GLAMOUR NR 9 WRZESIEŃ 2026

JEDYNY MAGAZYN O DZIEWCZYNACH DLA DZIEWCZYN

GLAMOUR.PL

GLAMOUR

MODA & URODA
TRENDY POD PRĄD

GiRL POWER!

Kinga Banaś, Dominika Leśniewska, Julita Różalska, Maja Firek

O TYM, JAK PIĘKNIE BYĆ SOBĄ

WRZESIEŃ 2026
NR 9 (263)
CENA 14,99 ZŁ
(W TYM 8% VAT)
w sprzedaży
do 10.09.2026
09
ISSN 1730-2781
9 771730 278601

eprasa.pl f8a45201a1

eprasa.pl f8a45201a1

eprasa.pl f8a45201a1

GLAMOUR POLSKA

edytorial

Zmiana rzadko zaczyna się od wielkich deklaracji. Częściej od drobiazgu: nowego koloru, innej długości włosów, decyzji, żeby wreszcie zrobić coś inaczej. Może właśnie dlatego tak lubimy trendy. Dają nam pretekst, by na chwilę wyjść poza to, co znane, i sprawdzić, czy w nowej wersji nadal czujemy się sobą. Piszę ten edytorial po raz pierwszy jako redaktorka naczelna Glamour, więc zmiana nie jest dla mnie dziś abstrakcyjnym hasłem. Czuję ekscytację, którą ze sobą niesie, ale też moment zawahania, który pojawia się przed każdym ważnym początkiem. Coraz mocniej wierzę, że odwaga nie polega na tym, by się nie bać, lecz by pozwolić ciekawości być silniejszą od wątpliwości i zrobić następny krok.

Jestem milenialką. Pamiętam świat sprzed scrollowania, ale nie zamierzam go idealizować. Kocham analogowy rytuał magazynu i tempo kultury cyfrowej. Najbardziej interesuje mnie jednak to, co wydarza się pomiędzy: spotkanie różnych pokoleń, doświadczeń i punktów widzenia. Chciałabym, żeby Glamour był właśnie taką przestrzenią, w której możemy się nawzajem inspirować, czasem się nie zgadzać, a przede wszystkim być siebie ciekawe. Ten numer dobrze oddaje tę energię. Jesienne trendy są odważne i wyraziste. Nie traktujcie ich jak instrukcji, ale jak zaproszenie do eksperymentu.

Zmiana nie zawsze musi oznaczać rewolucję. Bohaterki naszej okładki mówią o prostych sposobach na złapanie oddechu w intensywnej codzienności: chwili tylko dla siebie i rytuałach, które pozwalają wrócić do równowagi (str. 20). Polecam Wam także historię Agaty Julii Foksy-Biegaj, która przeszła drogę od prawa na Cambridge do astrologii (str. 34). To opowieść o odwadze, by nie trzymać się kurczowo planu tylko dlatego, że kiedyś wydawał się właściwy. Zajrzyjcie też do tekstu o book clubach (str. 38). Czytanie znów staje się okazją do spotkania i wymiany myśli. Chciałabym, żeby Glamour również łączył nas wokół tego, co ciekawe, ważne i warte rozmowy.

Barbara Łubko
REDAKTORKA NACZELNA

MARCIN KLABAN

eprasa.pl f8a45201a1

eprasa.pl f8a45201a1

20

KINGA BANAŚ, JULITA RÓŻALSKA, MAJA FIREK, DOMINIKA LEŚNIEWSKA
Idealny sposób na dobry nastrój to czas z bliskimi i momenty tylko dla siebie.

GLAMOUR POLSKA

SPIS TREŚCI *wrzesień 2026*

ZOOM

8 AGENDA
Premiery września

10 FENOMEN
Czy jesteśmy zmęczeni trendami z TikToka?

14 Z BEAUTY
Neuronauka w świecie kosmetyków

16 Z STYLE
Mroczny romantyzm

18 HIGHLIGHTS
Gorący kierunek: Islandia

GLAMOUR GIRLS

20 KINGA BANAŚ, JULITA RÓŻALSKA, MAJA FIREK, DOMINIKA LEŚNIEWSKA
Pielęgnacja to nie tylko to, czego używamy od zewnątrz

STORIES

34 ONA MA TO COŚ
Agata Julia Foksa-Biegaj o drodze od prawa na Cambridge do astrologii

38 ŻYCIE W ANALOGU
Witaj w klubie książki

42 ZJAWISKO
Kim są kidulci (i czy do nich należysz)

POPKULTURA

46 GWIAZDA
Duet Coals i ich magiczne dźwięki

50 SPOTKANIE
Anya Taylor-Joy o nowym serialu

52 DO ZOBACZENIA
Najciekawsze wystawy i premiery filmowe

54 TYLKO U NAS
Rozmowa z Rebeccą Ferguson o trzecim sezonie „Silosu"

56 DO CZYTANIA
Książki z różnych półek

58 IKONA
Anthony Bourdain był gwiazdą rocka w kuchni

URODA

62 MAKIJAŻ
Malarskie i popartowe inspiracje z wybiegów

68 FELIETON
Mikroigły krzemionkowe

70 WYBÓR ZETEK
Zespół Modelki i ich ulubione kosmetyki

72 NOWE NA RYNKU
Pachnące pamiątki z wakacji

MODA

74 TRENDY JESIEŃ–ZIMA 2026/2027
Kolory, kroje i wzory nowego sezonu

86 IKONA STYLU
Jane Birkin – pierwsza it-girl

88 UWAGA, TALENT
Młoda projektantka Maja Pilarek

HOTLIST

92 NOWOŚCI
Nasze stylowe wybory

RESET

98 ROZWÓJ
Czego mogą nas nauczyć porażki

102 RELACJE
Martwe punkty, przez które trudno się dogadać

104 STREFA RELAKSU
Najlepsze spa

108 DIETA
Jak jeść słodycze bez wyrzutów sumienia

112 HOROSKOP
Co słychać w gwiazdach

ZDJĘCIE OKŁADKOWE: **Maciej Nowak**
STYLIZACJA: **Maja Naskrętska**

MACIEJ NOWAK

eprasa.pl f8a45201a1

bestie

Okres
w rytmie dysku menstruacyjnego

100% MEDYCZNEGO SILIKONU

BEZ PRZECIEKANIA DO 12H

POJEMNOŚĆ JAK 8 PODPASEK

Tylko tu!

ROSSMANN
Moja Drogeria

eprasa.pl f8a45201a1

1.09

„Preludes to the Universe"
Muzyka totalna i kameralna. Przetworzona elektronicznie przez Dokalskiego trąbka przenosi do innych światów.

4–10.09

New York Fashion Week
Miesiąc tygodni mody otwierają Nowy Jork i pokaz np. Korsa, Coach.

12–16.09

London Fashion Week
W Londynie pokażą się m.in. Bella Freud, Jenny Packham i Nanushka.

13–14.06

A$AP Rocky
Charyzmatyczny raper i ikona stylu zagra w łódzkiej Atlas Arenie w ramach trasy „Don't Be Dumb".

16.09

„Lalka"
Pierwsza premiera to serial Netfliksa z Sandrą Drzymalską (Łęcka) i Tomaszem Schuchardtem (Wokulski).

16.09

„Kulawe konie"
Szósty już sezon jednego z najlepszych seriali z genialnym Garym Oldmanem powraca na Apple TV+.

17–23.09

Milan Fashion Week
Mediolański tydzień mody nie mógłby się odbyć bez pokazów włoskich marek: Gucci, Fendi, Armani, Prada.

18.09

„Kura"
Tytułowa kura ucieka z przemysłowej fermy drobiu, by w spokoju wychować pisklęta. Zabawne i poruszające.

18–19.09

Kinomural
Wrocławski festiwal sztuki nowych mediów odwiedzą twórca animacji 3D Extraweg i Japonka Yoriko Mizushiri.

20.09

Vanessa Paradis
Mama Lily-Rose Depp, ikona stylu i francuskiej piosenki wystąpi na Torwarze.

23.09

„Bracia"
Matthew McConaughey i Woody Harrelson grają samych siebie i odkrywają, że mogą być braćmi. Apple TV+.

21–26.09

Festiwal w Gdyni
51. już w tym roku Festiwal Polskich Filmów Fabularnych to jedno z głównych wydarzeń w naszej branży filmowej.

28.09–6.10

Paris Fashion Week
Swoje kolekcje pokażą Chanel, Dior, Saint Laurent i Louis Vuitton.

30.09

„Lalka"
Druga adaptacja powieści Prusa z imponująca scenografią, Marcinem Dorocińskim i Kamilą Urzędowską.

to już wrzesień!

A w tym roku jest wyjątkowo pełen wrażeń, jeśli chodzi o premiery filmowe, koncerty, a także światowe tygodnie mody na wiosnę–lato 2027. Zobacz nasz **rozkład jazdy** na ten miesiąc.

tekst **Marta Krupińska**

JACK ENGLISH, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl f8a45201a1

Bank Pekao

Ciekawi świata. Mobilni w życiu.

FINANSUJEMY TEATR WIELKI OPERĘ NARODOWĄ

NASZA WSPÓŁPRACA TO WIĘCEJ NIŻ SPONSORING – TO DIALOG ZE SZTUKĄ I REALNE DZIAŁANIA, KTÓRE PRZYBLIŻAJĄ OPERĘ SZERSZEJ PUBLICZNOŚCI.

BAUM UND PFERDGARTEN

TREND *fatigue?*

Regencycore, balletcore, poetcore, cottagecore... Już się w tym gubisz? Nie jesteś jedyna! Dlatego najnowszy trend to... *zmęczenie trendami.* Dlaczego mamy ich dość? I czy całkiem straciły już na znaczeniu?

tekst **Magdalena Matuszek**

eprasa.pl f8a45201a1

ZOOM

DZIĘKI UPRZEJMOŚCI BAUM UND PFERDGARTEN/
LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT (2)

BAUM UND PFERDGARTEN

eprasa.pl f8a45201a1

September issue, czyli numer wrześniowy (tak się składa, że trzymasz go w ręku), najważniejszy w całym cyklu wydawniczym magazynów o modzie. Najbardziej wyczekiwany i traktowany jak wyrocznia, bo to on rozpoczynał nowy sezon i był pierwszym źródłem wiedzy na temat nadchodzących trendów. Pamiętam, z jaką niecierpliwością wypatrywałam go, kiedy byłam nastolatką, marzącą o pracy w branży, ale i po prostu planującą, co kupić sobie na jesień. Teraz zastanawiam się, jak to się stało, że dziś, już jako redaktorka mody, pisząc o nim, używam czasu przeszłego. I chyba wiem, dlaczego, nieco stracił swą magię. Blame TikTok, Instagram i inne SoMe. To one sprawiły, że wiedza o trendach, dotychczas zarezerwowana dla wąskiego grona specjalistów, stała się powszechna (nie trzeba już należeć do elity, by obejrzeć pokaz mody, wystarczy wejść na profil domu mody i włączyć streaming). I to im zawdzięczamy wysyp domorosłych ekspertów z zasięgami nabijanymi przez bezkrytycznych odbiorców.

– Nie każda osoba z mikrofonem przy twarzy i atrakcyjnymi obrazkami w tle jest godna zaufania – mówi Harel, która swój blog o modzie konsekwentnie prowadzi od 2006 roku. – Umiejętność montażu atrakcyjnej i angażującej rolki lub wygenerowanie w AI listy ubrań, które w danym sezonie noszą wszystkie „cool girls", nie zrobi z nas drugiej Li Edelkoort (światowej sławy prognostyczki trendów – przyp. red.) – dodaje. Stopniowo straciliśmy zaufanie do osób, które dyktują, co jest modne, a co nie. Tym bardziej że zmienia się to w tempie... fast fashion.

Internet *zalewa nas szybkimi trendami,* które nastawione są dziś przede wszystkim na sprzedaż. A przecież *nie da się kupować non stop.*

SYNDROM STYLOWEGO WYPALENIA

Podtrzymuje je TikTok, który cykl życia trendu skrócił do kilku tygodni. Tomato girl, mob wife, desert aunt, balletcore, tenniscore, farmcore... Mikrotrendy stają się passé, zanim zdążymy rozszyfrować, co kryje się za ich clickbaitowymi nazwami. Wszystko po to, by napędzać sprzedaż, jakiej oczekują sieciówki, które dawno już porzuciły tworzone co sezon kolekcje na rzecz dropów pojawiających się w sklepach kilkanaście (jeśli nie kilkadziesiąt!) razy w roku.

– A przecież nie da się ciągle kupować – przypomina Harel i tłumaczy, że to właśnie dlatego, że szybkie trendy nastawione są przede wszystkim na sprzedaż, internet zarzuca nas informacjami o nich. Zaznacza też: – Jeśli tylko algorytm odpowiednio cię sprofiluje, nic innego na TikToku czy Instagramie nie zobaczysz. Kto siedzi w modzie na co dzień, ten się frustruje płytkością i zmiennością przekazu. Kto nie siedzi, ale chciałby się czegoś

VALENTINA VALDINOCI (2), VINCENZO GRILLO/LAUNCHMETRICS.COM/ SPOTLIGHT, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl f8a45201a1

Paryż

Paryż

Kopenhaga

***1.** Spinka do włosów **W.KRUK**, 119 zł **2.** Marynarka **Answear.LAB**, 499,99 zł **3.** Spodnie **Answear.LAB**, 799,99 zł **4.** Pierścionek **YES**, 399 zł **5.** Loafersy **Wittchen/ zalando.pl**, 499,99 zł **6.** Torebka **Chylak**, 2090 zł*

dowiedzieć, frustruje się również, bo gubi się w tym, co ma nosić. Tak narodził się trend fatigue, czyli zjawisko zmęczenia trendami, którego negatywne konsekwencje porównuje się do syndromu wypalenia zawodowego. To niechęć do podążania za modą wynikająca z tego, że w dobie internetu trudno za nią nadążyć. Do tego dochodzi presja ciągłego kupowania, która prowadzi do emocjonalnego wyczerpania. Szczególnie odczuwają to milenialsi i zetki. Pierwsi frustrują się, że ich budżet nie pozwala na kupienie tego wszystkiego, u drugich pojawia się dysonans poznawczy: nie można tyle kupować i jednocześnie być eko.

LEK NA CAŁE ZŁO

Remedium? Szafa kapsułowa. Minimalistyczna i ponadczasowa. Wysokogatunkowe ubrania i dodatki dobrane tak, by do siebie pasować i stworzyć niezliczoną ilość stylizacji na różne okazje. Niejednokrotnie z drugiego obiegu. Ale jest jeszcze lepszy sposób, by odpędzić zmęczenie trendami. Trzeba wsłuchać się w siebie i odnaleźć własny styl. Bo skoro wszystko jest modne (i nic nie jest), spokojnie można nosić to, w czym czujemy się najlepiej i co budzi w nas prawdziwe emocje. To ich poszukują agencje, takie jak Trend Union czy WGSN, które doskonale wiedzą, jak trafnie trendy potrafią oddać ducha czasów. ✻

eprasa.pl f8a45201a1

neuroskin

64 proc. zetek widzi bezpośredni *związek między kondycją skóry a stanem organizmu,* co piąta z nich przyznaje, że jej *nastrój od razu widać na cerze.* Dla nich wieczorny rytuał przestał być kosmetycznym pitu-pitu, za to stał się *najtańszą sesją regulacji emocji,* jaką można sobie zafundować za free.

tekst **Joanna Winiarska**

Zapach przestał być tu jedynym trikiem – kosmetyki nowej generacji grają całą sensoryką naraz. Jest serum z kwasem hialuronowym i mikrokapsułkami pękającymi pod palcami (satysfakcja jak przy ugniataniu folii bąbelkowej). Są pianki tlenowe, które musują i strzelają na policzku jak miniaturowe fajerwerki, a także musy o konsystencji bitej śmietany i kosmetyki „mochi", które uginają się pod dotykiem. Są formuły zmiennofazowe: balsam, który topi się do postaci olejku, i żel rozpływający się jak woda. Oraz produkty schładzające skórę już na wejściu – za to wrażenie odpowiada ten sam receptor TRPM8, który reaguje na mentol i mróz. Kiedy kosmetyk go aktywuje, mózg dostaje sygnał: „świeżo, bezpiecznie, rozluźnij się", zanim jeszcze zdążymy o tym pomyśleć. Podobnie działa dźwięk: ciche „trzeszczenie" musującej pianki do demakijażu to mały kuzyn ASMR. Dotyk, temperatura, dźwięk, obraz – każdy z tych bodźców to osobne wejście do mózgu. Brand, który uruchamia kilka naraz, nie sprzedaje kremu, ale doznanie. Tak np. w całości są zaprojektowane nowe marki be.Mel i Neuraé. Łączą one neuroskładniki działające na skórne przekaźniki, neurotekstury opracowane dla przyjemności dotyku i neurozapachy – kompozycje olejków dobrane pod konkretny efekt aromaterapeutyczny. Zetki nie kupują kremu do cery suchej. Kupują chill z instrukcją obsługi na słoiczku. Szanuję to. ✻

Produkty od lewej: Neuro-krem pod oczy z melatoniną ***be.Mel****, 34,99 zł; Krem naprawczy do nocnej regeneracji Neuronight* ***Miya****, 49,99 zł; Anti-Aging Volume Capsule Cream – krem przeciwstarzeniowy* ***Accoje****, ok. 104 zł, puderikrem.pl; Lotion kojąco-leczniczy z linii Harmonie* ***Neuraé****, 470 zł, douglas.pl; The Shroom Essence – kojąca esencja z trzema rodzajami leczniczych grzybów* ***Mantle****, 258 zł, moodscentbar.com; Neuro-sensitive – krem łagodzący do skóry suchej* ***Afrodita Cosmetics****, 159 zł*

MATTEO SCARPELLINI/LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl f8a45201a1

mroczny ROMANTYZM

Wizje projektantów versus rzeczywistość. O to, które trendy z wybiegów staną się *wiralowym hitem*, postanowiliśmy zapytać influencerki generacji Z. Na pierwszy ogień idzie *Natalia Lis, która o modzie opowiada na TikToku i YouTubie*. Na jej trendowym radarze znalazł się powrót do gotyckich inspiracji.

tekst **Magdalena Matuszek**

eprasa.pl f8a45201a1

Natalia Lis
Opowiada o modzie na YouTubie, TikToku (@loxfly) i Instagramie. Nawiązuje do historii, analizuje zjawiska i trendy.

Co mnie teraz urzeka w modzie? Przede wszystkim cieszę się, że odchodzimy od mikrotrendów i wraca moda na osobisty styl, która jesienią jeszcze bardziej urośnie w siłę. Znów będziemy się więc zachwycać i bawić modą. To odskocznia od przytłaczającej nas sytuacji politycznej. I lepsze źródło dopaminy niż media społecznościowe! Mój numer jeden wśród trendów na jesień–zimę 2026/2027? Połączenie maksymalizmu z romantyzmem – najlepiej z nutą mrocznego szyku (może dlatego, że moi ulubieni projektanci to Vivienne Westwood i Alexander McQueen). Lubię gotyckie stylizacje, jakie całkiem niedawno mogliśmy obserwować na premierze „Wichrowych Wzgórz" i „Frankensteina" albo – w letniej odsłonie – w kolekcjach Chloé i Isabel Marant. Powłóczyste sukienki oversize lub bieliźniane slip dresses. Koronki i falbany. A do tego ciężkie buty i skóry.

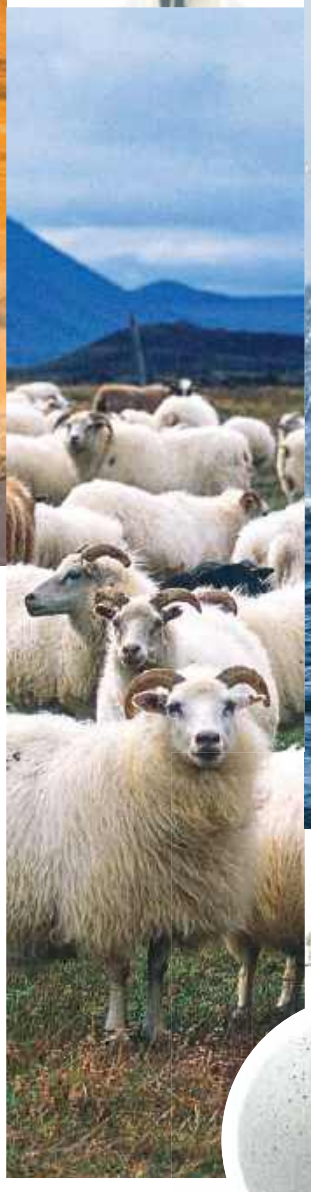
***1.** Koszula **COS**, 550 zł **2.** Naszyjnik **Desigual**, 679 zł **3.** Torba **Desigual**, 379 zł **4.** Breloczek **TOUS**, 349 zł **5.** Top **TK Maxx**, 27,99 zł **6.** Kurtka napoleonka **Reserved**, 199,99 zł **7.** Sukienka **Cph Muse/peek-cloppenburg.pl**, 849 zł **8.** Pierścionek **GUESS**, 129 zł **9.** Buty **Miista**, 1959 zł*

JEREMY MOELLER (2), KIRSTIN SINCLAIR, MORITZ SCHOLZ VIA GETTY IMAGES, MAKSYMILIAN SAWA, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl f8a45201a1

islandia

1



W naszym nowym cyklu chcemy pokazać wam turboinspirujące miejsca, rzeczy i zjawiska, aby zachęcić w zbyt szybkim świecie do *powolnego zanurzenia się* w klimatyczne doświadczenie. Na pierwszy ogień lodowa Islandia.

tekst **Joanna Winiarska**

2

Miejsce, ale też stan umysłu i designu. Kiedy świat obiegła informacja o najbliższym całkowitym zaćmieniu Słońca (było widoczne 12 sierpnia 2026 roku) i okazało się, że będzie możne je obserwować w pełni w dwóch krajach, Hiszpanii i Islandii, bilety lotnicze na tę intrygującą wyspę rozeszły się jak ciepłe bułeczki z fancy piekarni. To zresztą coraz popularniejsza destynacja dla tych, którzy kochają wędrówki, chcą zobaczyć żywe gejzery

eprasa.pl f8a45201a1

3

4

i powłóczyć się po mistycznych postwulkanicznych przestrzeniach. Nie przypadkiem w tych obłędnych plenerach kręcono „Grę o tron" i „Interstellar". W surowych, zimowych krajobrazach Islandii osadzono również fabuły kilku wciągających kryminałów („W pułapce", „The Valhalla Murders", „The Darkness"). A tobie z czym ona się kojarzy? Z baranami, mgłą, kosmicznym pejzażem, muzyką Björk? Długimi nocami czy arktyczną solą? Może z meblami z drewna i poroża, runiczną biżuterią i staronordyckimi sagami?
Wyspa raczej nie słynie z kulinarnych frykasów (kiszona płetwa foki i nadgniłe mięso rekina nie są zbyt instagramowe), ale to miejsce szalenie inspirujące. Zwłaszcza gdy w przesycie rozwibrowanego świata szukamy ochłodzenia i skromności. Nie bez powodu jednym z kolorów 2026 roku według marki AkzoNobel jest Atlantycka Mgła, mrocznomleczny odcień błękitu. Islandia inspiruje do wszystkiego, co związane z chłodem (zimowe kąpiele w ciepłych źródłach, morsowanie, biegówki w ciemne poranki) i ogniem (wulkaniczne kosmetyki, sauna opalana drewnem). Lava e Sal w hotelu Radisson w Ostródzie, jedno z najpiękniejszych polskich spa, ma ów tajemny klimat jak z komnaty wikingów (gdybyś szukała inspiracji na „islandzki" wieczór panieński). W pielęgnacji to kosmetyki z minerałami wulkanicznymi i wodą źródlaną, w szafie – swetry i rękawice z owczej wełny. Islandczycy wielką atencją darzą przeczucia, o czym przekonuje książka „InnSæi. Islandzka sztuka intuicji" Hrund Gunnsteinsdóttir, a prawie połowa z nich deklaruje, że wierzy w... elfy. Choć to w ankiecie z 1998 roku, fajnie myśleć, że są aż tak uroczo zakręceni. ✻

1. *Ceramiczny korek do butelki* ***Gudnyhaf****, ok. 200 zł, kaolin.is*
2. *Ceramiczny wazon* ***Litluhlutirlífsins****, ok. 180 zł, kaolin.is*
3. *Wulkaniczne cienie Smokey Sea* ***Korres****, 159 zł, puderikrem.pl*
4. *Serum przeciw przebarwieniom marki inspirowanej Islandią,* ***Skjur****, 219 zł*

RALPH LEE HOPKINS, MIKEL BILBAO/UNIVERSAL IMAGES, DEAGOSTINI GROUP, TIM GRAHAM, ELMVILLA VIA GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl f8a45201a1

YOU GO GiRLS!

Julita, Kinga, Maja, Oliwia, Dominika i Olga. Trzy influencerki i trzy finalistki *konkursu na ambasadorkę MIYA Y.YOU*. Choć każda jest inna, wszystkie żyją szybko i aktywnie. A w pielęgnacji cenią sobie *skuteczne, lekkie i przyjemne w użyciu formuły*, które działają jak reset. Dla skóry, głowy i zmysłów.

tekst **Marta Krupińska** *zdjęcia* **Maciej Nowak**
stylizacja **Maja Naskrętska**

eprasa.pl f8a45201a1

*Julita Różalska: top **Zara**, naszyjniki **Tous**. Kinga Banaś: body i spodnie **Skinla**, pierścionek **Tous**. Maja Firek: top **Bershka**, marynarka **Marella**, dżinsy **Bimba y Lola**, biżuteria **By Dziubeka**. Dominika Leśniewska: koszula **Reserved**, kolczyki **Ania Kruk**. Oliwia Nowosielska: bluzka **Intimissimi**, spodnie **Reserved**, kolczyki **Tous**. Olga Tereszkiewicz: marynarka **Medicine**.*

eprasa.pl f8a45201a1

Rzadko mamy na sesji okładkowej takie tłumy. Sześć bohaterek, w tym trzy influencerki, do tego pokaźna ekipa makijażystów, fryzjerów, stylistka, fotograf i asystenci. Mimo to – a może właśnie dlatego – na planie panowała luźna, przyjacielska atmosfera. Influencerki (od lewej na zdjęciu obok): Kinga Banaś (@kingabanas_), Maja Firek (@majafirek) i Julita Różalska (@julitarozalska) pozowały jak doświadczone modelki i wspierały finalistki konkursu na ambasadorkę MIYA Y.YOU: Oliwię Nowosielską, Olgę Tereszkiewicz i zwyciężczynię Dominikę Leśniewską, dla których było to jedno z pierwszych profesjonalnych spotkań z obiektywem. Ale one również poradziły sobie świetnie, co możecie zobaczyć na kolejnych stronach.

Bohaterki na sesji wymieniały się patentami na dobry humor i kosmetycznymi hitami. Okazało się, że wszystkie najlepiej czują się w towarzystwie bliskich, ale cenią także czas spędzony w pojedynkę. Maja lubi wtedy leżeć w wannie i rozwiązywać krzyżówki, chętnie chodzi też na samotne spacery. Julita zwykle gotuje (totalnie ją to odpręża) albo... bierze się do sprzątania (porządki wychodzą najlepiej, gdy nikogo nie ma w domu). – Po całym dniu nagrywek uwielbiam moment wieczornej pielęgnacji, czasem spędzam nawet godzinę w łazience. Jeśli miałabym wybrać: relaks z przyjaciółkami czy w samotności, chyba jednak wybiorę ten pierwszy. Na co dzień otaczam się wieloma ludźmi, więc szukam spokoju, gdy jest cisza i brak ludzi wokół – dodaje Julita. Z kolei Kinga przyznaje, że kiedyś nie potrafiła robić niczego sama, ale dzięki terapii uczy się na nowo odnaleźć i pokochać siebie. Dziś oglądanie samej filmu w kinie albo chodzenie solo do restauracji nie stanowi dla niej problemu.

