

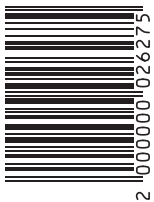
Skarb

ROSSMANN



jesień/zima
2/2022

Idą
święta



2 40000001026275

ISANA®

PALETA INSPIRACJI



NO
WE!

W PIELEGNACJI
NAJWAŻNIEJSZA JEST...
RÓWNOWAGA!

Bądźmy *blisko*

Święta już niedługo, za chwilę. Czy będą udane i radosne? Ważne, by wysilek przygotowań, wybierania prezentów i gotowania potraw nie przesłonił nam tego, co w nich najważniejsze, czyli atmosfery miłości i zrozumienia dla naszych bliskich.

Bez względu na to, czy spędzimy święta we własnym domu, czy gdzieś pojedziemy, czy będziemy z rodziną, czy z przyjaciółmi, a może nawet sami, czy będziemy mieli dwanaście potraw, furę prezentów i wielką choinkę, czy skromną kolację i zieloną gałązkę, zawsze najważniejsze jest to samo: bliskość, troska i miłość. Nie rytuały, tylko ludzie i dobre uczucia, jakie ich łączą, bo to one nadają sens rytuałom.

W polskiej tradycji jest obyczaj wyjątkowy, kultywowany od pokoleń: dodatkowy talerz dla niespodzie-

wanego gościa. Nauczeni doświadczeniami pandemii i sąsiedzkiej wojny, dziś lepiej niż kiedykolwiek czujemy, jak ważna i potrzebna w życiu jest empatia, pomaganie innym i umiejętność dzielenia się.

Większość z nas niezmiennie uważa, że święta Bożego Narodzenia to najważniejsze święta w roku. Nawet jeśli świat zmienia się w szybkim tempie, to moc płynąca ze spotkania 24 grudnia z bliskimi pozostanie. Skoro tak, to warto zrobić wszystko, żeby święta dawały nam siłę na cały rok, na całe życie. Żeby ci, którzy świętują razem z nami, byli szczęśliwi, a ci, którzy z wyboru lub konieczności są od nas wtedy daleko – czuli naszą bliskość i troskę.

I takich ŚWIĄT życzymy wszystkim!

Wasz Rossmann

Skarb

Uśmiech robi dzień dobry

- 6 — Uśmiech jest za darmo,
ale nie na darmo
Wywiad z psychologką K. Miller

Kalendarze adwentowe

- 10 — Opowieść adwentowa

Uroda

- 26 — Sucha czy odwodniona?
Jak dbać o cerę spragnioną nawilżenia
- 38 — Cztery pory roku
w pielęgnacji dłoni
Wywiad z modelką dłoni
- 42 — Jak poprawnie zrobić
domowy manikiur?
- 46 — Zapach niech trwa!
O trwałości perfum słów kilka
- 54 — Jak argan z alunem wojują
z brzydkim zapachem
Marka ARGANOVE prezentuje naturalne dezodoranty
- 56 — Nowości kosmetyczne
Sezon jesienno-zimowy

Akcja L'Oréal

- 70 — Bądź świadoma, reaguj
Kampania przeciwko molestowaniu

Idą święta

- 74 — Prezenty dla niej
- 94 — Więcej poezji i życliwości
Wywiad z aktorem J. Borusińskim

- 98 — Skarpetki? Idealny prezent
naszych czasów
- 102 — Świąteczne stroje na dobre
nastroje
- 108 — Prezenty dla niego
- 114 — Misie z Rossmanna
- 120 — Prezenty dla dziecka

Świąteczny dom

- 128 — Idzie zima, idą święta
Przystrajamy dom świątecznie
- 144 — Zima bez dreszczy
*Rozgrzewające napoje
Basi Stareckiej*
- 150 — Choinka, panna zielona
Zdobimy gałązki i choinki
- 168 — Pakowanie z czułością
- 174 — Szczęśliwy jak kot i pies
*Co naszym zwierzętom
daje zabawa?*

Akcja Rossmanna

„Pomagamy jak umiemy”

- 182 — Pomagamy jak umiemy kobietom
- 184 — Walcząc z ubóstwem
menstruacyjnym
- 188 — Gdy jest KTOŚ, kto podaruje
chwilę wytchnienia

Życzenia

- 192 — Siła świątecznej kartki
- 200 — Ambasadory inicjatywy
Czujesz Klimat? Rossmanna

Wydawca: Rossmann SDP
ul. św. Teresy 109, 91-222 Łódź

Redaktor naczelna
Agata Nowakowska

Redakcja Rossmann:
Gabriela Borowska, Paulina Marciniak

Dyrektor artystyczna:
Małgorzata Białobrzycka / Das Agency

Projekt makiety:
Joanna Skiba / Das Agency

SESJA OKŁADKOWA:
Fotograf: Aga Murak / Das Agency
Art directing: Małgorzata Białobrzycka / Das Agency
Makijaż & włosy: Gosia Sulima / Das Agency
Stylizacja: Kania Kamińska / Das Agency
Produkcja: Das Agency
Modele:
Wiola Kowal / Rebel Models
Tomasz Urban / Uncover Models
Ada M. / Moon Kids

SESJA PRODUKTOWA:
Zdjęcia: Aga Murak / Das Agency
Set design: Małgorzata Białobrzycka / Das Agency
Produkcja: Das Agency

Druk: Quad/Graphics Europe Sp. z o.o.

Sprostowanie
*Przepraszamy Panią Gabi Drzewiecką
za zamianę czasu przyszłego na przeszły w tekście
„Długo wyczekiwany powrót Open’era” w letnim
numerze Skarbu. Na skutek tej niezauważonej
pomyłki zostały opisane wydarzenia, które,
choć planowane, się nie odbyły.*

Redakcja

Znajdziesz nas na portalu i w drogerii
internetowej www.rossmann.pl



www.facebook.com/RossmannPL



www.instagram.com/rossmannpl



www.tiktok.com/@RossmannPL



www.youtube.com/rossmannp

Pobierz aplikację Rossmann PL,
dołącz do Klubu Rossmann
i korzystaj z wyjątkowych rabatów!



GET IT ON
Google Play



Pobierz w
App Store



EXPLORE IT ON
AppGallery



L'ORÉAL PARIS

Préférence

COOL BLONDES

**LŚNIĄCY CHŁODNY BLOND
JAK Z PLANU ZDJĘCIOWEGO.**

TRWAŁOŚĆ DO 6 TYGODNI.*

*Test instrumentalny



**FIOLETOWA MASKA PRZECIW MIEDZIANYM REFLEKSOM.
ZBALANSOWANE POPIELATE I PERŁOWE BARWNIKI
DLA ŚWIETLISTEGO BLASKU.**

Katarzyna
Miller

Psycholożka,
psychoterapeutka,
autorka książek.



fot. Krzysztof Opaliński

Uśmiech

jest za darmo,
ale nie na darmo

z
Katarzyną Miller

rozmawia
Katarzyna Staszak

Rozluźnij szczękę, wymasuj się rękawicą z juty, sięgnij po szczotkę z włókna agawy – stwórz własny rytuał relaksacyjny i stosuj go codziennie. To nie tylko przyjemne, ale też zdrowe dla ciała i duszy.

Czytam właśnie książkę pod tytułem „Przetrwają najzyczliwsi”. To zaprzeczenie teorii, że przetrwają najsilniejsi.

Coś się zmieniło, rzeczywiście. Może dlatego, że siły mamy wokół nas za dużo, widzimy, że jest groźna. Szczególnie teraz. Ale zwrot w stronę życzliwości zaczął się, kiedy pojawiło się pojęcie inteligencji emocjonalnej. Okazało się, że sukcesu i szczęścia w życiu nie gwarantuje sama ścisła wiedza oraz wartości tzw. męskie, czyli gotowość do walki i władza. Zaczęliśmy doceniać spokój, pozytywne nastawienie do innych i do siebie. Nie musimy cały czas być sztywni i w innych widzieć wrogów.

Zrozumieliśmy też, że nie tylko działanie i sukces są w życiu ważne? Że ważne jest coś więcej?

To łączy się z docenieniem, jak ważny jest odpoczynek, robienie czegoś bez konkretnego celu. Kiedyś się mówiło „ty leniu” i to była obelga. Dziś namawiamy ludzi do planowania czasu na nicnierobienie. Podziwiamy osoby, które potrafią się naprawdę zrelaksować. Zawsze lubiłam wiersz Jana Brzechwy: „Na tapczanie siedzi leń / Nic nie robi cały dzień. / »O, wypraszam to sobie! / Jak to? Ja nic nie robię? / A kto siedzi na tapczanie? / A kto zjadł pierwsze śniadanie?» (...).”

Odpoczynek to kumulowanie sił. Bez snu i relaksu mamy zły humor?

Tak, coraz więcej badań naukowych pokazuje, jak ważny jest relaks. Z badań wiemy też, że nasz mózg jest elastyczny. Jeśli źle się czujemy, a chcemy szybko poprawić sobie samopoczucie, warto wywołać u siebie uśmiech. Gdy unosimy kąćki ust i policzki, poruszymy mięśnie wokół oczu, to nasz mózg dowiaduje się, że się uśmiechamy. A skoro się uśmiechamy, to znaczy, że jest dobrze. Może nie zaleje nas po tym cała fala endorfin, czyli hormonów szczęścia, ale nastrój nieco się nam poprawi. Nie chcemy jednak tej siły uśmiechu przyjąć do wiadomości.

Często się śmiejemy dzisiaj, w Polsce?

Ludzie w Polsce niby się uśmiechają, ale nie tak często, jakby mogli. Mamy bardzo dobre poczucie humoru, dużo dowcipów, ale jest w tym złośliwość. Kiedy możemy wycelować humor przeciwko komuś, to jesteśmy chętni do śmiechu. Pojawia się teraz mnóstwo memów w internecie, czyli grafik z tekstem, które są dowcipnym komentarzem do wydarzeń. Dostaję memy od znajomych i bardzo to lubię, niektóre są przezabawne. Takie rozsyłam dalej. Nieraz memy są jednak bardzo złośliwe, to już nie żart, który przynosi ulgę, tylko żart, który prowokuje i wzmacnia złość. A to jest bardzo niezdrowe.

Memy wywołują śmiech. Śmiejemy się, bo mamy powód. A do uśmiechu nie potrzebujemy powodu.

Uśmiech jest za darmo, ale nie na darmo. Drobnym gest, który może wiele dobrego dać nam samym i może „zrobić” dzień innej osobie.

Mówi się, że uśmiech to najbardziej uniwersalny język – wszystko wyrazi i każdy go zrozumie. Czasem wystarczy uśmiechnąć się do kogoś i bez żadnych słów nawiązujemy kontakt.

Zdecydowana większość ludzi pozytywnie reaguje na cudzy uśmiech. Kto nie wierzy, może zrobić eksperyment – uśmiechnąć się do nieznanej osoby na ulicy czy do ekspedientki w sklepie. Osoba, którą obdarzyliśmy uśmiechem, poczuje się zauważona, czyli ważna, pomyśli: „Jestem kimś, do kogo warto się uśmiechać. A każdy z nas ma potrzebę bycia pozytywnie wyróżnionym. Czyli jeśli ktoś się do mnie uśmiechnął, to po pierwsze ja jestem fajną osobą, a po drugie – on jest fajną osobą”.

