tym lepiej. Do tego uwielbiam przenosić się w czasie, czasem żartuję, że rodząc się, miałam już 100 lat. Gdy trafiam w nowe miejsce, wyobrażam sobie, jak tam było kilkaset lat temu. I choć akcja filmu dzieje się w XVII wieku, mam poczucie, że Hanka, oprócz potrzeby przetrwania, ma podobne potrzeby, ambicje i pragnienia jak my dziś.

Przy takim zaangażowaniu chyba łatwo się zatracić w roli. Zdarzyło Ci się za mocno wejść w postać?

Zdarzało mi się zatracić, gubiłam się i nie wiedziałam do końca, kim jestem. Dlatego dziś bardzo pilnuję higieny pracy. Mam też bliskich, którzy przypominają mi, bym zadbała o samą siebie. Na planie jestem w pełni skupiona, ale emocje związane z postacią zostawiam za drzwiami.

Grasz też w serialu „Niebo. Rok w piekle" o działającej w Polsce w latach 90. sekcie. Opowiesz o nim?

Choć akcja dzieje się w latach 90., ta historia jest dziś bardzo aktualna. Wiele osób czuje się zagubionych i szuka mentora, który im powie, co mają robić. Chcieliby oddać swoje decyzje i swoje życie w ręce kogoś, kto przejmie nad tym odpowiedzialność. Weszłam w rolę nastoletniej dziewczyny, która nie jest pewna swojej przyszłości, lubi ryzyko, lubi prowokować. Jej guru, grany przez Tomasza Kota, jest pierwszą osobą, która ją naprawdę widzi.
Na planie byliśmy ze sobą cały czas, jak prawdziwa sekta. Zazwyczaj przygotowując się do kolejnej roli, siedzę sama ze scenariuszem, wkładam siebie w realia mojej bohaterki, a tutaj moja postać istniała tylko w relacji z innymi. Taki rodzaj zależności i wzajemnej manipulacji wytworzył się między wszystkimi bohaterami, że pomiędzy ujęciami musieliśmy dużo żartować, aby złapać oddech i nie zatracić się w serialowym świecie. Mistrzem wprowadzania humoru był Tomek Kot.

W obu tych produkcjach należysz do grupy i jesteś wyrzutkiem, który szuka przynależności.

Motyw przynależności przewija się przez wiele moich ról. Pracując nad tymi dwiema produkcjami, nauczyłam się, że nie muszę wszystkiego dźwigać sama. Tu też miałam problem z oddawaniem kontroli. Zarówno „Dziki", jak i „Niebo" pokazały mi, jak ważna jest praca zespołowa, że sama nie stworzę pełnego obrazu świata. Mogę zbudować najdoskonalszą postać, ale bez otoczenia nie będzie ona prawdziwa.

A dlaczego w ogóle wybrałaś zawód aktorki?

Wszystkie emocje, które się we mnie kotłowały, musiały mieć ujście w zawodzie artystycznym. Od dziecka przenosiłam się w inne światy, układałam w głowie scenariusze. Jako aktorka mogę eksplorować różne emocje, uczyć się nowych rzeczy. Kiedy w normalnym życiu bym miała okazję porzucać toporami? Kocham poznawać ludzi, czerpać od nich energię. Jestem introwertyczką ze skłonnościami ekstrawertycznymi, potrafię być duszą towarzystwa, ale potem muszę naładować baterie. Po planie uciekam w naturę. Byłam na Islandii, teraz jadę w góry, aby pobyć sama ze sobą, zanim wejdę w nową postać. Moi bliscy wiedzą, że podczas trzygodzinnej wspinaczki nie będę ich zagadywać. Kiedyś moja siostra miała wyrzuty, że gdy przyjeżdżam do domu, siedzę sama. Teraz rozumie, że to oznacza, że czuję się bezpiecznie.



Zofia Jastrzębska w „Dzikim" Macieja Kawulskiego gra obok m.in. Tomasza Włosoka. W kinach od 2 stycznia.

Jesteś z Krakowa. Jak się odnalazłaś w Warszawie?

Na początku to miasto było dla mnie zbyt szybkie, zbyt głośne, jakby przerysowane. Miałam poczucie, że dużo rzeczy jest tu na wyrost, że oczekiwania są wygórowane. Z czasem zrozumiałam, że to były moje własne – ja miałam te oczekiwania. Zaczęłam spacerować, odkrywać miejsca, pozwoliłam sobie niczego nie udowadniać. I wtedy poczułam duszę Warszawy.

Czujesz, że teraz jest Twój czas?

Uważam, że cały czas jest mój czas. Teraz bardziej zawodowy, później pewnie rodzinny. W moim życiu cały czas gram główną rolę. Czy boję się, że telefon przestanie dzwonić? Staram się raczej myśleć o tym, że jestem na tyle rzetelna, że zawsze będzie dla mnie praca. Może będę miała własną stadninę koni? Kocham konie, czasem ze zwierzętami łatwiej mi się dogadać niż z ludźmi. Więc może kiedyś jakieś rancho, ale i tak przeplatałabym to z planami filmowymi, bo kino to moja pierwsza miłość i napęd życiowy.

ZDJĘCIE: MARLENA BIELINSKA/MOVE, MAKIJAŻ: JULITA JASKÓŁKA, FRYZURY: ADAM SZARO, STYLIZACJA: ADRIAN HOLZ; SPECJALNE PODZIĘKOWANIA DLA STUDIA DAYLIGHT; KADR Z FILMU: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 7aea1024d9

BALeT



W roli Carmen wystąpi Chinara Alizade, pierwsza tancerka Polskiego Baletu Narodowego.