Dziewczyny są też zgodne w kwestii pielęgnacji. Raz na jakiś czas lub wieczorem fundują sobie wieloetapowy rytuał, jednak na co dzień wolą minimalizm. Niezbędnik Mai to krem nawilżający, który ratuje jej suchą skórę. Julicie rano wystarczy lekki krem i balsam – dzięki niemu ciało przez cały dzień pięknie pachnie i jest dobrze nawilżone. Uwielbia też tonik w mgiełce MIYA Y.YOU, którego może używać o każdej porze i który zawsze ma w torebce. Jego fanką jest również Kinga, która sięga po tonik rano i wieczorem, po umyciu twarzy, aby wyrównać pH skóry. – Staram się słuchać mojej skóry, dlatego w zależności od jej kondycji nieraz dodaję do mojej rutyny serum, specjalny olej albo idę spać w kolagenowej masce. Pilnuję też, by pić odpowiednią ilość wody! Pielęgnacja to nie tylko to, czego używam na zewnątrz. Równie ważne jest to, jak dbam o moje ciało od wewnątrz – podsumowuje Kinga. Nic dodać, nic ująć.

eprasa.pl f8a45201a1

*Kinga Banaś: komplet **Wiola Ry**. Maja Firek: top **Zara**, gorset **Bershka**, naszyjniki **Tous**.*
*Julita Różalska: bluzka **Reserved**, spódnica **Medicine**.*

eprasa.pl f8a45201a1

*Dominika Leśniewska: sukienka **Reserved**, bransoletki **Tous**, kolczyki **Ania Kruk**. Kinga Banaś: body i spodnie **Skinla**, pierścionek **Tous**. Maja Firek: top **Bershka**, dżinsy **Bimba y Lola**, biżuteria **By Dziubeka**. Julita Różalska: top **Zara**, spódnica **Reserved**, naszyjniki **Tous**. Na stronie obok: marynarka **Mohito**, kolczyki **Ania Kruk**.*

eprasa.pl f8a45201a1

DOMINIKA LEŚNIEWSKA

Laureatka konkursu na ambasadorkę MIYA Y.YOU. W zadaniu finałowym (nagranie filmu na sociale) nie miała sobie równych. Nic dziwnego, bo zawodowo zajmuje się tworzeniem contentu. Ma 23 lata, pochodzi spod Krakowa.

Czym się zajmujesz?
Przez 13 lat uczęszczałam do szkoły muzycznej (gram na skrzypcach, altówce, pianinie i saksofonie), zrobiłam licencjat z zarządzania informacją na UJ. Teraz uczę się w Krakowskiej Szkole Jazzu i Muzyki Rozrywkowej. Po latach pracy w gastro, obsłudze klienta, marketingu założyłam własną działalność i pomagam przy tworzeniu contentu dla marek osobistych i globalnych.

Masz rytuały, które pomagają Ci w momentach stresu?
Niestety często trudno mi opanować stres. Wtedy po prostu odkładam telefon, oddycham albo potrzebuję się przytulić. Często też, żeby wyciszyć myśli, wyjmuję skrzypce i gram swoje ulubione piosenki.

Lubisz i masz czas na tzw. #metime?
Uwielbiam! Odkładam telefon, robię kawę lub matchę, nakładam maseczkę i czytam książkę w totalnej ciszy.

Twoje sprawdzone sposoby na dobry humor?
Gdy mam zły humor, wsparciem jest mój chłopak, który zabiera mnie na spacer czy dobre jedzenie. Powtarzam też w głowie pozytywne myśli i zapisuję je w dzienniku.

Co w sobie lubisz?
Pracowitość, kreatywność, pozytywne podejście. Nie boję się próbować nowych rzeczy. Wciąż się czegoś uczę i z każdej lekcji wyciągam nowe doświadczenia.

Kosmetyk, bez którego nie możesz się obejść?
Tonik-mgiełka stay.matte MIYA Y.YOU – hit na lato!

eprasa.pl f8a45201a1

OLGA TERESZKIEWICZ

Ma 26 lat i dwuletnią córeczkę. Pochodzi z Rzeszowa, ale mieszka w Krakowie, gdzie uczy matematyki w szkole. Ma dużo mniej czasu dla siebie, niżby chciała, ale maksymalnie go docenia i wykorzystuje.

Czym się zajmujesz?
Pracuję w szkole jako nauczycielka matematyki.
Masz rytuały, które pomagają Ci w momentach stresu?
Cały czas się tego uczę. Stres potrafi dać mi się we znaki. Najbardziej pomaga mi rozmowa z bliskimi i zwykła perspektywa – przypomnienie sobie, że nie wszystko musi wyjść idealnie. Coraz częściej próbuję też dać sobie chwilę i nie wymagać od siebie perfekcji.
Lubisz i masz czas na tzw. #metime?
Zdecydowanie mniej, niżbym chciała, ale bardzo go doceniam. Lubię wtedy poczytać książkę albo obejrzeć serial. Dla mnie #metime to nie luksusowy rytuał, tylko chwila, gdy nikt niczego ode mnie nie potrzebuje i nie muszę się nigdzie spieszyć. Mogę spokojnie zrobić pielęgnację, poczytać książkę, obejrzeć YouTube'a i pójść spać bez myśli, że jeszcze powinnam coś zrobić.
Twoje sprawdzone sposoby na dobry humor?
Rozmowy z przyjaciółmi, czas z córką, czytanie książki. i totalne guilty pleasure: serial „Na dobre i na złe".
Co w sobie lubisz?
To, że mimo strachu próbuję nowych rzeczy i sięgam po marzenia, nawet jeśli trochę się boję. Do niedawna bałam się oceny innych i rezygnowałam z pomysłów, nie dając im szansy. Lubię też swoją kreatywność. Wykorzystuję ją przy tworzeniu treści do social mediów, ale również na co dzień w pracy z uczniami.

eprasa.pl f8a45201a1

*Kinga Banaś: body i spodnie **Skinla**, pierścionek **Tous**. Julita Różalska: top **Zara**, spódnica **Reserved**, naszyjniki **Tous**. Maja Firek: top **Bershka**, dżinsy **Bimba y Lola**, biżuteria **By Dziubeka**. Dominika Leśniewska: sukienka **Reserved**, bransoletki **Tous**, kolczyki **Ania Kruk**.*
*Na stronie obok: kurtka **Reserved**, top **Stradivarius**, kolczyki **By Dziubeka**.*

eprasa.pl f8a45201a1

eprasa.pl f8a45201a1

*Julita Różalska: top **Zara**, spódnica **Reserved**, naszyjniki **Tous**. Kinga Banaś: body i spodnie **Skinla**, pierścionek **Tous**. Maja Firek: top **Bershka**, marynarka **Marella**, dżinsy **Bimba y Lola**, biżuteria **By Dziubeka**. Dominika Leśniewska: koszula **Reserved**. Oliwia Nowosielska: bluzka **Intimissimi**, spodnie **Reserved**, kolczyki **Tous**. Olga Tereszkiewicz: marynarka i spodnie **Medicine**, bluzka **Intimissimi**.*

eprasa.pl f8a45201a1

*Dominika Leśniewska: koszula **Reserved**, spodnie **Mohito**, kolczyki **Ania Kruk**. Oliwia Nowosielska: koszula i spodnie **Reserved**.*
*Olga Tereszkiewicz: koszula **Wiola Ry**, spodnie **Cropp**, pierścionek **By Dziubeka**. Na stronie obok: bluzka **Intimissimi**, pierścionki – własność prywatna.*

eprasa.pl f8a45201a1

OLIWIA NOWOSIELSKA

22-latka z Katowic, przyszła psychoterapeutka dziecięca. Żyje aktywnie, dopiero wieczorem znajduje chwilę wytchnienia. Uwielbia czas z bliskimi, ale ceni sobie też momenty, które spędza sama ze sobą.

Czym się zajmujesz?
Pracuję w obsłudze klienta i studiuję pedagogikę. Wiążę przyszłość z psychologią lub psychoterapią dzieci.
Masz rytuały, które pomagają Ci w momentach stresu?
Dobra organizacja – to niweluje stres, kiedy wiesz, co cię czeka. Gdy muszę radzić sobie z nim spontanicznie, działa na mnie muzyka i kilka głębszych wdechów.
Lubisz i masz czas na tzw. #metime?
Jasne! Maseczki, serial i dobre jedzenie – uwielbiam!
Twoje sprawdzone sposoby na dobry humor?
Słodycze (niestety) i czas spędzony z bliskimi.
Co w sobie lubisz?
Autentyczność i wytrwałość – rzadko się poddaję.
A co lubią w Tobie Twoi bliscy?
Myślę, że szczerość, empatię i poczucie humoru.
Jak wyglądałby Twój idealny poranek i wieczór?
Bez pośpiechu, z kawą, pysznym śniadaniem i chwilą dla siebie. A idealny wieczór zaczyna się od zmycia makijażu, piżamy i dobrego jedzenia. Do tego ulubiony serial i myśl, że na drugi dzień nie muszę wcześnie wstać.
Jak wygląda Twoja codzienna rutyna pielęgnacyjna?
Rano oczyszczanie, serum i SPF, a wieczorem porządne oczyszczanie po całym dniu i krem nawilżający.
Kosmetyk, bez którego nie możesz się obejść?
face.it nawilżający krem do twarzy MIYA Y.YOU. *

ZDJĘCIA: MACIEJ NOWAK, STYLIZACJA: MAJA NASKRĘTSKA, MAKIJAŻ: KAROLINA MARKOWSKA/FEED ME LAB, FRYZURY: JOANNA IMROTH, DANIEL ZIAJKIEWICZ, NATALIA OLBORSKA, ASYSTENCI FOTOGRAFA: BARTŁOMIEJ KUŚ I KUBA CZYSZEWICZ, ASYSTENTKA MAKIJAŻYSTKI: PATRYCJA MICHERA, PRODUKCJA: URSZULA KARCZMARCZYK-WIECZORKOWSKA, ASYSTENTKA PRODUCENTKI I STYLISTKI: ZUZANNA KREJA

eprasa.pl f8a45201a1

melt.me

Masło do ciała nawilżająco-kojące z prebiotykami

Intensywnie **nawilża, odżywia** i przynosi skórze **uczucie ukojenia.** Bogata formuła pomaga przywrócić skórze **elastyczność i gładkość** oraz wspiera jej **naturalną równowagę.**

- czarny ryż • masło shea • masło mango
- masło cupuaçu • masło kokum
- olej z kamelii japońskiej • peptyd • prebiotyk

rice.me

Otulająco-wygładzające serum do ciała

Koi, łagodzi i pomaga przywrócić elastyczność, jednocześnie wspierając optymalny poziom nawilżenia. Lekka formuła szybko się wchłania – bez efektu lepkości i uczucia obciążenia, pozostawiając skórę **gładką, miękką i promienną.**

- czarny ryż • ekstrakt z owsa • ekstrakt z yuzu
- olej welwetowy • inulina • woda kokosowa

soft.clay

Mus do oczyszczania twarzy

Puszysty mus delikatnie **usuwa zanieczyszczenia, nadmiar sebum i resztki makijażu**, jednocześnie dbając o komfort skóry. Pozostawia skórę **miękką, gładką i ukojoną!**

- czarny ryż • różowa glinka • CICA • trehaloza
- olej tsubaki • kwas hialuronowy

Tylko tu!
ROSSMANN
Moja Drogeria

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

eprasa.pl f8a45201a1

Your new skin era starts with Y.YOU

MIYA COSMETICS

Y YOU

calm.down

Serum balansująco-kojące na zaczerwienienia

Lekka formuła **wspiera regenerację, koi podrażnienia, wzmacnia naturalną barierę ochronną** oraz pomaga przywrócić skórze równowagę.

• czarny ryż • ekstrakt z bławatka • betaina • prebiotyk • pantenol • kalamina

look.awake

Serum wygładzające na okolice oczu

Pomaga **zmniejszyć widoczność cieni i oznak zmęczenia,** przynosząc natychmiastowe wrażenie świeżości i wypoczęcia.

• czarny ryż • matcha • peptydy • kofeina • ceramidy

stay.matte

Tonik-mgiełka matująco-wygładzająca

Tonizuje, koi i wspiera regulację wydzielania sebum, pozostawiając skórę **matową i zrelaksowaną.** Idealna po oczyszczaniu, ale też w ciągu dnia – nie narusza makijażu.

• czarny ryż • niacynamid • CICA • hydrolat z zielonej herbaty • cynk PCA

face.it

Nawilżający krem do twarzy

Lekka, żelowo-kremowa **formuła redukuje zaczerwienienia, łagodzi podrażnienia i intensywnie nawilża bez obciążenia.** Idealny zarówno na no make-up day, jak i pod makijaż.

• czarny ryż • ektoina • beta-glukan • ekstrakt z yuzu • CICA • kompleks pre- i postbiotyków

eprasa.pl f8a45201a1

czas na ASTRO

Zawsze szła pod prąd. Chciała studiować historię sztuki, ale skończyła prawo na Cambridge. A potem porzuciła prestiżową karierę w Europejskim Trybunale Praw Człowieka w Strasburgu, aby zająć się astrologią. Dziś *Agata Julia Foksa-Biegaj* uczy tarota, prowadzi podcast i warsztaty, na które przychodzą znajome prawniczki. I wreszcie ma poczucie, że robi coś ważnego.

rozmawia **Joanna Winiarska**

eprasa.pl f8a45201a1

STORIES

MAGDA MARCULA (2)

eprasa.pl f8a45201a1

Agata Julia: *„Lubię myśleć o sobie,*

Astrologia i prawo. Logika i duchowość. Mieszkam

1

2

3

4

Inaczej ją sobie wyobrażałam. Prawniczka, która porzuciła obiecującą karierę, aby zostać astrolożką, wydawała mi się kosmitką. Agata Julia (@juliaastrolady) kosmitką nie jest. Jest cudowną, wyważoną, empatyczną i turbointeligentną dziewczyną, która dokonała wyboru, o jakich czyta się w odjechanych powieściach.

Zastanawia mnie jedno: jak prawniczka po Cambridge, z karierą międzynarodową „kończy" jako astrolożka?

Właśnie studia w Cambridge nauczyły mnie myślenia krytycznego. Najważniejsze, co stamtąd wyniosłam, to podważanie, sprawdzanie. Wcześniej myślałam, że astrologia jest bzdurą, zresztą jak wszyscy racjonalni ludzie. Ale przyszedł moment, kiedy powiedziałam „sprawdzam". I okazało się, że to uniwersalny język do opowiadania świata, który w dodatku działa! Drugą rzeczą był kryzys zawodowy. Wcześniej pracowałam w Międzynarodowym Trybunale Karnym dla byłej Jugosławii, dzień w dzień przychodziłam na 7:30 i przechodziłam przez dowody zbrodni wojennych, masowych gwałtów, rzeczy strasznych. Psychicznie było to nie do wytrzymania. Postanowiłam: dobrze, pójdę w prawa człowieka, zostaję w prawie międzynarodowym. Przyjechałam do Strasburga, do Europejskiego Trybunału Praw Człowieka, i zderzyłam się z kolejną ścianą. Chciałam pomagać, okazało się, że jest bardzo dużo biurokracji, która stoi między mną a tym konkretnym człowiekiem. Nie zostawiłam całkiem prawa, dziś robię doktorat z prawa natury (Rights of Nature).

Skoro astrologia opowiada wszystko, czym tłumaczy taki kryzys?

Jest coś takiego jak powrót Saturna, nazywam to Klubem 27. To moment, przez który przechodzimy wszyscy mniej więcej około 28.–30. roku życia. Wtedy Saturn po raz pierwszy w naszym życiu wraca na pozycję urodzeniową. To planeta dorosłości, dojrzałości, lekcji i audytu – sprawdzania, co wybudowaliśmy na solidnych fundamentach, a co niekoniecznie. Wtedy często nasze życie i ideały się rozpadają. Tak było u mnie. Marzę o napisaniu astrokulturowej książki o powrocie Saturna, bo w popkulturze jest tego sporo: Adele, Gwen Stefani, cały Klub 27: Jimmi Hendrix, Jim Morrison, Janis Joplin, Amy Winehouse – to dla mnie Klub Powrotu Saturna. Osoby, które tej weryfikacji po prostu nie wytrzymały. W moim podcaście „Astrokultura" zrobiłam o tym całą serię. Ten podcast to moje spełnione marzenie – zawsze chciałam studiować historię sztuki. Teraz trochę się w tym spełniam.

eprasa.pl f8a45201a1

że stoję między światami.

w Strasburgu, między Francją a Niemcami. Lubię połączenia. Widzę w nich wielką wartość".

7

6

5

Osobiste inspiracje Agaty Julii:
1. *Wystawy malarstwa, które podobnie jak astrologia jest pełne symboli.* ***2.*** *Studio, w którym Agata Julia nagrywa podcast „Astrokultura".* ***3.*** *Indie, do których prowadzi ją jej geohoroskop.* ***4.*** *Spacer z czteroletnim Lobsangiem w Indiach. Agata Julia ma syna w tym samym wieku i to Leo wymyślił nazwę Fundacji „Lepiej", którą założyła z mężem. Jej misja: żeby wszystkim istotom żywym żyło się lepiej.* ***5. i 6.*** *Ulubione lektury, notatniki i kolekcjonerskie talie kart.* ***7.*** *Paryż, bo podróżowanie jest częścią wolności.*

MAGDA MARCULA (2), ARCHIWUM PRYWATNE AGATY JULII FOKSY-BIEGAJ

A co na ten powrót Saturna powiedzieli Twoi bliscy?
Złamałam mamie serce. Była ze mnie taka dumna: „moja córka prawniczka". I nagle: „moja córka astrolożka". No cóż, to dwie zupełnie inne rzeczy. Większość osób, które mnie znały, myślały, że ja po prostu zwariowałam, że coś mi się odkleiło, że było za dużo ciśnienia. Jedynymi osobami, które mnie wtedy wspierały, byli mąż i moja przyjaciółka. To ona widziała, jak w Trybunale gasnę i jednocześnie jak mi się świecą oczy, kiedy mówię o astrologii. Reszta rodziny chyba zgodnie uważała, że nadaję się do psychiatry. Dziś na moje warsztaty przyjeżdżają prawniczki, z którymi studiowałam. Jedna powiedziała: „Myślałam, że dziewczyna nie wytrzymała presji zawodowej, a teraz przyjeżdżam i widzę, że to nie głupota, tylko że to działa".
Mówisz, że astrologia to nie wróżby, ale język.
Dla wielu z nas astro to wciąż horoskopy w prasie kolorowej. Tymczasem to jest język, szalenie logiczny system oparty na fizyce i matematyce. Kiedyś astrologowie byli jednocześnie matematykami i astronomami, astrologii uczono na uniwersytetach. Dziś mamy programy, które wyliczają nam pozycje planet. To trochę jak jeżdżenie na manualu kontra przejażdżka samochodzikami w wesołym miasteczku, gdzie ty tylko kierujesz, a one same jeżdżą. Łatwiej. Ale to nadal system, który ma swoją gramatykę i którego można się nauczyć. Niestety zawód astrologa jest totalnie nieuregulowany. Nie ma superwizji, tymi narzędziami można równie dobrze komuś pomóc, jak i namieszać w głowie.
Dlaczego astrologia przeżywa teraz renesans?
Mam wrażenie, że dotychczasowa narracja religijna trochę się wyczerpuje, a ludzie nadal potrzebują duchowości i zaczynają jej szukać. Jest jeszcze TikTok i cała moda na bycie wiedźmą. To już nie jest coś, czego trzeba się wstydzić, co kojarzy się z Ezo TV. To raczej bycie „tą, która wie" i odzyskiwanie swojego głosu.
Skoro mowa o odzyskiwaniu głosu – Twój doktorat dotyczy m.in. Odry. Skąd pomysł, żeby walczyć o nadanie rzece osobowości prawnej?
Po katastrofie ekologicznej na Odrze nikt nie został pociągnięty do odpowiedzialności. Łukasz Zamilski (pisarz znany jako Robert Rient) zwołał Plemię Odry, Olga Tokarczuk wyraziła poparcie. Naszym celem jest uznanie rzeki za osobę w świetle prawa i wcale nie znaczy, że chcemy uznać ją za osobę ludzką (jak twierdzą niektórzy). To forma ochrony natury praktykowana na świecie – w Hiszpanii, Nowej Zelandii, Kanadzie. Poprzez nadanie osobowości prawnej reprezentant rzeki, lasu, laguny czy Księżyca (!) może wystąpić do sądu, kiedy prawa tego miejsca są naruszane.
Czego jeszcze uczy astrologia?
Choćby cykliczności. Mamy cykl Księżyca: rośnie, jest pełnia, maleje. W tym jest głęboka mądrość, czas, kiedy wzrastamy, i czas, kiedy odpoczywamy. My, kobiety, jesteśmy cykliczne, a w męskim świecie pracuje się pięć dni z rzędu, „do przodu".
Wymiana życia prawniczki na życie astroprzedsiębiorczyni musiała być również zmianą finansową. Da się to porównać i czy się opłacało?
Moją wielką potrzebą jest wolność. Utrzymuję się z tego, co robię: uczę astrologii i tarota, prowadzę warsztaty dla kobiet, mentoringi, grupy rozwojowe. To jest wystarczające. Mam poczucie, że robię coś ważnego, że daję komuś narzędzia, które pozwolą mu się obłuskać z warstw oczekiwań, z tego, co inni dla niego zaprojektowali – techniki poznania siebie i życia po swojemu. A to dla mnie nadrzędna wartość. ✻

eprasa.pl f8a45201a1

witaj *w klubie*

eprasa.pl f8a45201a1

Coś tu jest nie tak. Podobno cały czas spada zainteresowanie książkami, a tymczasem właśnie obserwujemy gwałtowny *wzrost popularności klubów książki.* Przecież jedno przeczy drugiemu. Jak to w ogóle możliwe? *Są ci czytelnicy czy ich nie ma?*

tekst **Paweł Matuszek**

Za najstarszy klub książki uchodzi słynny Dalton Book Club, działający nieprzerwanie od maja 1764 (!) roku, ale to wcale nie znaczy, że wcześniej nie było innych. Prawdopodobnie grupy dyskusyjne i kółka literackie zaczęły powstawać, gdy tylko książki stały się powszechnie dostępne, bo przecież dobra lektura ma to do siebie, że natychmiast chce się komuś o niej opowiedzieć. Dlatego nieustannie powstają nowe konta bookstagramowe i booktokowe, które najciekawsze są właśnie na początku (zanim wejdą w barterowe układy z wydawcami), gdy jeszcze prezentują całkowicie autorski dobór tytułów.
Najwyraźniej rozwój współczesnych mediów informacyjnych i towarzyszące mu zmiany w percepcji (stopniowe tracenie umiejętności skupienia uwagi na tekście) nie wpływają aż tak destrukcyjnie na czytelników, jak próbuje nam się wmówić. Być może tak samo jest z potrzebą rozmawiania o książkach. Choć rozwój technologii informacyjnych znacząco wpłynął na formę tych dyskusji.

TELEWIZYJNA PREKURSORKA I JEJ NASTĘPCY

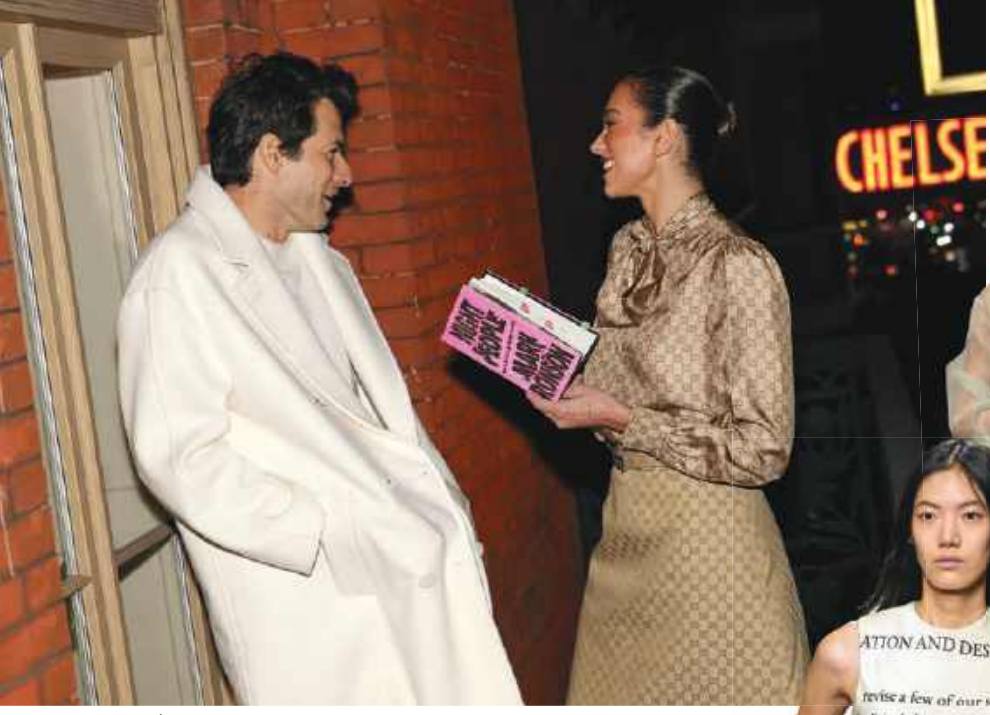
Na Zachodzie bardzo sprawnie funkcjonuje „model gwiazdorski", w ramach którego celebryci, kiedyś znani głównie z kina i telewizji, a obecnie również – a może przede wszystkim – z TikToka i Instagramu, polecają książki do przeczytania i tworzą przestrzeń do dyskusji o nich. Prekursorką była tu Oprah Winfrey. W latach 90., prowadząc program „Oprah's Book Club", wypromowała własny, jeden z najbardziej wpływowych klubów książki na świecie, który potem przekształcił się w internetowy „Oprah Book Club 2.0". Działa on zresztą do dziś, choć rola samej Winfrey sprowadza się już tylko do polecania tytułów.
Jej śladem poszło wiele znanych aktorek oraz aktorów, jak choćby Emma Roberts, Reese Witherspoon , Emma Watson, Natalie Portman i Pedro Pascal, a także gwiazdy muzyki: Florence Welch i chyba najpopularniejsza dzisiaj książkowa influencerka wśród gwiazd muzyki pop – Dua Lipa. Service95 Book Club, na którym wokalistka nie tylko co miesiąc prezentuje wybrane tytuły oraz publikuje wywiady z pisarkami i pisarzami (wśród jej gości była m.in. nasza noblistka Olga Tokarczuk), ale również zachęca do dzielenia się własnymi przemyśleniami na temat lektur, cieszy się niebywałym zainteresowaniem.
Lipa stworzyła także realnie istniejącą bibliotekę ksiąg zakazanych, cenzurowanych i usuwanych z programów nauczania. Nazywa się Manifesto Library i mieści się w portugalskim mieście Porto. To umocniło jej opiniotwórczy autorytet i sprawiło, że działalność piosenkarki jest obecnie najczęściej przytaczanym przykładem skutecznego rekomendowania książek i promowania czytelnictwa.