Uśmiech warto częściej kierować też do osób, które znamy, ale z którymi mamy pozbawione życzliwości relacje. Może mamy trudnego szefa? Sprawdźmy, czy uśmiech może coś tu zmienić.

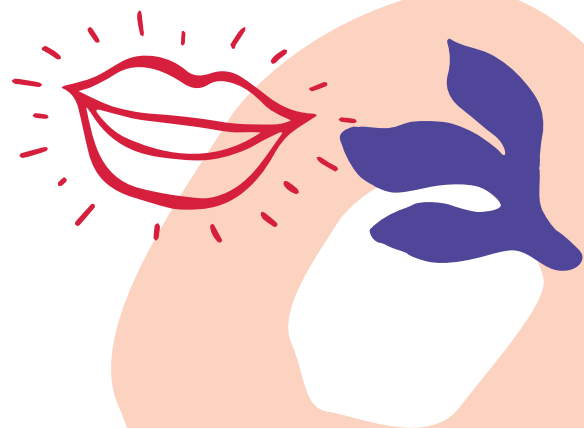


**UŚMIECH
ROBI DZIEŃ
DOBRY** 

Nasza idea

Uśmiech daje nam energię do działania i wyzwala dobry nastrój. Przełamuje lody i sprawia, że jesteśmy bardziej otwarci i życzliwi wobec siebie. Od wielu lat doświadczamy tego od klientów w naszych drogeriach. Nie zmieniła tego nawet pandemia i lockdown. To właśnie na przekór im pielęgnowaliśmy nasze relacje jeszcze mocniej! Idea „Uśmiech robi dzień dobry” pozwala nam dzielić się radością i życzliwością. Drobnymi codziennymi gestami, uśmiechem, miłymi słowami. Staramy się, abyście w Rossmannie czuli się jak najlepiej. To właśnie dzięki naszym wspólnym działaniom chwalimy się tak przyjemnym nastrojem. Dziękujemy Wam za to, że pomagacie nam współtworzyć taką dobrą atmosferę podczas codziennych zakupów. Zamierzamy to kontynuować i pielęgnować, by uśmiech towarzyszył nam przez cały czas.

Zespół Rossmann





Dla wielu osób to nie takie proste. Czy uśmiech to nie jest przypadkiem opcja tylko dla odważnych? Co, jeśli ktoś się wstydzi? Nie wie, jak zacząć.

Ten wstyd jest raczej brakiem praktyki, nie-oswojeniem. Praktyka czyni mistrza. Trzeba zwyczajnie zacząć, po prostu „zrobić banana”. Zaczniemy od uśmiechania się do siebie przed lustrem. A potem, co nam szkodzi spróbować na ulicy? Jak się wprawimy, to właśnie chodzenie z uśmiechem na twarzy będzie naszym naturalnym zachowaniem.

Wstyd to często strach przed negatywną oceną, łączy się z lękiem, że może stać się coś złego. Jeśli jednak zdamy sobie sprawę, że właściwie nikt nie może się obrazić, wyszydzić nas, czy źle potraktować z powodu bycia uprzejmym, to ten lęk mija. Niemiała reakcja może nas spotkać jedynie od osoby, która zawsze jest niemiała. Ale to znaczy, że nasza postawa, jakakolwiek by była, i tak nie ma wpływu na jej zachowanie.

To bywa oczywiście przykre i takie osoby mogą pojawiać się w naszym otoczeniu. To może być na przykład ktoś w pracy. Jeśli mi na tej pracy zależy, to muszę się z moimi uczuciami otorbić. Nie dlatego, że ze mną jest coś nie tak, tylko dlatego, że ta osoba jest toksyczna.

Czyli mimo lęku nie trzymamy uśmiechu tylko na specjalne okazje i tylko dla wybranych osób. Próbowemy go używać. Do tego postulatu pasuje

hasło, które widziałam na Instagramie „Kindness is the New Black” – życzliwość to nowa czerń.

Uśmiech jest narzędziem, które pomaga nam w kontakcie z innymi ludźmi, i sami, dzięki niemu możemy się poczuć lepiej. Wciąż jednak mamy prawo do smutku, złości, czasem także wstydu. Nie zakłamyjmy rzeczywistości. Godzenie życzliwości wobec świata z szacunkiem i otwartością na swoje trudne emocje nie zawsze jest łatwą sprawą. Pomaga rozróżnianie, komu co chcemy przekazać. Ludziom nam bliskim, którym ufamy, pokazujemy się w całości, bo to nam bardzo pomaga. Ale gdy kontakty są na przykład czysto zawodowe, nie zwieramy się. Współpraca, relacje z klientami to nie jest przestrzeń, w której zajmujemy się naszym dobrostanem intymnym. Tu skupiamy się na swoich zadaniach, na tym, co mamy do zrobienia. Ale w każdej sferze życia można znaleźć powody do uśmiechu. Warto być optymistką, dostrzegać pozytywy.

Kończyć dzień, wymieniając w myślach lub zapisując na papierze trzy dobre rzeczy, które nas dziś spotkały? To popularne ćwiczenie z psychologii pozytywnej, czyli nauki o dobrym samopoczuciu i szczęściu. Mnie pomaga doceniać to, co mam. Szczęście to drobne chwile.

Super. Ja lubię modlitwę: „Boże użycz mi pogody ducha, abym zgodziła się z tym, czego zmienić nie mogę. Użycz mi odwagi, abym zmieniała to, co zmienić mogę. I użycz mi mądrości, abym umiała odróżnić pierwsze od drugiego”. I jesteśmy w domu. Jeśli zabieram się do rzeczy, na które nie mam wpływu, to czuję frustrację. Jeśli się nie zabieram do tych, na które mam wpływ, też mi nie wyjdą, bo nie dałam sobie szansy. A potem mamy pretensje do losu. Takie pretensje są niepotrzebne, tylko nas nikt od dziecka nie uczy, na co warto w życiu narzekać, a na co nie warto. Warto dołożyć starań tam, gdzie mogę. Cieszyć się z małych rzeczy. One niby są małe, ale są w istocie naszym życiem. Z tym lepiej radzą sobie kobiety. Nie wstydzą się, że to, co dla nich ważne, to, o co dbają, często jest nieduże.

Na przykład regularne rozmowy z przyjaciółką?

Mieć przyjaciółkę czy przyjaciółki to skarb. Kobiety potrafią się otworzyć, zwierzyć, zapłakać. Wśród mężczyzn to rzadkość. Mają kumpli, ale te rozmowy nie są takie szczere. Za to kobiety rzadziej myślą o sobie, przede wszystkim dbają o wszystkich w rodzinie. Często kosztem siebie. A praktykę życzliwości trzeba zacząć od siebie.

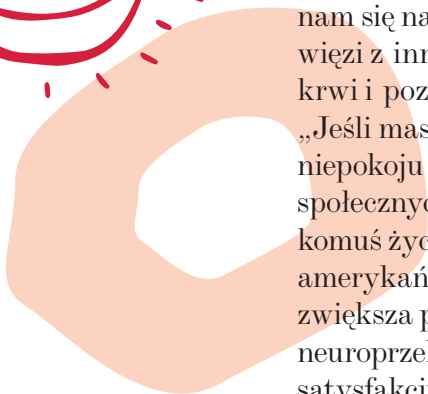
Jeśli same siebie akceptujemy, łatwiej możemy akceptować innych. Nie musimy być perfekcyjne, żeby zasłużyć na życzliwość. Inni też nie muszą. Świat już ma dość perfekcjonizmu, on się nie sprawdza. To, co się liczy, to udane relacje z innymi ludźmi, ale na ich docenienie trzeba być gotowym.

W jednej ze swoich książek napisałam o kobiecie, która chodzi po świecie z dziurawym koszykiem. Zależy jej na adoracji i komplementach. Dostaje je, wkłada do koszyka, ale przez dziurawe dno wszystko wypada, więc ona chce ciągle od nowa i więcej. Będzie tak, dopóki nie naprawi koszyka. Koszyk to metafora dziury w tej osobie.

Nasz koszyk nie może mieć dziury, żebyśmy mogli zbierać to, co dobrego nas w życiu spotyka. To są nasze skarby. Nie wypadną, jeśli same siebie docenimy i uwierzymy, że zasługujemy na uśmiech od świata.

Trzeba jeszcze uwierzyć, że świat nie jest tylko miejscem pełnym złości i że ten uśmiech może nas spotkać.

W świecie jest dużo dobra. W codziennych sytuacjach więcej niż wśród wielkich wydarzeń. Ale my też nie powinniśmy gromadzić tego, co złe. Nie warto chować urazy, nerwów, pretensji. Zamiast tego pielęgnujmy życzliwość i zarażajmy uśmiechem. ☺



Uśmiechnięci * *są atrakcyjni i żyją dłużej*

Osoby uśmiechnięte wydają nam się bardziej towarzyskie, przyjaźnie nastawione, atrakcyjne, pewne siebie. Nic dziwnego, że właśnie one w sposób naturalny bardziej nas przyciągają. Uśmiechnięte osoby odbieramy także jako młodsze oraz bardziej kompetentne. Kto często się uśmiecha, ma również szansę na dłuższe życie. Naukowcy z Uniwersytetu Stanowego Wayne w Detroit przeanalizowali karty z wizerunkami baseballistów sprzed 1950 roku. Okazało się, że zawodnicy, którzy uśmiechali się na zdjęciach, dożyli średnio prawie 80 lat. Średnia długość życia graczy, którzy nie uśmiechali się na fotografiach, wyniosła tylko 72,9 lat.

Nastrojowe * *świece*

Gdy jesteśmy pozytywnie nastawieni do innych, rośnie nasze poczucie własnej wartości i poprawia nam się nastrój. Życzliwość wzmacnia poczucie więzi z innymi ludźmi, może obniżyć ciśnienie krwi i poziom kortyzolu, czyli hormonu stresu. „Jeśli masz tendencję do odczuwania niepokoju lub stresu w niektórych sytuacjach społecznych, spróbuj znaleźć sposób na okazanie komuś życzliwości” – radzą eksperci słynnej amerykańskiej kliniki Mayo. „Bycie miłym zwiększa poziom serotoniny i dopaminy, neuroprzekaźników, które dają poczucie satysfakcji i odpowiadają za dobre samopoczucie. To one powodują, że w mózgu zapalają się ośrodki przyjemności i nagrody. Uwalniają się endorfiny, które są naturalnym środkiem przeciwbólowym twojego organizmu”.

Opowieść adwentowa

tekst

Paulina Stolarek

Tylko dzieci lubią święta i prezenty? Tylko dzieci są niecierpliwe? Przecież dorośli też na nie czekają i chcą sobie sprawić przyjemność. Zwłaszcza gdy za oknem szaro. Dla takich dorosłych, i oczywiście dzieci, są... kalendarze adwentowe.