CARMEN

Spektakl w choreografii Gianniego Melfiego łączy klasyczny balet z tańcem współczesnym i teatrem tańca. Dobrze znana z opery Bizeta opowieść o wolności, obsesji namiętności i przemocy została przedstawiona z nową siłą i wrażliwością. Efekt zachwyca wizualnie i porusza emocjonalnie. Premiera 18 stycznia w warszawskim Teatrze Palladium.

FESTiWAL

BITTERSWEET

Premierowa edycja poznańskiego festiwalu przeszła do historii jako jedno z najgorętszych wydarzeń ubiegłego lata. Organizatorzy zapraszają już na kolejną odsłonę imprezy w dniach 13–15 sierpnia 2026 w Parku Cytadela. Choć na pełen line-up trzeba poczekać, znamy już pierwsze gwiazdy: Gorillaz i Twenty One Pilots!



SERiAL

THE OFFICE PL 5

Nie pamiętam, kiedy śmiałam się tak głośno, jak wtedy, gdy oglądałam poprzednie cztery sezony. Dobra wiadomość jest taka, że ostatni, piąty, trzyma poziom. Co nowego w Kropliczance? Romanse, polityka, utarczki ze skłotersami i deweloperem – to tylko kilka głównych wątków. Pojawią się też wyjątkowi goście, m.in. Piotr Zelt, Paweł Deląg i Joanna Kulig w roli nowego obiektu uczuć Michała (bezbłędny Piotr Polak).



Niezastąpiony duet: Darek i Pati, czyli Adam Woronowicz i Vanessa Aleksander.

eprasa.pl 7aea1024d9

FILMY

Wybitna kreacja aktorska Benedicta Cumberbatcha.



CZAS KRUKA
To najlepsza i najbardziej osobista rola Benedicta Cumberbatcha. Wybitny brytyjski aktor wciela się w postać mężczyzny, którego świat wali się po nagłej śmierci żony. Nagle zostaje sam z dwójką kilkuletnich synów. Nieoczekiwanym przewodnikiem po tej pełnej bólu podróży staje się ogromny czarny kruk. Reżyserem jest Dylan Southern, twórca kultowych teledysków Oasis, Blur, Björk, Arctic Monkeys, więc można spodziewać się wizualnej i muzycznej uczty. W tle m.in. piosenki The Cure.

SNY O MIŁOŚCI
Skromne kino o dojrzewaniu, kobiecości i zauroczeniu. Nastolatka zakochuje się w nauczycielce i opisuje swoje uczucia w dzienniku. Robi to na tyle obrazowo, że gdy postanawia pokazać zapiski babci, poetce, ta namawia ją do wydania ich w formie książki. Ale to tylko zaczątek ważnych, głębokich rozmów między mamą, babcią i córką.



Johanne opisuje pierwsze zauroczenie.

Jessica Chastain jak zwykle zachwyca na ekranie.



DREAMS
Michel Franco to ekspert od społecznie zaangażowanych tematów. Tym razem pochyla się nad kryzysem migracyjnym i kwestią nierówności. Jennifer, przedstawicielka amerykańskiej socjety, zamożna filantropka, nawiązuje romans z meksykańskim tancerzem. Czy namiętność przezwycięży różnice klasowe i kulturowe?

DŹWIĘKI MIŁOŚCI
Jak kłócić się niewerbalnie? To tylko jeden z dylematów, z którymi na co dzień muszą się mierzyć Ángela i Héctor. Ona jest głucha, on porozumiewa się z nią językiem migowym. Choć kochają się do szaleństwa, po wyczekiwanych narodzinach dziecka stają w obliczu lawiny emocji i trudności. Ángeli trudno nawiązać więź z córką, czuje się niezrozumiana przez partnera mimo jego starań i wsparcia. Piękna i poruszająca historia o miłości, którą można wyrazić na wiele różnych sposobów, nie tylko słowami.



„Dźwięki miłości" to najlepszy hiszpański film roku.

MACIEJ CZYŻEWSKI, PRZEMO PACZKOWSKI/CANAL+, AGNETE BRUN, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 7aea1024d9

WYSTAWA



Na wystawie zobaczymy m.in. portret Wandy Wiłkomirskiej autorstwa Wilhelma Sasnala.

SPOSOBY WIDZENIA

Muzeum Sztuki w Łodzi zaprasza na nową ekspozycję stałą „Sposoby widzenia". Obejmuje ona prace najwybitniejszych artystów XX i XXI wieku, jak: Joseph Beuys, Max Ernst, Paul Klee, Katarzyna Kobro, Władysław Strzemiński, Alina Szapocznikow, Witkacy, Andrzej Wróblewski, Wojciech Fangor, Natalia LL, Joanna Rajkowska, Łódź Kaliska, Agnieszka Polska.

TEATR

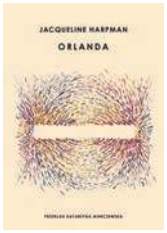
ALPHAGO_LEE. TEORIA POŚWIĘCENIA

Go to najstarsza gra planszowa świata, której głębi nie da się przełożyć na język maszyn. Tak myślano do 2016 roku, kiedy to sztuczna inteligencja AlphaGo pokonała mistrza go Lee Sedola. Wtedy człowiek po raz pierwszy musiał uznać wyższość algorytmu. Sztuka Natalii Korczakowskiej świetnie wpisuje się w debatę na temat sztucznej inteligencji, jej możliwości, zagrożeń i tego, gdzie powinniśmy postawić granicę. Do zobaczenia w stołecznym Teatrze Studio 15–18 stycznia.