2

1. *Ofelia i Lola, piosenkarka i dziennikarka, postanowiły założyć razem z Wydawnictwem Naukowym PWN klub książki popularnonaukowej – PWN Book Club. W tej kategorii też jest po co sięgać i o czym rozmawiać.* ***2.*** *Czytanie jest sexy! – mówi Ofelia i podkreśla, że kultura bookstagramu, subkultury czytelniczej, się powiększa.*

MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl f8a45201a1



1

IW ANDERSON

DEL CORE

2

W POLSCE ROBIMY TO INACZEJ

W naszym kraju „model gwiazdorski" również funkcjonuje. Są celebryci, którzy pokazują się z książkami i polecają różne tytuły – choćby Maja Ostaszewska, Tomasz Kot, Julia Wieniawa i Gabi Drzewiecka – ale ich działania nie stały się opiniotwórczym fenomenem, a do tego raczej nie tworzą przestrzeni na dyskusję o polecanych książkach. W Polsce nieustającą popularnością cieszą się za to kluby książki organizowane w bibliotekach miejskich. To przede wszystkim w nich skupia się u nas tradycja czytania i wspólnego omawiania lektur. Pandemia nie zdołała jej zniszczyć. Co prawda sprawiła, że na pewien czas spotkania musiały się przenieść do sieci, ale potem, gdy znowu stały się możliwe, szybko wróciły do łask i cieszą się obecnie rosnącym zainteresowaniem. Ludzie najwyraźniej bardzo chcą czytać i rozmawiać o tym, co przeczytali.

INICJATYWA PASJONATÓW

Formuła klubów książki stała się również przestrzenią dla wielu oddolnych inicjatyw animowanych przez pasjonatów książek oraz osób zawodowo z nimi związanych. Jedną z nich jest Agata Napiórska – dziennikarka, redaktorka naczelna i autorka książek. Założyła Klub Czytelniczy „Książki na Kryzys", bo wierzy, że czytaniem da się rozwiązać lub złagodzić wiele kryzysów.
– Miałam potrzebę stworzenia wspólnoty osób, które będą się regularnie spotykały, aby rozmawiać o książkach. Zależało mi na tym, żeby mój klub książki nie onieśmielał, żeby każda osoba czuła się swobodnie i bezpiecznie. Wiem, że często niełatwo jest zabrać głos na forum, ale nie wywołuję do odpowiedzi, można przyjść i posłuchać. Nie trzeba się odzywać – podkreśla Napiórska.
Ofelia, znana wokalistka i influencerka, razem z dziennikarką Lolą (Aleksandra Charzewska) też postanowiły stworzyć klub książki (we współpracy z wydawnictwem PWN), będący wypadkową ich osobistych zainteresowań i pasji do literatury... popularnonaukowej.
– Książki naukowe to temat wyjątkowo sexy i najwyższy czas, żeby znalazły się w centrum uwagi – mówi Lola. – Psychologia, sztuka, historia, filozofia, socjologia – mamy w Polsce wspaniałych, niezwykle mądrych autorów i popularyzatorów wiedzy, których twórczość chcemy promować, jak choćby prof. Edward Nęcka, Paweł Bień i dr Grażyna Bastek – wymienia i dodaje, że zależało im na stworzeniu przestrzeni, w której miłość do książek mogłaby krążyć między ludźmi, rozkwitać, prowadzić ku nowym historiom, ideom, poszerzać horyzonty. – Czytanie samo w sobie jest podróżą, ale możliwość dzielenia lektury z innymi nadaje jej jeszcze głębszy sens. Marzyłyśmy o społeczności zbudowanej wokół uwagi, rozmów i wspólnych odkryć, która tak jak wybierane przez nas książki

ARTURO HOLMES/GETTY IMAGES, MATTEO SCARPELLINI/LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT, LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT, MATEUSZ SKWARCZEK/AGENCJA WYBORCZA.PL, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl f8a45201a1

istnieje w wersji analogowej – tłumaczy. Najwyraźniej właśnie ta potrzeba powrotu do analogowych aktywności stała się głównym motorem napędowym rosnącej popularności klubów książki. Ofelia mówi o tym wprost: – Jesteśmy przesyceni pustymi, kolorowymi treściami. Może więc potrzebujemy rozmawiać o książkach dla zrównoważenia tych wszystkich pytań do asystenta AI i scrollowania TikToka.
Także redakcja „Książki. Magazyn do czytania", chyba najbardziej wpływowego polskiego periodyku poświęconego literaturze, postanowiła stworzyć własny Książkowy Klub Książki. Ma w tym jednak konkretny cel. Wojciech Szot, redaktor prowadzący magazynu „Książki", mówi o nim tak:
– Chcemy jako redakcja poznać naszych czytelników i ich opinie. Klub Książki to okazja do rozmowy, z której – jestem przekonany – będziemy czerpać też jako redaktorzy przy pomysłach na teksty, tak byśmy byli blisko czytelników i czytelniczek. Dyskusje o książkach, które przy okazji są przestrzenią zbliżenia między redakcją a czytelnikami oraz aktywnej wymiany myśli, wydają się znakomitą inicjatywą, dzięki której każda ze stron może zyskać coś cennego.

3

4

1. Dua Lipa to dziś najbardziej znana influencerka książkowa wśród gwiazd. Prowadzi własny klub książki i stworzyła bibliotekę ksiąg zakazanych. 2. Z książką dobrze jest się pokazać. Coraz więcej projektantów lansuje ją jako modny dodatek. 3. Spotkania Klubu Czytelniczego „Książki na Kryzys" Agaty Napiórskiej odbywają się raz w tygodniu w warszawskim Barze Studio. 4. Książkowy Klub Książki prowadzony m.in. przez Wojciecha Szota działa w przestrzeni internetowej (znajdziesz na Facebooku).

Co ciekawe, podobnie jak w przypadku Agaty Napiórskej oraz Ofelii i Loli Szot zamierza prezentować w Książkowym Klubie Książki tytuły opowiadające o problemach, które są nam bliskie. – Na debiut klubu wybraliśmy książkę o dezinformacji, kolejna będzie dotyczyła tego, jak dzisiaj budujemy więzi społeczne. Myślę, że gdy nasz klub się rozwinie, decyzje będziemy podejmować razem z czytelnikami i czytelniczkami. A wtedy wszystko się może zdarzyć.

TO JEDNAK SĄ CI CZYTELNICY?

Ofelia tłumaczy rzeczowo: – Zdecydowanie mniej ludzi czyta w taki sposób, jak czytało się 30 lat temu. Dzisiaj konsumujemy tak ogromną ilość informacji w każdej minucie życia, że przestrzeń na czytanie jest luksusem, wielkim przywilejem. Nie zmienia to jednak faktu, że czytamy. Zarówno generacja Z, jak i młodsi. Kultura bookstagramu, subkultury czytelniczej, się powiększa. Czytanie jest dziś sexy. Chociaż czasem przybiera to zabawne formy, np. hasztagu w social mediach #performativemale (tzw. mężczyzna performatywny, niby prokobiecy, ale tak naprawdę tylko na pokaz). To już „nisza", w której książka stała się modnym gadżetem, jak markowe okulary czy buty. Osobiście preferuję jednak prawdziwe czytanie – zaznacza.
Agata Napiórska jest jeszcze bardziej optymistyczna. Twierdzi, że według statystyk Biblioteki Narodowej Polacy czytają coraz więcej i zadaniem klubu książki jest właśnie motywowanie do regularnego czytania.
– W dzisiejszych czasach to też spore ułatwienie – nie musimy przedzierać się przez tysiące tytułów dostępnych na rynku, czytamy zadaną lekturę, po którą być może sami byśmy nie sięgnęli. Staram się różnicować książki gatunkowo, raz powieść, raz reportaż, raz esej. Ale serio, o każdej książce da się porozmawiać i zwykle są to szalenie burzliwe dyskusje – dodaje.
Bardziej powściągliwy w ocenie jest Wojciech Szot. Twierdzi, że ci, którzy czytają i chcą o tym rozmawiać, to nie jest może wielka grupa, ale wciąż spora, o czym świadczy fakt, że „Książki. Magazyn do czytania" działają od 15 lat. Czy można to potraktować jako dowód? Owszem. – Czytanie jest samotniczym zajęciem, ale rozmawianie o lekturach jest bardzo towarzyskie i rozwijające – zauważa Napiórska i trudno odmówić jej racji. W dość niespokojnych dziś czasach łakniemy analogowego kontaktu z drugim człowiekiem, a książki są znakomitym pretekstem, i to na wielu poziomach. Od bardzo dawna. – Lubimy rozmawiać o pasjach i o tym, co dla nas przyjemne. Chcemy też poznawać opinie innych, ale w sympatyczniejszych okolicznościach niż serwisy społecznościowe – zauważa Szot. Analogowy świat się o nas upomina. Najwyższy czas. ✻

eprasa.pl f8a45201a1

eprasa.pl f8a45201a1

duże *dzieci*

Trzydziestolatka śpi z pluszakiem. Czterdziestolatek buduje statki kosmiczne z klocków. *Kidults są od dawna pełnoletni, ale chcą bawić się jak przedszkolaki*, a reklama skutecznie zachęca, żeby kupili sobie trochę beztroski, bo przecież trzeba zadbać o swoje wewnętrzne dziecko. *Czy naprawdę nikt nie chce być dziś dorosły?*

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

Nie chce czy nie może? Z dorosłością jest ten problem, że ta definiowana przez kulturę jako stan posiadania – własnego mieszkania, sformalizowanego związku, rodziny, komfortu finansowego – jest dla coraz większej liczby osób zwyczajnie niedostępna. Obstawianie się gadżetami z dzieciństwa, od zabawek po ubrania z bohaterami ulubionych kreskówek, to eskapistyczny odruch. Ucieczka od wyzwań, obowiązków, problemów do tego czasu w życiu, który może był trochę bardziej sielski, radosny, dawał więcej poczucia bezpieczeństwa.

CZY KAŻDY KIDULT JEST NIEDOJRZAŁY?

W obecnym kontekście ekonomiczno-politycznym takie nostalgiczne zwroty ku przeszłości w ogóle nie dziwią, więc zmienia się również emocjonalne nastawienie do samych kidultów. Jeszcze do niedawna wydźwięk słowa był raczej pejoratywny, bo określał nieznośne zdziecinnienie nieodpowiedzialnych dorosłych, tych wszystkich wiecznych piotrusiów panów, którzy całe życie bimbają bez zważania na konsekwencje.
Dziś kidult to tożsamość, którą wybiera się świadomie, dobrowolnie, z akceptacją, a nawet dumą, bo świadczy o nonszalancji, luzie i rebelianckiej naturze dorosłego dzieciucha. Z raportu agencji BrandTrends, który opublikowano w 2024 roku, wynika, że aż 75 proc. ankietowanych dorosłych z ochotą określiło się mianem kidulta. Klocki, gry planszowe, puzzle czy lalki to dla nich narzędzia troski o dobre samopoczucie. To akurat zostało potwierdzone w badaniu, które przeprowadziła firma Lego, od wielu lat produkująca zestawy dla dorosłych. Dziewięć na dziesięć ankietowanych osób przyznało, że budowanie z klocków działa relaksująco, pomaga mierzyć się z codziennym stresem. W jeszcze innej ankiecie z kolei policzono, że 40 proc. dorosłych Amerykanów i Amerykanek posiada pluszaka, którym się bawi (a nie że się kurzy gdzieś w piwnicy).
Te deklaracje odbijają się w globalnych statystykach sprzedaży. Rynek zabawek dla dorosłych rośnie w ekspresowym tempie, a jego wartość wycenia się obecnie na 43 mld dolarów. Takiego wyniku nie wykręcili ekscentryczni kolekcjonerzy rzadkich figurek z „Gwiezdnych Wojen", bo kidulci są wszędzie, nie chowają się już na zamkniętych forach tematycznych dla fanów niszowych zajawek. Tylko czy każdy kidult jest niedojrzały emocjonalnie i – co za tym idzie – żyjemy w kulturze nierozsądnego przyzwolenia na infantylne zachowania?

eprasa.pl f8a45201a1

POTRZEBY DOROSŁEGO CZŁOWIEKA

Zdefiniujmy dojrzałość. – Nauka mówi, że nasza kora przedczołowa, odpowiedzialna m.in. za kontrolę impulsów, dojrzewa najdłużej ze wszystkich struktur mózgu, a ten proces rozciąga się na całą trzecią dekadę życia. Dojrzałość fizjologiczna nie musi być jednak tożsama z dojrzałością psychiczną – wyjaśnia Anna Cyklińska, psychoterapeutka z poradni Można Zwariować, edukatorka i autorka książki „Przewodnik po emocjach".
– Dojrzałość w psychologii jest pewnym zasobem, który budujemy. To rodzaj strategii, na jej kształt często ma wpływ kultura, która mówi nam, co jest wyznacznikiem dojrzałego, odpowiedzialnego zachowania, więc tym bardziej nie jest łatwo jednoznacznie ją określić. Możemy jednak szukać dowodów na dojrzałość w systemie wyznawanych wartości, w zasadach moralnych.

> GDY NIEMAL WSZYSTKO, CO WYDARZA SIĘ NA ŚWIECIE – *od kryzysu klimatycznego po rosnące koszty życia* – URUCHAMIA W NAS KATASTROFICZNE WIZJE PRZYSZŁOŚCI, *powrót do beztroskiej przeszłości* WYDAJE SIĘ ZROZUMIAŁYM I SKUTECZNYM REMEDIUM. *Jeśli tylko beztroska nie jest bezmyślna.*

Osoba dojrzała nie krzywdzi innych, troszczy się o siebie i swoich bliskich. I w ogóle zastanawia się, czym jest dojrzałe zachowanie. Taka zdolność do autorefleksji zdecydowanie jest przejawem dojrzałości, którą można wzmacniać w psychoterapii czy innych praktykach rozwojowych – tłumaczy. Dopytuję, jak rozpoznać osobę, która dba o siebie w sposób dorosły. W świecie, który stymuluje kompulsywne zachowania czy radykalne oddanie wellnessowym trendom z internetu, łatwo się nabrać i wpaść w pułapkę źle pojmowanej troski.
– Mnie bliskie jest podejście całościowe, w którym uznajemy, że głowa nie jest oderwana od ciała. To oznacza, że wiem, iż na mój psychiczny dobrostan ma wpływ to, jak traktuję swoje ciało. Czy się wysypiam, czy zdrowo się odżywiam, czy uprawiam aktywność fizyczną – odpowiada ekspertka. – Dojrzałość psychologiczna częściej jest postrzegana jako kompetencja relacyjna, widać ją w kontaktach z innymi ludźmi. Tyle że to są naczynia połączone. Wszyscy przecież wiemy, że niewyspani i głodni jesteśmy bardziej drażliwi. Łatwiej nas zirytować, jest więc ryzyko, że zamiast spokojnie porozmawiać, zaczniemy na kogoś krzyczeć, a to odbije się na relacji. Dojrzałość to rozumienie własnych potrzeb i umiejętność ich zaspokojenia, w tym potrzeby przynależności i rozwoju, a nie tylko tych podstawowych z piramidy Masłowa – podkreśla Anna Cyklińska.

ŻYJESZ NA TYLE, ILE MASZ?

Można czuć się wewnętrznie osobą dojrzałą, a wciąż nie spełniać znormalizowanych społecznie wytycznych dorosłości? Nic prostszego. W zagranicznych mediach pojawiło się niedawno pojęcie „dysmorfii wieku". To nie jest termin naukowy, medyczny, ale z wysoką celnością rozpoznaje tendencję, która przybiera na sile. Chodzi o niezgodność wieku faktycznego z wiekiem, powiedzmy, performowanym. Czytaj: coraz częściej żyjemy na więcej albo na mniej, niż rzeczywiście mamy. Trzydziestokilkuletnia bezdzietna singielka według sztywnej normy sprzed lat może być widziana jako osoba skrajnie niedojrzała, bo przecież już dawno powinna się ustatkować, znaleźć partnera i założyć rodzinę. Podobnie jak jej kolega w wiecznej podróży, który od paru lat żyje na walizkach, nie ma stałego adresu i utrzymuje się z dorywczych zajęć, kiedy osiądzie gdzieś na kilka miesięcy. A dwudziestoletnia zetka, która oświadcza na TikToku, że spędza piątkowy wieczór na kanapie, z kubkiem ziołowego naparu i kryminałem, bo wybiera życie w trybie #grandmacore, jak nobliwa seniorka?
O dysmorfii wieku mówimy, gdy dochodzi do zaburzenia przyjętego scenariusza, bo przecież uznaje się, że życie przebiega linearnie, są pewne etapy, każdy z nich się czymś charakteryzuje. I tak stereotypowo osoby dwudziestoletnie dużo imprezują, spędzają czas ze znajomymi, pracują za barem i wiecznie brakuje im kasy. Trzydziestolatki biorą pierwszy kredyt na mieszkanie, wchodzą w poważny związek, starają się o awans, ich życie prywatne i zawodowe jest poukładane. Okazuje się jednak, że ten dawny, przewidywalny model przestał obowiązywać. Dane ze Stanów Zjednoczonych mówią, że rośnie liczba małżeństw wśród osób przed 25. rokiem życia – dokładnie o 30 proc. od roku 2019. A więc młodzi szukają stabilizacji. Z drugiej

eprasa.pl f8a45201a1

strony prawie 16 proc. trzydziestolatków z USA wróciło do rodzinnego domu i mieszka z rodzicami, bo samodzielność jest zbyt kosztowna. W Europie – aż 20 proc. Starsi tracą zatem szanse na pełną niezależność.
Można na zjawisko dysmorfii wieku spojrzeć z naiwną wiarą, że to optymistyczny sygnał. Każdy żyje tak, jak chce, a nie pod dyktando cudzych wyobrażeń. Tylko czy na pewno wyzwoliliśmy się od kulturowej presji?
– Oczywiście, że wciąż czujemy na plecach oddech oczekiwań rodziny czy społeczeństwa – mówi Anna Cyklińska. – Słyszę od osób, które przychodzą do gabinetu, że np. wstydzą się, że nigdy nie były w poważnym związku, choć mają już 30 lat. Brak doświadczeń relacyjnych stygmatyzuje zwłaszcza kobiety, ale dla mężczyzn to także kłopot. Mówią o nieskończonych studiach, o tym, że nie mają własnego mieszkania, że nie założyli rodziny. W domyśle – że nie posiadają albo nie zrobili tego, co każdy normalny człowiek w ich wieku już ma albo zrobił. Pracujemy terapeutycznie, żeby poszerzać ten horyzont, rzucać nowe światło, pokazywać schematy kultury. Taki niedokończony etap jak studia czy nieodhaczona sytuacja jak związek nie świadczą o braku dojrzałości – tłumaczy.
Kolejne pokolenia rewidują systemy wartości ukształtowane przez poprzednie generacje, to naturalny proces. Takiej samej refleksji podlegają symbole dorosłości, zwłaszcza że dopiero od niedawna możemy mówić o relatywnej akceptacji wobec dobrowolnej bezdzietności. Osoby z pokolenia baby boomers – to ta demografia, która rodziła się w latach 1946–1964 – nie mogły sobie pozwolić na świadomą rezygnację z rodzicielstwa.
A może realizowały pewien przyjęty skrypt bezwolnie, bez zastanowienia się nad tym, czego naprawdę chcą i potrzebują? – Wszystkie przypadki rozważałabym indywidualnie. Nie możemy powiedzieć, że każda osoba z pokolenia naszych rodziców czy dziadków zakładała rodzinę, bo tak było trzeba, a więc podejmowała decyzję bez dojrzałej refleksji nad swoimi potrzebami i możliwościami. Musimy wziąć pod uwagę okoliczności zewnętrzne, chociażby dużo niższą świadomość na temat antykoncepcji – podkreśla Anna Cyklińska. – Tak samo dziś każdy przypadek będzie inny. Niektóre osoby rezygnują z założenia rodziny, nie chcą mieć dzieci z różnych powodów, przemyślały swój wybór – to jest dojrzałe. Ale wciąż będą też ludzie, którzy złapią się na tym, że coś przegapili, coś ich ominęło, na pewne rzeczy jest już za późno – dlatego że do niektórych decyzji nie dojrzeli, nie zajmowali się nimi, inwestowali czas i energię w coś zupełnie innego.

WEWNĘTRZNE DZIECKO CHCE DO DISNEYLANDU?

Nie tylko producenci klocków i puzzli kapitalizują tęsknotę za dzieciństwem. Ten sentyment wybrzmiewa również z kolekcji największych domów mody. Balmain wypuszcza różową okrągłą minitorebkę w stylu lalki Barbie, a Chanel – sweter z przerobionym logo Supermana. Ot, prezenty dla wewnętrznego dziecka. To też figura z psychologii, ważna w procesie emocjonalnego dojrzewania, chociaż dziś niebezpiecznie uwikłana w mechanizmy rynkowe.
– W terapii schematu koncepcja wewnętrznego dziecka służy wzbudzaniu współczucia dla siebie z przeszłości – wyjaśnia Anna Cyklińska. – Chodzi o odnalezienie w sobie emocji i potrzeb, które w dzieciństwie nie były zaopiekowane, nie uznawano ich za ważne, nie obdarzano szacunkiem. Nie musimy mieć wcale doświadczenia nadużycia, żeby nasze wewnętrzne dziecko było samotne, zasmucone albo strudzone. W procesie terapeutycznym szukamy kontaktu z nim. Możemy sobie to dziecko wyobrazić, możemy je narysować, możemy używać skojarzeń z popkultury lub mediów. Dzięki temu przeżywamy jego smutek czy samotność bez wstydu i wyparcia, ale też bez krytyki wobec dziecięcych uczuć, która często zdarza się dorosłym. Natomiast w poppsychologii wewnętrzne dziecko jest rozumiane jako pretekst do poluzowania sobie, odpuszczenia. Odpuszczenie może być spójne z techniką terapeutyczną, ale i może być potraktowane powierzchownie. Niekoniecznie chodzi o to, żeby kupić sobie lalkę albo pojechać do Disneylandu, choć przyjemność, rozrywka też są narzędziami, których używamy w gabinecie, żeby to swoje wewnętrzne dziecko poczuć – opowiada ekspertka. Bo dorosły człowiek również potrzebuje zabawy? W Stanach Zjednoczonych przez wiele lat prowadzono badania na grupie 1200 studentów i studentek z różnych pokoleń. Pierwsze ankiety rozpoczęto w latach 80., odświeżano je co dekadę. Okazało się, że pokolenie baby boomers wchodziło w dorosłość bez wielkiego lęku, za to milenialsi zostali wskazani jako generacja najbardziej obawiająca się dorosłego życia.
Gdy niemal wszystko, co wydarza się na świecie – od kryzysu klimatycznego po rosnące koszty życia – uruchamia w nas katastroficzne wizje przyszłości, powrót do radosnej przeszłości bez zmartwień wydaje się zrozumiałym i skutecznym remedium. Jeśli tylko beztroska nie jest bezmyślna. ✻

eprasa.pl f8a45201a1

MAGIA MUZYKI

Od lat oniryczne brzmienie i estetyka nawiązująca do snu i marzeń są ich znakiem rozpoznawczym. Na nowej płycie „Magia" *Kacha Kowalczyk i Łukasz Rozmysłowski z duetu Coals* dosłownie czarują dźwiękiem. Nam mówią o zagranicznym uznaniu, światowych współpracach i śląskim DNA.

rozmawia **Marta Krupińska**

eprasa.pl f8a45201a1

POPKULTURA

WOJTEK SEROWIK/MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl f8a45201a1

Gdybyście mieli magiczne moce, do czego byście je wykorzystali?
Kacha Kowalczyk: Zawsze marzyłam, żeby latać. Jako dziecko wierzyłam, że ludzie potrafią latać, ale tylko do pewnego poziomu, metr czy dwa metry nad ziemią, nie wyżej. No i chciałabym być zawsze wyspana.
Łukasz „Łuki" Rozmysłowski: A ja chciałbym się teleportować. To byłoby bardzo praktyczne, nie traciłbym czasu na podróże. Na przykład teraz robimy wywiad, a wieczorem mógłbym ot tak się przetransportować gdzieś na plażę, na jakąś dziką wyspę albo w góry.
Pytam o magiczne moce nieprzypadkowo. Tytuł Waszej płyty „Magia" bardzo pasuje do skojarzeń z Waszą muzyką. Czym dla Was jest magia? Kręcą Was klimaty astrozodiakarskie?
Kacha: Nie, zupełnie nie. Jedyną prawdziwą magią w moim życiu jest muzyka. Nasze brzmienie rzeczywiście jest w jakiś sposób magiczne.
Łukasz: Nigdy nie uciekaliśmy od tej estetyki, choć nie chcieliśmy też być zbyt dosłowni. Tym razem tytuł jest dosłowny i idealnie pasuje.
Kacha: Żyjemy w czasach, kiedy ludzie coraz częściej szukają różnych sposobów na uzdrowienie siebie. Pojawia się dużo ezoteryki, alternatywnych teorii i różnych form „magii".
A Wy jesteście raczej racjonalni?
Kacha: Tak, jestem zdecydowanie.
Łukasz: Ja bardzo lubię tematykę UFO i starożytnych cywilizacji. Byliśmy z moją dziewczyną w Egipcie oglądać piramidy i to było niesamowite wrażenie, one są jak przycięte laserem, wszystkie te skały są idealnie dopasowane. Interesuje mnie teoria, że kiedyś mogła istnieć zaawansowana technologicznie cywilizacja, która zniknęła z powierzchni ziemi wskutek jakiegoś kataklizmu i która już wtedy znała technologie wykorzystywane przez nas dziś.
Kacha: W trasie słuchaliśmy też półżartem, półserio podcastów o zjawiskach paranormalnych. Jest taki kanał „Radio Paranormalium", który opowiada o miejskim folklorze i lokalnych legendach, np. o człowieku, któremu się pali głowa, duchach i krasnalach, które chodzą po wsi.
No właśnie, zjawiska paranormalne, duchy pojawiają się w Waszej twórczości, ale jest w niej też sporo duchologii, nostalgii. Skąd dziś głównie czerpiecie inspiracje?
Kacha: Przede wszystkim z muzyki. Im więcej słucham, tym więcej mam pomysłów. Inspirują mnie też filmy, sztuki wizualne i obrazy, które codziennie oglądam.
Łukasz: Dla mnie bardzo ważne jest otoczenie. Kiedy mieszkałem z widokiem na las i góry, czułem ogromny spokój. Dzisiaj nadal lubię moment, kiedy mogę otworzyć okno, usiąść przy pianinie i po prostu grać.
Kacha: Ja też się bardzo komfortowo czuję u Łukasza w domu, mam tam nawet swój pokój, więc gdy nagrywamy, zostaję u niego na tydzień albo dłużej.
Wielu Waszych fanów wspomina audycję, którą prowadziliście w newonce.radio. Mieliście nosa do artystów, którzy teraz są na topie.
Łukasz: Często trafialiśmy wtedy na muzykę, która dopiero miała stać się popularna, np. Eriki de Casier.
Kacha: Myślę, że na Molinę, która pojawia się na naszej nowej płycie, też będzie czas, i na Coopera B. Handy'ego.
A jak udało Wam się zaprosić tych zagranicznych gości?
Kacha: Okazało się to prostsze, niż myślałam. Napisaliśmy do nich na Instagramie, a oni odpowiedzieli bardzo szybko i pozytywnie, że są chętni i też nas obserwują.
Łukasz: Bardzo rzadko robimy taki networking i to była bardzo świadoma selekcja osób, które pasują do naszego uniwersum brzmieniowego i do konkretnych piosenek. Na przykład „Spy", w której jest Cooper B. Handy, zacząłem tworzyć z myślą o nim, zainspirowany jego utworem „Rhododendron". I on nagrał swoją część tydzień po wysłaniu demo. Molina była wtedy w trasie, ale po powrocie od razu się dograła do „Traces".
A polscy goście?
Łukasz: Na współpracę z Adamem Repuchą czekaliśmy 10 lat. Jestem jego fanem od bardzo dawna. Spotkaliśmy się nawet w Berlinie i długo rozmawialiśmy o muzyce. To był chyba najbardziej dopracowany featuring na całej płycie. Adam dużo wniósł do „Rosy".
Kacha: Jest jeszcze moja mama, która do tego samego numeru nagrała partię wiolonczeli. A Kasia Lins, która

eprasa.pl f8a45201a1

pojawia się w piosence „Fanga", jest z naszej muzycznej bańki. Działa muzycznie mniej więcej tyle czasu co my, dlatego czujemy z nią pokrewieństwo. Rozwijała się we własnym tempie i dopiero teraz nastąpił u niej gwałtowny przełom, jeśli chodzi o poszerzenie publiki.