Abyło to tak: wymyślono je w XIX wieku w Niemczech. Miały wówczas dużo skromniejszą formę, ale cel podobny – pozwalały dzieciom odmierzać czas pozostający do Bożego Narodzenia.

Każdego dnia można było otworzyć tylko jedno z 24 okienek w kalendarzu. Od początku grudnia dzieci dostawały obrazek z wizerunkiem świętego. Gdy zebrały ich 24, przychodziły święta, choinka, prezenty. Takie przyjemne „ćwiczenie” z cierpliwości i... matematyki.

Pierwsze kalendarze adwentowe, zbliżone formą do tych, które znamy dziś, pojawiły się w Niemczech w latach 20. XX wieku. To kolorowe kamieniczki

ze stromym dachem i okienkami kryjącymi figurkę lub obrazek. Czekoladki w kalendarzach to z kolei efekt powojennej prosperity końca lat 50. Od tego momentu w ideę adwentowego kalendarza wpisano przyjemność i... ten słodki moment niespodzianki. Tak to trwało przez kilka dziesięcioleci. Idealne połączenie: słodczyce, dzieci i zima.

Aż któregoś roku dorośli pozazdrościli dzieciom i... mamy kalendarze dla dzieci i dla dorosłych. Od kilku lat są przebojem. Jedne kupujemy dla ich nęcącej zawartości, inne dla atrakcyjnej formy. Są w nich herbaty, miody, zabawki, kremy, mydélka, perfumy, lakiery do paznokci, kule do kąpieli czy skarpety. Wszystko, co da się zminiaturyzować tak, by w tej nowej formie nadal sprawiało przyjemność. Kupujemy, bo znamy i lubimy jakieś produkty, albo wręcz przeciwnie – chcemy skorzystać z okazji i je dopiero poznać. Każdy powód jest dobry, a wybór co roku coraz większy.

Ale to nie wszystko. Bo liczy się jeszcze magia. Ten moment w kuchni o poranku, kiedy dzieci otwierają jedno z okienek kalendarza i cieszą się z drobiazgu, choćby małej czekoladki. A i my, dorośli, sprawiamy sobie przyjemność, odkrywając kolejny ukryty prezent, i odnajdujemy część dziecięcej radości oczekiwania na święta.

Projektanci i producenci prześcigają się w pomysłach – tradycyjny domek z okienkami jest coraz rzadziej spotykany, ale wciąż tę formę ma jeden z najoryginalniejszych kalendarzy adwentowych. W niemieckim miasteczku Gengenbach kalendarzem adwentowym staje się budynek urzędu miejskiego. Każdego wieczoru w jednym z okien odsłaniany jest obraz. W 2016 roku były to dzieła Andy’ego Warhola.

U stóp tego szczególnego kalendarza rozciąga się oczywiście bożonarodzeniowy jarmark. Pomysł tak się spodobał, że kalendarz adwentowy w Gengenheim... „działa” aż do Trzech Króli. ☺

HERBATKI DOBRE

dla ciebie i planety

CO W ŚRODKU?

Aż 25 herbatek na długie grudniowe wieczory! Ukryte w kolorowych piramidkach, codziennie zaskoczą Cię innym smakiem. Pozostawiają po sobie jedynie rozgrzewającą przyjemność, ponieważ ich torebki są biodegradowalne.

DLA KOGO?

Dla tych, którzy kochają pyszną herbatę i... naturę!

A W ŚRODKU

English Tea Shop,
kalendarz adwentowy
z organicznymi herbatami,
25 okienek, 1 szt.



PRZESYŁKA PROSTO * ze Sri Lanki!

CO W ŚRODKU?

24 cejlońskie herbatki w różnych, czasami zaskakujących smakach.
Odkrywaj codziennie inny, a wraz z nim odrobinę pozytywnej energii.
Ten kalendarz pokaże Ci, jak niewiele do szczęścia potrzeba!

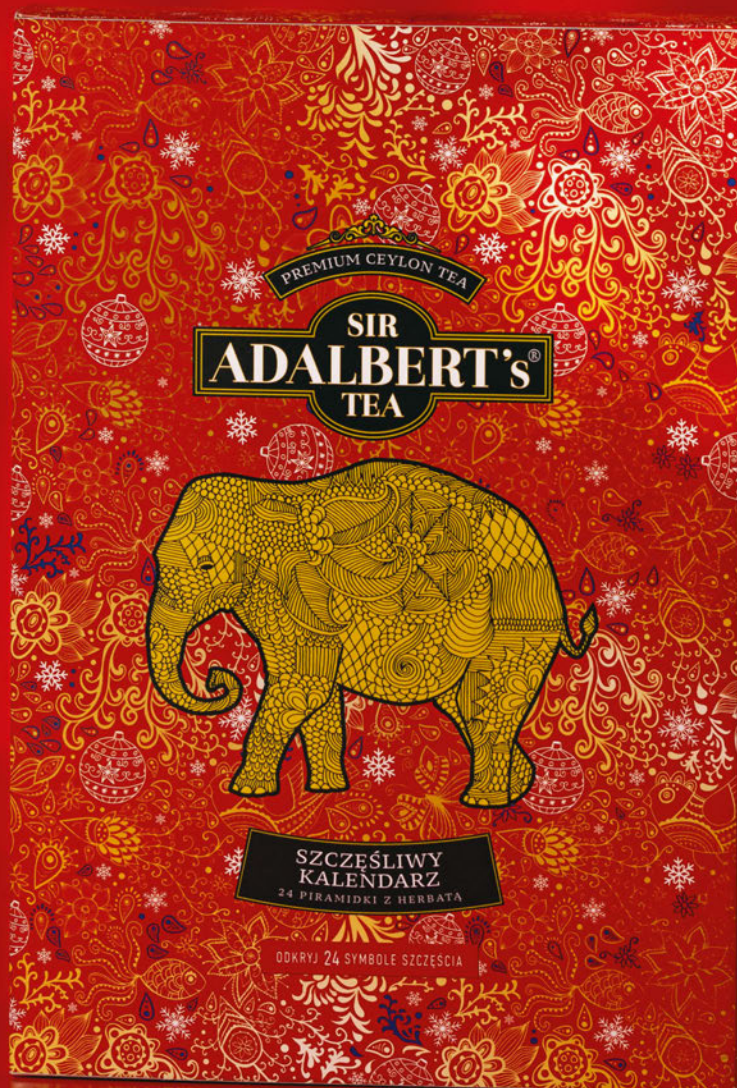
DLA KOGO?

Dla poszukiwaczy szczęścia (i pysznej herbatki).

A W ŚRODKU



Sir Adalbert's Tea,
szczęśliwy kalendarz
z piramidkami z herbatą,
24 okienka, 1 szt.



INSPIRUJĄCE *

odliczanie

CO W ŚRODKU?

Zapachowe świece i odrobina inspiracji! Codziennie otwieraj okienko, w którym kryje się zadanie, a gdy już je wykonasz, oddaj się relaksowi w towarzystwie świeczki. W końcu najpiękniejsze wieczory to te, które wypełnione są aromatem i dobrymi emocjami.

DLA KOGO?

Dla wszystkich, którzy uwielbiają aromatyczne wieczory i wyzwania.

A W ŚRODKU



HiSkin,
kalendarz
adwentowy
z 12 świeczkami
i 12 tealightami,
24 okienka, 1 szt.



KROK ZA KROKIEM ✱ *do świąt!*

CO W ŚRODKU?

Daj się zaskoczyć i poznaj oryginalny sposób na odliczanie! Ten kalendarz skutecznie przypomni Ci, ile jeszcze zostało do świąt, a do tego ozdobi każde pomieszczenie. Codziennie odpalaj świecę, zdrapuj sreberko i bądź o krok bliżej Bożego Narodzenia.

DLA KOGO?

Dla wszystkich minimalistów.

*„Zdrapuj jedną zdrapkę
każdego dnia”*



Aroma Home,
świeca zapachowa w szkle
z kalendarzem adwentowym w formie
zdrapki, Cardamon & Cocoa, 1 szt.

RELAKS PEŁEN

dobrych słów

CO W ŚRODKU?

24 niespodzianki, które pozwolą Ci na chwilę wytchnienia. Aromatyczne kule, fizujące kostki i tabletki barwiące wodę to tylko część produktów kryjących się za okienkami. Do każdego z nich dołączona jest świąteczna sentencja, z którą nastroisz się na nadchodzący magiczny czas!

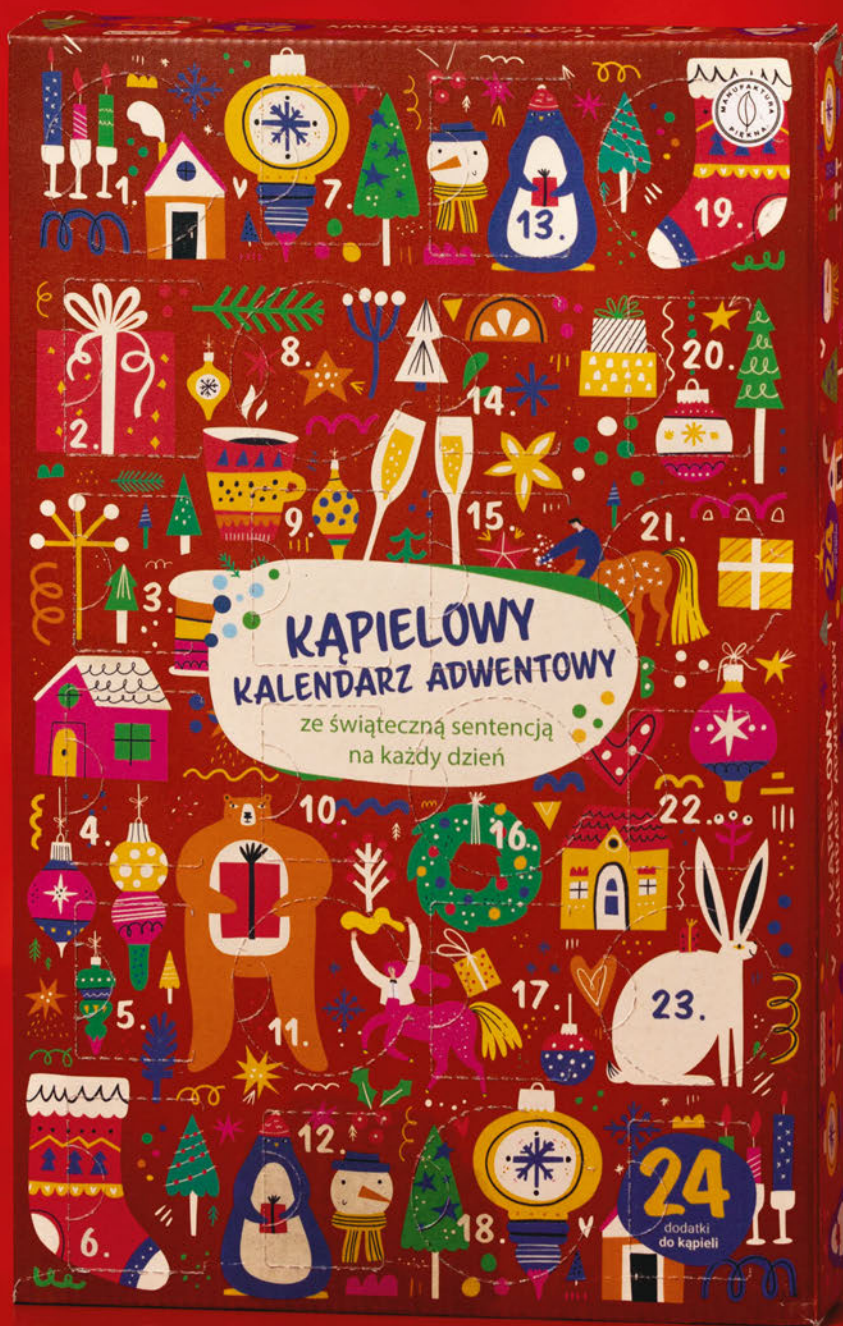
DLA KOGO?