W spektaklu występuje m.in. Maja Pankiewicz.

KSIĄŻKI



ORLANDA

Co by było, gdybyś pewnego dnia odkryła, że część ciebie żyje w kimś innym? Harpman w powieści „Orlanda" serwuje nam fascynującą zagadkę tożsamości opakowaną w elegancką prozę. Smakołyk dla fanek Isabel Allende i Virginii Woolf.

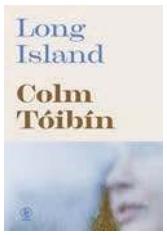


JAK UMIERAJĄ SŁONIE DUŻE I CIĘŻKIE

Ta krótka powieść graficzna z ironią i humorem mówi o tym, co ważne: stracie, śmierci, miłości. I wyobraźni, która ratuje przed beznadzieją.

LONG ISLAND

Pamiętacie film „Brooklyn" z Saoirse Ronan? Powstał na kanwie powieści jednego z najlepszych współczesnych irlandzkich pisarzy, Colma Tóibína. Ta książka to jej (równie udana) kontynuacja.



KIEDY KOCHAM, KRZYCZĘ

Nie dajcie się zwieść tytułowi – zamiast krzyków znajdziecie tu raczej szept i subtelne niuanse. Chisako Wakatake kreśli portret współczesnych tokijczyków, którzy najbardziej pragną relacji i drugiego człowieka.





PRZEKLEŃSTWA NIEWINNOŚCI

Lektura obowiązkowa nie tylko dla fanek kultowego filmu Sofii Coppoli. Młodzi chłopcy próbują się dowiedzieć, dlaczego siostry Lisbon po kolei odbierają sobie życie. To ich własny rytuał przejścia, który ich naznaczy.

TO TEŻ PRZEMINIE

Doznajemy w życiu strat. Może kogoś kochanego, może „tylko" pieniędzy, reputacji lub pracy. Mądra i ciepła książka brytyjskiej psychoterapeutki to historie z jej gabinetu, pozwalające „przymierzyć się" do różnych strat.



WILHELM SASNAL, WANDA WIŁKOMIRSKA, 2005. DZIĘKI UPRZEJMOŚCI ARTYSTY I FUNDACJI GALERII FOKSAL; MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 7aea1024d9

EVELINE
COSMETICS



pink snail

ŚLUZ ŚLIMAKA I PDRN

DUET DLA MOCNEGO GLOW

96% BARDZIEJ PROMIENNA SKÓRA
Z EFEKTEM GLAZED SKIN

eprasa.pl 7aea1024d9

ciarki i poruszenie



PRZEZ LATA SPEŁNIAŁA SIĘ W JEDNYM Z NAJCIEKAWSZYCH I PORUSZAJĄCYCH ZMYSŁY DUETÓW MUZYCZNYCH W POLSCE: POLA CHOBOT & ADAM BARAN. NIE ŻEGNA SIĘ Z NIM, ALE OTWIERA SOLOWĄ DROGĘ, O KTÓREJ RÓWNIEŻ MARZYŁA. NADCHODZI **POLA MAJ!**

tekst **Gabi Drzewiecka**

Pola Chobot & Adam Baran to jeden z tych zespołów, które wyróżniają się niebywałą wręcz wrażliwością oraz kinematograficzną, tajemniczą i mroczną estetyką muzyczną. Niezmiennie od lat jestem fanką tego, co tworzą. Ten darkpopowy mrok, smutek i niepokój z przeszywającym wokalem Poli przenosi do zupełnie innego wymiaru. Wydali dwie oszałamiająco znakomite płyty: „Jak wyjść z domu, gdy na świecie mży?" (2019) oraz „Burzę" (2024), a także kilka epek (kocham „Trzeba mi"!!!). Byłam bardzo ciekawa, jak będzie brzmiał solowy projekt Poli, i nie zawiodłam się! Wszystko, co w niej uwielbiałam,

eprasa.pl 7aea1024d9

Pod kodem QR znajdziesz playlistę Gabi do poniższego tekstu.

jest i tylko wzbogaca dorobek, który stworzyła wraz z Adamem. Z duetem na szczęście się nie żegnają, dali sobie po prostu czas na rozwinięcie skrzydeł w pojedynkę. A czy jest to kojący oddech? „Bardzo. Adam jest niezwykłą osobą. Był pierwszym i chyba największym fanem pomysłu związanego z moim solo" – przyznaje Pola. „Uwielbiamy razem pracować, ale faktycznie ostatnie lata były bardzo intensywne i stresujące. Osobne projekty pomogły nam odnaleźć dystans i dały niezbędną przestrzeń do realizowania własnych wizji. Dzięki temu nie siłujemy się w duecie na forsowanie za wszelką cenę swoich pomysłów. Paradoksalnie przez ten tymczasowy rozwód twórczy wspólny proces kreowania stał się bardziej partnerski, więcej eksplorujemy".

Wydaje się, że Pola coraz lepiej czuje się w wersji solo. Czy dało jej to poczucie większego sprawstwa i niezależności? „Czuję się wspaniale" – zapewnia. „Nie sądziłam, że będzie to tak satysfakcjonujące, wiele się o sobie dowiedziałam. Byłam i jestem wolnym ptakiem, lubię decydować o sobie i być dla siebie szefową. (...) Teraz mam poczucie, że wszystkie drogi prowadziły właśnie do tego momentu".