Ostatnio znaleźliście się wśród najciekawszych młodych zespołów z Europy typowanych przez magazyn „Dazed". Jak reagujecie na opinie, że brzmicie „światowo"?

Kacha: Traktuję to jako komplement i dobrą promocję, szczególnie w Polsce, gdzie dużo karier buduje się na graniu za granicą. Ale podchodzę do tego z dystansem.

Łukasz: Cieszy nas, że docieramy do szerszej publiczności. Piosenka z Moliną trafiła na playlisty na całym świecie. Mamy propozycje od zagranicznych festiwali.

Coraz bardziej otwieracie się na zagranicę, a na ile Śląsk jest wciąż obecny w Waszej twórczości?

Kacha: Bardzo mocno. Mój dziadek był górnikiem, mój tata też, dopiero ja z bratem przełamaliśmy tę tradycję. Dorastaliśmy w industrialnym krajobrazie: hałdy, kopalnie, szyby górnicze. Miałam z okna widok na hałdę Ziemowit w Lędzinach. Wybraliśmy się z pewnym magazynem na tour po naszych miejscach z dzieciństwa. Byliśmy na Osiedlu Kopernika w Gliwicach, gdzie się wychowywałam, w Parku Chopina, w Lędzinach na tej hałdzie, w Cieszynie, gdzie Łukasz teraz rezyduje. Poczułam wtedy ten klimat i zaczęły mi się przypominać różne piosenki, których kiedyś słuchałam. Miały na mnie ogromny wpływ, nawet śląskie szlagiery w TV Silesia i Radiu Piekary: „Gołymbiorze", „Ciernisto róża".

Łukasz: Choć bardziej niż same śląskie szlagiery inspirują nas miejsca. Wiele teledysków kręcimy właśnie na Śląsku, pokazując jego mniej oczywiste oblicze. Byliśmy w Topoli Tekli przy zamku w Chudowie, w Tychach na PRL-owskim placu zabaw, w Mikołowie na Osiedlu nad Jamną. Kamienice wyglądają tam jak w Wielkiej Brytanii, można je zobaczyć w teledysku do „Pierrota". Takich nieodkrytych miejsc na Śląsku jest mnóstwo i fajnie, że możemy je promować.

Na płycie pojawia się wątek niemocy twórczej i zmęczenia, choć Wy chyba na brak pomysłów nie możecie narzekać? Regularnie wydajecie płyty jako Coals, działacie też na własną rękę (Kacha pracuje nad albumem solo, a Łuki współpracuje z raperami, takimi jak Kubi Producent i Hubert – przyp. red.). Skąd ta niemoc?

Kacha: Ja mam często za dużo pomysłów. Na przykład w latach 90. były ograniczone środki, mniej twórców, płytę nagrywało się pięć lat. Nie chodzi o to, że chcę wrócić do tamtych czasów, nie romantyzuję ich, ale stresuje mnie ten pęd mediów społecznościowych. Na szczęście po trzydziestce odcięłam się od tego. Porównywanie się, konkurowanie i niewspieranie innych artystów sprawia, że zawsze będziesz za kimś, bo chcesz za wszelką cenę zająć czyjeś miejsce. A ja wierzę, że więcej można osiągnąć, robiąc coś razem, czego dowodem np. scena kopenhaska, której częścią jest Erika de Casier. Te wszystkie babki wywodzą się z jednego konserwatorium muzycznego, wspierają się i dziś ta scena jest znana na całym świecie.

Łukasz: Ja z kolei potrzebuję napędu i najlepszą energię do tworzenia mam, gdy jest dużo bodźców wokół. Jak się nic nie dzieje, jestem zrezygnowany i zastanawiam się nad swoją wartością w muzyce. Miałem takie okresy, że w ogóle nie potrafiłem niczego stworzyć i nic mi się nie podobało. A w takich momentach jak teraz, to mi się chce. Fajnie też się pracuje z osobami, które mają zajawę, jak Hubert czy Kubi, który swoją drogą jest moim kuzynem i podrzuca mi fajne kawałki.

A czujecie, że rośnie młoda polska scena indie pop?

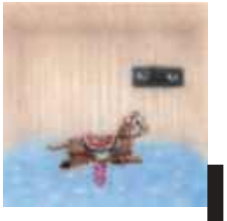
Kacha: Pojawia się coraz więcej ciekawych projektów, ostatnio np. zespół Mlecze czy Tercet Imperial. Może polski indie pop musi poczekać na swój moment, by brzmieć świeżo, za to mamy superreprezentację muzyki eksperymentalnej i rapowej. Coś za coś.

Łukasz: Chciałbym jednak, żeby było w niej więcej lokalnej tożsamości. Czasami mam wrażenie, że za bardzo patrzymy na trendy ze Stanów Zjednoczonych. A przecież polskość też może być inspirująca – nasza melancholia, język, historia, estetyka, nawet muzyka sakralna albo ludowa. To są rzeczy, które bardzo mnie interesują i które kiedyś pewnie jeszcze mocniej pojawią się w naszej twórczości.

Gracie razem już 12 lat. Jak przez ten czas zmieniła się Wasza relacja?

Kacha: Mam wrażenie, że pracuje nam się coraz lepiej. Lepiej się znamy, wiemy, jak rozwiązywać problemy i jak ze sobą rozmawiać. Trochę jak rodzeństwo. Mam młodszego brata w wieku Łukiego i ta relacja mocno przypomina naszą w zespole.

Łukasz: Na początku było więcej sporów, ale też mieliśmy dużo stresujących sytuacji, mocno wpływało na nas otoczenie i byliśmy po prostu bardzo młodzi. Dzisiaj mamy stabilniejszą pozycję na rynku, jesteśmy spokojniejsi i bardziej świadomi tego, co robimy. ✻



„Magia"
COALS
Oniryczno-transowy wokal i mariaż electro z żywymi instrumentami. We wrześniu duet zagra w Krakowie, Warszawie, Gdańsku, Wrocławiu i Poznaniu.

MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl f8a45201a1

zawód: oszustka

Dynamiczne sceny pościgów i ucieczki, *zapierające dech w piersiach popisy kaskaderskie.* Oglądając ten serial, na pewno nie będziecie się nudzić. O nowej, przebojowej produkcji Apple TV+ *rozmawiamy z Anyą Taylor-Joy i Drew Starkeyem,* którzy wcielili się w głównych bohaterów.

rozmawia **Monika Kurek**

Lucky budzi się z bólem głowy w hotelu w Las Vegas, bez ukochanego i pieniędzy, które ukradli dzień wcześniej. Ścigana przez gangsterów i FBI, próbuje odkryć, co właściwie się wydarzyło. Tak rozpoczyna się elektryzujący serial Apple TV+ „Lucky" na podstawie książki Marissy Stapley, wyprodukowany przez Hello Sunshine – firmę Reese Witherspoon. Opowiadają nam o nim odtwórcy głównych ról: Anya Taylor-Joy, jedna z najbardziej rozchwytywanych aktorek w Hollywood (debiutująca również w roli producentki), oraz Drew Starkey, znany m.in. z serialu „Outer Banks" i filmu „Twój Simon".

Anyu, Twoja bohaterka jest bardzo świadoma swojego otoczenia. Pojawiło się nawet określenie, że jest w stanie „widzieć matrix". Czy granie tej postaci wpłynęło na to, jak widzisz świat?

Anya: Zawsze byłam empatyczna i dobrze rozpoznawałam uczucia. To, co różni mnie od Lucky, to brak cynizmu. Ona ma go w sobie

eprasa.pl f8a45201a1

całkiem sporo, dzięki czemu tak dobrze dostrzega, w jaką grę grają wszyscy dookoła. Ja tymczasem dostrzegam dobro w ludziach i wierzę, że mogą się zmienić. I zdecydowanie nie chcę tego cynizmu się od niej nauczyć.

Jak przygotowywałaś się do roli Lucky?

Anya: Zawsze chciałam być częścią ekipy produkcyjnej. A tu dodatkowo naprawdę mogłam kształtować świat, w którym mieszkają bohaterowie. Interesującym wyzwaniem było wejście w postać, która ciągle gra kogoś innego, ale komu jednocześnie chcesz, aby widzowie ciągle kibicowali. Ile w każdej scenie jest mistyfikacji, a ile samej bohaterki? To cienka granica. Z jednej strony widzowie mają z nią pójść na koniec świata, z drugiej – muszą wiedzieć, że jest dobra w tym, co robi, a to oznacza, że przed nimi również buduje swego rodzaju iluzję. To była myśl, która towarzyszyła mi każdego dnia na planie.

Co zaskoczyło Was w sobie nawzajem podczas zdjęć?

Drew: Anya to najbardziej urocza osoba, jaką poznałem. Praca z nią jest niesamowita. Oczywiście kiedy z kimś pracujesz, kluczowy jest profesjonalizm, a osoba, która siedzi obok mnie, jest najbardziej profesjonalna na świecie. Dzięki temu praca była bardzo łatwa i mogliśmy się bawić tym, co robimy.

Anya: Ja nie byłam zaskoczona tym, jaki jest Drew, bo sama walczyłam, żeby był częścią naszego serialu. Wiedziałam, że jest naszym Carym. Ma tę umiejętność, że umie pokazywać emocje, zachowując przy tym niezwykłą siłę. To bardzo ważne w przypadku tej postaci, bo z jednej strony musi być kimś, kogo widzowie i widzki będą chcieli oglądać po tym, jak zrobi coś, wydawałoby się, niewybaczalnego, a z drugiej – kimś, za kim zatęsknią. Myślę, że Drew to ma. Pamiętam, jak przez kilka dni kręciliśmy sceny walki i nagle naszła mnie myśl: „Dlaczego ci współczuję? Przecież zrobiłeś coś złego!". Właśnie takie emocje musi umieć wywoływać aktor, który gra Cary'ego. A przy okazji zyskałam przyjaciela, co jest naprawdę fajne.

Czy ćwiczyliście choreografię scen, czy wyszło to naturalnie podczas zdjęć?

Drew: Ćwiczyliśmy wcześniej scenę długiej kłótni w czwartym odcinku, która równie dobrze sprawdziłaby się na deskach teatru. Tak się zresztą czuliśmy – jakbyśmy ćwiczyli do krótkiej sztuki. Choreografia jest ważną częścią tej sceny i dzięki niej odkryliśmy nowe warstwy emocji i relacji tych dwóch postaci. Fajnie było się z tym zmierzyć.

Anya: To było cudowne i wymagające w znaczeniu, jakiego zupełnie się nie spodziewałam. Kiedy zaczynaliśmy kręcić sceny pościgu w Las Vegas, reżyser Jonathan van Tulleken dał mi krótki liścik, w którym było napisane: „Biegnij gorzej. Chcę zobaczyć, jak twoje ramiona podskakują. Chcę widzieć, że to nie jest coś, co robisz cały czas. Kiedy na ciebie patrzę, chcę czuć lęk, że zostaniesz złapana". Czyli po prostu jestem wrzucona w różne rzeczy bez ochrony i choreografii. Dla mnie Lucky to ktoś, kto nieustannie musi odnajdywać się w nowej sytuacji, radzić sobie z nowymi kłopotami. Zawsze prześlizguje się po powierzchni i zawsze walczy do upadłego.

À propos kłopotów, wyzwań i walki, czy coś w scenariuszu Was zszokowało albo przeraziło?

Anya: Wręcz przeciwnie. Byliśmy tym wszystkim bardzo podekscytowani. Nigdy nie kręciłam w ten sposób scen pościgu. Użyliśmy tzw. pod cars, co było fascynujące. Naprawdę byliśmy w aucie i naprawdę zamknęliśmy całe Long Beach! A na dachu samochodu siedział kaskader, który rzeczywiście prowadził auto. To było świetne, bo zazwyczaj, kiedy kręcisz tego typu sceny, nie jesteś w ruchu. Po prostu siedzisz, słyszysz: „W lewo", wykonujesz polecenie i czujesz się trochę absurdalnie. Tutaj, kiedy kręciliśmy scenę pościgu, wszystko było zaskakująco realistyczne.

A czy możecie coś powiedzieć o relacji swoich bohaterów z rodzicami?

Drew: Dla mnie praca nad moją postacią zaczęła się od pytania o przeznaczenie i los. Wszyscy rodzimy się z myślą, że czeka nas jakaś wydeptana ścieżka. Cary ciągle konfrontuje się z tymi oczekiwaniami. W Lucky widzi kogoś, kto ma podobne doświadczenia. Choć są z różnych światów, razem mogą wspólnie kształtować swój los i dają sobie nawzajem nadzieję na lepszą przyszłość.

Anya: Freud pewnie miałby sporo do powiedzenia na temat ich relacji (śmiech). W pewnym sensie oboje są wariantami swoich rodziców, choć nie chcą być jak oni i robią wszystko, żeby się od nich odsunąć.

„Lucky" to serial o oszustce, która zostaje oszukana. Anyu, skąd czerpałaś inspiracje? Jakie są Twoje ulubione filmy o oszustach?

Anya: Uwielbiam filmy o oszustach. Zawsze są seksowne, błyskotliwe i grają w nich aktorzy, którzy wyglądają jak George Clooney (śmiech). To, co przyciągnęło mnie do „Lucky", to ta historia, która oferuje nowe spojrzenie na kogoś, kto nigdy nie może usiedzieć w miejscu, żyje w ciągłym ruchu, żeby przetrwać, i korzysta z zasobów innych ludzi. Nigdy nie widziałam takiej strony złodziejskiego życia, więc możliwość przeniesienia tego na ekran była dla mnie ekscytująca. ✻

MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl f8a45201a1

1

w kinie

Co by było, gdyby ktoś słyszał każdą naszą rozmowę i odkrył nasze najbardziej skrywane sekrety? Co gorsza, ktoś bardzo nam bliski? *Tajemnice, dylematy, sprzeczności ludzkiej natury i przeciwności losu* to wdzięczny temat dla reżyserów. I widzów.

tekst **Marta Krupińska**

2

3

4

eprasa.pl f8a45201a1

na wystawie

Co zrobić, gdy nagle w życiu wszystko się wali jak domek z kart? Można położyć się i czekać na śmierć albo... wreszcie zacząć żyć pełnią życia. Tak jak Anka, bohaterka komedii „Jak żyć, żeby nie zwariować" (4), świetnie zagrana przez Magdalenę Popławską. Gdy okazuje się, że mąż ją zdradza, nie dogaduje się z nastoletnią córką, a oliwy do ognia dolewa nadopiekuńcza matka, jest na skraju załamania. Ale właśnie w tym chaosie odnajduje nowy pomysł na siebie. Jest przy tym sporo absurdu, śmiechu i wzruszenia.

Podobnych emocji dostarczy niemiecki film „O czym wie Marielle" (3). Jego główną bohaterką jest nastolatka, która po uderzeniu w głowę w trakcie szkolnej przepychanki zaczyna słyszeć wszystkie wypowiedzi swoich rodziców. Również te, przy których nie jest obecna. Na jaw wychodzą skrywane tajemnice i wstydliwe sekrety, co prowadzi do wielu zabawnych sytuacji.

Tych ostatnich nie brakuje też w filmie „Homo sapiens?" (2), argentyńskim hicie, który zgromadził w kinie dwa miliony widzów. Składa się on z 16 epizodów nawiązujących do słabości, pragnień i sprzeczności, z jakimi się zmagamy. W każdym z nich główną rolę gra aktor Guillermo Francella.

Z dylematami mierzy się także bohaterka filmu „Młodsza siostra", najmłodsza z trzech córek we francusko-algierskiej rodzinie spod Paryża. Fatima jest dobrą uczennicą i przykładną muzułmanką, która zaczyna odkrywać w sobie pociąg do kobiet, co w jej religii jest zakazane. To subtelna opowieść o balansowaniu między szacunkiem dla rodziny i tradycji a poszukiwaniem własnej tożsamości.

O tożsamości ratowanej przez sztukę jest zaś wystawa w stołecznym Muzeum Sztuki Nowoczesnej „Jesteś w sercu zmian. Surrealizm i antyfaszyzm", a na niej prace m.in. Maxa Ernsta, Leonory Carrington (6) i Pabla Picassa. Warto zajrzeć też do Muzeum Narodowego w Lublinie, gdzie do 27 września trwa wystawa „Czas samurajów" (5), która zainteresuje nie tylko fanów kultury japońskiej. Zobaczymy tu zbroje, broń, portrety wojowników oraz elementy życia codziennego, również interaktywne, m.in. świetnie odtworzony ogród japoński i rytuał ceremonii herbacianej. Przy okazji można obejrzeć stałą wystawę „Tamara Łempicka – ponad granicami", prezentującą dzieła z różnych okresów życia i twórczości wybitnej (i najdroższej) polskiej artystki. Z okazji obchodzonych w tym roku 120. urodzin muzeum ekspozycja została wzbogacona o rzeźbę głowy malarki autorstwa Stanisława Bracha (7). ✻

5

6

7

DAMIAN ANDRZEJEWSKI, MUZEUM NARODOWE W LUBLINIE/PUBLIC DOMAIN, PATRICK BOULEN/© ADAGP, PARIS, ZAIKS, WARSAW, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl f8a45201a1

pod PRĄD

To jeden z najlepiej ocenianych seriali ostatnich żyjących pod ziemią zachwyciła zarówno widz *Rebecca Ferguson i showrunner Graham Yost* Ale spokojnie: bez spoilerów.

rozmawia **Monika Kurek**

„Cześć" – wita mnie po polsku Rebecca Ferguson (kiedyś umawiała się z Polakiem), gdy tylko pojawiam się na ekranie. Spotykamy się przy okazji premiery nowego sezonu serialu Apple TV+ „Silos". To zaskakująca i trzymająca w napięciu opowieść o społeczności zamieszkującej podziemny silos w zniszczonej i toksycznej przyszłości. Z czasem jednak zaczynają podejrzewać, że może nie wszystko jest tym, czym się wydaje... Drugi sezon zakończył się sporym cliffhangerem, a kontynuacja w końcu dostarcza widzom trochę odpowiedzi na temat powstania silosu oraz zniszczenia ziemi. O trzecim sezonie, który zadebiutował z imponującym wynikiem 100 proc. (!) pozytywnych recenzji krytyków, rozmawiamy z Rebeccą Ferguson oraz showrunnerem Grahamem Yostem.

W trzecim sezonie jedna z bohaterek, Martha Walker, mówi, że gdy wszyscy idą w jedną stronę, to grana przez Rebeccę Juliette zawsze idzie w przeciwną. Czy jako artyści postawiliście na swoim, choć wszyscy doradzali Wam inaczej, a na koniec to Wy mieliście rację?

Graham Yost: Napisałem film „Speed" i moja dziewczyna, obecnie żona, spytała mnie: „Jesteś pewny, że ludzie będą chcieli oglądać, jak autobus jeździ przez dwie godziny w kółko?". Odpowiedziałem: „Mam nadzieję!". I jak się okazało, miałem rację. Nawet jeśli my, widzowie, nie robimy tego za często, to podziwiamy bohaterów, którzy to robią.

Rebecca Ferguson: Ja często tak robię. Jeżeli coś wydaje mi się niewłaściwe, to zawsze mówię o tym głośno, ale nie robię tego, żeby wygrać spór czy udowodnić, że mam rację. Po prostu słucham swojej intuicji. Czasem zdarza mi się odezwać nieco zbyt szybko. Na przykład coś się dzieje, mówię coś, jestem zirytowana. To nie zawsze oznacza, że mam rację, ale daje mi to poczucie, że się wygadałam i że zwróciłam uwagę na coś, co jest niewłaściwe. Może komuś w ten sposób pomogłam, może komuś zaszkodziłam.

Graham: Ja jestem typem, który przestrzega zasad, być może dlatego, że jestem Kanadyjczykiem. A potem nagle pojawia się ona i mówi: „Idziemy w tę stronę!". OK, zobaczmy, co się wydarzy. Ale to jest też powód, dla którego kocham Juliette.

Rebecca: Coś jest nie tak i ona nie spocznie, dopóki nie pozna odpowiedzi. Jest bardziej zawzięta niż my wszyscy razem wzięci.

Graham: Myślę jednak, że to, co powiedziała Walker, nie jest prawdą i Juliette częściej się myliła, niż miała rację. Żartuję (śmiech).

Rebecca: Na pewno mogła mieć czasem niewłaściwe podejście do różnych rzeczy, ale zawsze była szczera i dążyła do prawdy.

Serial mierzy się z takimi tematami jak moralność, wiara w autorytety.

Graham: W trzecim sezonie możemy zobaczyć niektóre postaci w zupełnie nowym świetle, ponieważ wiedzą więcej, niż wiedziały wcześniej. „Wool" to zresztą też tytuł pierwszej książki (serial powstał na kanwie serii „Silos" autorstwa Hugh Howeya – przyp. red.). Niektórzy bohaterowie chcieli poznać prawdę, ale bali się cokolwiek zrobić w tym kierunku, bo mówiono im, że nie mogą robić tego czy tamtego.

REKHA GARTON, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl f8a45201a1

Rebecca Ferguson w serialu „Silos" wciela się w postać inżynierki Juliette Nichols.

lat. Dystopijna opowieść o ludziach ów, jak i krytyków. Gwiazda „Silosa" opowiedzieli nam o trzecim sezonie.

A wtedy wchodzi Juliette cała na biało i mówi: „Zrobimy to i to, a dzięki temu poznamy prawdę".

Rebecco, jak przygotowywałaś się do roli w tym sezonie?

Rebecca: Tym razem mogłam odpuścić trening fizyczny. Głównie skupiałam się na emocjonalnej podróży mojej bohaterki i jej staraniach dotyczących odzyskania pamięci. Dokąd ją zabieramy? Gdzie była? Dokąd zmierza? Na te pytania próbowałam odpowiedzieć.

A czy myślicie, że można traktować tę historię jako opowieść ku przestrodze? Choć oczywiście jest to fikcja, wiele wątków w trzecim sezonie może wydawać się widzom zaskakująco bliska.

Rebecca: Rzeczywistość dogoniła fikcję. Te książki zostały napisane 13 lat temu, a scenariusz do tego sezonu powstał trzy lata temu. Nie było to więc zamierzone.

Graham: Jeżeli tak, to przez przypadek. Zawsze istnieje pewne prawdopodobieństwo, że niektóre rzeczy się wydarzą.

Rebecca: Pierwszy sezon miał premierę w trakcie pandemii. Był już wcześniej napisany, wcześniej nagrany. Mamy więc sytuację, gdy trwa pandemia, jesteśmy w izolacji, a nagle pojawia się nowy serial, który opowiada o grupie ludzi żyjącej pod ziemią. Z perspektywy dziennikarskiej to była niesamowita paralela.

„Silos" ma niesamowitą scenografię, wymagającą ogromnego nakładu pracy. A trzeci sezon jest jeszcze bardziej spektakularny!

Graham: To naprawdę wielka i imponująca produkcja. Mamy świetnego scenografa Gavina Bocqueta, który pracował z nami już przy drugim sezonie. To świetny człowiek i świetny fachowiec. Wizjoner, który poprzez swoją pracę opowiada historię. Gdy zaczynaliśmy pracę nad tym sezonem, mieliśmy zupełnie nowe pomysły, potrzebowaliśmy zupełnie nowego środowiska, więc przegadywaliśmy, jakie mamy opcje. To była naprawdę wspaniała zabawa. Zespół Apple TV+ okazał nam niesamowite wsparcie. W tej branży nigdy nie masz wystarczająco dużo czasu ani wystarczająco dużo pieniędzy, a my mieliśmy...

Rebecca: Za dużo czasu i za dużo pieniędzy (śmiech).

Graham: Wydaliśmy je na samochody, samoloty, łodzie... Nie, ale tak serio, to mogliśmy nakręcić dokładnie taki sezon, jaki chcieliśmy. Czasem musieliśmy coś zredukować albo ograniczyć, ale przez większość czasu mogliśmy po prostu wcielać naszą wizję w życie. To naprawdę cudowne i przekroczyło nasze wszelkie oczekiwania.

Rebecca: Świetnie nam się kręciło i równie świetnie mi się w tym grało. Jednego dnia masz na planie most, a drugiego jest w nim ogromna dziura i myślisz sobie: „Wow, teraz pracujemy z tym? Mam po prostu przez to przeskoczyć? Świetnie, Arranie, zróbmy to!".

Graham: Arran to nasz gość od wyczynów kaskaderskich. To była wielka frajda, że mogliśmy to wszystko wymyślić, a potem wykombinować, jak to przenieść na ekran – czy za sprawą efektów wizualnych, czy też efektów praktycznych. To wszystko jest częścią tej magii.

Dotychczas chwalono Was za wierność książkom. Jak było tym razem?

Graham: Trochę się ich trzymamy, a trochę nie. W trzecim sezonie znacznie się od nich oddalamy. Hugh Howey, autor serii, który był częścią oryginalnego zespołu pisarskiego w 2020 roku, miał do tego dość lekkie podejście. Pewnego razu powiedział: „Jak chcecie, to możecie nawet zabić Juliette", na co od razu zapewniłem go, że nic takiego nie planujemy. Oczywiście żartował, ale od początku był otwarty na wszystko i podobało mu się, że może zobaczyć na ekranie to, co napisał, ale też to, co my zobaczyliśmy w tej historii. W drugiej książce, którą śledzimy w serialu do pewnego momentu, Juliette nie pojawia się aż do ostatniej strony. Powiedziałem mu: „Hugh, nie zrobimy czegoś takiego". Mamy Rebeccę Ferguson, jej twarz jest na plakatach (śmiech). Musieliśmy więc pomyśleć, jak to zrobić. To, co nam dał, to lek, który kontroluje pamięć. Pomyślałem sobie: „Wow, jeśli zobaczymy, jak to powstało, sam początek, i do tego dołożymy zmagania Juliette, to mamy sezon". I tak się to wszystko rozegrało. ✻

10-odcinkowy trzeci sezon serialu „Silos" można oglądać na Apple TV+. Kolejne odcinki będą publikowane co piątek do 4 września 2026 roku.