Dla miłośników długich kąpieli.

Manufaktura Piękna,
kąpielowy kalendarz adwentowy
ze świąteczną sentencją na każdy dzień,
24 okienka, 1 szt.



A W ŚRODKU



GRUDNIOWE ✱

chwile dla siebie

CO W ŚRODKU?

Pachnące przyjemności dla ciała! Kalendarz kryje w sobie perfumowane mydła, które swoimi zapachami obudzą w Tobie świąteczny nastrój, otulą odrobiną słodczy lub przywołają wspomnienie lata. Uwaga! To uzależnia :)

DLA KOGO?

Dla każdego, a szczególnie dla tych, którzy uwielbiają zatracić się w świecie zapachów.

A W ŚRODKU



Hello! You,
bajkowy kalendarz
adwentowy z mydłkami,
24 okienka, 1 szt.



NOWINKI * *ze świata makijażu*

CO W ŚRODKU?

Aksesoria, porady i użyteczne triki makijażowe.
Ten kalendarz pomoże Ci stać się profesjonalną
„make-up artist”. Niech nie zmyli Cię wielkość okienek
– ich zawartość zaskakuje!

DLA KOGO?

Dla tych, którzy uwielbiają makijażowe ciekawostki.

A W ŚRODKU



HiSkin,
kalendarz adwentowy
z akcesoriami do makijażu,
24 okienka, 1 szt.



ŚWIĘTA * *jak malowane*



CO W ŚRODKU?

Produkty do makijażu i akcesoria, które Cię zaskoczą! Ten kalendarz to prawdziwy „blink blink”, bo błyszczący nie tylko jego zawartość. Po odkryciu wszystkich okienek Twoja kosmetyczka będzie wypełniona po brzegi.

DLA KOGO?

Dla zagorzałej testerki kosmetyków.



Sence Collection,
kalendarz adwentowy make-up,
24 okienka, 1 szt.

WYCZESANY * *kalendarz*

CO W ŚRODKU?

Masa różu w świątecznym wydaniu. Ten kalendarz pełen jest gumek i spinek, które nawet ze zwykłego kucyka zrobią bajkową fryzurę. Z takimi akcesoriami każda mała królewna zabłąśnie w te święta!

DLA KOGO?

Dla dziewczynek, które uwielbiają fikuśne fryzury.



A W ŚRODKU

Eloy, Christmas,
kalendarz adwentowy
z akcesoriami do włosów,
24 okienka, 1 szt.



ODLICZANIE *

pełne magii

CO W ŚRODKU?

Wszystko, czego potrzebuje mała księżniczka. Błyszczący, owocowy galaretki do ust i tatuaże na paznokcie to tylko niektóre z niespodzianek. Z tym kalendarzem odliczanie do świąt będzie pełne błyszczącej zabawy!

DLA KOGO?

Dla małej artystki, która odkrywa kosmetyczny świat.

Arcybox,
kalendarz adwentowy
dla dziewczynki,
24 okienka, 1 szt.



A W ŚRODKU



TAK MĘSKIEGO KALENDARZA * *jeszcze nie było!*

CO W ŚRODKU?

Wszystko, czego potrzebuje mężczyzna! Od akcesoriów po karty do gry i kosmetyki do pielęgnacji ciała oraz brody. Bo kto powiedział, że otwieranie okienek nie jest męskie? Na pewno nie my :)

DLA KOGO?

Dla wszystkich mężczyzn (nie tylko brodaczy)!

A W ŚRODKU



Sence Collection,
Men's Grooming,
kalendarz adwentowy
dla mężczyzny,
24 okienka, 1 szt.



ODLICZANIE *

w uroczym wydaniu



CO W ŚRODKU?

Mnóstwo ciepła! 12 okienek, a w każdym z nich kryje się inna skarpetka. Szukaj par lub miksuj dowolnie świąteczne wzory – w końcu nieidealnie dobrane skarpetki też są idealne!

DLA KOGO?

Dla każdego, kto uwielbia oryginalne wykończenie świątecznych stylizacji.

A W ŚRODKU



Soxo,
kalendarz ze skarpetami
świątecznymi,
roz. 40-45, 12 okienek, 1 szt.

Dla łasuchów *



1. **E. Wedel,**
kalendarz adwentowy z pralinkami,
24 okienka, 1 szt.
2. **Hello! Gummies,**
bajkowy kalendarz adwentowy
z owocowymi żelkami,
24 okienka, 1 szt.
3. **Me gusto,**
kalendarz adwentowy z ekologicznymi
krówkami w pięciu rodzajach,
24 okienka, 1 szt.
4. **Manufaktura Cukierków,**
kalendarz adwentowy z wegańskimi
cukierkami bez konserwantów,
laktozy i glutenu, 24 okienka, 1 szt.

Dla małych *i dużych dziewczynek*



1. **Eloy, Christmas**, kalendarz adwentowy z akcesoriami do włosów, 24 okienka, 1 szt.
2. **TM Toys, Cry Babies, Magic Tears**, kalendarz adwentowy, 24 okienka, 1 szt.
3. **Eloy, Christmas**, kalendarz adwentowy z biżuterią, 24 okienka, 1 szt.
4. **Eloy, Christmas**, kalendarz adwentowy z biżuterią dla dziewczynek, 24 okienka, 1 szt.



Dla kosmitów * *i uczniów*

1. **Arcybox**, To the Moon and Bath, kosmiczny kalendarz z kulami do kąpeli, 9 okienek, 1 szt.
2. **Sambro**, Psi Patrol, kalendarz adwentowy, 24 okienka, 1 szt
3. **Sambro**, Auta, kalendarz adwentowy z artykułami szkolnymi i plastycznymi, 24 okienka, 1 szt.



Sucha ^{CZY}
odwodniona?

Jak dbać
o cerę
spragnioną
nawilżenia

z

kosmetolożką

Anną Saran-Michalczyk z Kliniki Strzałkowski

rozmawia

Magdalena Roślaniec

Skóra odwodniona nie jest skórą suchą. Nie jest również odrębnym typem cery, lecz przejściowym stanem, w jakim znalazła się po utracie nawilżenia.



Nasza EKSPERTKA

**Anna
Saran-Michalczyk**

Kosmetolożka, absolwentka
Wyższej Szkoły Zawodowej
Kosmetyki i Pielęgnacji
Zdrowia, pracuje w Klinice
Strzałkowski. Prowadzi
na IG profil Misjaskóra.



fot. archiwum prywatne

Jakie są cechy skóry suchej?
Skóra sucha nie produkuje odpowiedniej ilości sebum, jest cienka, prześwitują przez nią naczynia krwionośne, bywa szorstka, może się lekko łuszczyć, nie ma rozszerzonych porów, a jeśli są, znajdują się tylko na nosie. Kobiety z tym typem cery narzekają na to, że szybciej widać u nich zmarszczki mimiczne, które są efektem przesuszenia skóry i jej wiotkości. Skóra sucha jest też często wrażliwa – szczególnie na czynniki zewnętrzne oraz wszelkie substancje aktywne stosowane w pielęgnacji. Dzieje się tak, ponieważ na tego typu skórze nie ma zdrowej bariery ochronnej, czyli płaszcza hydrolipidowego. Lipidy to tłuszcze, a skóra sucha ich często nie produkuje albo produkuje za mało. Na skórze suchej bardzo często pojawiają się też suche czerwone placki, występują na niej egzemy. Ten typ cery ma również tendencję do alergii i może pojawić się wrażliwość. I znów: wszystko przez brak płaszcza hydrolipidowego, który chroniłby skórę przed czynnikami drażniącymi.

Czy ze skórą suchą człowiek się rodzi? Czy raczej „dorabiamy” się jej, żyjąc tak, jak żyjemy?

Nie mam prostej odpowiedzi na to pytanie, choć obejrzałam w gabinecie tysiące twarzy. Możemy odziedziczyć rodzaj skóry, ale też nabyć go w trakcie życia.

Czynnikami sprzyjającymi takim zmianom są choroby autoimmunologiczne, zażywanie na stałe niektórych leków, naturalne zmiany hormonalne, np. podczas menopauzy. Można też wejść okresowo w „posiadanie” skóry suchej, choćby podczas kuracji izotekiem (lekiem przeciwtrądzikowym). Bez względu na okoliczności skóra staje się sucha poprzez obniżenie aktywności gruczołów łojowych, a to skutkuje rozszczelnieniem warstwy hydrolipidowej. **Czy słusznie wnioskuję, że kluczem do zdrowej skóry, bez względu na typ, jest płaszczyk hydrolipidowy?** Zgadza się. Płaszczyk hydrolipidowy to klucz do zdrowej skóry – każdej, bez względu na rodzaj. Najważniejszą rolę odgrywa przy skórze suchej oraz problemie odwodnienia – w obu przypadkach mamy do czynienia z uszkodzeniem tej bariery. Budowę naskórka można porównać do muru – składa się on z cegiełek, pomiędzy którymi znajduje się cement. To niezbędny element, żeby utrzymać integralność naskórka, żeby był on gładkim płaszczykiem na skórze.

Ten cement zbudowany jest z wosków, steroli, cholesterolu – czyli dobrych tłuszczów. Ich najważniejszą rolę jest utrzymanie odpowiedniego poziomu nawodnienia w skórze, stworzenie zapory przed odparowaniem.

Kiedy w tym cemencie robią się dziury, albo jest go za mało, zamiast być murem, naskórek staje się sitem

1. **Isana**, tonik pielęgnacyjny do skóry suchej i wrażliwej, 200 ml **Tylko u nas**
2. **Alterra**, żel micelarny do mycia twarzy z algami, 125 ml **Tylko u nas**
3. **Lirene**, C+E, nawilżająca pianka myjąca do twarzy z witaminą C i E, 150 ml



i dochodzi do błyskawicznego odwodnienia – dzieje się to w procesie tzw. przelnaskórkowej utraty wody (TEWL). Takie przesuszenie może spotkać każdy rodzaj skóry.

Czy każda cera, także np. tłusta, może być odwodniona?