Ten moment jest o tyle wyrazisty, że artystka nie nagrywa jako Pola Chobot, tylko w pewnym sensie wchodzi w buty debiutantki, nadając sobie pseudonim Pola Maj. Zresztą tytuł „Maj" nosi jedna z piosenek nagranych pod szyldem duetu Pola Chobot & Adam Baran. „Chciałam się bardziej odciąć od duetu" – tłumaczy wokalistka. „Odetchnąć. Stworzyć nową tożsamość opartą na innych cechach i elementach niż w duecie. Postawić grubą kreskę, cezurę. Z jednej strony jest to zabieg formalny, z drugiej – symboliczny, bo wszystko się tu ze sobą łączy. »Maj« to pierwszy utwór, który napisałam w całości sama, maj to też miesiąc, w którym kwitną wiśnie, a wiśnie to dla mnie symbol bardzo mocno kojarzący się z domem i moim dzieciństwem. A solowy debiut to... marzenie 10-letniej Poli. To po prostu musiał być Maj".

Pola bardzo chciała stworzyć zespół, który składałby się wyłącznie z kobiet. Udało jej się to. Do współpracy zaprosiła same zdolne i ciekawe artystki. „Cały ten etap jest trochę spełnieniem moich nastoletnich wizji" – opowiada. „Odwołuję się do nich symbolicznie również w warstwie wizualnej. Nie ma w tym większej filozofii. Dziewczyński zespół to pokłosie moich dziecięcych fascynacji zespołem Spice Girls. Oprócz tego, że na trzecie imię chciałam mieć Mel B i fatalnie przyjęłam informację od mamy, że nie jest to możliwe, marzyłam o bandzie złożonej z dziewczyn (dzisiaj nie słucham już Spice Girls, ale na punkcie dziewczyn z zespołu Warpaint mam fisia). Chciałam także skorzystać z możliwości dania głosu wspaniałym instrumentalistkom. Marzę o tym, żeby w polskiej branży muzycznej wzrosła widzialność kobiet instrumentalistek. Jeśli mogę się do tego chociaż trochę przyczynić, to super".

To, co zawsze przykuwało uwagę, to mocna i nacechowana dużymi emocjami warstwa liryczna. A czy zdarzało jej się odłożyć tekst na półkę, bo kosztował ją zbyt dużo emocji? „Tak" – odpowiada Pola. „To ciekawe. Proces pisania jest jednocześnie kosztowny i wyzwalający. Ale potrzebny mi do życia. Jestem w gazie twórczym od momentu rozpoczęcia pracy nad »Burzą«. Piszę dzienniki, wyklejam też tzw. junk journale. Pisanie jest dla mnie formą kontaktu nie tylko ze światem, ale również z samą sobą. Niektóre z tych rozmów są kosztowne i potrzebują czasu, odkładam je na potem. Ale zawsze wracam po czasie. (...) Niektóre tematy są nadal aktualne, ciągną się. Rozwijam różne wątki, choć prawdą jest, że ich intensywność i żywotność jest płynna. Poruszam się często wokół uniwersalnych tematów, choć silnie osadzam je w swojej wrażliwości. Tematy takie jak trudna miłość, samotność w tłumie, odejście kogoś, pytania o istotę bytu i o to, co się z nami dzieje po śmierci, depresja, lęk, wołanie o pomoc, namiętność, to kwestie, które dotykają nas cały czas, zmienia się tylko kontekst i kąt patrzenia na nie. Nie różnię się tym od wszystkich ludzi na ziemi. Jesteśmy do siebie podobni".

Dotychczas Pola Maj wydała bardzo dobre trzy single: „Nie mam się już czego bać", „To twoja wina" oraz „Wyjmij mnie", a czy może już zdradzić, jakie są jej plany wydawnicze? „Nic z tego. Ale dajcie mi chwilkę, 2026 będzie mój" – zapowiada.

I tego się będę trzymała, bo kibicuję jej najmocniej, jak się da. Uważam, że jest szalenie zdolna, ciekawa i tworzy cudne piosenki, których melancholia idealnie wpisuje się w jesienno-zimową aurę! G



GABI DRZEWIECKA
DZIENNIKARKA MUZYCZNA, *rozmawia z artystami, prowadzi autorską audycję „Gabinet Dźwięku" w Chillizet, współtwórczyni kanału na YT „Trójkąt".*

PIOTR TARASEWICZ, MATEUSZ DZIWORSKI

eprasa.pl 7aea1024d9



1


2



3


4


5


6


7



8



ULUBIEŃCY GRUDNIA

1. Całuśne usta
Linia do pielęgnacji ust myBuddy x Wizaż.pl to trzyetapowy rytuał zapewniający wielopłaszczyznową opiekę skórze warg. W skład wchodzą: ujędrniający peeling, olejkowe serum i ceramidowe masełko o pysznym zapachu owoców leśnych. myBuddy x Wizaż.pl, cocolita.pl, cena: od 14,99 zł

2. Zrób (sobie) prezent
Zestaw świąteczny Sparkly Surprise z kultową interaktywną zabawką i pielęgnacją Routines to idealna okazja, by zadbać o siebie z czułością, lekkością i uśmiechem. Do kupienia w drogeriach Rossmann i na stronie routines.pl.