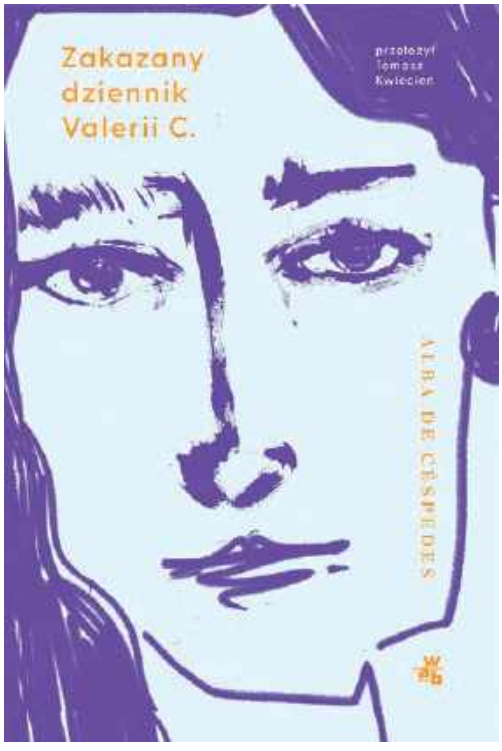
eprasa.pl f8a45201a1

na półce

W tym miesiącu odkryłam *kilka niesamowitych kobiecych książek*, które bez lukru *trzy lektury poświęcone zwykłym-niezwykłym miejscom* (jeśli jeszcze nie wiesz, gdzie *swoim i innych, aby docenić to własne,* najlepsze z możliwych. *tekst* **Joanna Winiarska**

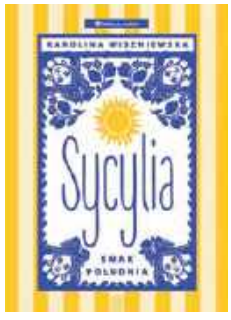
1

2



3

4



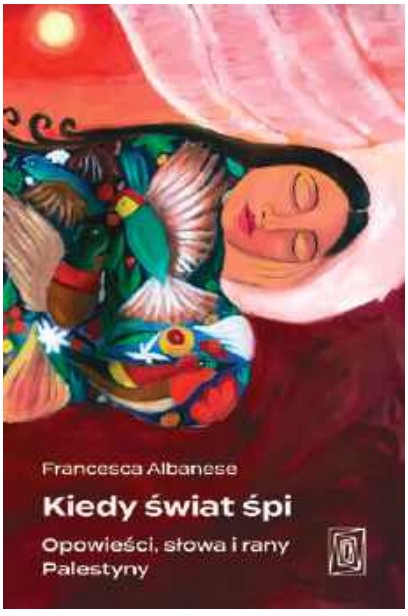
5

To dla mnie wyjątkowo kobiecy odcinek tej rubryki. Pierwszą polecajką jest „Święta patronka kłamców" Ann Patchett (1), pokazuje macierzyństwo z absurdalnie nieoczekiwanej strony i opowiada o ucieczce, która nie ma końca. Rose ucieka (w ciąży!) od męża, którego zwyczajnie nie kocha. Bez słowa wsiada za kierownicę i jedzie przez całą Amerykę do St. Elizabeth's – domu dla samotnych matek w Kentucky. Przyjeżdża tam, by oddać dziecko i zniknąć. Zostaje na lata. Zatrzymuje córkę, Cecilię, poślubia Sona, miejscową złotą rączkę, i znów rozpoczyna małe życie u boku mężczyzny, którego nie kocha. O nie swoich wyborach jest też „Śluza" Zu Witkowskiej (2), prozatorski debiut cenionej poetki. Historia naukowczyni, która całe życie sumiennie realizuje plan ułożony przez kogoś innego, odkładając własne potrzeby. Tytułowa śluza to nie tylko element badawczego pejzażu. Bohaterka poznaje operatorkę śluzy (silną, autonomiczną, stanowiącą o sobie) i ta staje się lustrem, w którym widzi wszystko, czego sobie odmówiła. Kochałaś „Genialną przyjaciółkę" Eleny Ferrante? Bohaterka „Zakazanego dziennika Valerii C." Alby de Céspedes (3) będzie ci bliska. To kobieta z włoskiej klasy średniej lat 50.: ma 40 lat, dorosłe dzieci, męża obojętnego na jej potrzeby i pracę biurową, którą wykonuje bez namiętności. Z zewnątrz wszystko działa, wewnątrz – cisza, w której coś gnije. Niewinny gest pisania uruchamia coś, czego już nie da się cofnąć. „Bardzo źle zrobiłam, kupując ten zeszyt" – tak Valeria Cossati

eprasa.pl f8a45201a1

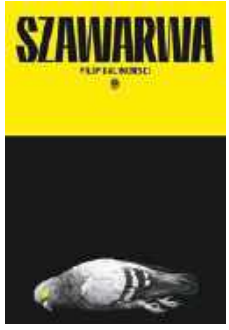
i patosu pokazują przyjaźń, macierzyństwo i niespełnione ambicje. *Dorzucam* chciałabyś być w te wakacje) i w pakiecie coś, *co każe się zastanowić nad życiem*

6



7

8



9

rozpoczyna swój dziennik. Dalej też będzie o kobietach. Bo o przyjaźni romantycznej napisano tysiące książek, a o przyjaźni między kobietami zaskakująco mało, choć potrafi być jedną z najważniejszych i zarazem najbardziej kruchych relacji w życiu. Tę lukę wypełnia Danielle Bayard Jackson, amerykańska „trenerka przyjaźni" książką „Sztuka kobiecej przyjaźni" (4). Umie zaskoczyć!
Wakacje to nie tylko relacje, ale również miejsca, i jeśli wolisz piękne książki, dzięki którym możesz gdzieś poczuć się jeszcze „bardziej", mam dla ciebie trzy skarby. Pierwszy to „Sycylia" Karoliny Wiszniewskiej (5). Konstrukcja jest prosta i pomysłowa, bo autorka zagląda tam, gdzie codzienność splata się z historią, a lokalne smaki przenikają każdy aspekt życia. Są tu opowieści zasłyszane przy stole, miejscowe rytuały, kulinarne symbole i miejsca, które nie zawsze trafiają do czołówki wyników wyszukiwania. Drugi na liście jest „Berlin" Doroty Danielewicz (8). Ta książka jest jak spacer po mieście prowadzony przez kogoś, kto zna je z codzienności. Autorka – publicystka, tłumaczka i animatorka kultury – mieszka w Berlinie od 1981 roku, dawniej Zachodnim, dziś zjednoczonym. Wie wszystko o mieście, które przez ostatnie dekady kilkukrotnie zmieniło skórę. Trzecia propozycja to „Szawarwa" (9) – „Warszawa" z przestawionymi sylabami. To samo miasto, a jednak obce, wykrzywione, widziane od podszewki. Taką właśnie stolicę pokazuje w swojej debiutanckiej powieści dziennikarz Filip Kalinowski.
Na koniec, aby nie było nieznośnie lekko – bo wakacje mogą być też czasem refleksji – zachęcam do dwóch trudniejszych tematów. Lektura „Kiedy świat śpi" (7) postawi was przed pytaniami, od których łatwo byłoby się odwrócić. O życiu w Palestynie pisze osoba o szczególnej pozycji: Francesca Albanese, włoska prawniczka specjalizująca się w prawach człowieka i prawie międzynarodowym oraz specjalna sprawozdawczyni ONZ ds. okupowanych terytoriów palestyńskich. Jest grubo.
Podrzucam jeszcze „Rozmowy po odwyku" Jakuba Żulczyka i Juliusza Strachoty (6). To książka z tych, które rodzą się zza mikrofonu, czyli papierowa wersja popularnego podcastu „Co ćpać po odwyku", który pisarze prowadzą od kilku lat. Z tej masy nagrań wybrali zdania, do których szkoda wracać tylko suwakiem w aplikacji, że np. trzeźwość to wolność. Zatem wolności życzę! ✻

MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl f8a45201a1

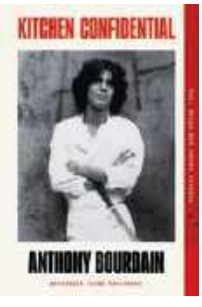
idol od kuchni

Zanim oszaleliśmy na punkcie „The Bear", wszyscy oglądali jego „Bez rezerwacji". *Anthony Bourdain był gwiazdą rocka w świecie gastro.* Żył szybko, umarł zbyt młodo. *Jego historia aż prosiła się o film. Voilà!*

tekst **Marta Krupińska**

Miał niepohamowany apetyt na życie w każdym wymiarze. Sex, drugs, food, rock'n'roll – tak można by streścić znaczną część jego biogramu. Zanim jednak stał się legendarnym Anthonym Bourdainem, był Tonym – zagubionym, neurotycznym chłopakiem marzącym o karierze pisarza.
O narodzinach legendy opowiada film „Tony" kanadyjskiego reżysera związanego z niezależnym kinem – Matta Johnsona. Ten indie vibe czuć też w jego filmowej biografii Bourdaina, mimo znacznie wyższego budżetu i gwiazdorskiej obsady. Tytułową postać świetnie zagrał Dominic Sessa, znany m.in. z „Przesilenia zimowego", a towarzyszą mu Emilia Jones, Leo Woodall (Vladimir z hitu Netfliksa, tu zaskakujący jako nieokrzesany kumpel Tony'ego ze zmywaka) i wspaniały Antonio Banderas w roli mentora młodego Bourdaina. To on w bucowatym, leniwym, zakompleksionym i szukającym swojej drogi studencie odkrywa pasję i uczy go podstaw wiedzy kulinarnej, pracy w kuchni i dyscypliny. A wszystko to w klimacie szalonych lat 70. Fantastyczna scenografia, kostiumy i zdjęcia idealnie oddają upalne lato 1976 roku, podczas którego toczy się akcja filmu.
By podreperować budżet, Tony trafia na zmywak do restauracji Flagship, serwującej owoce morza w nadmorskim kurorcie Provincetown. Tam – w intensywnej, chaotycznej, pełnej ognia (dosłownie, bo nieopatrznie doprowadza do pożaru) i gorącej od emocji atmosferze – młody Bourdain dostaje prawdziwą szkołę życia i gotowania. Tam też zaczyna pisać i kształtuje swój niepodrabialny styl – zabawny, dosadny, niestroniący od wulgaryzmów, za który potem pokochają go miliony czytelników i widzów na całym świecie.
Po seansie warto sięgnąć po niedawno wznowioną pierwszą książkę Tony'ego, w której odsłania mroczne kulisy świata gastro: brudne, głośne, pełne obsesji, uzależnień i nieokiełznanej pasji (sam zasmakował ich wszystkich). Bardzo soczysta lektura. ✻

KITCHEN CONFIDENTIAL
(WYD. BUCHMANN)
Pierwsza, kultowa dziś, książka Bourdaina o kulisach pracy w gastro. Pełna osobistych wtrętów i smaczków, bezczelna, szczera do bólu, śmieszy do łez i zapiera dech.



MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl f8a45201a1

wciśnij play!

„Lifestyle zaczyna się tutaj" – pod tym hasłem Burda Media Polska zaprosiła twórców, partnerów i gości na *Video Day: spotkanie o przyszłości wideo i nowoczesnego storytellingu*. Byłyśmy tam nie tylko jako widzki. Nasze youtube'owe formaty grały pierwsze skrzypce.

1

2

1. Gości zaprosiliśmy do kina KinoGram i Event Hall – przestrzeni, które łączą najlepsze kino z wydarzeniami tworzonymi wokół kultury, biznesu i nowych idei.
2. Pokazowy miniodcinek „Z Talks" poprowadziła nasza redaktorka Zuzanna Zasada, a jej gościnią była Lexy Chaplin, która opowiedziała o tym, dlaczego autentyczność jest dziś jedyną walutą w rozmowie z młodymi odbiorcami.
3. Spotkanie o wideo w sali kinowej KinoGram? Lepszego miejsca nie mogliśmy sobie wyobrazić!
4. Po takiej dawce inspiracji nie mogło zabraknąć kulinarnego akcentu. Goście spróbowali autorskiego menu przygotowanego przez zespół cateringowy tworzący ofertę ekosystemu KinoGram i Event Hall, gdzie każdy event otrzymuje oprawę dopasowaną do swojego charakteru.
5. Pełna sala i mnóstwo rozmów o tym, dokąd zmierzają media. Dziękujemy naszym gościom!

3

4

5

nasze formaty

„Z TALKS" – pokolenie Z bez taryfy ulgowej i „DOUBLE TROUBLE" – duety, które znacie, oraz pytania, na które nigdzie indziej nie odpowiedzą.

Zeskanuj kod i wejdź na kanał Glamour Polska na YouTubie.

WIERCIŃSKA FOTO (5)

eprasa.pl f8a45201a1

HEY YOU!

A raczej Y.YOU. Tak nazywa się nowa pielęgnacja marki MIYA Cosmetics, która z okazji premiery ogłosiła swój pierwszy *konkurs na ambasadorkę (na zdjęciu trzy urocze finalistki, od lewej: Oliwia Nowosielska, laureatka Dominika Leśniewska i Olga Tereszkiewicz).* Same kosmetyki są równie autentyczne – dzięki nim *make-up staje się dodatkiem, nie koniecznością.* To pielęgnacja, która nie narzuca skomplikowanych rytuałów, lecz wpisuje się w codzienność i odpowiada na bieżące potrzeby skóry.

zdjęcie **Maciej Nowak**

eprasa.pl f8a45201a1

URODA

eprasa.pl f8a45201a1

ASHI STUDIO

PROGNOZA *na trendy 2026*

Zachmurzenie kolorów nadciąga. Jesienią 2026 *makijaż nadal pozostaje w kwestii dyskretnych niedomówień.* Nie ma tu wiele: trochę matu, blasku, mocniejsza szminka, nietypowa kreska. *Make-up i włosy wchodzą w erę subtelnego wyrafinowania,* gdzie malarska gra światłem ma znaczenie.

tekst **Joanna Winiarska**

eprasa.pl f8a45201a1

mochi skin

Na pokazach nie ma cery idealnej, za to jest apetyczna. Niezależnie od tego, czy przypomina smakowitą glossy galaretkę, czy matowe i miękkie azjatyckie ciasteczko mochi. Nie ma tu pełnego krycia, bo nie jest potrzebne. Z czułością celebrujemy swoje niedoskonałości.

ASHI STUDIO

2

AVAVAV

3

4

1

NINA RICCI

FERRAGAMO

6

5

***1.** Cheek Thrills Bronze & Tone Duos **Morphe**, 95 zł, douglas.pl **2.** Ultimate Blurring **Sephora**, 95 zł **3.** Krem BB Glow On SPF 30 **Health Labs Care**, ok. 149 zł **4.** Glazing Pro-Collagen Milk **Glowery**, 169 zł, Sephora **5.** Collagen Therapy Lip Mask **Gisou**, 119 zł, Sephora **6.** Kropelki brązujące Warm Filter **SKN Hour**, 179 zł*

FORTIS FORTIS (2), MATTEO SCARPELLINI (3)/LAUNCHMETRICS.COM/ SPOTLIGHT, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl f8a45201a1

ARDAZAEI

HARRIS REED

RAW MANGO

oczy/wistości

Plastyczność form na powiekach zaskakuje. Kreski jaskółki zamieniły się w graficzne przecinki, plamy koloru imitują skrzydła cennego motyla. Zapomnij o klasycznym nakładaniu cienia, rób to palcami, w kącikach oczu i na powiekach. Kolor cieni, jak etui na telefon, wiele o tobie mówi.

DIESEL

VALETTE

DIESEL

6

7

8

1. Kredka do oczu ***By Terry****, 140 zł* ***2.*** *Hypnôse Drama* ***Lancôme****, 195 zł* ***3.*** *Wodoodporna kremowa konturówka do powiek AMC Eyeliner Gel* ***Inglot****, ok. 75 zł* ***4.*** *Kredka* ***3ina****, 59 zł, Zalando* ***5.*** *Metaliczna kredka* ***Gosh****, 29 zł* ***6.*** *Matte Small Eyeshadow* ***MAC****, ok. 119 zł* ***7.*** *Fractal Glitter Eye Paint* ***About-Face****, 90 zł* ***8.*** *Konturówka do powiek Creamy Line* ***Inglot****, 60 zł*

MATTEO VALLE (5), MATTEO SCARPELLINI (3), FILIPPO FORTIS (2)/LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT; LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl f8a45201a1

2

1

MATIÈRES FÉCALES

3

1. *Mirror Shine* ***Douglas Collection****, 68 zł*
2. *Pomadka Cinematic* ***Dr Irena Eris****, 179 zł*
3. *Flush Lip And Cheek Balm* ***Beigic****, 189 zł, topestetic.pl*
4. *MACximal Sleek Satin Lipstick* ***MAC****, ok. 100 zł* ***5.*** *Color Riche* ***L'Oréal Paris****, ok. 63 zł*

LH

KRONTHALER

usta/lenia

Usta 2026 kochają kolory intensywne i nietypowe. Czerwień, co całkiem zrozumiałe, nie ma żadnej konkurencji, ale odchodzi od klasycznej zmysłowości w stronę technicystyczną. Jest tu i mat, i niebezpieczny połysk. A złoto i warholowski błękit pomadek też już nikogo nie szokują.

MAITREPIERRE

KRONTHALER

4

5

eprasa.pl f8a45201a1

eprasa.pl f8a45201a1

zawrót głowy

Fryzury jak z renesansowych obrazów: rude pukle, warkocze infantek, ale też paryskie grzywki i teksturyzowane krótkie cięcia. Włosy 2026 pięknie kontrapunktują rysy twarzy – nie ma tu mowy o przypadkowości. Zrobione włosy są dla zetek ważniejsze niż make-up.

KAROLINE VITTO

2

MOJA ROWA

ELISABETTA FRANCHI

ARDÀZAEI

AKRIS

1

3

AKRIS

4

***1.** Odżywka dodająca objętości **Sway**, 25 zł*
***2.** Szczotka w zestawie z kosmetykami wygładzającymi do włosów **Hdrèy**, 425 zł*
***3.** Magiczna Moc Olejków **L'Oréal Paris Elseve**, ok. 25 zł **4.** Gloss Absolu Glaze Drops **Kérastase**, 225 zł*

MATTEO VALLE (2), MATTEO SCARPELLINI, MARCO VALENTI, FILIPPO FORTIS (2)/LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT; LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl f8a45201a1

Joanna Winiarska
szefowa działu urody, wellness and esthetic medicine expert

mikro IGŁY

Niełatwo o trend, który łączyłby technologię, słodkowodne gąbki i kobietę przed lustrem o 22:30. A jednak jest, a raczej są! *Spikule krzemionkowe.* Próbowałaś już?

tekst **Joanna Winiarska**

Krzemionkowe spikule, zwane też „płynnym mikronakłuwaniem" (liquid microneedling), to jeden z najciekawszych produktów eksportowych K-beauty. Mikroskopijne igiełkowate struktury mineralne pozyskuje się np. z biogennego szkieletu słodkowodnej gąbki Spongilla. Surowiec przechodzi nawet 21 etapów oczyszczania, by dać krzemionkę o czystości dochodzącej do 99 proc. Pod mikroskopem ujawniają się jako idealnie gładkie, obustronnie ostre bioigiełki z naturalnym mikrokanałem w środku. I tu robi się farmakologicznie ciekawie. Spikule o długości 300 mikrometrów potrafią wbić się aż do warstwy podstawnej naskórka i skracają cykl jego odnowy z 28 do 7 dni. Biodostępność podawanych tak składników aktywnych rośnie nawet o 73 proc. W branży, w której zwykle walczymy o procenty pojedyncze, to liczba wręcz nieprzyzwoita. Na bazie spikuli powstają zabiegi. – Mesoresurfacing to innowacyjna terapia regeneracyjna wykorzystująca spikule – mikroskopijne struktury, które stymulują naturalne procesy odnowy skóry i zwiększają przenikanie składników aktywnych. Dzięki temu zabieg poprawia teksturę, jędrność i jakość skóry, a jednocześnie pobudza produkcję kolagenu i procesy naprawcze – tłumaczy Magdalena Kozak-Nagiecka, kosmetolożka i współwłaścicielka marki Femme Fusion.
Spikule wykorzystuje się też coraz częściej w kosmetykach do domowej pielęgnacji. Po użyciu „wypłukują się" z naskórka. Czy ich stosowanie boli? Nie, choć mrowi. Przez 24 do 48 godzin skóra będzie reaktywna przy dotyku, co – jak czule mówią koreańskie blogerki – jest „dowodem, że działa". Potem może nastąpić (niekoniecznie) delikatne złuszczanie. Zalecany jest SPF 50. Odczuwam przyjemną ulgę, że wielką nadzieją zaawansowanej kosmetologii okazała się... gąbka z jeziora. Nie peptyd zaprojektowany na komputerze, tylko ewolucyjny patent natury sprzed milionów lat. ✻

*Od lewej: Serum **Yuana**, ok. 91,90 zł; Serum **Korres**, 319 zł, Zalando; Serum **Phlov**, 139 zł; Serum **Aurumaris**, 149 zł, cosibella.pl; Biomikroigłowe serum **Bielenda**, 40 zł; Meso x Boost **pHformula**, 270 zł, topestetic.pl; Serum liftingujące **tołpa.**, 50 zł*

AI NANO BANANA GEMINI, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl f8a45201a1

totalny *crush*

Olivier Polge, twórca nowego zapachu *Crush Absolu*, mówi, że istnieje on tylko wtedy, gdy jest noszony. Piękna i wywrotowa myśl. Bo oznacza, że perfumy nie są skończone we flakonie, są tam zaledwie zapisem nutowym. *Dopiero na naszej skórze kompozycja się domyka.*

tekst **Joanna Winiarska**

Spotkałam Oliviera Polge'a w Paryżu w 2001 roku, kiedy to stworzył nowatorski zapach Coco Mademoiselle. Miks róży i jaśminu był wtedy nowy w perfumiarstwie, łamiący schematy. Od tej pory śledzę z zainteresowaniem kolejne jego kreacje i nie mam wątpliwości, że Crush Absolu kupi wasze serca i... nosy. Nie ma w sobie niedostępności, choć Absolu to w języku perfumiarzy słowo o ciężarze – absolut, najbardziej skoncentrowany ekstrakt, esencja, którą uzyskuje się dopiero wtedy, gdy z kwiatu wyciśnie się „samą prawdę rośliny". A Crush? To zauroczenie, ten nagły skurcz serca na czyjś widok też poetycko oznacza zgniecenie, siłę, która ściska. Już więc w samej nazwie marka Chanel zaszyła filozofię: ma chwytać za gardło! Fakt, Crush Absolu nie zaczyna się delikatnie, lecz zaczepnie. Otwarcie z grejpfruta i liczi jest dosyć chłodne, jak moment, w którym wysiadasz z pociągu w nieznanym miejscu i wszystko wydaje się możliwe. A potem zapada zmierzch – pojawia się gęstość róży i jaśminu oraz ciepła, ambrowa głębia paczuli, wetiweru i wanilii. Mam wrażenie, że ten zapach jest jak cały dzień sprasowany do jednego zmysłowego wieczoru. ✻

MAYERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl f8a45201a1

TRZY RAZY TOP

Na zdjęciu zespół Modelki, od lewej: Agnieszka Nowakowska, Zuza Fijak i Ula Kowalska.

Prawie 95 milionów – tyle wyświetleń na YouTubie ma ich hit „Chyba że z Tobą". *Aga, Ula i Zuza tworzą najfajniejszy (i najbardziej stylowy) polski girlsband Modelki.* Nam zdradzają swoje plany, cele i (nie tylko) urodowe triki.

tekst **Marta Krupińska**

eprasa.pl f8a45201a1

Aga

Twój ostatni beauty crush:
Ariana Grande.
Bez czego nie wyobrażasz sobie codziennej rutyny?
Bez kremu z SPF.
Ulubiony trend w makijażu:
Brwi wyczesane na żel Super Lock Maybelline New York.
Twój tajny makijażowy trik:
Rysowanie piegów brązowym eyelinerem.
Team oczy czy usta?
Usta.
Less is more czy more is more w make-upie?
Less is more.
Opisz siebie w trzech słowach.
Empatyczna, ambitna i pomocna.
Piosenka, która najlepiej Cię opisuje:
„Latina Foreva" Karol G.
Gdybyś nie śpiewała, byłabyś...
Stylistką.
Z czego jesteś najbardziej dumna?
Z siebie, z tego, że występuję teraz na dużych scenach i realizuję się muzycznie.
O czym marzysz?
Nie mówi się o marzeniach, bo się nie spełnią.

Zuza

Twój ostatni beauty crush:
Margot Robbie.
Bez czego nie wyobrażasz sobie codziennej rutyny?
Bez wody.
Ulubiony trend w makijażu:
Ciemna konturówka Lifter Liner Maybelline New York i jasny środek ust.
Twój tajny makijażowy trik:
Grube czarne kreski na oczach narysowane w 15 sekund.
Team oczy czy usta?
Oczy.
Less is more czy more is more w make-upie?
Less is more.
Opisz siebie w trzech słowach:
Ambitna, inteligentna, silna.
Piosenka, która najlepiej Cię opisuje:
„Domy z polem golfowym" Young Igi.
Gdybyś nie śpiewała, byłabyś...
Sportowcem.
Z czego jesteś najbardziej dumna?
Z całego swojego życia.
O czym marzysz?
O graniu na wielkich festiwalach i o pięknym domu z ogrodem.

Ula

Twój ostatni beauty crush:
Rihanna.
Bez czego nie wyobrażasz sobie codziennej rutyny?
Bez błyszczyka Lifter Gel Maybelline New York.
Ulubiony trend w makijażu:
Ostry konturing.
Twój tajny makijażowy trik:
Nakładanie różu na powieki i usta.
Team oczy czy usta?
Usta.
Less is more czy more is more w make-upie?
More is more.
Opisz siebie w trzech słowach:
Zabawna, czuła, ambitna.
Piosenka, która najlepiej Cię opisuje:
„7 Rings" Ariany Grande, „Dirty Diana" Michaela Jacksona.
Gdybyś nie śpiewała, byłabyś...
Przedszkolanką.
Z czego jesteś najbardziej dumna?
Ze wszystkiego, co osiągnęłyśmy jako zespół.
O czym marzysz?
O wielkich scenach.