Odwodnienie to stan, w którym może się znaleźć każdy typ skóry – normalna, mieszana, sucha i tłusta również. Może być ono chwilowe albo przewlekłe, ale nie jest cechą, która determinuje rodzaj skóry. To częsty błąd, że „odwodnienie” bierze się pod uwagę przy klasyfikacji cery.

Mam wiele klientek, które mają cerę tłustą, ze wszystkimi typowymi dla tej skóry cechami, takimi jak grubość, widoczne rozszerzone pory, nadmierna produkcja sebum, ale określają swoją cerę jako suchą. Bo tak czują. One właśnie są właścicielkami tłustej skóry, która jest odwodniona.

Tłusta, ale odwodniona skóra daje oznaki cery suchej. Nieodpowiedni poziom jej nawilżenia prowadzi do tego, że wydziela ona nadmiar sebum – w ten sposób próbuje się ratować. Konsekwencją może być nasilenie się niedoskonałości, a nawet pojawienie się trądziku.

Oprócz uczucia „suchości” na takiej skórze, mimo przetłuszczenia, pojawiają się suche wykwity.

Cechy skóry odwodnionej

- brakuje jej nawilżenia
- daje uczucie ściągnięcia
- piecze i swędzi
- może się przesuszać i łuszczyć partiami
- jest reaktywna i podatna na podrażnienia
- brakuje jej zdrowego blasku

Czego najbardziej potrzebuje?

Składników regenerujących i nawilżających

Jakie zatem symptomy daje skóra odwodniona?

Przed wszystkim uczucie ściągnięcia, skóra staje się wiotka, nie jest naturalnie napięta ani jędrna. Często się łuszczy. Na takiej cerze makijaż może się „warzyć” – zdarza się to zwłaszcza w przypadku skóry tłustej, która przez odwodnienie produkuje nadmiar sebum.

Skóra odwodniona jest także bardziej reaktywna, po myciu zwykle pojawia się na niej zaczerwienienie.

Co robić, by uniknąć odwodnienia?

Pierwszym i najczęstszym czynnikiem naruszającym równowagę naturalnej bariery ochronnej jest niewłaściwa pielęgnacja. Stosowanie zbyt wielu i nieodpowiednio dobranych do typu skóry kosmetyków to pierwszy błąd. Za często zmieniamy produkty, lubimy stosować preparaty z dużą ilością czynników aktywnych, agresywnych. A w pielęgnacji więcej nie znaczy lepiej. Zmieniają się mody kosmetyczne, wiele kobiet ślepo za nimi podąża, nie patrząc na potrzeby swojej skóry.

Mamy też tendencję do nadmiernego jej oczyszczania, zbyt agresywnego, szorujemy ją, zmywając z niej wszystkie możliwe wydzieliny – w ten właśnie sposób naruszamy płaszcz hydrolipidowy.

Do tego niektóre panie robią zbyt intensywne peelingi, używają zbyt często szczoteczek sonicznych – to kolejne agresywne dla skóry zabiegi.

Następny element to kwasy. Kwasy są modne i ja też je lubię, ale bardzo często są niewłaściwie dobrane. Kobiety lubią sięgać po te najbardziej intensywne, licząc na to, że zadziałają najlepiej. A one doprowadzają do odwodnienia. Kwasów na rynku jest bardzo dużo i można znaleźć odpowiednie do typu skóry.

Nie potrafimy też stosować retinoidów, które są najlepszym składnikiem przeciwstarzeniowym. Sięgamy od razu po wysokie stężenia, zamiast po niskie, żeby stopniowo budować tolerancję. W konsekwencji tych wszystkich działań płaszcz hydrolipidowy może zostać zniszczony.

Czy tryb życia także ma wpływ na kondycję skóry?

Tak, na przykład rodzaj pracy. Osoby pracujące w klimatyzowanym pomieszczeniu albo na zewnątrz są bardziej narażone na zaburzenia w utrzymaniu zdrowej bariery naskórkowej. Osoby, które uprawiają sport również – niekorzystnie działa np. chlor z basenu czy nadmierne pocenie się. Stosowanie używek też nie służy cerze – alkohol odwadnia organizm, a najszybciej widać to na skórze.



1. **Tołpa**, pure trends, nawilżający płyn micelarny, 400 ml
2. **Lirene**, nawilżający hydrolat z mango, 100 ml
3. **Eveline**, Rich Coconut, multi-nawilżający krem do twarzy z organicznym olejkiem kokosowym, 50 ml
W wybranych drogeriach
4. **Soraya**, Chlorofil, nawilżający krem balansujący, 50 ml

1. **Bielenda**, Skin Clinic Professional, serum regenerująco-przeciwzmarszczkowe z kolagenem na dzień i na noc, 30 ml
2. **Bielenda**, Professional, Supremelab, barierowy eliksir hydro-odżywczy z kompleksem NMF, 50 ml
3. **Tołpa**, pure trends, serum nawilżające, 20 ml
4. **Eveline**, Serum shot, nawilżające serum z kwasem hialuronowym 2%, 30 ml



Także dieta ma znaczenie, a zwłaszcza zawarte w niej tłuszcze, które są nam potrzebne do prawidłowego tworzenia się hormonów oraz do budowy płaszcza hydrolipidowego. Niestety nasze diety są często bogate tylko w tłuszcze nasycone, a powinno być w nich dużo tłuszczów nienasyconych (omega-3-6-9), czyli kwasów pozyskiwanych np. z orzechów, awokado, ryb czy olejów roślinnych. Ja w zaleceniach dla swoich pacjentek często polecam suplementację olejów: lnianego, z ogórecznika, wiesiołka, które mają dobre proporcje kwasów omega-3 i 6.

Ważne jest również picie odpowiedniej ilości płynów w ciągu dnia. Nie każdy lubi wodę, dlatego ja zachęcam do picia koktajli, zielonej herbaty, naparów. Czynniki oddziałujących na kondycję płaszcza hydrolipidowego, a tym samym zdrową skórę, jest sporo, ale jedno jest pewne – na wszystkie mamy wpływ.

Jak pielęgnować skórę, by zadbać o płaszczyk hydrolipidowy, a tym samym zapobiegać odwodnieniu?

Pierwszy krok to łagodne oczyszczanie. Warto sięgać po preparaty, po których zmyciu nie odczuwamy dyskomfortu w postaci ściągnięcia. Szczególnie polecam emulsje, które pozostawiają na skórze otulającą warstwę. Następny krok to tonizacja – do skóry odwodnionej idealnie sprawdzają się toniki o kremowych formułach, bo tworzą na niej delikatną warstwę ochronną. Potem esencja albo serum – i tu lepiej sięgnąć po preparaty o kremowej konsystencji, a nie te, które mają wodną formułę, bo po nich możemy mieć poczucie ściągnięcia skóry.

Krem z filtrem to podstawa pielęgnacji każdej skóry. Oprócz wysokich filtrów przeciw UV kremy te często zawierają także cenne składniki pielęgnacyjne. Dzisiaj na rynku mamy tak szeroki wachlarz produktów, że do każdej skóry można dopasować dobry kosmetyk. Nocna pielęgnacja skóry odwodnionej powinna bazować na bogatym kremie odżywczym, pełnym składników nawilżających i regenerujących, takich jak: kwas hialuronowy, gliceryna, pantenol, alantoina, aloes, kawior, mocznik, ceramidy, prebiotyki, wąkrota azjatycka, ekstrakt z zielonej herbaty. W kosmetykach powinny znajdować się również składniki natłuszczające, by dbać o lipidową część płaszcza, jednak poziom „tłustości” kremu trzeba dobrać w zależności od tego, czy cera jest sucha, tłusta, czy mieszana.

PRZEŁOMOWA NOWOŚĆ!

JANDA

b ą d ż p r a w d z i w a ...

PRZEŁOMOWE ODKRYCIE
WSPÓŁCZESNEJ NAUKI!

REDUKCJA STARZEJĄCYCH SIĘ
KOMÓREK SKÓRY „ZOMBIE”

SKONCENTROWANA, INTENSYWNA KURACJA ODMŁADZAJĄCA

stworzona w oparciu o senolityki – nowoczesne związki o specjalistycznym i precyzyjnym działaniu, które identyfikują i redukują starzejące się komórki „zombie”.

EFEKT: spowolnienie procesów starzenia się skóry,
odmłodzenie głębszych warstw naskórka,
zmniejszenie głębokich i utrwalonych zmarszczek.

*Zatrzymaj młody wygląd
na dłużej.*



*Polecam,
♥ Krystyna Janda*

Dostępne w drogeriach
ROSSMANN
i na janda.pl

KOMPLEMENTARNA SYNERGIA NAJNOWOCZĘŚNIEJSZYCH SKŁADNIKÓW AKTYWNYCH: 3 eksperckie dermosystemy,
2 patenty naukowe, 3 międzynarodowe nagrody, szafirowy nośnik, 6 widocznych efektów odmładzających.

Zwłaszcza przy cerze tłustej i mieszanej warto zachować ostrożność, bo nadmiar tłuszczów może doprowadzić do zatkania się porów, a w konsekwencji do powstawania niedoskonałości.

Przy skórze suchej natłuszczenie jest ważne, dlatego dobrze jest, jeśli w składzie kremu znajdują się takie składniki, jak: wazelina, parafina, woski, skwalan i oleje roślinne.

Tłuszcze te tworzą na skórze okluzję, czyli delikatny, ale szczelny film. Taki naprawczy plaster pozwala odbudować się naturalnej warstwie ochronnej skóry. Natłuszczająca kuracja może być chwilowa, stosowana tylko na czas odbudowywania się naturalnego płaszcza hydrolipidowego.

Czy odwodnienie skóry, poza odczuwaniem dyskomfortu, może być groźne?

Długotrwałe odwodnienie może doprowadzić do dysfunkcji naszej skóry, bo traci ona wszelkie funkcje ochronne, które są jej istotą.

Taka odwodniona skóra będzie jednocześnie bardzo wrażliwa na czynniki zewnętrzne i składniki aktywne. Ponadto zaburzenie tego typu może prowadzić do trądziku z powodu osłabienia płaszcza hydrolipidowego. Im dłużej trwa odwodnienie, tym dłużej będziemy odbudowywać płaszcz ochronny, który jest podstawą zdrowej cery. Dlatego lepiej działać szybko – kiedy tylko rozpoznamy u siebie objawy odwodnienia skóry, warto zająć się staranną pielęgnacją.

Cechy skóry suchej

- matowa
- ściągnięta
- cienka (mogą przez nią prześwitywać naczynka)
- wiotka i mało elastyczna (szybko pojawiają się na niej zmarszczki)
- wydziela małe ilości sebum

Czego najbardziej potrzebuje?

Składników nawilżających i natłuszczających



Na zdjęciu od lewej:

Karolina Kasumović – Technolog żywności i kosmetyków

Katarzyna Beck Grodek – Kosmetolog

Kamila Dudka - Technolog kosmetyków

Chcesz wiedzieć więcej na temat pielęgnacji skóry i raz na zawsze rozprawić się z mitami kosmetycznymi? Słuchaj podcastów naszych Wyjątkowych ekspertek, które znają się na rzeczy jak mało kto.