3. Nieskazitelna cera
Krem CC nawilżająco-tonujący Cica Skin Eveline Cosmetics łączy pielęgnację z subtelnym wyrównaniem kolorytu cery. Nawilża, regeneruje oraz maskuje niedoskonałości, sprawiając, że skóra staje się rozświetlona i bardziej jednolita.

4. Szkło z historią
Kolekcja Krosno Heritage Handmade 1923 stanowi hołd oddany krośnieńskiemu rzemiosłu. To ręcznie formowane kryształy o pełnych barwach zaprojektowane na podstawie wzorów z lat 30 XX wieku. Każdy egzemplarz jest produkowany w nakładzie tylko 100 sztuk.

5. Piękne (w) święta
Podaruj bliskim czas dla siebie i dostęp do tysięcy salonów w całej Polsce. Masaż, zabieg na twarz, manicure, fryzura – wszystko możliwe z kartą podarunkową Booksy. Wybierz i zapłać w aplikacji Booksy, a karta trafi na twojego maila.

6. Otul się w koc
Folkowa kolekcja marki Szmat Skład „Zdobiny" powiększyła się o ubrania szyte z koca i pledu. Wśród nich znajduje się „Jesionka" – płaszcz przejściowy ze wzorem „Tygrys Polski Kobaltowski" Zarii Mielińskiej.

7. Uśmiech proszę!
Nowy hybrydowy aparat instax mini LiPlay oferuje podwójny moduł fotograficzny (główny oraz szerokokątny do selfie), ulepszone funkcje dźwiękowe, które umożliwiają dodawanie dźwięku do zdjęć, i stylowy design. Cena: 949 zł

8. Cała na biało
Perwoll Light zapewnia pielęgnację i ochronę jasnych i białych tkanin już od pierwszego prania. Odnawia intensywność kolorów, naprawia mikrouszkodzenia, wygładza szorstkie włókna, zwiększając ich elastyczność i je wzmacniając. Wykorzystuje też technologię przeciw szarzeniu tkanin.

9. W rytmie slow
Coraz więcej osób wybiera prezenty praktyczne, trwałe, zgodne z wartościami. Trend „slow gifting" zastępuje zakupowy impuls, a wśród przemyślanych wyborów pojawiają się produkty polskiej marki Dafi i ekologiczne rozwiązania.

MARCIN KLABAN, MICHAŁ LICHTAŃSKI, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 7aea1024d9



















10. Nuty na jesień
O'right PRO Eau de Parfum No. 3 startuje cytrusową świeżością i energią, którą równoważy aksamitna brzoskwinia i śliwka. W sercu perfum czuć różę i fiołek, obecna w bazie paczula nadaje ziemistą nutę, piżmo dodaje miękkości, a ambra wnosi ciepły, lekko żywiczny akcent. Cena: 1056 zł

11. Wrażliwa sprawa
Ultracienkie podpaski Bella Herbs Ultra są polecane kobietom o wrażliwej skórze. Wzbogacone aloesem o działaniu kojącym, nie zawierają substancji zapachowych mogących podrażniać okolice intymne. Podpaski zostały pokryte miękką włókniną z dodatkiem wysokiej jakości bawełny – są delikatne i przyjemne dla skóry. Dostępne w rozmiarze normal (na dzień) oraz night (na noc). Cena: 5,49 zł

12. Dbajmy o wodę i przyrodę
To już 14. edycja edukacyjnego programu dla dzieci Planeta Energii, organizowanego przez Grupę Energa, w którym co roku bierze udział kilkaset szkół z całej Polski. Wśród ambasadorów są dziennikarka Marzena Rogalska i Przemysław Staroń, Nauczyciel Roku 2018. planetaenergii.pl

13. Na osłodę
Praliny Hildebrand są tworzone ręcznie, z sercem i z najlepszych składników w rodzinnej manufakturze w Wielkopolsce. Idealne na prezent i na deser.

14. Wygoda i precyzja
Nowy trymer X-Blade BaByliss z ostrzem z japońskiej stali dopasowuje się do kształtu twarzy i pozwala na precyzyjne golenie nawet w trudno dostępnych miejscach: przy linii szczęki, szyi lub w okolicach pod nosem.

15. Smakowita współpraca
Skarpetki w oblane czekoladą wisienki z nowej kolekcji Gatta x Wedel docenią nie tylko łasuchy. Uszyte z miękkiej elastycznej dzianiny są urocze i wygodne. Tak jak pozostałe produkty inspirowane łakociami Wedel.

16. Inteligentne pranie
Pralki i suszarki Samsung Bespoke AI dopasowują się do rytmu życia użytkownika. Ich sercem jest sztuczna inteligencja, czujniki i aplikacja SmartThings. Technologia AI Wash samodzielnie analizuje ciężar wsadu, stopień zabrudzenia i rodzaj materiału i precyzyjnie dostosowuje ilość wody i detergentu. Integracja z aplikacją SmartThings pozwala zdalnie uruchamiać, wstrzymywać i monitorować cykle prania z dowolnego miejsca. Z poziomu pralki można odebrać połączenie telefoniczne, posłuchać muzyki albo obejrzeć film. To nowy wymiar smart pralni.