*1. Żel do brwi **Super Lock Maybelline New York**, 45,99 zł*
*2. Konturówka **Lifter Liner Maybelline New York**, 41,99 zł*
*3. Błyszczyk **Lifter Gel Maybelline New York**, 53,99 zł*

MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl f8a45201a1

PAMIĄTKI *z wakacji*

Ze wszystkich bodźców to zapachy najbardziej zapadają nam w pamięć. *Świeże ziołowe, herbaciane, z nutą bursztynu czy zerwanej prosto z drzewa figi* są jak wspomnienie lata, błogich chwil relaksu, bliższych i dalszych podróży.

tekst **Joanna Winiarska**

Velvety Butternut to woda kolońska, która sprzyja marzeniom. Słodka, dymna i paczulowa jest jak tajemnica, **Jo Malone London**, 372 zł. Dla odmiany bardzo świeżą bergamotę (w duecie z bursztynem) znajdziemy w **s.Oliver Selection Women**. Szczerze mówiąc, lubię „ciuchowe" perfumy, bo mają w sobie coś bezpretensjonalnego, 149 zł. Od lat łączę wrażliwość cery z ochroną anty-UV (wszystkie jej rodzaje, przed światłem niebieskim też), kupując **Oillan** – w tym wypadku krem **Hydrating SPF 50+**, 44,90 zł. Kultowy olejek **Prodigieuse** doczekał się wersji w roll-onie. Coś superwygodnego i ten glow! **Nuxe**, 134 zł. Krem z peptydami, witaminą C, niacynamidem i ceramidami to mój „pakunek dobra" na wakacyjne wyjazdy, **Notino**, ok. 86 zł, notino.pl. **Indigo** to mój ulubiony zapach **Nest** – połączenie figi i marokańskiej herbaty jest jak dziennik z urlopu, 349 zł, Douglas. Maska do ust 3 w 1 po aplikacji zmienia się w masełko i ma w sobie dużo dobroczynnych składników: skwalan, witaminę E i różę jerychońską. Pokochacie! **Rituals**, ok. 75 zł

MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl f8a45201a1

REKLAMA

NOWY WYMIAR BLASKU

Jeszcze niedawno marzyłyśmy o efekcie glass skin na twarzy. Dziś ten trend obejmuje także pielęgnację ciała i staje się jednym z najmocniejszych beauty kierunków sezonu. Gładka, miękka, pełna światła skóra nie jest już zasługą filtrów ani rozświetlaczy, ale dobrze dobranej pielęgnacji, która działa i przy okazji sprawia przyjemność.

Dziś dbanie o ciało to coś więcej niż samo nawilżenie. Ma poprawiać kondycję skóry, zapewniać jej komfort i przywracać zdrowy wygląd. Równie ważne są satynowe konsystencje, subtelne kompozycje zapachowe i chwile, które pozwalają choć na moment zwolnić.

Na te potrzeby odpowiada nowa linia nawilżająco-rozświetlająca Collistar, inspirowana filozofią Liberating Beauty. Kosmetyki łączą włoską ekspertyzę ze składnikami wywodzącymi się ze śródziemnomorskiej natury. Ekstrakt z żywicy Manna delle Madonie intensywnie nawilża i wspiera regenerację, a fitokompleks z kwiatu dziewanny pomaga wydobyć naturalną świetlistość skóry.

Centralnym punktem kolekcji jest superserum nawilżająco-rozświetlające do ciała. Lekka formuła szybko się wchłania, wygładza, optycznie wyrównuje koloryt i dzięki pigmentom soft focus pozostawia subtelny efekt glow. Sprawdza się zarówno rano, jak i wieczorem, zapewniając skórze komfort i promienny wygląd już po pierwszej aplikacji. Linię uzupełniają Talasso-Scrub z solami morskimi, olejem jojoba i witaminą E oraz regenerujące masło do ciała, które intensywnie odżywia i pozostawia skórę jedwabiście miękką. Najpiękniejszy efekt dobrze dobranej pielęgnacji widać nie tylko na skórze. To także większy komfort, pewność siebie i świadomość, że kilka minut poświęconych sobie naprawdę robi różnicę.

„Nowa linia nawilżająco-rozświetlająca Collistar odpowiada na rosnącą potrzebę świadomej pielęgnacji ciała premium. Klientki coraz częściej szukają produktów, które zapewnią nie tylko komfort i skuteczność, lecz także efekt pięknej, promiennej skóry już od pierwszego użycia. SUPERSIERO SUBLIME idealnie wpisuje się w ten trend – łączy zaawansowaną pielęgnację z niezwykle przyjemnym doświadczeniem aplikacji."
– mówi Monika Mantewka, Product Trainer Douglas.

1. Masło do ciała, 200 ml, ok. 159 zł
2. Talasso-Scrub peeling do ciała, 600 g, ok. 235 zł
3. Superserum do ciała Glass Skin, 200 ml, ok. 264 zł

Dobrze skomponowana pielęgnacja potrafi zmienić więcej, niż mogłoby się wydawać. Talasso-Scrub z solami morskimi, olejem jojoba i witaminą E, superserum nawilżająco-rozświetlające oraz regenerujące masło do ciała tworzą trio, które wygładza, intensywnie nawilża i odżywia. Rezultat? Miękka, satynowa i naturalnie świetlista skóra oraz codzienny rytuał, do którego chce się wracać.

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

DOUGLAS

eprasa.pl f8a45201a1

ACNE STUDIOS

MODA

retromaksymalizm

Bye, bye, normcore! Tak w skrócie można podsumować *najważniejsze trendy jesieni.* Projektanci zachęcają, by się nie ograniczać. *Obok kraty lansują drapieżne wzory,* futra i biżuterię w rozmiarze XXL. I wspominają przeszłość. Na pewno nie będzie nudno.

opracowanie **Magdalena Matuszek**

CHLOÉ

ARMANDO GRILLO, ALESSANDRO LUCIONI/LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT

eprasa.pl f8a45201a1

*Od góry: kurtka ze sztucznego futerka **H&M**, 209,99 zł; torebka **Parfois**, 149,99 zł; kapcie **H&M**, 164,99 zł*

PLUSZAKI

By jesienne dni stały się mniej ponure, warto otulić się miękkim sztucznym futerkiem. Nieprzypadkowo na wybiegach królowały modele o fasonach oversize. Długie, krótkie, wyglądem zbliżone do naturalnych (Akris, Burberry) albo ekstrawagancko kolorowe (Chanel, Bottega Veneta). Efekt „wow" zapewniały wykończone futrem rękawy (Altuzarra), baskinki (Stella McCartney) i kołnierze (Saint Laurent), ocieplacze do rąk (Nina Ricci), torebki (Miu Miu) oraz etole noszone zamiast szalika. Mikrotrend? Futrzane buty – od kozaków po kapcie. Widzieliśmy je u Carven i Umy Wang.

eprasa.pl f8a45201a1

TOM FORD

SITUATIONIST

*Od góry: pierścionek **Lilou**, 139 zł; broszka w kształcie borsuka **Weekend Max Mara/ zalando.pl**, 349 zł; torebka **GUESS**, 675 zł*

MODOWE ZOO

Na wybiegi wdarły się lamparty, zebry, pytony i krokodyle (jelonek Bambi i krowy nie miały z nimi szans) pod postacią płaszczy, bluzek, spódnic i przede wszystkim akcesoriów. Królować będą nie tylko zwierzęce wzory, ale też kształty. W tym pluszaki wystające z torebki!

TIME

LILOU

SITUATIONIST

DZIĘKI UPRZEJMOŚCI TOM FORD, DANIELE SCHIAVELLO, ISIDORE MONTAG, PAOLO LANZI, FILIPPO FORTIS, LUCA SORRENTINO/LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT; LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT (2), MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl f8a45201a1

KOKARDKI, KORONKI I...WW

Epoka wiktoriańska znów inspiruje. Nie rozstajemy się z koronkami, choć od tych sielskich wolimy te w bardziej mrocznym wydaniu. Nosimy je warstwowo i przewiązujemy kokardami (Simone Rocha). Im więcej, tym lepiej. Ze wstążek projektanci szyją nawet spódnice (Christian Dior)! Bufki też wpisują się w trend.

*Od góry: bransoletka **W.Kruk**, 699 zł; pas do pończoch **Intimissimi**, 139,90 zł; pierścionek **W.Kruk**, 279 zł; bluzka z haftowanym wzorem **Reserved**, 179,99 zł; top z kokardami **TK Maxx**, 27,99 zł*

eprasa.pl f8a45201a1

*Od góry: maślanożółta minisukienka **H&M**, 129,90 zł; sukienka z falbaną u dołu **H&M**, 127,99 zł*

...FALBANY

Ich powrót zawdzięczamy przede wszystkim Chemenie Kamali, dyrektorce artystycznej Chloé, która ozdobiła nimi luźne sukienki i bluzki w stonowanych rozbielonych kolorach. Inni falbanami obszywają płaszcze (Burberry), topy (Carolina Herrera) i żakiety (Alaïa). Tak, baskinka, czyli falbana w talii, też wraca do łask!

DZIĘKI UPRZEJMOŚCI MCQUEEN (2), LOEWE; ISIDORE MONTAG/COURTESY OF ALTUZARRA, DANIELE OBERRAUCH, DANIELE SCHIAVELLO, FILIPPO FIOR (2)/LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT; LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT (2), MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl f8a45201a1

ABRA

*Od góry: kolczyki **Apart**, 439 zł; kopertówka **H&M**, 259,99 zł; kolczyki łezki **YES**, 199 zł; pierścionek **Apart**, 54,50 zł*

AKRIS

SAINT LAURENT

N°21

GIVENCHY

POCHWAŁA PRZEPYCHU

Złoty, a skromny? Nie tym razem. Najmodniejsza biżuteria na jesień nie tylko olśniewa, ale również przyjmuje rozmiar XXL oraz fantazyjne formy. Przeskalowane są rzeźbiarskie kolczyki, pierścionki i chokery. Łatwo się pomylić, co jest biżuterią, a co tylko wygląda jak ona. Najlepszy przykład stanowią torebki. Choć nie tylko one, bo w tym sezonie nawet ubrania uszyte są z połyskujących tkanin i/lub wysadzane biżuteryjnymi aplikacjami.

SALVATORE DRAGONE, STEFANIA DANESE/LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT; LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT (3), MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl f8a45201a1

Najlepsze stylizacje często zaczynają się od nieoczywistych odkryć. To właśnie dlatego zakupy w TK Maxx przypominają poszukiwanie skarbów – pełne inspiracji, emocji i wyjątkowych znalezisk. Smart shopping to nie tylko oszczędność, ale przede wszystkim sztuka znajdowania modowych perełek.

STYL, KTÓRY SIĘ OPŁACA

Moda lubi zaskakiwać, a największą satysfakcję daje tym, którzy potrafią wypatrzyć prawdziwe perełki. Czasem jest to miękki kardigan, który stanie się ulubionym elementem jesiennej garderoby. Innym razem – sweter z ciekawym splotem, klasyczny golf albo oversize'owa dzianina, która pasuje zarówno do dżinsów, jak i satynowej spódnicy. Takie elementy nadają codziennym stylizacjom charakter i zostają z nami na dłużej.

Nowy sezon to idealny moment, by odświeżyć szafę, ale bez kompromisów. W TK Maxx znajdziemy wyjątkowe propozycje zarówno dla kobiet, jak i mężczyzn – od lżejszych fasonów na cieplejsze dni po miękkie dzianiny i warstwowe stylizacje na chłodniejsze miesiące. Obok najnowszych trendów warto wybierać także ponadczasowe propozycje wysokiej jakości, które pozwalają tworzyć własne stylizacje i cieszyć się modą na własnych zasadach. Kupcy TK Maxx nieustannie przemierzają świat w poszukiwaniu markowych perełek, dlatego asortyment wyróżnia się różnorodnością i oryginalnością. Można tu znaleźć unikatowe propozycje znanych marek z całego świata – również tych, które na co dzień trudno spotkać w Polsce.

Na uwagę zasługuje również strefa ModBox – część działu damskiego skierowana do osób, które szukają najnowszych trendów i świeżego podejścia do mody. To przestrzeń pełna inspiracji, w której klasyka spotyka się z modowymi nowościami, zachęcając do eksperymentowania ze stylem.

To jednak nie wszystko. W TK Maxx czekają także markowe propozycje z kategorii obuwia, akcesoriów, produktów dla dzieci oraz wyposażenia domu. Wszystko znajduje się pod jednym dachem, dzięki czemu podczas jednej wizyty można odkryć znacznie więcej.

Największą przyjemnością pozostaje jednak samo poszukiwanie skarbów. Asortyment TK Maxx regularnie się zmienia, a nowe dostawy pojawiają się nawet kilka razy w tygodniu. Dzięki temu każda kolejna wizyta daje szansę na znalezienie unikatowych propozycji znanych marek w cenach do 60% taniej*. Wiele z nich jest dostępnych w pojedynczych egzemplarzach, dlatego każda wizyta może przynieść nowe odkrycia.

***Do 60% taniej od regularnych cen sprzedaży w Polsce i na świecie.**

eprasa.pl f8a45201a1

Od góry: dzianinowa kamizelka ***American Vintage/breuninger.com****, 529 zł; naszyjnik* ***Swarovski****, 1399 zł; okulary* ***Celine/breuninger.com****, 809 zł; koszula z fontaziem* ***HUGO/breuninger.com****, 529 zł; buty* ***Cesare Gaspari/zalando.pl****, 458 zł*

ŚLIWKI I BAKŁAŻANY

Po elektryzującym digital lavender przyszedł czas na bardziej nasycone odcienie fioletu. Inspiracją niech będą królewska purpura albo bardziej swojskie kolory rodem z warzywniaka: bakłażanowy i śliwkowy. Nic dziwnego, że świetnie się łączą z pomidorową czerwienią, dojrzałą wiśnią i ogórkową zielenią. Już mamy na nie apetyt! Podobnie jak marki Balenciaga, Celine, Loewe, Salvatore Ferragamo, Tory Burch czy Custo Barcelona.

LUCA SORRENTINO/LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT, LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT (3), MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl f8a45201a1

DRUGIE **ŻYCIE**

Moda, która zostaje z nami na dłużej, zaczyna się od świadomych wyborów. Podczas finału konkursu Designers Play Sustain marka Perwoll wyróżniła kolekcję, która najpiękniej opowiedziała historię ubrania, do którego chce się wracać. Bo prawdziwy styl nie przemija wraz z sezonem.

Finał konkursu Designers Play Sustain udowodnił, że moda cyrkularna ma dziś wiele twarzy. Dwanaście autorskich kolekcji pokazało, jak twórczo można interpretować ideę upcyklingu i nadawać materiałom nowe znaczenie, nie rezygnując z estetyki ani emocji.

Partner wydarzenia – marka Perwoll – przyznał nagrodę specjalną w wysokości 10 tysięcy złotych pod hasłem „Wszystko już masz – historia ubrań, które zostają". Wyróżnienie trafiło do Soni Jarosz, której kolekcja w wyjątkowo spójny sposób odzwierciedliła ideę Perwoll #RethinkNew. Projekt oparty na dekonstrukcji ubrań z drugiego obiegu pokazał, że klasyczne elementy garderoby mogą zyskać nowe życie, zachowując swoją siłę i charakter. Symbolicznym motywem kolekcji stała się marynarka – zestawiona z delikatnym tiulem opowiadała o kobiecej sprawczości, wrażliwości i autentyczności.

To właśnie ta opowieść o więzi z ubraniem i trosce o jego kolejne życie najlepiej oddaje filozofię marki. Perwoll od lat zachęca, by patrzeć na garderobę jak na zbiór rzeczy wartościowych, o które warto dbać. Odpowiednia pielęgnacja pozwala zachować kolor, strukturę i jakość tkanin, dzięki czemu ulubione ubrania mogą towarzyszyć nam znacznie dłużej. W świecie, w którym moda coraz częściej stawia na odpowiedzialność, właśnie codzienne wybory budują najbardziej ponadczasowy styl.

Finał konkursu Designers Play Sustain pokazał, że moda cyrkularna może zachwycać kreatywnością, estetyką i odpowiedzialnym podejściem do projektowania.

eprasa.pl f8a45201a1

ciszej *już było*

Quiet luxury z elitarnego kodu stało się masowym mundurkiem. Teraz zasada „im mniej, tym lepiej" przestaje obowiązywać. *Pora na loud luxury.* Jesienią do łask wracają przepych, falbany i lata 2000., czyli wszystko, co jeszcze niedawno uznawaliśmy za tandetne.

tekst **Barbara Łubko**

Barbara Łubko
redaktorka naczelna

Cichy luksus miał być dyskretnym znakiem rozpoznawczym. Trzeba było wiedzieć, że sweter bez logo to Loro Piana, a płaszcz zdradza The Row tylko linią ramion. Internet jednak nie znosi tajemnic. Rozłożył tę estetykę na zestaw łatwych do skopiowania elementów, a sieciówki błyskawicznie go powieliły. I tak ubrania dla wtajemniczonych stały się mundurkiem. Wstąpiłyśmy do armii bardzo eleganckich, bardzo podobnych dziewczyn.
Moda nie znosi jednak zasad, które obowiązują zbyt długo. Sezon jesień–zima 2026/2027 przynosi więc rzeczy, które nie chcą uchodzić za rozsądne: aksamit, brokat, koronki,

MARCIN KLABAN, DZIĘKI UPRZEJMOCI BALENCIAGA, MATTEO VALLE, CARLO SCARPATO/LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT; LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT

eprasa.pl f8a45201a1

dekoracyjne hafty, falbany, mocną biżuterię i płaszcze zajmujące pół kanapy. Nazwijmy to loud luxury. Nie chodzi o powrót logomanii. Ubranie znów ma być widoczne – mieć kolor, fakturę i charakter.
Do łask wraca... zły gust. A przynajmniej to, co jeszcze niedawno za zły gust uznawaliśmy, czyli lata 2000. z biodrówkami, krótkimi kurtkami, błyszczącą skórą, kilkoma paskami noszonymi naraz i biżuterią XXL. Dla milenialek to wspomnienie, nie zawsze dobre. Dla pokolenia Z to archiwum ciekawostek do odkrycia. Dziewczyny, które nie pamiętają, jak długo próbowałyśmy zapomnieć o biodrówkach, patrzą na nie bez uprzedzeń. Widzą w tej dekadzie to, czego zaczęło ostatnio brakować modzie: seksapil, humor i odrobinę bezczelności. Moda lubi ten mechanizm: najpierw coś lansuje, potem wyśmiewa, a po kilku latach ogłasza powrót. Nie zmienia się rzecz, tylko nasze oko.
Nie oznacza to, że minimalistyczna szafa straciła sens. Spokojne rzeczy nadal są świetną bazą. Różnica polega na tym, że nie muszą już występować wyłącznie we własnym towarzystwie. Męską marynarkę łączymy z kaskadą falban, wieczorowy aksamit z dżinsami, a romantyczną bluzkę ze skórzaną kurtką. Jedna mocna rzecz często wystarczy, by dobrze znany zestaw przestał wyglądać jak uniform. Jednak loud luxury ma sens tylko wtedy, gdy nie stanie się kolejną instrukcją zakupową. Nie chodzi o to, by natychmiast wymienić kaszmir na cekiny. Raczej o to, by wyciągnąć z szafy rzeczy, które od dawna czekają na „lepszą okazję": błyszczącą torbę, broszkę po babci, sukienkę kupioną kiedyś na wielkie wyjście. Po kilku sezonach dobrego gustu w wersji cichej możemy się przecież trochę wystroić... ✻

*Od lewej: **Balenciaga pre-fall 2026** – Pierpaolo Piccioli łączy w tej kolekcji techwear z konstrukcjami rodem z haute couture, wszystko w duchu Y2K; **Dior jesień–zima 2026/2027** – pełen rozmachu pokaz kolekcji Jonathana Andersona w paryskim Ogrodzie Tuileries; **Abra jesień–zima 2026/2027** – męska marynarka, kaskada falban i warstwy pastelowych tkanin; **Hermès jesień–zima 2026/2027** – punktem wyjścia był zmierzch. Nadège Vanhée połączyła romantyzm z użytecznością, a zmysłowość z kontrolą.*

eprasa.pl f8a45201a1

pierwsza *it-girl*

Mimo że jej legendarne zdjęcia powstały w latach 60. i 70., dziś zgarniałyby tysiące polubień na Instagramie. *Jane Birkin wciąż inspiruje stylem,* który umiejętnie łączy w sobie seksapil i prostotę.

tekst **Magdalena Matuszek**

Białe bluzki z dekoltem noszone do dżinsów, ażurowe mini i baleriny pomagały utrzymać wizerunek lolity, jakiego od Birkin oczekiwano. Chcąc go porzucić, zaczęła nosić się po męsku.

„To straszne, że jesteś znana dzięki przedmiotom". Niezbyt fajnie usłyszeć coś takiego od swojego partnera, a jej wykrzyczał to w twarz Jacques Doillon. W dodatku po tym, jak w przypływie złości przejechał samochodem jej ulubiony koszyczek. Ale może gdyby nie to, kosz byłby w lepszym stanie i nie wypadłyby z niego rzeczy osobiste, kiedy w 1983 roku Jane Birkin leciała z Paryża do Londynu. I nie zwróciłoby to uwagi siedzącego obok mężczyzny, który zasugerował, że lepsza byłaby torba z kieszeniami. „Gdy Hermès taką wyprodukuje, na pewno ją kupię" – odparła Jane, nie wiedząc jeszcze, że pasażerem tym był Jean-Louis Dumas, ówczesny dyrektor generalny marki. Ale kupować nie musiała. Rok później dom mody sprezentował Jane torebkę nazwaną od jej nazwiska (wyobrażam sobie Doillona śmiejącego się pod nosem). Pierwszą z pięciu Birkin, które miała i ozdabiała naklejkami, breloczkami oraz koralikami (przypomniał o tym ostatnio tiktokowy trend na „birkinowanie" torebek). Zawsze ubierała się po swojemu i jakby trochę od niechcenia. Łamała reguły i przechodziła metamorfozy, styl traktując jako środek artystycznego wyrazu. Dlaczego mówił o niej najwięcej? Odpowiedź kryje się w biografii artystki. ✻

*Od lewej: Bluzka **Reserved**, 119,99 zł; koszyk z wikliny **Roboty Ręczne**, 549 zł; dżinsy z wysokim stanem **Kappahl**, 249,99 zł; ultralekki biustonosz z bawełny **Intimissimi**, 179,90 zł; baleriny **L37**, 769 zł*

IT GIRL
MARISA MELTZER
(WYD. MARGINESY)
Chcąc poznać prawdziwą Birkin, a nie tylko jej wizerunek, warto sięgnąć po jej najnowszą biografię.

DAVID THORPE/HULTON ARCHIVE/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl f8a45201a1

Himalaya®
SINCE 1930

AKTYWUJ KAPSUŁKĘ. OBUDŹ BLASK

5 SERUM DO PIELĘGNACJI TWARZY – 5 RÓŻNYCH POTRZEB

hebe
zdrowie i piękno

Produkty z linii Himalaya Super Serums są dostępne w wybranych sklepach Hebe oraz na hebe.pl

eprasa.pl f8a45201a1

non stop *kolor*

To niepopularne w branży mody, ale od czerni woli żywe barwy. A przy tym lubi mieć wolność twórczą i pełną kontrolę nad tym, co robi. To właśnie dlatego *Maja Pilarek stawia na dzianiny*. Swoją najnowszą kolekcją inspirowaną Śląskiem zachwyciła nas... w Łodzi. Podczas pokazu Trend Station odbywającego się w ramach City Climate Summit.

tekst **Magdalena Matuszek**

eprasa.pl f8a45201a1

KATARZYNA KORNAS-DURAJ (3), MATERIAŁY PRASOWE

Maja Pilarek
PROJEKTANTKA MODY
(@MAJA.PILAREK)
Jest absolwentką i wykładowczynią Instytutu Ubioru ASP w Łodzi oraz prowadzi własną markę odzieżową. Specjalizuje się w dzianinach.

It's always a color season! – to jej dewiza (wystarczy zajrzeć do bio na Instagramie). Nie tylko sama nosi kolory, ale i stawia na nie, projektując swoje kolekcje. Maja Pilarek zakochała się w barwach na lekcjach malarstwa. – Zobaczyłam wtedy, że czerń jest po prostu zbędna – mówi i dodaje, że niektóre zestawienia kolorów potrafią zachwycić ją tak bardzo, że wokół nich zaczyna tworzyć całe sylwetki.
Tak było w przypadku najnowszej kolekcji projektantki „Echoes", zaprezentowanej na wybiegu podczas drugiej edycji Trend Station, odbywającego się w Łodzi cyklicznie wydarzenia, które promuje modę zrównoważoną. (Maja korzystała z przędz stockowych i przetworzyła stare obrusy). Paradoksalnie, bo kolekcja inspirowana jest Śląskiem, kojarzącym się z węglem i dymem z kopalni, szarością i surowością. To jednak próba odczarowania regionu i ciążących na nim stereotypów, nowoczesna interpretacja stroju ludowego i górniczego.
– Dużo uwagi poświęciłam formom i grafikom, zależało mi, żeby kolekcja nie była zbyt folkowa, a łatwo wpaść w tę pułapkę, biorąc na warsztat tradycyjne ubiory – zdradza kulisy pracy projektantka. Sporo czasu zajęło jej wykonanie próbek dziewiarskich – przy każdej kolekcji opracowuje ich kilkadziesiąt, dobierając właściwe techniki, przędze, uiglenia. Maja specjalizuje się w dzianinach, dzięki umiejętności programowania maszyn przemysłowych może tworzyć materiał od zera – ma wpływ na każde oczko, nie tylko na krój jak w przypadku tkanin. – To daje ogromną wolność, bo ograniczeniami tak naprawdę są jedynie umiejętności i wyobraźnia. Dzianina jest dla mnie bardzo atrakcyjna także pod względem pracy z kolorem. Nie muszę tygodniami szukać tkaniny idealnej, wybieram odpowiedni skład, kolor z próbnika, a reszta zależy tylko ode mnie – mówi.
Chęć robienia rzeczy po swojemu wpisuje się w podejście Mai do projektowania, zgodne z ideą mody zrównoważonej. – Skoro coś już jest na rynku, po co robić to znowu? – pyta retorycznie. – Nie będę szyć białych T-shirtów, których jest pełno, i wmawiać wszystkim, że moje z jakiegoś powodu są wyjątkowe. Chcę tworzyć modę autorską, ciekawą, a jednocześnie taką, która nadaje się do noszenia na co dzień. Aspekt użytkowy jest dla mnie bardzo ważny. To zresztą kolejny powód, dla którego sięgnęłam po dzianinę. Nie dość, że można z niej zrobić rzeczy bardzo oryginalne, to jeszcze jest niesamowicie wygodna – tłumaczy. – Mam wrażenie, że obecnie, przez media społecznościowe, ludzie nie zastanawiają się, co naprawdę im się podoba, patrzą na to, co noszą inni, i chcą się wpisać w określoną estetykę. Mało w tym indywidualności – dodaje.
A dla niej to priorytet. ✻

eprasa.pl f8a45201a1

NOWY ROZDZIAŁ MODY

Moda może zachwycać i jednocześnie działać na rzecz naszej planety. Taką perspektywę przyniosła Gala Finałowa trzeciej edycji Designers Play Sustain, podczas której kreatywność spotkała się z odpowiedzialnością, a upcykling i nowe technologie stały się językiem współczesnego projektowania. To był wieczór pełny inspirujących rozmów, odważnych projektów i ludzi, którzy wspólnie wyznaczają nowe kierunki rozwoju branży.

Tegoroczna edycja po raz kolejny pokazała, że odpowiedzialne projektowanie przestało być niszowym trendem i coraz śmielej wyznacza kierunek współczesnego designu. Przez kilka miesięcy uczestnicy rozwijali swoje projekty, eksperymentowali z materiałami i szukali nowych rozwiązań, by podczas Gali Finałowej zaprezentować efekty swojej pracy.

Największe emocje wzbudził finał kategorii Upcykling Ready-2-Wear. Na wybiegu pojawiły się kolekcje pełne świeżych pomysłów, odważnych form i twórczego wykorzystania materiałów z drugiego obiegu. Grand Prix oraz nagrodę w wysokości 30 tys. zł zdobył Jakub Suchara, który oczarował jury kolekcją inspirowaną światem botaniki. Jego projekty połączyły autorski charakter z funkcjonalnością, pokazując, że moda cyrkularna świetnie odnajduje się także w codziennych stylizacjach.