Czekamy na Ciebie w podcaście Wyjątkowy produkt. Znajdź nas na Spotify, YouTube, Deezer lub zeskanuj kod QR.



NO
WE!

ISANA[®]
PALETA INSPIRACJI

WEGAŃSKI KOLAGEN W AKCJI!



1. Serum zapewnia dynamiczny efekt liftingu i zmniejsza głębokość zmarszczek.
2. Krem na dzień SPF 15 aktywnie hamuje starzenie się skóry spowodowane promieniowaniem UV.
3. Krem na noc poprawia owal twarzy i sprawia, że skóra staje się bardziej jędrna.
4. Krem pod oczy rozpieszcza zmęczoną skórę i pobudza ją dzięki zawartości kofeiny.

Kawior

w kosmetykach

Wytworny, drogi i kojarzony z luksusową kuchnią, doskonale sprawdza się również w kosmetykach, bo oprócz posiadania walorów smakowych i pięknego wyglądu kawior jest bombą najcenniejszych dla zdrowia i urody składników odżywczych.

Kawior to ikra, czyli jajeczka ryb jesiotrowatych, dorszowatych i łososiowatych.

Ponieważ komórki jajowe to nowe życie, pełno w nich białka, witamin (A, B⁵, D i E), aminokwasów (arginina, glicyna) oraz makro- i mikroelementów (miedź, magnez, cynk, fosfor, wapń, selen, potas, jod, krzem).

Uspokajamy: stosowaną w kosmetyce ikrę pozyskuje się z kontrolowanych hodowli, nikt nie podbiera jajeczek naturalnie żyjącym rybom.

Upiększające właściwości kawioru odkryła dla nas kosmetołóżka Ingrid Millet, wcześniej doceniona w branży za wykorzystanie ekstraktów z komórek roślinnych w pielęgnacji przeciwstarzeniowej.

Podczas podróży na Bliski Wschód, pod koniec lat 60., trafiła na farmę kawioru, gdzie zaobserwowała, że osoby tam pracujące mają niezwykle gładkie i wypielęgnowane dłonie. Zainteresowała się tym zjawiskiem, przeprowadziła szereg badań i w 1964 wprowadziła na rynek linię na bazie czarnego kawioru.

Kawior to składnik-cudotwórca, jeśli chodzi o pielęgnację. Stosowany jest w kosmetykach regenerujących, nawilżających i przeciwstarzeniowych.

- Przede wszystkim kawior wykazuje silne działanie nawilżające.
- Zawartość witamin A, E i D chroni skórę przed wolnymi rodnikami.
- Witaminy z grupy B działają przeciwzapalnie, koją podrażnienia i hamują nadmierne wydzielanie łoju.
- Pierwiastki i związki chemiczne zawarte w kawiorze nawilżają skórę i wzmacniają jej barierę naskórkową.
- Nienasycone kwasy tłuszczowe – w tym cenny kwas alfa-linolenowy – wspierają barierę lipidową naskórka i ograniczają przeznaskórkową utratę wody, co jest kluczowe zwłaszcza w pielęgnacji skóry odwodnionej i suchej.
- Pierwiastki zawarte w komórkach kawioru wzmacniają naturalny kolagen, co przyczynia się do podniesienia elastyczności skóry.

W kosmetyce stosuje się również zielony kawior, czyli wyciąg z glonów morskich (*Caulerpa lentillifera*) zamknięty w malutkich kuleczkach, które wyglądem przypominają rybnie jajeczka.

Umi Budo, bo tak zielony kawior nazywają Japończycy, jest przysmakiem jadalnym chętnie dołączanym do sushi i sashimi – drobne pęcherzyki napelnione wodą morską pękają na podniebieniu podczas jedzenia, podbijając morski aromat potraw. I są zdrowe.

Głony *Caulerpa lentillifera* rozwijają się w płytkiej oceanicznej wodzie o piaszczystym dnie i łagodnej temperaturze. Podobnie jak inne wodorosty, są bogate w minerały, takie jak: jod, potas, żelazo, wapń i magnez. Ponadto zawierają spore ilości kwasu hialuronowego i chlorofil. Kosmetyki z zielonym kawiolem mają silne właściwości nawilżające i odżywiające skórę.

1. **Yoskine, Okinawa Green Caviar, serum kawiorowe pod krem na twarz i okolice oczu, 30 ml**
W wybranych drogeriach
2. **Yoskine, Okinawa Green Caviar, krem rozprasowujący zmarszczki na dzień i na noc, 50+, 50 ml**
W wybranych drogeriach
3. **Vis Plantis, nawadniający krem na dzień i na noc z wegańskim kawiozem, 50 ml**
W wybranych drogeriach



1. **Christian Laurent, Pour La Beaute, infuzyjny krem przeciwzmarszczkowy na dzień i na noc, 55+, 50 ml** **Tylko u nas**
2. **Esfolio, hydrożelowe płatki pod oczy z ekstraktem z czarnego kawioru i perł, 60 szt.** **W wybranych drogeriach**
3. **Dermika, Luxury Caviar, kawiorowe serum przeciwzmarszczkowe w kapsułkach, 60 g**

Weronika
Jeszka

Stylistka paznokci, właścicielka
salonu Nail Art w Tuchomiu.
Prowadzi profil instagramowy
@nailart_weronikajeszka.



fot. archiwum prywatne

Cztery pory roku w pielęgnacji dłoni

z

modelką dłoni Weroniką Jeszką

rozmawia

Justyna Ślusarczyk
autorka bloga Justin in time

Dłonie są naszą wizytówką.
To ograny frazes? Niekoniecznie,
szczególnie jeśli nimi pracujesz
– mówi modelka dłoni i stylistka
paznokci Weronika Jeszka i dzieli się
swoimi patentami na zadbane ręce.

Pracujesz dłońmi. Co to oznacza?
Moje ręce „grają” na zdjęciach, muszą
wyglądać nieskazitelnie. Wrodzona uroda
dłoni, ich kształt to jedno. Drugie to dbanie
o to, czym obdarzyła nas natura, czyli troska o dobrą
kondycję skóry i paznokci. W tej kwestii bardzo dużo
zależy od nas samych.

Zacznijmy od podstaw: jak myć ręce?

Część zaleceń dotyczy higieny rąk w miejscach publicznych, gdy znajdujemy się w dużych skupiskach ludzkich. Wtedy chodzi o nasze bezpieczeństwo i zgodnie z zaleceniami myjemy ręce zwykłym mydłem, by wyeliminować zarazki.

Jednak w domu postępujemy z nimi delikatniej. Środek myjący powinien być łagodny dla skóry, oszczędzający jej barierę hydrolipidową, zwłaszcza że dłonie mają bardzo mało gruczołów łojowych, i to tylko po wierzchniej stronie. Najlepiej jeśli mydło zawiera emolienty, oleje roślinne, a jego bazą jest pieniąca się substancja oczyszczająca pozyskiwana np. z kokosa. Pamiętajmy, że mydło w płynie wcale nie jest łagodniejsze niż mydło w kostce. To złudne wrażenie. Nie nadużywajmy także mydeł antybakteryjnych, zabijają one nie tylko złe bakterie, ale także te dobre, budujące naszą mikrobiotę, która ma ogromne znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania i odporności skóry. Dlatego warto sięgać np. po mydła probiotyczne.

Suszenie rąk po umyciu jest ważne?

Zwracamy na to uwagę, szczególnie jeśli niedługo po myciu wychodzimy na zewnątrz na chłód. By skóra odczuwała dyskomfort, zaczerwieniała się czy „pierzchła”, wcale nie musimy wychodzić na ostre mrozy. Wystarczy sama wilgoć, bo cząsteczki wody zamarzają, tworząc ostre kryształki.

Zimą uważajmy też na temperaturę wody, gdy chcemy rozgrzać dłonie kąpielą. Jeśli były narażone na mróz, przyzwyczajajmy je do ciepła stopniowo, zaczynając od letniej wody. Naczynka krwionośne muszą mieć czas, by się przystosować do zmiany, inaczej zaczerwienienie rąk może się utrwalić.

1. **Alterra**, Bio lawenda, krem do rąk z bio lawendą i bio masłem shea, 75 ml **Tylko u nas**

2. **Isana**, krem do rąk z witaminą C, 100 ml **Tylko u nas**

3. **Isana**, balsam do rąk z aloesem, 100 ml **Tylko u nas**.
W wybranych drogeriach

4. **Eveline Cosmetics**, Extra Rich No 1, krem do rąk i paznokci z ceramidami i kwasem hialuronowym, 75 ml
W wybranych drogeriach

5. **Lirene**, parafinowa maska do rąk i paznokci z ceramidami i witaminami A i E, 100 ml



Tym, których dłonie źle reagują na zimno, polecam także ćwiczenia rozgrzewające poprawiające krążenie, czyli zaciskanie i rozluźnianie pięści oraz ściskanie piankowych piłeczek. Można je robić zarówno przed spacerem, jak i po powrocie, dobrze pompują krew, co wyrówna koloryt grzbietów rąk.

Czy pory roku mają znaczenie, jeśli chodzi o pielęgnację rąk?

Oczywiście. I wbrew obiegowym opiniom ręce mają „bardziej pod górę” zimą niż latem. Gdy jest ciepło i słonecznie, naszym głównym zadaniem jest fotoprotekcja, a więc stosowanie kremów z filtrami SPF.

Zimą jesteśmy narażeni na więcej agresywnych czynników środowiska. Przede wszystkim zmiany temperatury i wilgotności powietrza, które bardzo niekorzystnie odbijają się na kondycji skóry. Wiatr i mróz paradoksalnie nasilają utratę wody ze skóry bardziej niż upał. Ogrzewane powietrze w pomieszczeniach wręcz ją „wysysa”, dążąc do wyrównania poziomu wilgoci. Ratunek? Na zewnątrz zawsze zakładajmy rękawiczki dostosowane do temperatury otoczenia – ciepłe lub lżejsze. Pod nimi powinna być warstwa kremowa, swego rodzaju kosmetyczna pierzynka. Wewnątrz natomiast warto dostarczać nową porcję nawilżającego kremu, gdy tylko zaczynamy odczuwać dyskomfort, ściągnięcie skóry, a także kremować dłonie profilaktycznie.

Jak często nakładać krem do rąk? Jak wyrobić nawyk jego aplikacji?

Dobrym pomysłem jest posiadanie kilku rodzajów kremów do rąk, tak by ten właściwy był zawsze pod ręką...

Kremujemy dłonie po każdym myciu, dlatego na umywalce możemy postawić krem o lekkiej konsystencji, taki, który nie spowoduje wrażenia lepkości dłoni i szybko się wchłonie. Bazą tego typu kremów często jest kwas hialuronowy. Skóra szybko go wypije i nie będzie problemu nawet z pisaniami na komputerze. Minikrem „dzienny” możemy włożyć do torebki. Kolejny trzymać na biurku. Tu obowiązuje zasada częściej, a mniej.