17. Pielęgnacyjna bariera ochronna
Zestaw AA LAAB Skin Barrier Protection powstał z myślą o skórze z uszkodzoną barierą hydrolipidową. Zadba o jej kondycję i wrażliwość. Działanie wąkrotki azjatyckiej i witaminy B_{12} zapewnia skuteczną pielęgnacją bez ryzyka podrażnień. W skład zestawu wchodzą: nawilżający płyn micelarny, żel do mycia twarzy, nawilżająco-kojąca esencja tonizująca, skoncentrowane serum-ampułka i hydro-krem SPF 50 nawilżająco-ochronny. Cena: 69,99 zł

eprasa.pl 7aea1024d9

GLAMOUR POLSKA

ADRES: UL. MARYNARSKA 15, 02-674 WARSZAWA
ADDRESS: MARYNARSKA 15, 02-674 WARSAW

REDAKCJA

REDAKTORKA NACZELNA
Katarzyna Dąbrowska

DYREKTORKA ARTYSTYCZNA
KATARZYNA JAWORSKA

SEKRETARZYNI REDAKCJI
MARTA KRUPIŃSKA

MODA
MAJA NASKRĘTSKA (SZEFOWA DZIAŁU),
MAGDALENA MATUSZEK (REDAKTORKA)

URODA
JOANNA WINIARSKA (SZEFOWA DZIAŁU,
WELLNESS AND ESTHETIC MEDICINE EXPERT)

FOTOEDYCJA I PRODUKCJA SESJI
URSZULA KARCZMARCZYK-
-WIECZORKOWSKA (SZEFOWA DZIAŁU),
MARIANNA SOSNOWSKA

KOREKTA
EWA GRZONA

GLAMOUR.PL
KAROLINA BUJAK
(REDAKTORKA PROWADZĄCA),
MONIKA KUREK (MULTIMEDIA EDITOR),
SANDRA MARCHEL (REDAKTORKA),
MAGDALENA MATUSZEK (REDAKTORKA),
ZUZANNA ZASADA (REDAKTORKA)

WSPÓŁPRACUJĄ Z NAMI
GABI DRZEWIECKA,
MAGDALENA KIEFERLING,
ADA I WIOLA KLIMCZAK,
ANGELIKA KUCIŃSKA,
JAGNA NIEDZIELSKA

BurdaMedia Polska

BURDA MEDIA POLSKA SP. Z O.O.
UL. MARYNARSKA 15, 02-674 WARSZAWA
TEL.: (+48 22) 360 38 00, BURDAMEDIA.PL

ZARZĄD

CHIEF EXECUTIVE OFFICER
MACIEJ KLEPACKI

CHIEF OPERATING OFFICER
TOMASZ JAŻDŻYŃSKI

BEAUTY & FASHION SEGMENT DIRECTOR
ANETA WIKARIAK

REKLAMA BURDA MEDIA POLSKA SP. Z O.O.

SEKRETARIAT
BIURO.REKLAMY@BURDAMEDIA.PL

MULTIMEDIA LUXURY & LIFESTYLE SALES DIRECTOR
MAŁGORZATA GURBAŁA
MALGORZATA.GURBALA@BURDAMEDIA.PL

ZESPÓŁ
LUXURY & PEOPLE TEAM LEADER
EWELINA DORDA
EWELINA.DORDA@BURDAMEDIA.PL
RENATA BOGUSZ
RENATA.BOGUSZ@BURDAMEDIA.PL
RADOSŁAW GRABOWSKI
RADOSLAW.GRABOWSKI@BURDAMEDIA.PL
MAŁGORZATA JANISZEWSKA
MALGORZATA.JANISZEWSKA@BURDAMEDIA.PL
SYLWIA KLICH
SYLWIA.KLICH@BURDAMEDIA.PL
ANNA MUCZYŃSKA
ANNA.MUCZYNSKA@BURDAMEDIA.PL
JOANNA SAWA
JOANNA.SAWA@BURDAMEDIA.PL
DAGMARA ZAWISTOWSKA
DAGMARA.ZAWISTOWSKA@BURDAMEDIA.PL

TRAFFIC EXPERT
JOANNA HASNY, 694 455 354,
JOANNA.HASNY@BURDAMEDIA.PL

MARKETING DIRECTOR
MAŁGORZATA NOCUŃ-ZYGMUNTOWICZ

BUSINESS DEVELOPMENT MANAGER
EDYTA PIECYK

BRAND MANAGER
MARIA SKOCZYŃSKA
MARIA.SKOCZYNSKA@BURDAMEDIA.PL

INTERNATIONAL AD SALES REPRESENTATIVES BURDA INTERNATIONAL

ITALY
MARIOLINA SICLARI, +39 02 91 32 34 66,
MARIOLINA.SICLARI@BURDA-VSG.IT

BURDA COMMUNITY NETWORK

GERMANY
JULIA MUND, +49 89 92 50 31 97,
JULIA.MUND@BURDA.COM
MICHAEL NEUWIRTH, +49 89 92 50 36 29,
MICHAEL.NEUWIRTH@BURDA.COM

SWITZERLAND
GORAN VUKOTA, +41 44 81 02 146,
GORAN.VUKOTA@BURDA.COM

FRANCE & LUXEMBOURG
MARION BADOLLE-FEICK, +33 1 72 71 25 24,
MARION.BADOLLE-FEICK@BURDA.COM

AUSTRIA
CHRISTINA BRESLER, +43 1 230 60 30 50,
CHRISTINA.BRESLER@BURDA.COM

UK & IRELAND
JEANNINE SOELDNER, +44 20 34 40 58 32,
JEANNINE.SOELDNER@BURDA.COM

USA, CANADA & MEXICO
SALVATORE ZAMMUTO, +1 212 884 48 24,
SALVATORE.ZAMMUTO@BURDA.COM

DYSTRYBUCJA I PRENUMERATA

DYREKTOR DYSTRYBUCJI
TOMASZ KAŁUŻA

PRODUKCJA

DYREKTOR PRODUKCJI
KRZYSZTOF KRASZEWSKI

BIURO OBSŁUGI KLIENTA
UL. MARYNARSKA 15, 02-674 WARSZAWA
INFOLINIA TEL.: (22) 360 37 77
(PON.–PT., GODZ. 9.00–17.00)
E-MAIL: KONTAKT@BOK.BURDAMEDIA.PL