RAZEM DLA NOWYCH TALENTÓW

O wyjątkowym charakterze imprezy zdecydowali także goście i partnerzy wspierający rozwój odpowiedzialnej mody. Partnerem strategicznym wydarze-

eprasa.pl f8a45201a1

W jury trzeciej edycji Designers Play Sustain zasiedli: w kategorii Upcykling Ready-2-Wear – Mariusz Przybylski, Gosia Baczyńska, Jolanta Rudzka-Habisiak, Jarosław Urban, Agnieszka Servaas, Błażej Ostoja Lniski, Scott Lipinski, Monika Brodka, Marcin Świderek, Karla Gruszecka, Ann Claes i Marcin Brylski, a w kategorii Digital-2-AI – prof. Grzegorz Mazurek, Marlena Woolford, Odeta Jace, Paula Buczyńska, Costas Kazantzis, Juliane Kahl, Magdalena Bornos-Paciorek i Magdalena Matuszek.

Zwycięska kolekcja Jakuba Suchary zachwyciła autorskim podejściem do upcyklingu i nowoczesnym designem.

nia była VIVE Group, a do grona partnerów należeli m.in. Perwoll, L'Oréal oraz Dreslow. W jury zasiedli uznani projektanci i eksperci, laureaci zaś otrzymali nie tylko nagrody finansowe, lecz także możliwość odbycia staży w atelier Mariusza Przybylskiego i Gosi Baczyńskiej. Dodatkowym wyróżnieniem były nagrody przyznane przez wybrane firmy i instytucje partnerskie, podkreślające znaczenie współpracy projektantów, biznesu i nowych technologii.

Gala była również okazją do prezentacji projektów z kategorii grupowej Ekoprojektowanie Digital-2-AI, w której uczestnicy zaprezentowali rozwiązania wykorzystujące nowe technologie do wspierania odpowiedzialnego projektowania i ograniczania nadprodukcji. To połączenie kreatywności i innowacji było jednym z najmocniejszych punktów wydarzenia.

Ideę Designers Play Sustain od początku wspierają ambasadorki projektu: Monika Brodka, Reni Jusis i Natalia Przybysz. Wśród gości tegorocznego finału znalazła się również Teresa Rosati, od lat zachęcająca do dawania ubraniom drugiego życia. Designers Play Sustain po raz kolejny pokazał, że odpowiedzialne projektowanie to nie trend, lecz kierunek, który coraz mocniej kształtuje współczesną modę.

eprasa.pl f8a45201a1

CZAS PŁYNIE WOLNIEJ

Niebo zachodzi mgłą, a w powietrzu powoli czuć schyłek lata – takie skojarzenie budzi w nas kampania marki ATOMY zrealizowana nad polskim morzem. Na tle gołębiej szarości, choć klasyczne, wybijają się torebki, z których słynie brand. Proste, ale nie nudne. Cechują je geometryczne formy i dopracowane detale.

MILENA BUKOWIECKA (2)

eprasa.pl f8a45201a1

HOTLIST

SEPTEMBER ISSUES

Wrzesień budzi mieszane uczucia. Wpędza w nostalgię za letnią beztroską i ciepłem, ale też wprawia w ekscytację na myśl o *jesiennych trendach i nowych kolekcjach w sklepach*. Tego ostatniego się trzymajmy, dobrze?

tekst **Magdalena Matuszek**

eprasa.pl f8a45201a1

JESIEŃ PEŁNA BLASKU

Jesienią wciąż modna będzie srebrna biżuteria, w tym ta wykonana ze srebra pozłacanego. Szczególnie warto zwrócić uwagę na pierścionki o niebanalnym designie, w których dominują niemal lustrzane powierzchnie. Nosi je Julia Tychoniewicz! apart.pl

LUKSUS NA WYCIĄGNIĘCIE RĘKI

Kupujesz na Zalando? Teraz dzięki platformie masz także dostęp do luksusowej mody z drugiej ręki. A konkretnie do zweryfikowanych pod kątem autentyczności ubrań, torebek i butów z metkami ponad 50 renomowanych marek. Wszystko dzięki współpracy z Vestiaire Collective, pierwszym partnerem Zalando w kategorii pre-owned, a przy okazji ulubionym sklepem redaktorek mody. Jedyny minus? Trzeba się śpieszyć. 62 proc. produktów z tej kategorii sprzedaje się w ciągu pierwszych siedmiu dni od wystawienia.

HIT(Y) LATA!

W ramach trasy Erste Letnie Brzmienia przed nami jeszcze trzy koncerty: w Gdańsku (21–22 sierpnia), we Wrocławiu (28–29 sierpnia) i w Poznaniu (4–5 września). Zagrają m.in. Ralph Kaminski, Mrozu, Kaśka Sochacka, Julia Wieniawa, Brodka, Ewa Farna i Vito Bambino (na zdjęciu).

TRUST YOUR WINGS

Magda Pieczonka, Patricia Kazadi, Amelia Szczepaniak (na zdjęciu z paletką do konturowania twarzy), Ewa Wachowicz i Irena Wielocha – to właśnie one inspirują w najnowszej kampanii kosmetycznej marki AA WINGS OF COLOR Trust Your Wings. Bo piękno i kobieca siła mają wiele twarzy!

Będziesz z niej dumna

Z okazji 45. urodzin marka YES ponownie sięgnęła po jeden ze swoich najbardziej rozpoznawalnych motywów – łezkę inspirowaną pawim ogonem – i stworzyła kolekcję Pavoni. Subtelną i wyrazistą zarazem.

eprasa.pl f8a45201a1

MIĘDZY LATEM A JESIENIĄ

Ten top z TK Maxxa to inwestycja nie tylko na lato, ale i na lata. Zgodny z trendami będzie co najmniej do jesieni! To zasługa efektownej falbany – gwiazdy pokazów – oraz kolorystyki, która budzi skojarzenia z dojrzałymi brzoskwiniami i poziomkami.

WŁOSY PEŁNE OBJĘTOŚCI

Efekt zapewnia zabieg Hyperthrophy marki Decibel. Dzięki technologii 140dB Complex zwiększa średnicę włosów, poprawia ich strukturę oraz dodaje im sprężystości. Specjalna linia kosmetyków pielęgnacyjnych pozwala kontynuować kurację w domu. @decibelhair_poland

DRUGA SKÓRA

Niezależnie od tego, czy wybierzesz biustonosz, body czy inną bieliznę z kolekcji Intimissimi Ultralight Cotton, nie poczujesz, że masz ją na sobie. Uszyta z lekkiej bawełny z domieszką elastanu, jest miękka, przewiewna i niewidoczna pod ubraniem. A do tego bardzo stylowa!

Przyjemne z pożytecznym

Jeśli niechętnie sięgasz po krem z filtrem, z pewnością nie wypróbowałaś jeszcze Ultra Serum SPF 50+ francuskiej marki Avène. Do wyboru są trzy: wypełniające, dodające blasku i nawilżające. Nie tylko chronią przed słońcem, ale i pielęgnują, zapewniając świetlisty efekt turbo glow!

GEM, SET, MECZ!

Moda i sport nierozerwalnie są ze sobą związane, dlatego marka GUESS nawiązała współpracę z warszawskim Life Ten Tennis Club. Wspólnie przygotowali wyjątkowe atrakcje dla fanów kortów i świetnego stylu. Warto wpaść zagrać lub pokibicować.

MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl f8a45201a1

SENTYMENTALNIE

To chyba najbardziej nostalgiczna kampania (i kolekcja) Madelle, polskiej marki słynącej z francuskiego stylu retro. To nie przypadek – inspiracją dla jej założycielki, Magdaleny Magnon, były wspomnienia z okresu dorastania. Nie tylko ulubione filmy i ubrania z nastoletniej szafy, ale też wnętrza rodzinnego domu. Szydełkowe serwetki oraz obicia kanap zamieniły się w kwiatowe spódnice i sukienki z koronką.

WIELKIE WYJŚCIE

Chcesz kupić sobie coś na specjalne okazje? Polecamy sukienki, spódnice i topy z kolekcji COS Evening, bo choć stworzone z myślą o wieczornych wyjściach, sprawdzą się także w ciągu dnia. To połączenie minimalistycznych form i rzeźbiarskich detali.

Dolce far niente

Prosty, minimalistyczny, do którego będzie się chciało wracać niezależnie od pory roku. Taki jest nowy drop marki Sole Mare Vacanze, który świetnie nadaje się do celebrowania wspólnych (nie tylko wakacyjnych) chwil błogiego lenistwa i relaksu z rodziną i przyjaciółmi. W sesji autorstwa Roberta Ceranowicza wystąpiła aktorka Natalia Rybicka.

AŻ CHCE SIĘ LEŻEĆ

Jak oduczyć psa wskakiwania na kanapę? To proste! Wystarczy sprawić mu legowisko HUGS for Pets. Tak wygodne, że nie będzie chciał z niego schodzić, i tak stylowe, że godzinami będziesz patrzeć na ten duet. Polski brand wychodzi z założenia, że ładny dom i zwierzęta wcale się nie wykluczają, i meble dla czworonogów tworzy w duchu quiet luxury.

ROBERT CERANOWICZ, ALEKSANDRA MODRZEJEWSKA-MITAN, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl f8a45201a1

WROCŁAW MA SWÓJ UROK. **I KRASNALE!**

Są niewielkie, fotogeniczne i mają wyjątkowy talent do pojawiania się tam, gdzie najmniej się ich spodziewasz. Wrocławskie krasnale już dawno przestały być tylko turystyczną ciekawostką – dziś są ikonami miasta, bohaterami zdjęć i pretekstem, by odkrywać Wrocław bez pośpiechu i utartych schematów. Jeśli więc planujesz city break na koniec lata, pozwól, by to właśnie one wyznaczyły jego rytm. Może się okazać, że zaprowadzą cię do najlepszych smaków, sztuki i najbardziej instagramowych miejsc w mieście.

Wrocław najlepiej odkrywać bez sztywnego planu: od krasnala do krasnala, od porannej kawy do świetnej kolacji, od sztuki oglądanej w galerii do tej wyświetlanej wieczorem na fasadach kamienic. Bo właśnie z takich małych odkryć składa się najbardziej udany city break.

We Wrocławiu wystarczy uważnie patrzeć pod nogi. Przy Rynku, w klimatycznych zaułkach, obok kawiarni, restauracji i miejsc związanych z kulturą można spotkać małych mieszkańców miasta, z których każdy ma własny charakter i historię. Krasnale tworzą dziś jedną z największych miejskich galerii plenerowych w Polsce i są jednym z najbardziej rozpoznawalnych symboli Wrocławia. Z czasem stały się też wyjątkowym na skalę światową fenomenem i atrakcją, która przyciąga turystów z różnych zakątków globu. Nawet „Glamour" ma tu swoją krasnalkę!

Za uroczymi figurkami kryje się jednak znacznie więcej niż sympatyczny pomysł na zdjęcie. Ich historia nawiązuje do Pomarańczowej Alternatywy, artystyczno-społecznego ruchu, który w latach 80. wykorzystywał humor i absurd jako formę sprzeciwu wobec rzeczywistości PRL.

Szukanie ich może być też najbardziej nieoczywistym sposobem na zwiedzanie Wrocławia. Zamiast realizować listę obowiązkowych zabytków, można po prostu ruszyć przed siebie i sprawdzać, dokąd zaprowadzi kolejny mały bohater. W poszukiwaniach pomaga aplikacja Wrocławskie Krasnale, a dodatkową atrakcją może być gra miejska. Krasnalowe życie można śledzić również na Instagramie na profilu @krasnale. We wrześniu warto pamiętać także o corocznym, bezpłatnym Wrocławskim Festiwalu Krasnoludków.

A skoro spacer zaostrza apetyt, Wrocław ma mocne argumenty także dla foodies. W mieście nie brakuje restauracji wyróżnionych przez przewodnik Michelin, a BABA i MOST zostały uhonorowane gwiazdkami Michelin. Na kulinarno-artystyczny przystanek warto wybrać również Hutę Wrocław, a jeśli masz ochotę spojrzeć na stolicę Dolnego Śląska z innej perspektywy – zdecydować się na rejs po Odrze z pływającą kawiarnią.

Pierwsza figurka pojawiła się w mieście w 2001 roku. Dziś krasnale są symbolem kreatywności, lekkości i poczucia humoru – cech, które świetnie oddają charakter współczesnego Wrocławia.

Koniec lata to zresztą idealny moment na taki niespieszny city break. 28–29 sierpnia Wrocław zabrzmi w rytmie Erste Letnie Brzmienia, a 18–19 września Kinomural zamieni ściany wrocławskich kamienic w monumentalne galerie sztuki audiowizualnej pod gołym niebem. W Krupa Art Foundation od 15 lipca do 25 października można oglądać wystawę „Marilyn Monroe", poświęconą jednej z największych ikon kobiecości i popkultury. Z kolei wrzesień oznacza start nowego sezonu koncertowego w Narodowym Forum Muzyki – jednej z najpiękniejszych sal koncertowych w Europie, w której klasyka spotyka się z jazzem, muzyką filmową i wydarzeniami specjalnymi.

eprasa.pl f8a45201a1

porażka to siniak, NIE TATUAŻ

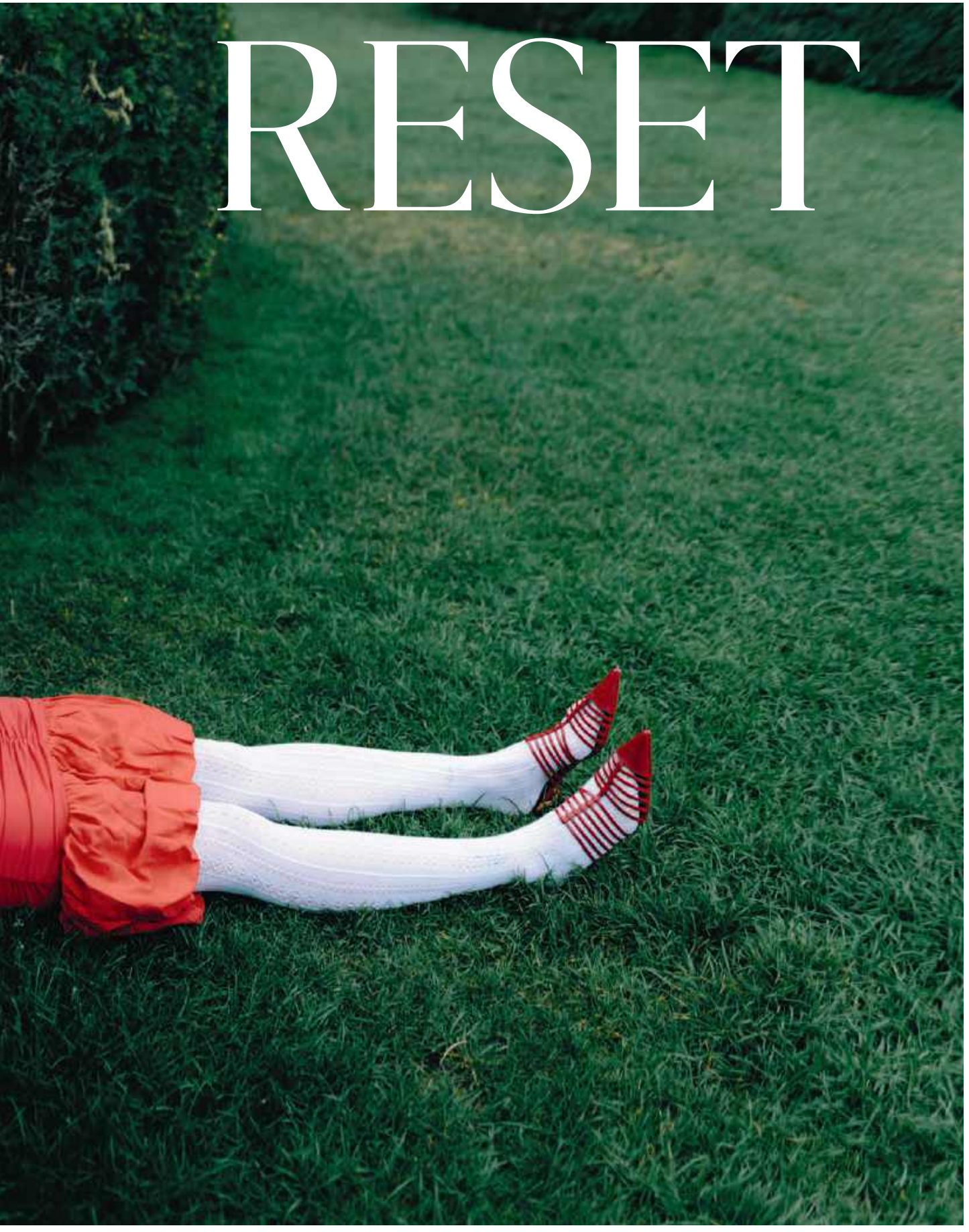
Boimy się, że jedno potknięcie przekreśli nasz profesjonalizm, a porażka zabarwi naszą tożsamość już na zawsze. Jednak biologia swoje wie. *Upadki są wpisane w ludzki rozwój tak samo jak oddychanie.* Co możemy wyciągnąć ze swoich niepowodzeń?

tekst **Joanna Winiarska**

ANNA KARLOVA/STOCKSY

eprasa.pl f8a45201a1

RESET



eprasa.pl f8a45201a1

Jest taki gatunek przyjaciółki, która na wieść o twojej wpadce zamienia się w chodzący magnes na lodówkę: „Wszystko dzieje się po coś", „Będzie dobrze". Kochasz ją, ale masz ochotę udusić. Ten tekst nie jest taką przyjaciółką. Nie będę ci wciskać, że porażka to prezent od losu zapakowany w sreberko ani że masz być wdzięczna, gdy właśnie straciłaś klienta, pracę albo złudzenia. Choć jest w tym potencjał. Czytając „Anatomię porażki" pierwszego polskiego porażkologa (!) Jarka Łojewskiego, dochodzę do wniosku, że niepowodzenie – potraktowane rozsądnie – jest jednym z najbardziej niedocenianych zasobów, jakie posiadamy. Why?

PORAŻKA TO TYLKO ZDARZENIE

Nie wyrok. Łojewski twierdzi: „porażka to nieosiągnięcie założonego celu". Tyle. Postawiłaś na A, wyszło B. Żaden wyrok skazujący dla twojego charakteru, po prostu rozjazd planu z rzeczywistością. Zwykle jednak nie mówimy: „nie osiągnęłam celu", tylko: „Jezu, jestem totalnym przegrywem". A to jak pomylenie jednego przypalonego naleśnika z twierdzeniem, że nie umiesz gotować – pierwszy naleśnik zawsze jest ofiarą patelni. Jeśli oddzielisz zdarzenie od siebie, zrobi się wolna przestrzeń, żeby spokojnie obejrzeć, co się stało, zamiast błyskawicznie zamiatać sprawy pod dywan.

„JESZCZE NIE" – NAJPOTĘŻNIEJSZY PRZECINEK ŚWIATA

Psycholożka Carol Dweck spopularyzowała inną, szalenie uroczą definicję porażki, która brzmi jak zaklęcie: „Not yet" (jeszcze nie)! Oznacza to, że jeszcze nie ten czas, nie te umiejętności i nie ta droga do twojego celu. Czujesz różnicę? „Nie udało się" to kropka i zatrzaśnięte drzwi. „Jeszcze nie" to przecinek – zdanie toczy się dalej, tylko zmienia kierunek. Owszem, może straciłaś czas albo pieniądze, za to zyskałaś praktyczną wiedzę, której jeszcze wczoraj nie miałaś.

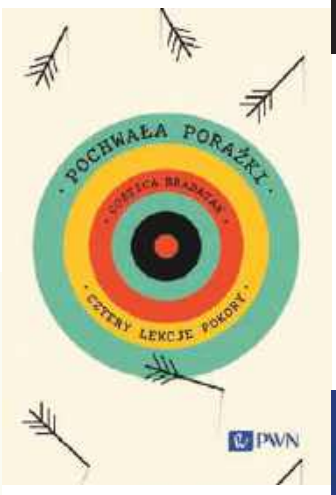
MÓZG JASKINIOWCA

Tuż po wpadce/niepowodzeniu/„dramacie" serce podchodzi ci do gardła, oddech przyspiesza, a plecy płyną potem. Spokojnie, to tylko „program" mózgu napisany kilkaset tysięcy lat temu, gdy porażką był ów symboliczny tygrys za krzakiem. Zostają trzy odruchy: walczyć, uciec lub skamienieć. Te same, które odpalają ci się, kiedy szef pisze: „Możemy pogadać?". Paniki nie da się wyłączyć, ale... da się ją oswoić! I teraz najlepsza wiadomość: im więcej porażek masz za sobą, tym spokojniej przechodzisz przez kolejne. Odporność na wtopy działa jak tolerancja na ostrą kuchnię: pierwsza papryczka to szok, po dziesiątej ledwo mrugniesz. W tym kontekście twoje dawne katastrofy nie były stratą, tylko treningiem.

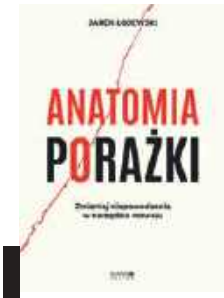
BIAŁE ZŁOTO

Guano, wysuszone ptasie odchody, przez wieki uchodziło za bezwartościowy odpad, aż Alexander von Humboldt przyjrzał się jego składowi i okazało się, że to „białe złoto", jeden z najcenniejszych nawozów XIX wieku. Z porażkami jest identycznie: same w sobie są brudne i niewygodne, ale odpowiednio przetworzone popychają nas (i świat) do przodu.

eprasa.pl f8a45201a1



POCHWAŁA PORAŻKI
Sławny filozof Costica Bradatan opisuje cztery lekcje pokory, których możemy udzielić sobie sami. Niektóre wnioski bywają zabawne, inne niewygodne.



ANATOMIA PORAŻKI
Jarek Łojewski z uważnością rozkłada upadek na części – od zdarzenia, przez emocje, do lekcji, jakie możemy wyciągnąć z różnych losowych wypadków.

DOBRE PORAŻKI
Amy C. Edmondson wykorzystuje przykłady z różnych dziedzin (biznesu, popkultury i historii), aby pokazać, jak przekształcić negatywne emocje związane z porażką w dociekliwość i empatię.

W obliczu niepowodzeń mężczyźni często wybierają *walkę lub ucieczkę.* Jednak psychologia ewolucyjna wskazuje, że rdzennie *kobieca strategia: „opiekuj się i zaprzyjaźnij”* działa tutaj lepiej. *Wsparcie zawsze ma moc!*

POZYTYWNY KNEBEL

Tu zaciągam hamulec, bo „przestań się przejmować” nie znaczy „udawaj, że nic się nie stało”. Psychoterapeutka Whitney Goodman uważa, że podane komuś tuż po ciosie dobre nastawienie to toksyczna pozytywność. Zamienia się we frazes, który zamiast pocieszać, ucisza. „Nic się nie stało” powiedziane komuś, komu właśnie zawalił się świat, znaczy tyle, co „nie mam ochoty tego słuchać”. Owszem, stało się. Nie wyszło. Obejrzyjmy to i zobaczmy dlaczego. Masz prawo się posmucić i pozłościć. Nawet byłoby to wskazane. Ewolucyjnie potrzebujemy „negatywności” – nasz mózg nie został zaprojektowany, by czynić nas szczęśliwymi, ale by utrzymać nas przy życiu. Jego główna funkcja to szukanie zagrożeń. Ignorowanie sygnałów bólu pod płaszczem wymuszonego uśmiechu jest biologicznie nienaturalne. Zamiast pudrować rzeczywistość, lepiej postawić na empatię. Zamiast mówić: „mogło być gorzej”, powiedzieć: „widzę twój ból”, a zamiast: „wszystko dzieje się po coś” –„to niesprawiedliwe, że cię to spotkało”.

Z TĄ KORONĄ TO PRZESADA

„Padłaś? Popraw koronę” – popularne hasło zachęcające do natychmiastowego powstania pomija kluczowy element: przestój emocjonalny. Psycholożka Joanna Chmura ostrzega przed zbyt szybkim poprawianiem korony. Emocje, których nie przeżyjemy, nie znikają. One, według jej słynnej metafory, „idą do piwnicy i tam pakują bicepsy”, by wrócić ze zdwojoną siłą w najmniej odpowiednim momencie. Tłumienie ich to biologiczne „odciąganie sprężyny”, które zawsze kończy się bolesnym uderzeniem. Fizjologia porażki, co podkreśla neurobiolog dr Wojciech Glac, jest brutalna. W naszej głowie aktywuje się ciało migdałowate (to ta spanikowana nastolatka, która wszczyna alarm) i następuje gwałtowny spadek dopaminy, co odczuwasz jako fizyczny ból, brak energii i ochotę na zaszycie się pod kocem z pudełkiem lodów. Dopiero gdy ten stan minie, do gry może wejść kora przedczołowa, czyli „wewnętrzny dorosły”, który przejmuje stery od „nastolatki” i racjonalizuje błąd.
Właśnie dlatego bezpośrednio po upadku warto unikać impulsywnych decyzji („rzucam pracę!”). Nie jesteś „ludzką porażką”, po prostu jeszcze nie teraz. ✻

MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl f8a45201a1

w co my tu gramy?