Na dobranoc nakładajmy natomiast kremy o bogatszej, bardziej natłuszczającej konsystencji – z masłami roślinnymi, olejami i ceramidami. Bardzo polecam także produkty z gliceryną, wazeliną lub parafiną. One przydają się zwłaszcza wtedy, gdy skóra jest mocno podrażniona, popękana lub eksponowana na mróz. Takie kremy pozostawiają wyczuwalny film, dają wrażenie założenia cienkich rękawiczek, które są jak regenerujący opatrunk.

Do nocnej pielęgnacji warto włączyć także specjalne rytuały. Raz w tygodniu lub częściej, o ile czujesz taką potrzebę, można przed snem nałożyć krem grubą warstwą, po czym otulić dłonie bawełnianymi rękawiczkami. Rano skóra będzie delikatna i aksamitna.

Czy robisz czasem inne zabiegi domowego spa dla dłoni?

Tak. Testuję różnego typu peelingi oraz domowe sposoby pielęgnacji. Często szukam internetowych inspiracji i mogę polecić na przykład peeling olejowy, cukrowy – bo ten nawilża skórę.

Czasem warto także sięgnąć po delikatne roztwory z kwasami owocowymi, to rozjaśnia drobne plamki. Takim domowym sposobem na wyrównanie kolorytu jest namoczenie dłoni w rozcieńczonym soku z cytryny albo zafundowanie im okładu z plasterków ogórka. Ręce będą też wdzięczne, gdy nałożysz na nie tę samą maskę, co na twarz. Często zostają nam resztki preparatu z saszetki lub płyn po masce w płachcie, szkoda je marnować, a tak jest 2 w 1.

Jeśli na dłoniach mamy plamki posłoneczne (także te uznawane za starcze), można je potraktować witaminą C lub kwasami owocowymi, jak również kwasem ferulowym (kremy do rąk lub... serum do twarzy). I oczywiście pamiętać o filtrach SPF – nawet w pomieszczeniach, bo ekrany i jarzeniówki także nasilają przebarwienia.

Oprócz tego, że sama pozuję dłońmi, jestem także stylistką paznokci, ambasadorką marki lakierów hybrydowych. Przy manikiurach, które wykonuję klientkom, cały czas pracuję w rękawiczkach, co jest dodatkowym obciążeniem dla skóry – nieprzyjemnie maceruje się pod wpływem wilgoci. W codziennym życiu wiele kobiet używa rękawiczek podczas prac domowych – sprzątania, zmywania. To dobry nawyk, ale warto zwrócić uwagę, by w miarę możliwości talkować dłonie przed nałożeniem rękawiczek (po ich zdjęciu talk trzeba spłukać i rozprowadzić krem do rąk). Dodatkowo częste stosowanie środków do dezynfekcji to także czynnik podrażniający, z którym stykam się podczas pracy. Po ich zastosowaniu również warto nałożyć na dłonie porcję kremu.

Dbając o dłonie, powinniśmy także pamiętać o paznokciach?

Oczywiście. Krem rozprowadzamy zawsze także wokół płytek. I odwrotnie – gdy stosujemy oliwkę na wał paznokciowy, warto rozsmarować kropelkę nieco dalej na palcach. Jeśli mamy niepomalowane paznokcie, oliwkę wcieramy w płytki, to je doskonale uelastycznia i nawilża, zapobiega łamliwości. ☺



#JestemGotowa na Święta

Sprawdź nasze pomysły na udany prezent dla najważniejszych kobiet w Twoim życiu!

dla każdej MAMY

Bestsellery specjalistycznej linii **BEAUTY.lab**. **Tonik z retinolem roślinnym [2%]** nawilża skórę, poprawia jej napięcie. **Serum wygładzające z kompleksem anti-aging 5%** wygładza, redukuje zmarszczki, ujędrnia, nawilża, działa jak naturalny botoks. **Maska ujędrniająco-odżywiająca** już po jednym użyciu dodaje skórze sprężystości, napina ją, skóra staje się miękka i gładka w dotyku.



dla SIEBIE

Wyjątkowe **Serum nawilżające z potrójnym kwasem hialuronowym [2%]** z linii **BEAUTY.lab**. Intensywnie nawilża i nawadnia skórę, redukuje ślady zmęczenia, pielęgnuje. Poprawia kondycję i wygląd skóry: upiększa, rozświetla, przywraca jej świeżość i blask.



dla ukochanej SIOSTRY

Must have w codziennej pielęgnacji ust i makijażu. **myLIPscrub Naturalny peeling z olejkami i masłem mango** natychmiast wygładza usta, nawilża i dodaje im miękkości. **myLIPbalm Intensywnie nawilżający balsam do ust** odżywia, wygładza, pielęgnuje usta, może pełnić funkcję maski. **Naturalna baza pod makijaż myBEAUTYbase** nawilża, wygładza, upiększa skórę.



dla najlepszej PRZYJACIÓŁKI

Bestseller do pielęgnacji ciała - **BODY.lab**. **Olejkowe serum rewitalizujące**. Nawilża, regeneruje, zapobiega szorstkości i wygładza skórę. Ujędrnia, uelastycznia, upiększa. Zawiera skoncentrowany kompleks olejków 40%: olejek ze słodkich migdałów, arganowy, kokosowy, makadamia, awokado, z nasion słonecznika, ryżowy.



Jak poprawnie zrobić domowy

manikiur?

tekst

Justyna Ślusarczyk
autorka bloga Justin in time

Postępuj zgodnie z instrukcją, krok po kroku. Kolejność czynności oraz sposób ich wykonania mają znaczenie dla finalnego efektu i kondycji paznokci.

1 SKRÓĆ PAZNOKCIE I NADAJ IM KSZTAŁT

Możesz użyć ostrej gilotynki, jeśli płytkę wymaga znacznego skrócenia, albo gruboziarnistego pilnika, jeśli margines do usunięcia jest niewielki. Brzeg płytki opiłuj drobnoziarnistym pilnikiem, prowadząc go konsekwentnie w jednym kierunku – od brzegu ku środkowi, tak by nie szarpać płytki. Piłowanie „w prawo i w lewo” skutkuje rozdławianiem się i łamliwością paznokci.

Wybieraj pilniki papierowe lub szklane. Metalowe mogą szarpać płytkę. Pilnik możesz potem oczyścić twardym pędzelkiem lub szczoteczką i zdezynfekować sprayem odkażającym. Pamiętaj, by piłować paznokcie przed namoczeniem skórek. Rozmiękczone płytki szybciej ulegają zniszczeniu, gnie się pod pilnikiem i jest potem bardziej poszarpana na brzegach.

2 WYPOLERUJ PŁYTKI

Polerka usuwa przebarwienia, wyrównuje powierzchnię płytek oraz zamyka ich pory. Szczególnie przydaje się, gdy na paznokciach są delikatne rowki (tych głębszych nie próbuj

1. **Semilac**, Nail care, Oil Ritual, regenerujący olejek do paznokci i skórek z olejkiem rycynowym, 11 ml
2. **Semilac**, Nail care, Oil Ritual, odżywczy olejek do paznokci i skórek z olejkiem arganowym, 11 ml
3. **Hi Care**, Nail & cuticle, odżywcze serum żelowe do skórek i paznokci, 12 ml
4. **Hi Care**, Nail & cuticle, wygładzający scrub do skórek i paznokci o zapachu owocowym, 12 ml
5. **Biotinne**, Essence Saffran, regenerujące maselko do usuwania skórek, 15 ml
6. **Biotinne**, Ecological Essence, oliwka do skórek i paznokci, 15 ml
7. **Eveline Cosmetics**, Med+, zmywalna wodą maska na noc do suchych i łamliwych paznokci, 12 ml
8. **Eveline Cosmetics**, Med+, utwardzające serum do miękkich i zniszczonych paznokci, 12 ml



3



4



7



8



na siłę wyrównać). Najbardziej praktyczne są polerki o kilku ściankach różniących się grubością ziarna ścierającego. Szlifuj paznokcie każdą z nich, kierując się numeracją na polerce. Każda ma inne zadanie. Najgrubsza usuwa zewnętrzną warstwę, wybielając koloryt i wyrównując płytkę. Nie nadużywaj jej, zeszlifuj jak najcieńszą warstewkę, by nie osłabiać płytki. Delikatniejszy szlif zamyka pory płytki, a ten najdrobniejszy nabłyszcza. Poleruj paznokcie nie częściej niż raz na tydzień.

3 ZADBAJ O SKÓRKI

Masz do wyboru tzw. manikiur biologiczny lub tradycyjne wycinanie skórek. W obu przypadkach zacznij od ich zmiękczenia. Możesz to zrobić specjalnym preparatem, który je rozpuszcza, albo namoczyć dłonie w kąpieli wodnej. Dodaj do niej odrobinę soli do kąpieli, mydła, a najlepiej specjalną pastylkę do pielęgnacji paznokci (najczęściej mają one w składzie substancję wybielającą płytki, usuwającą osady). Skórki można też usunąć za pomocą masełka do usuwania skórek.

Gdy skórki są miękkie, odsuń je z płytki skośnie zakończonym drewnianym patyczkiem. Jeśli skórki są bardzo delikatne, wystarczy do ich odepchnięcia nawet róg ręcznika. Ten rodzaj manikiuru nie powoduje uszkodzeń płytki ani macierzy paznokcia. Nie ma też ryzyka powstania bolesnych zadziorków. To właśnie manikiur biologiczny.

Jeśli jednak skórki wymagają wycięcia, sięgnij po ostre, dobrej jakości cążki. Wycinaj nimi narastające na płytkę skórki, prowadząc cążki wzdłuż wałów paznokciowych jak najbardziej posuwistym ruchem, tak by usuwać całe paski skórek, a nie szarpać je małymi fragmentami. Jeśli zdarzy ci się zranienie, możesz przyłożyć ałun lub spryskać to miejsce octeniseptem.

4 ODTŁUŚĆ PŁYTKĘ PAZNOKCIOWĄ

Dobrym sposobem jest umycie rąk wodą z mydłem, lepszym przetarcie płytek wacikiem zwilżonym zmywaczem, a najlepszym przemyć specjalnym, delikatniejszym od zmywacza, odtłuszczaczem. Zrób to tuż przed malowaniem, bo płytka szybko ulega zanieczyszczeniu, np. poprzez dotykanie włosów czy twarzy, na której niemal zawsze mamy nieco sebum.

W miejscach natłuszczonych lakier nie przywiera do płytki i szybko odpryskuje.

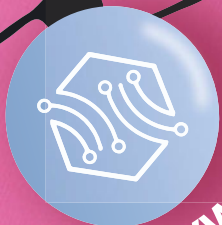
5 ZABEZPIECZ PŁYTKĘ BAZĄ LUB ODŻYWKĄ

Przezroczysta baza sprawi, że emalia rozłoży się bardziej równomiernie, a przede wszystkim nie przebarwi płytki. Baza jest izolacją od kolorowych pigmentów. W tej samej roli możesz zastosować odżywkę dobraną odpowiednio do rodzaju paznokci. Masz wybór: są takie, które utwardzają paznokcie, zapobiegają rozdwarzaniu, wyrównują rowki, uelastyczniają. Wszystko zależy od składu. Pamiętaj, że nie każda odżywka nadaje się pod lakier – sprawdź to – przeczytaj informację na opakowaniu.