PUBLISHED BY CONDÉ NAST

CHIEF EXECUTIVE OFFICER ROGER LYNCH
CHIEF REVENUE OFFICER ELIZABETH HERBST-BRADY
CHIEF CONTENT OFFICER ANNA WINTOUR
CHIEF FINANCIAL OFFICER NICK HOTCHKIN
CHIEF PEOPLE OFFICER STAN DUNCAN
CHIEF CORPORATE AFFAIRS & COMMUNICATIONS OFFICER DANIELLE CARRIG
CHIEF PRODUCT & TECHNOLOGY OFFICER SANJAY BHAKTA
CHIEF CONTENT OPERATIONS OFFICER CHRISTIANE MACK

CHAIRMAN OF THE BOARD
JONATHAN NEWHOUSE

WORLDWIDE EDITIONS
FRANCE: AD, GQ, VANITY FAIR, VOGUE
GERMANY: AD, CONDÉ NAST TRAVELLER, GLAMOUR, GQ, VOGUE
INDIA: AD, CONDÉ NAST TRAVELLER, GQ, VOGUE
ITALY: AD, CONDÉ NAST TRAVELLER, GQ, LA CUCINA ITALIANA, VANITY FAIR, VOGUE, WIRED
JAPAN: GQ, VOGUE, WIRED
MEXICO AND LATIN AMERICA: AD, GLAMOUR, GQ, VOGUE, WIRED
MIDDLE EAST: AD, CONDÉ NAST TRAVELLER, GQ, VOGUE
SPAIN: AD, CONDÉ NAST TRAVELER, GLAMOUR, GQ, VANITY FAIR, VOGUE
TAIWAN: GQ, VOGUE
UNITED KINGDOM: CONDÉ NAST JOHANSENS, CONDÉ NAST TRAVELLER, GLAMOUR, GQ, HOUSE & GARDEN, TATLER, THE WORLD OF INTERIORS, VANITY FAIR, VOGUE, VOGUE BUSINESS, WIRED
UNITED STATES: AD, ALLURE, ARS TECHNICA, BON APPÉTIT, CONDÉ NAST TRAVELER, EPICURIOUS, GLAMOUR, GQ, LOVE, PITCHFORK, SELF, TEEN VOGUE, THEM., THE NEW YORKER, VANITY FAIR, VOGUE, WIRED

PUBLISHED UNDER JOINT VENTURE
BRAZIL: GLAMOUR, GQ, VOGUE

PUBLISHED UNDER LICENSE OR COPYRIGHT COOPERATION
ADRIA: VOGUE
AUSTRALIA: GQ, VOGUE
BULGARIA: GLAMOUR
CHINA: AD, CONDÉ NAST TRAVELER, GQ, VOGUE
CZECH REPUBLIC AND SLOVAKIA: VOGUE, WIRED
GREECE: VOGUE
HONG KONG: GQ, VOGUE
HUNGARY: GLAMOUR
KOREA: ALLURE, GQ, VOGUE
MALAYSIA: VOGUE LOUNGE KUALA LUMPUR
MIDDLE EAST: WIRED
PHILIPPINES: ALLURE, VOGUE
POLAND: AD, GLAMOUR, VOGUE
PORTUGAL: GQ, VOGUE
SCANDINAVIA: VOGUE
SINGAPORE: VOGUE
SOUTH AFRICA: GLAMOUR, GQ, HOUSE & GARDEN
THAILAND: GQ, VOGUE
THE NETHERLANDS: VOGUE
TURKEY: GQ, VOGUE
UKRAINE: VOGUE

CONDÉ NAST TO GLOBALNY KONCERN MEDIALNY, KTÓREGO TREŚCI DOCIERAJĄ DO PONAD MILIARDA CZYTELNIKÓW W 31 KRAJACH. CONDENAST.COM

PBC POLSKIE BADANIA CZYTELNICTWA

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

eprasa.pl 7aea1024d9

Bangkok

ITAKA
WWW.ITAKA.PL

amazing THAILAND

Zobacz Poczuj
Zapamiętaj!





STRZELEC
(23 listopada – 21 grudnia)

W 2026 ROKU, PO OKRESIE GŁĘBOKIEJ PRACY NAD SWOIMI KORZENIAMI I EMOCJONALNYM FUNDAMENTEM, POCZUJESZ, JAKBYŚ DOSTAŁA OD LOSU ZIELONE ŚWIATŁO NA ZABAWĘ, RADOŚĆ I AUTOEKSPRESJĘ. TWOJE SERCE OTWORZY SIĘ NA NOWE DOZNANIA W SPOSÓB ODWAŻNY I BEZKOMPROMISOWY. TO MOŻE BYĆ CZAS NIESPODZIEWANEGO NAMIĘTNEGO ROMANSU!

KOZIOROŻEC
(22 grudnia – 19 stycznia)

Dom i korzenie – to będzie twoja zmiana. Zrozumiesz, że prawdziwe fundamenty nie są zbudowane z betonu, ale z poczucia wewnętrznej przynależności i spokoju. W 2026 roku możesz podjąć odważną decyzję o przeprowadzce w nieoczekiwane miejsce, o gruntownym remoncie lub głębokim uzdrowieniu relacji rodzinnych, które od dawna tego wymagały.