Każdy w co innego! *Nosimy w sobie coś w rodzaju niewidzialnego filtra: osobowość.* To ona decyduje o tym, co zauważamy, a co pozostaje dla nas całkowicie przezroczyste. I tu tkwi sedno: *część rzeczywistości nie jest dla nas „trudna do zobaczenia”,* ona jest totalnie niewidzialna. To tzw. martwe punkty. *Nie widzimy ich i dlatego czasami nie możemy się dogadać.*

tekst **Joanna Winiarska**

eprasa.pl f8a45201a1

Dwie osoby patrzą na ten sam obraz. Jedna widzi wściekłą paletę barw, druga, nieświadoma własnego daltonizmu, nie dostrzega niektórych kolorów. Rozmawiają o tym samym dziele, choć w rzeczywistości oglądają dwa różne. Dokładnie to samo dzieje się między ludźmi, którzy się kochają, przyjaźnią, razem pracują albo mieszkają. Badania, które przytaczają Emilia Nadratowska-Cząba i Marcin Cząba w książce „Każdy z nas gra w inną grę", są bezlitosne: aż 96 proc. konfliktów w relacjach wynika z różnic w percepcji. Nie ze złej woli ani braku miłości, z tego, że po prostu widzimy inny świat. Skąd się biorą nasze martwe punkty? Autorzy sięgają po piękną metaforę: osobowość to język, którym się posługujemy, tyle że nikt nam go nie tłumaczy. Możesz przez 20 lat z kimś żyć, mówić tym samym polskim, a i tak w głębi używać zupełnie innych kodów znaczeniowych. Dla jednej osoby miłość to czułość, dotyk i bliskość, dla drugiej – przede wszystkim lojalność, odpowiedzialność i przywiązanie. To samo słowo, dwa różne światy. Stąd tyle nieporozumień między ludźmi, którzy są przekonani, że mówią o tym samym. A skąd filtr? Częściowo z temperamentu, częściowo z dzieciństwa. Martwe punkty to sfery, w których działają automatyzmy: przekonania wyniesione z domu, dawne strategie ochronne (np. dziecko, które nauczyło się być grzeczne i niewidzialne, dorastało w trudnej rodzinie), nieprzepracowane lęki. Psychologia opisuje je za pomocą tzw. Okna Johari – modelu, w którym naszą świadomość dzieli się na cztery pola. Jest to, co wiemy o sobie i pokazujemy innym; to, co wiemy, ale ukrywamy; wielka, tajemnicza przestrzeń nieznana nikomu i jeszcze jedno, najbardziej podstępne, pole: to, czego nie wiemy o sobie, ale co inni widzą doskonale. Właśnie tam mieszkają martwe punkty – to zarówno nasze wady, jak i talenty, których w sobie nie dostrzegamy. Dlatego bliska osoba potrafi w trzy sekundy nazwać wzorzec, w którym tkwisz od lat („znowu wybrałaś kogoś, kto cię nie docenia"), a ty słyszysz to jak zarzut z kosmosu. Ona widzi twoje martwe pole, ty – nie. To dlatego każdy z nas gra w inną grę. I dlatego warto słuchać innych. ✻

autorska mapa *dziewięciu typów osobowości i ich martwych punktów*

1. Perfekcjonistka – bywa „terrorystką w białych rękawiczkach", a surowość wobec siebie i innych pod płaszczykiem troski potrafi zatruć każdą relację.
2. Buntowniczka – jej martwym punktem jest bunt dla samego buntu, który staje się automatyzmem.
3. Dawczyni – przeżywa często lęk przed odrzuceniem, który zamienia troskę w nadopiekuńczość i ciche wystawianie rachunków za wszystko.
4. Wieczne Dziecko – tu słabością jest ucieczka od odpowiedzialności w zasady Nibylandii i manipulacja z uśmiechem na twarzy.
5. Zwyciężczyni – słabością tej ambitnej osoby jest kult zwycięstwa i mierzenie własnej wartości wyłącznie osiągnięciami. Sukcesy są ważniejsze niż ludzie, których się po drodze traci.
6. Marzycielka – nadwrażliwa lubi dramatyzować i uciekać w świat marzeń. Odczuwa wieczną tęsknotę za tym, czego akurat nie ma.
7. Obserwatorka – ze swoim analitycznym umysłem potrafi popaść w emocjonalne wycofanie i dystans, którym broni się przed bliskością, aż bliskość staje się niemożliwa.
8. Mediatorka – jej martwym punktem jest unikanie konfliktu za wszelką cenę, bycie „człowiekiem lustro", który dopasowując się do innych, przestaje wiedzieć, czego chce.
9. Wojowniczka – kiedy potrzeba kontroli wymyka się tu spod kontroli, przywódca zamienia się w tyrana, a gniew – w narzędzie władzy.

KAŻDY Z NAS GRA W INNĄ GRĘ
EMILIA NADRATOWSKA-CZĄBA I MARCIN CZĄBA
Szczegółowa mapa osobowości i ukrytych schematów.

FPG/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl f8a45201a1

strefa SPA

Nie ma lepszego resetu niż trzy dni dla siebie w miejscu, które jest totalną magią. Ty decydujesz, czym je wypełnisz: *patrzeniem z basenu na górskie szczyty czy harmonizowaniem czakr.* Jeziora, śnieżne pokoje, centra mocy w Polsce i za (bliską) granicą polecają się tu twojej uwadze.

tekst **Joanna Winiarska, Marta Krupińska**

eprasa.pl f8a45201a1

2

***1.** Das Ronacher to niemiecka mekka fanów trendu longevity. Weekendowy pobyt zapewnia zwyżkę formy. **2.** Afrodyta Spa zaprasza na egzotyczne zabiegi i chillout ze swojskim widokiem na jezioro. Na drewnianym tarasie najlepiej zaszyć się z książką. **3. i 4.** Klimatyczne mury i ogrody Uroczyska 7 Stawów to gwarantowany reset zaledwie 40 kilometrów od tętniącego życiem Wrocławia. **5. i 6.** Quellenhof Leutasch ma unikalną Sky Saunę z widokiem sięgającym po horyzont tyrolskich szczytów. Nic dziwnego, że od lat trafia na listę najlepszych hoteli wellness w Austrii według Relax Guide.*

DAS RONACHER (1) To pięciogwiazdkowe cudo położone w Karyntii oferuje Health Weeks 2026 – autorski cykl tygodni tematycznych, w których fitness, profilaktyka i regeneracja łączą się w przemyślaną całość. Od uważności, jogi, mobilności i pilatesu, przez functional fitness i ajurwedę, po świadome oddychanie i zdrowie budowane ruchem. ronacher.com

AFRODYTA (2) Malownicza sceneria nad jeziorem Reczynek, domowa kuchnia i świetne menu zabiegów to atuty Afrodyta Spa w Ośnie Lubuskim. Można tu spędzać czas aktywnie, na spacerach po lesie lub uprawiając sporty wodne (Lubuskie to nowe Mazury, jest tu 600 jezior!), albo relaksować się w spa podczas egzotycznych masaży: tajskiego balijskiego, filipińskiego hilot z użyciem baniek i liści bananowca czy ajurwedyjskiego rytuału abhyanga. Gdy terapeuta polewa ciało ciepłym olejem sezamowym, zapomina się o wszystkich troskach. afrodyta-spa.pl

UROCZYSKO 7 STAWÓW (3, 4) Luksus dla dorosłych. Renesansowy zamek z XVI wieku, otoczony parkiem z siedmioma stawami, od 2026 roku przyjmuje wyłącznie gości 13+ i to właśnie kameralność jest tu największym zbytkiem. W urokliwych wnętrzach mieści się pierwsze w Polsce wzorcowe SPA by L'Occitane, do tego basen, ścieżki wśród natury i restauracja z rekomendacją przewodnika Michelin 2026. uroczysko7stawow.pl

QUELLENHOF LEUTASCH (5, 6) Są hotele, które robią wrażenie mnóstwem atrakcji. Quellenhof Leutasch robi je... ciszą. Ten czterogwiazdkowy resort leży na tyrolskim wysokogórskim płaskowyżu, otoczony górami i tym miękkim alpejskim światłem.

3

4

5 6

MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl f8a45201a1

7

8

7. i 8. *Nocleg w domu kopułowym w Manor House to prawdziwe przeżycie. Prześliczne pokoje przystosowane są też do samodzielnych zabiegów spa, m.in. japońskich kąpieli w solach, a w recepcji można wypożyczyć kamertony do niezwykłego masażu dźwiękiem. W kompleksie jest wspólna sala do jogi/medytacji i zajęć grupowych. Tak magicznej akustyki nie znajdziesz w żadnym z podobnych miejsc!* ***9. i 10.*** *W Crystal Mountain nie ma gorszych widoków, tu każdy pokój gwarantuje pobudkę z widokiem na góry. Hotelowe wnętrza urządzone w bieli i beżu pozwalają odpocząć oczom od chaosu i nacieszyć się leśnym krajobrazem zbocza gór.*

9

10

Sercem obiektu jest Q SPA, a w nim ciepły basen zewnętrzny czynny przez cały rok, sauny i śnieżny pokój, w którym schładza się rozgrzane ciało prawdziwym śniegiem. Nad wszystkim góruje Sky Sauna z widokiem sięgającym po horyzont tyrolskich szczytów. Genialne! quellenhof.at

MANOR HOUSE (7, 8) Miejsce dla ludzi, którzy wierzą w dobrą (dosłownie!) energię. W zabytkowym kompleksie oprócz klimatycznego hotelu z pysznym jedzeniem i kilkusetletniego parku znajdziecie mnóstwo ezoteryki. Kamienne miejsca mocy (potwierdzone radiestetycznie), basen z ożywioną wodą, ścieżki wiodące przez japońskie ogrody do piramid i labiryntów na lądowisku dla helikoptera. W menu spa unikalne zabiegi: wyrównujące energię czakr, terapie plazmowe, codzienne koncerty gongów. Najnowszą atrakcją są domy kopułowe, pozbawione kątów prostych. Mieszkając w jednym z nich, czułam się jak pszczoła w wielkim plastrze miodu. Spośród dziewięciu domów mnie przypadł ten z żywiołem wody opiekujący się czakrą sakralną. Może dlatego tak chętnie korzystałam z wanny ofuro stojącej w pokoju. Energia – plus milion. To magiczne miejsce jest jedyne w swoim rodzaju! manorhouse.pl

WISŁA CRYSTAL (9, 10) Kąpiel w zewnętrznym basenie z widokiem na Beskid (bajka!), sale zabaw, aquapark z zespołem basenów i zjeżdżalni dla najmłodszych, strefa spa, jacuzzi zewnętrzne oraz saunarium tylko dla dorosłych – to zaledwie część atrakcji, jakie czekają gości pięciogwiazdkowego hotelu Crystal Mountain w Wiśle, który nadaje się na rodzinny urlop, romantyczny wypad we dwoje albo weekend z przyjaciółmi. crystal-mountain.pl ✻

TOMASZ STEFANKO, JAKUB BAUKE, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl f8a45201a1

REKLAMA

MORSKIE **OPOWIEŚCI**

Morze Celtyckie rozlewa się między Irlandią a Półwyspem Kornwalijskim. Jego dzikie fale rozbijają się o potężne granitowe klify, rozpryskując słoną wodę i budząc respekt nawet wśród doświadczonych żeglarzy. Ta nieujarzmiona siła stała się inspiracją dla nowego zapachu od Jo Malone London.

Sea Salt & Bergamot to nowa świeża, drzewna kompozycja. Podobnie jak kultowy Wood Sage & Sea Salt zapach ten czerpie inspirację z brytyjskiego wybrzeża. Stanowi pochwałę natury w jej najbardziej surowej, nieokiełznanej formie, a jednocześnie budzi skojarzenia z orzeźwiającą mineralnością oceanu. Słona bryza miesza się z aromatem mokrego drewna, a przez to odświeża i energetyzuje. Kompozycja łączy rześką nutę bergamotki z akordem wyrzuconego przez morze drewna, dodającym całości głębi. Nuta soli morskiej wnosi z kolei powiew dzikiego oceanu, oddając uczucie zanurzenia w chłodnych, wzburzonych wodach brytyjskiego wybrzeża. Zapach zabiera nas w samo serce morskiej toni, jeszcze bardziej przybliża do trudnego do poskromienia żywiołu. Nie przytłacza, lecz tworzy wrażenie świeżej, zadbanej skóry. Dzięki minimalistycznemu charakterowi idealnie wpisuje się w trend clean skin scent, polegający na odwrocie od ciężkich akordów na rzecz podkreślania naturalnego zapachu ciała. To propozycja dla osób, które lubią kompozycje inspirowane potęgą natury, balansujące między lekkością a elegancją i zmysłowością.

Mroczne piękno celtyckiego wybrzeża zostaje dodatkowo podkreślone przez pojawienie się mitycznego stworzenia ze szkockiego folkloru. Dzikość morskiej toni od wieków stanowiła inspirację dla opowieści o potworach i zaginionych statkach.

Zapach od sierpnia będzie dostępny w butiku Jo Malone London w Westfield Mokotów, a od września w wybranych perfumeriach Douglas i Sephora.

eprasa.pl f8a45201a1

bywa SŁODKO

Życie bez czekolady byłoby nędzne. Z drugiej strony cukier to nasz współczesny Voldemort. *Jak to więc jest ze słodyczami – można je (nieśmiało) jeść czy never ever?* Pytam osobę, która zna się na tym najlepiej.

rozmawiała **Joanna Winiarska**

Czy z przekąskami, zwłaszcza słodkimi, w ogóle można mieć zdrową relację? No dobra, a czy można mieć zdrową relację z social mediami, internetem i papierosami? Nałóg to jedno, wypracowana higiena wyboru – drugie. Przy okazji moja ekspertka Martyna Smolińska obaliła jeden z topowych mitów, że cukier uzależnia. Owszem, działa na nasz układ nagrody, dlatego lubimy jego towarzystwo, ale tkankowo nie powoduje „głodów" charakterystycznych dla uzależnienia. Działa tylko na... głowę! Martyna uważa, że możemy jeść słodycze, ale musimy mieć na to sposób. I to nawet niespecjalnie skomplikowany. Jeśli lubimy jakieś konkretne słodycze, możemy je włączyć do jadłospisu, aby były dla nas przyjemnością i nagrodą w dobrym słowa znaczeniu. Ale jeśli nie mamy do niej dostępu, nie rzucamy się na cokolwiek, co ją zastąpi – na tę przyjemność warto poczekać. Słodyczy nie jemy też nigdy „samych" (np. zamiast śniadania lub jako samodzielnych przekąsek). Najlepiej sięgać po nie po większym, dobrze zbilansowanym posiłku – wtedy zwykle zjemy ich mniej, jedynie „na smak", a organizm lepiej poradzi sobie z takim dodatkiem. Warto także wcześniej zaplanować ich ilość. Mondelez umieszcza na opakowaniach swoich produktów wskazówki dotyczące sugerowanej wielkości porcji, np. liczby kostek czekolady czy ciastek. Dwa małe ciastka... Dobrze, trzy. Najlepiej od razu wyjąć je z opakowania i przełożyć na ładny talerzyk. Naprawdę dziesięć ciastek nie będzie lepiej smakowało niż jedno, więcej będzie tylko wyrzutów sumienia. Z drugiej strony permanentne odmawianie sobie słodyczy powoduje, że w końcu pękamy i płyniemy jak nałogowcy. Chodzi o to, by być dla siebie czułym z nutą rozsądku w tle. Wybieram to, co kocham, jem tego niewiele, ale z poczuciem, jakbym wygrała milion na loterii – w miłym towarzystwie, z zastawy jak na podwieczorku u Szalonego Kapelusznika. ✻

mgr Martyna Smolińska
DIETETYCZKA
(@MARTYNA_SMOLINSKA)
Specjalizuje się w „trudnych" chorobach, jest też ekspertką kampanii „Smakuj Świadomie", uczącej wraz z firmą Mondelez zdrowej relacji z przekąskami.

DROBOT DEAN/STOCK.ADOBE.COM, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl f8a45201a1

NOWOŚĆ

Milk your skin

Opracowane w oparciu o **mleczną formułę** – gęstszą niż woda, lżejszą niż krem.

MILKY GLAZE

Nawilżający mleczny *toner* do twarzy

- **+134%** do poziomu nawilżenia po 1h
- zwiększa stopień nawodnienia skóry **o 36% w 28 dni**
- daje natychmiastowe uczucie ukojenia
- przywraca sprężystość i efekt plump

MILKY COMPRESS

Nawilżająca *maska-serum* w płachcie

- zwiększa nawilżenie skóry **o 11% w 15 minut**
- rozświetla zmęczoną skórę **– efekt widoczny już po 1. użyciu**
- wizualnie wygładza drobne linie i zmarszczki

YOUR•KAYA

Odkryj rutynę napojonej skóry na *yourkaya.pl*

eprasa.pl f8a45201a1

ulubieńcy września

STYLOWY DODATEK

Są dodatki, które nie podążają za trendami – same stają się klasyką. Tenisowy naszyjnik od Alicja&Maria zachwyca subtelnym blaskiem cyrkonii i minimalistyczną formą, która pasuje do każdej stylizacji. To biżuteria zaprojektowana z myślą o kobietach, które cenią jakość, elegancję i ponadczasowy styl. Więcej na www.alicjamaria.pl

LEKKIM KROKIEM

Wygodne, przewiewne, lekkie i stylowe sandały Wonders w 100 proc. ze skóry to idealne buty na lato. Zapinane z boku na rzep i w energetycznym miksie różu, złota i oranżu, można nosić od rana do nocy. Cena: 539 zł, wonders.com

SIŁA KAMIENI

Warto korzystać z dobroczynnej mocy naturalnych kamieni. Najlepiej w stylowym wydaniu, wybierając np. kolczyki z pozłacanej stali z kwarcem truskawkowym marki Vezzi. Cena: 99,90 zł

SOCZYSTE ORZEŹWIENIE

Grejpfrut, owoce egzotyczne, kiwi z cytryną i limonką – to trzy nowe, orzeźwiające sezonowe smaki syropów Herbapol. Idealne na lato. Cena: 6,79 zł

BLUE JEANS FOREVER

Dżinsowa kurtka Reserved to świetne dopełnienie codziennych stylizacji pasujących do różnych okazji. Znajdziesz ją w salonach Reserved, aplikacji marki i na reserved.com. Cena: 139,99 zł

NAUKA DLA MŁODYCH

W ramach partnerstwa z Centrum Nauki Kopernik ORLEN wesprze program „Przyszłość. Podaj dalej" i Klub Młodego Odkrywcy, rozwijający pasję do nauki u dzieci i młodzieży i zachęcający do eksperymentowania. – Chcemy wspólnie pokazywać, że nauka może być fascynująca, dostępna i obecna w codziennym życiu młodych ludzi – mówi Sylwia Snopkiewicz, dyrektorka wykonawcza ds. sponsoringu ORLEN.

W DUCHU ZEN

Zen Chai TEEKANNE to klasyczna zielona herbata, która zyskała nowe oblicze dzięki duetowi soczystego mango i cytryny. Kompozycja doskonale wpisuje się w klimat wakacyjnego relaksu.

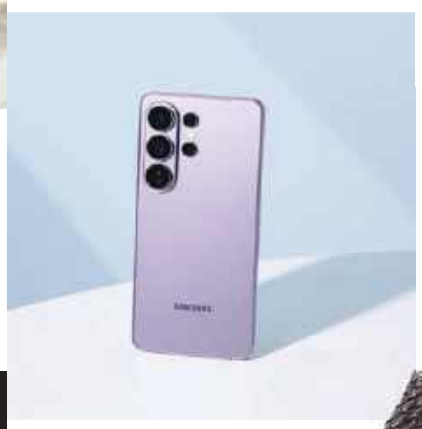
eprasa.pl f8a45201a1

POCZUJ SIĘ BŁOGO

Dzięki kosmetykom polskiej marki Błogo. Nazwa zobowiązuje, więc przygotuj się na piękne zapachy i przyjemne tekstury. Nasz hit to balsam z dodatkiem mimozy i rozświetlającymi drobinkami miki, który przenosi na Lazurowe Wybrzeże. Masło shea i skwalan odżywiają, witamina E odmładza, aloes koi spragnioną skórę.

IDEALNE NAWILŻANIE

Do linii AQUA IDEALINE Dr Irena Eris PROSYSTEM HOME CARE dołącza nowość: Serum Ultra-Nawilżające do Twarzy z HexaSferami. Cena: 315 zł



JAKOŚĆ I PRYWATNOŚĆ

Galaxy S26 Ultra fotografuje w trudnym świetle, nagrywa wideo w jakości kinowej i tłumaczy rozmowę w czasie rzeczywistym dzięki Galaxy AI. A Privacy Display sprawia, że nikt postronny nie zobaczy, co aktualnie oglądasz na ekranie.

KUNSZT I STYL

Dragon Diffusion to belgijska marka znana z ręcznie plecionych toreb skórzanych inspirowanych technikami koszykarskimi z Japonii, Nowej Zelandii, Francji i Bałkanów. Jej hitem jest model Santa Croce w kolorze brązowym. Cena: 2109,90 zł, answear.com

SŁODKIE NA ZDROWIE

Smakują jak pyszny deser (słony karmel, pistacjowy i brownie proteinowe), a jednocześnie oferują wysoką zawartość białka i błonnika. FIZI to coś więcej niż batony – to codzienny rytuał, który wpisuje się w aktywny rytm dnia. W sam raz dla osób, które wybierają świadome podejście do codziennej diety. Produkty dostępne są na fizi.co oraz w sklepach Biedronka.

WŁOSY POD LUPĄ

Marka OnlyBio, producent kosmetyków do włosów, prezentuje książkę „Trychomania. Moja pierwsza książka o włosach", stworzoną przez ekspertów: trychologów, lekarzy, naukowców, kosmetologów, którzy w przystępny sposób dzielą się wiedzą i praktycznymi wskazówkami dotyczącymi pielęgnacji skóry głowy. Książka dostępna w salonach Empik.

K. SZLEZAK/ORLEN I CNK, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl f8a45201a1

panna
23.08–22.09

GANNI

WAGA *23.09–22.10*
Wrzesień przygotuje cię do wejścia w twój własny magiczny sezon. Zanim jednak Słońce rozświetli twój znak, gwiazdy fundują ci piękny czas refleksji, oczyszczenia i intuicyjnych wglądów. Odetniesz się od tego, co już ci nie służy, i zyskasz przestrzeń na nowe, ekscytujące projekty i relacje.

SKORPION *23.10–22.11*
Poczujesz upragnioną wolność i lekkość. Twoje życie towarzyskie nabierze tempa, a ty znajdziesz się w centrum uwagi najbardziej inspirujących ludzi w mieście. Gwiazdy radzą, żebyś otworzyła się na pracę zespołową i uwierzyła w siłę siostrzeństwa – w kobiecej energii znajdziesz oparcie.

STRZELEC *23.11–21.12*
Przed tobą miesiąc spektakularnych sukcesów zawodowych i budowania silnej marki. Wrzesień skieruje reflektory na twoje osiągnięcia, a twoja odwaga w podejmowaniu ryzyka wreszcie zostanie doceniona przez szerokie gremium. Nie bój się mierzyć wysoko – kosmos wspiera najbardziej szalone ambicje.

KOZIOROŻEC *22.12–19.01*
Początek jesieni kojarzy ci się z nowym rokiem szkolnym – i słusznie, poczujesz ogromny głód wiedzy, rozwoju i podróży. Gwiazdy zachęcają do przełamywania schematów i inwestowania w doświadczenia, a nie tylko w rzeczy materialne. W miłości zapanuje czas dojrzałych romantycznych uniesień.

Poczujesz przypływ niesamowitej energii witalnej, a twoja naturalna elegancja i zmysł organizacji przyciągną do ciebie wyjątkowe okazje. To idealny moment na totalny reset – mentalny i wizerunkowy. Pozwól sobie na zdrowy egoizm i postaw swoje potrzeby na pierwszym miejscu, a świat dostosuje się do twojego tempa. Los ześle ci mentora, który pomoże ci zrealizować wielki cel.

WODNIK *20.01–18.02*
W okolicach 22 września rozwiąże się skomplikowana sprawa urzędowa lub spadkowa na twoją korzyść, co uwolni cię od wielomiesięcznego stresu i da pełną swobodę działania. Twoja niezależność będzie niesamowicie pociągająca, a ty sama zaczniesz przyciągać do swojego życia wyłącznie wyjątkowe, nieszablonowe osobowości.

RYBY *19.02–20.03*
Wrzesień postawi w centrum uwagi twoje relacje i związki, wniesie do nich harmonię, o jakiej marzyłaś. Jeśli jesteś singielką, kosmos przygotował dla ciebie scenariusz rodem z najlepszej komedii romantycznej. W parach miłość wejdzie na głębszy, bardziej namiętny poziom.

BARAN *21.03–19.04*
W okolicach pełni otrzymasz zaproszenie na prestiżowe zamknięte wydarzenie, które otworzy przed tobą drzwi do zupełnie nowego, inspirującego środowiska. Zaczniesz emanować magnetyzmem, któremu nie sposób się oprzeć. Przestań się spieszyć, celebruj poranki i klimat złotej jesieni.

BYK *20.04–21.05*
Druga połowa miesiąca przyniesie niezwykle korzystny zwrot w sprawach finansowych – odzyskasz zamrożone środki albo otrzymasz propozycję, która podniesie twój komfort życia. Wrzesień będzie też prawdziwą ucztą zmysłów oraz czasem powrotu do wewnętrznej harmonii.

BLIŹNIĘTA *22.05–21.06*
Twoje słowa będą miały moc uzdrawiania i inspirowania. Napiszesz coś wyjątkowego lub przeprowadzisz rozmowę, która zmieni bieg wydarzeń. Poczujesz wymarzoną lekkość. W połowie miesiąca wpadniesz na genialny pomysł, który zyska aprobatę wpływowych osób i przyniesie ci rozgłos.

RAK *22.06–22.07*
Wrzesień otuli cię miękkim, bezpiecznym kokonem, ale też doda odwagi, by wyjść ze strefy komfortu. To czas celebrowania domowego ogniska w wersji premium – świece, wieczory z literaturą i głębokie rozmowy. Usłyszysz wyznanie miłosne lub propozycję deklaracji od kogoś, kto do tej pory ukrywał swoje płomienne uczucia.

LEW *23.07–22.08*
Przed końcem września podpiszesz niezwykle intratny kontrakt lub otrzymasz awans, o który zabiegałaś od miesięcy, co ostatecznie ugruntuje twoją pozycję. Kosmiczne układy sprzyjają finansom oraz dalekim podróżom, nawet tym planowanym spontanicznie w ostatniej chwili. ✻

ESTHER THEAKER/COURTESY OF GANNI

eprasa.pl f8a45201a1

YOPE

SKIN PROGRESS
ACNE CONTROL

MNIEJ NIEDOSKONAŁOŚCI. WIĘCEJ GLOW.

SKIN PROGRESS ACNE CONTROL
PUDER INTENSYWNIE ZŁUSZCZAJĄCY Z GLINKĄ
I MASKA-GALARETKA NA NOC Z SALICYLANAMI.
GŁADSZA SKÓRA, MNIEJ WIDOCZNE PORY
I WIĘCEJ ŚWIEŻEGO, ZDROWEGO BLASKU.

SKIN PROGRESS. FEEL THE PROGRESS

Tylko w drogeriach

ROSSMANN

WWW.YOPE.ME

eprasa.pl f8a45201a1

GLAMOUR
POLSKA

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

MODA
redaktorka **Magdalena Matuszek**

URODA
szefowa działu, wellness and esthetic medicine expert
Joanna Winiarska

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

korekta **Ewa Grzona**

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

WSPÓŁPRACUJĄ Z NAMI
Magdalena Kieferling, Angelika Kucińska, Maja Naskrętska

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

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

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

DYSTRYBUCJA I PRENUMERATA
dyrektor dystrybucji **Tomasz Kałuża**

PRODUKCJA
dyrektor produkcji **Krzysztof Kraszewski**

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

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

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

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

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

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

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

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

PBC
POLSKIE BADANIA CZYTELNICTWA

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

BurdaMedia Polska

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

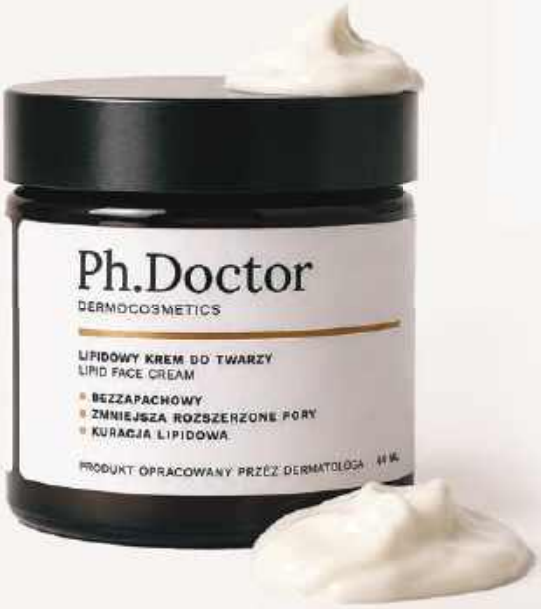
eprasa.pl f8a45201a1

Całoroczny krem z bardzo wysoką ochroną przeciwsłoneczną.

Łączy stabilne filtry nowej generacji z kompleksem antyoksydacyjnym AOX.

SUN*SET* SPORT
SPF 50+

Ph.Doctor®
DERMOCOSMETICS



26% rabatu z okazji urodzin

sprawdź online
w dniach 21 - 23.08

eprasa.pl f8a45201a1

eprasa.pl f8a45201a1