WODNIK
(20 stycznia – 18 lutego)

Zmienisz metody komunikacji. W 2026 roku znajdziesz nowy, bardziej bezpośredni i odważny sposób na przedstawianie swoich wizji. Przestaniesz być tylko obserwatorem i teoretykiem, a staniesz się pionierem i liderem opinii. Twoje słowa nabiorą ognia i mocy sprawczej. To idealny czas na pisanie, wystąpienia publiczne, założenie bloga lub kanału.

RYBY
(19 lutego – 20 marca)

Doświadczysz zmiany w zakresie poczucia własnej wartości. Długi cykl Saturna i Neptuna w znaku Ryb, który mógł przynosić uczucie zagubienia i rozmycia tożsamości, dobiega końca. Wychodzisz z mgły, a w 2026 roku zrozumiesz swoją wartość i to, na co zasługujesz.

BARAN
(21 marca – 19 kwietnia)

Twoja zmiana obejmie definicję siły. Kończy się cykl, w którym często czułaś, że walczysz z cieniami lub niewidzialnymi ograniczeniami. Rok 2026, z Saturnem i Neptunem w znaku Barana, sprawi, że twoja energia, dotąd rozproszona, skanalizuje się w działaniach, które mają duchowy sens i cel. To budowanie siebie na bardziej świadomym fundamencie.

BYK
(20 kwietnia – 21 maja)

Rok 2026 przyniesie ci rewolucję w podejściu do finansów i wartości. Zrozumiesz, że prawdziwe bezpieczeństwo nie pochodzi z kurczowego trzymania się tego, co materialne, ale z elastyczności, innowacyjności i wiary we własne talenty. Otworzysz się na niekonwencjonalne źródła dochodu, być może związane z technologią lub pracą w sieci.

BLIŹNIĘTA
(22 maja – 21 czerwca)

Z rewolucyjnym Uranem w znaku Bliźniąt jesteś w trakcie totalnej metamorfozy. Wszystko, co do tej pory definiowało twoje „ja" – etykiety, role społeczne, a nawet krąg znajomych – zostaje poddane weryfikacji. Ostatecznie pożegnasz się z wersją siebie, która starała się dopasować do oczekiwań innych, i zaczniesz żyć w swoim ekscentrycznym stylu.

RAK
(22 czerwca – 22 lipca)

Kluczowa zmiana będzie dotyczyć twojej kariery. Lata poszukiwań sensu dobiegają końca. W 2026 roku twoje życie zawodowe nabierze zupełnie nowego, odpowiedzialnego wymiaru. Zrozumiesz, że sukces to nie tylko status, pieniądze czy wspinanie się po szczeblach kariery. Poczujesz silne powołanie, by twoja praca była misją, która ma realną wartość.

LEW
(23 lipca – 22 sierpnia)

Twoja kluczowa zmiana w 2026 roku obejmie horyzonty myślowe. Dotychczasowe poglądy, przekonania i dogmaty, których się trzymałaś, ulegną radykalnej zmianie. Zrozumiesz, że świat jest o wiele większy i bardziej złożony, niż myślałaś. Twoja wrodzona pewność siebie przekształci się w mądrość, a potrzeba bycia autorytetem – w pragnienie bycia uczniem życia.

PANNA
(23 sierpnia – 22 września)

W 2026 roku doświadczysz zmiany w zakresie relacji i intymności. Po okresie intensywnych lekcji w sferze partnerstwa nauczysz się prawdziwej, transformującej bliskości. Zrzucisz pancerz kontroli, wyzwolisz się od analitycznego myślenia i perfekcjonizmu, by pozwolić sobie na głęboką, autentyczną więź. Zrozumiesz, że intymność wymaga wrażliwości i odwagi, by pokazać swoje niedoskonałości.

WAGA
(23 września – 22 października)

Twoje idealistyczne podejście do związków i dążenie do idealnej harmonii przejdą rewolucję. Rok 2026 obdarzy cię ognistą energią, która nauczy cię, że prawdziwa równowaga nie polega na unikaniu konfliktów, ale na odważnym ich rozwiązywaniu. Możesz przyciągnąć do swojego życia bardziej dynamicznych, niezależnych partnerów.

SKORPION
(23 października – 22 listopada)

Rok 2026 przyniesie ci zmianę dotyczącą zdrowia i stylu życia. Po latach intensywnych doświadczeń w sferze romansu, kreatywności i ekspresji siebie nadszedł czas, by całą tę potężną energię uziemić w codzienności. Zrozumiesz, jak głęboko intensywne emocje wpływają na twoje ciało. Pora wprowadzić nowe, uzdrawiające nawyki.

IVETAVAICULE/GETTY IMAGES

eprasa.pl 7aea1024d9

instax™

Kiedy dawanie znaczy coś więcej.



Z drukarkami instax™ do zdjęć ze smartfonów każde zdjęcie staje się czymś więcej - prawdziwym wspomnieniem, którym możesz się podzielić.

www.instax.pl

eprasa.pl/7aea102409


TOUS
ŚWIĘTUJ RADOŚĆ
WSZYSCY SĄ ZAPROSZENI
TOUS.COM
AMAIA ÁNGELA MOLINA CECILIA SUÁREZ AGUSTÍN DELLA CORTE
40
HAPPY BEAR DAY!