Jeśli chcesz dodać wyrazistości kolorowi emalii, zrób podkład w mlecznym albo wręcz białym kolorze. Szczególnie fajnie podbija to neonowe barwy!

6 NIE WSTRZĄSAJ BUTELECZKĄ Z LAKIEREM

By rozmieszać emalię, zroluj buteleczkę w dłoni, tak by kulka umieszczona w środku ją rozcieńczyła. Nie wstrząsaj buteleczką, to powoduje, że zatrzymuje się w niej powietrze, które potem tworzy bąbelki na malowanej powierzchni. Pędzelkiem posługuj się tak, jak szczoteczką mascary, nie wpychaj go wielokrotnie do środka, pompując powietrze, a delikatnie zanurzaj pojedynczym ruchem, zdejmując nadmiar lakieru przy szyjce. Po nałożeniu emalii odczekaj, aż dobrze zaschnie. Tej reakcji chemicznej nie przyspieszy ani machanie rękoma, ani suszenie suszarką. ☹



EFEKTYWNE



ZRÓWNOWAŻONE



WEGAŃSKIE



HISZPAŃSKIE



Numée
FOR SKIN AND PLANET LOVERS

Zapach niech trwa!

tekst

Anna Zięba

Trwałość zapachu perfum to jedna z jego najwyżej cenionych cech. Od czego zależy i co zrobić, aby perfumy pachniały na nas jak najdłużej? Oto kilka sprawdzonych rad.

Każde perfumy mają swój własny, niepowtarzalny zapach, ale ich ostateczny efekt na skórze – czyli to, jak pachniemy – zależy od wielu dodatkowych czynników. Ważną rolę odgrywają m.in. temperatura ciała, typ skóry (np. tłusta dłużej zachowuje zapach niż sucha), jej pigmentacja i odczyn, pielęgnacja

1. **Bruno Banani**, Magnetic Woman, woda perfumowana dla kobiet, 50 ml
2. **Betty Barclay**, Wild Flower, woda toaletowa dla kobiet, 20 ml
W wybranych drogeriach
3. **s.Oliver**, Scent of You, woda toaletowa dla kobiet, 30 ml
4. **Tom Tailor**, Happy to Be Woman, woda perfumowana dla kobiet, 30 ml
5. **Hugo Boss**, woda perfumowana dla kobiet, 50 ml
6. **Pepe Jeans**, Celebrate, woda perfumowana dla kobiet, 30 ml
W wybranych drogeriach
7. **Cacharel**, Yes I Am, woda perfumowana, 30 ml



Pot bogów

Tak starożytni Egipcjanie określali perfumy. Nacierali nimi posągi swoich bóstw, palili przed nimi aromatyczne kadzidła – zapach był, według nich, nierozdzielnie sprzężony z boskością.

Pachnących olejków używano również podczas procesu balsamowania – zmarli, pokryci „potem bogów”, sami zbliżali się do boskości. Żywi też nie stronili od perfum – wiadomo, że eleganci umieszczali w swoich kunsztownych fryzurach aromatyczne stożki z perfumowanego tłuszczu; te zaś, topiąc się w cieple, wydzielały intensywną woń.

W uwodzicielską moc zapachu wierzyła egipska królowa Kleopatra – żagle jej statku, na którego pokładzie płynęła na spotkanie z Markiem Antoniuszem w Tarsie, zostały silnie nasyczone perfumami.

(na dobrze nawilżonej zapach utrzymuje się dłużej), dieta, a nawet nastrój czy pogoda.

Kobiety czasami się skarżą, że ich perfumy są nietrwałe, można powiedzieć: „ulatniają się już w drodze do pracy”. Przeważnie jednak jest tak, że perfumy wciąż pachną, ale mózg i nos już się do nich przyzwyczaiły, dlatego przestajemy czuć zapach. Czasami jednak rzeczywiście aromat znika zbyt szybko – warto wiedzieć, jak przedłużyć jego istnienie.

ZAPACHY TRWAŁE I ULOTNE

Czas utrzymywania się zapachu na naszej skórze zależy przede wszystkim od tego, z jakim rodzajem produktu mamy do czynienia – z uwagi na stężenie olejków eterycznych najdłużej pozostają z nami perfumy, druga w kolejności jest woda perfumowana, czyli eau de parfum, potem woda toaletowa lub kolońska, najkrócej „żyje” mgiełka. Za to mgiełka sprawdzi się idealnie do „poprawiania” zapachu w ciągu dnia.

Do najtrwalszych i utrzymujących się najdłużej należą perfumy oparte na nutach piżmowych i drzewnych – zwłaszcza jeśli nuty te zostały wykorzystane jako baza perfum. Olejek piżmowy i olejki drzewne/żywiczne wyparowują bowiem wolniej niż kwiatowe czy cytrusowe.

Jeżeli jednak lubimy perfumy kwiatowe, szukajmy zapachów opartych na tuberzie i frezji – są one bowiem w pierwszej piątce (obok paczuli, białego piżma i drewna sandałowego), jeśli chodzi o trwałość zapachu, jak donosi portal beautyheaven.com.au. Gdy chcemy uniknąć rozczarowań, postarajmy się sprawdzić trwałość zapachu przed jego zakupem. Jeśli nałożone w drogerii perfumy są wyczuwalne w kilka godzin po powrocie do domu, bez obaw można je kupić.

LAYERING, CZYLI PERFUMOWANIE WARSTWOWE

Sztuka nakładania zapachu warstwa po warstwie to także sposób na to, aby nasze ciało pachniało dłużej. Zacząć można już podczas porannej kąpieli, używając perfumowanego mydła lub żelu pod prysznic o tych samych nutach zapachowych, co ulubione perfumy. Następnie nakładamy pachnący balsam lub masło do ciała. Same perfumy stanowią podczas layeringu warstwę ostatnią – jednak jeśli zdecydujemy się na łączenie dwóch lub więcej rodzajów produktów, pamiętajmy o zasadzie: najpierw zapa-

ONE

ZAPACH OD JENNIFER LOPEZ



chy cięższe, np. na bazie wanilii, piżma, olejku oud, a dopiero potem lżejsze, kwiatowe lub cytrusowe. Dla początkujących w sztuce łączenia aromatów dobra rada: najłatwiej i najbezpieczniej łączyć ze sobą perfumy o pojedynczych nutach zapachowych. Można też wybrać dwa różne rodzaje perfum – jedno lżejsze, drugie cięższe – ze wspólnym dominującym składnikiem, np. jaśminem czy bergamotką. Portal byrdie.com, jedna z największych internetowych witryn kosmetycznych, przestrzega natomiast przed łączeniem dwóch lub więcej różnych zapachów owocowych oraz nakładaniem na siebie dwóch zapachów ciężkich („sukces wątpliwy, ból głowy murowany”).

NIE POCIERAJ NADGARSTKÓW!

Samo spryskanie skóry w miejscach ciepłych, lekko wilgotnych, gdzie najłatwiej wyczuć puls (oprócz nadgarstków to dekolty, szyja, zgięcia w łokciach, miejsca pod kolanami, skronie), to akurat dobry pomysł. Zapach nałożony na punkty pulsu będzie bardziej intensywny – można to porównać z podgrzewaniem olejków aromatycznych w kominku zapachowym.

Jednak pocieranie o siebie uperfumowanych nadgarstków to duży błąd. Zapach powinien „leżeć” na skórze i harmonijnie łączyć się z jej naturalnym zapachem. Pocieranie osłabia nutę głowy – tę najdelikatniejszą, krótkotrwałą, którą wyczuwamy na samym początku – i przyspiesza parowanie perfum, czyli skraca czas ich działania. A przecież chcemy, aby było dokładnie odwrotnie.

NAWILŻAJ SKÓRĘ

Na rozgrzanej, dobrze nawilżonej i lekko natłuszczonej skórze perfumy utrzymują się dłużej. W związku z tym najlepiej perfumować się od razu po wyjściu spod prysznica i nałożeniu balsamu (bezzapachowego lub z linii o tej samej nucie co perfumy). Punkty pulsu można przed aplikacją zapachu dodatkowo posmarować naturalną wazeliną kosmetyczną. Ważne: po nałożeniu perfum nie ubieramy się od razu, czekamy, aż przeschną na skórze.

ZAPACH NA WŁOSACH

Włosy bardzo długo utrzymują zapach, więc wiele pań decyduje się na spryskiwanie ich perfumami. Zwłaszcza przy długich włosach daje to spektaku-

larny efekt – każdy ruch głową powoduje, że aromat uwalnia się i staje wyraźniejszy. Trzeba jednak pamiętać, że alkohol zawarty w perfumach włosom nie służy, ponieważ je wysusza. Kto więc z natury ma je suche i łamliwe – lepiej niech tego nie robi, a w każdym razie nie codziennie. Jednak niezły efekt da się także osiągnąć, nie perfumując włosów bezpośrednio, a spryskując nimi szczotkę. Dobrym rozwiązaniem jest też sięgnięcie po bezalkoholową mgiełkę z tej samej co perfumy linii zapachowej.

WEJDŹ W ZAPACH

Najprzyjemniejszy sposób nakładania zapachu – rozpylamy perfumy przed sobą, robimy krok do przodu i wchodzimy w aromatyczną mgiełkę, zanurzając się w niej. Ta efektowna i romantyczna metoda ma jednak dwa minusy: po pierwsze, jest nieekonomiczna, przy okazji perfumujemy przecież także łazienkowe lustro, ściany i podłogę; po drugie, trzeba uważać, aby perfum nie wdychać – nasze oskrzela tego nie lubią. W chmurę zapachu można wchodzić nago, od razu po wyjściu spod prysznica, ale także w ubra- niu. Ta druga metoda ma tę zaletę, że perfumy na tkaninie pachną dłużej niż na skórze człowieka

1. **Miraculum**, Passionate, woda perfumowana dla mężczyzn, 50 ml
2. **Pepe Jeans**, Celebrate, woda perfumowana dla mężczyzn, 50 ml **W wybranych drogeriach**
3. **Hugo Boss**, Just Different, woda toaletowa dla mężczyzn, 125 ml **W wybranych drogeriach**
4. **Victorio & Lucchino**, N°8, Atardecer Magnético, woda toaletowa dla mężczyzn, 150 ml
5. **Miraculum**, Alluring, woda perfumowana dla mężczyzn, 50 ml
6. **s.Oliver**, Scent of You, woda toaletowa dla mężczyzn, 30 ml
7. **David Beckham**, Amber Breeze, woda perfumowana dla mężczyzn, 100 ml
8. **Victorio & Lucchino**, N°9, Noche Enigmática, woda toaletowa dla mężczyzn, 150 ml



(ale uwaga! także ciut inaczej, bardziej pudrowo). Tu warto pamiętać, że nie wszystkie materiały nadają się do perfumowania, np. na jedwabiu mogą pozostać plamy. Najlepiej sprawdzić to na jakimś niewidocznym kawałku sukienki czy bluzki. Metoda wchodzenia w zapach w ubraniu sprawdza się latem, kiedy bardziej się pocimy (albo na wakacjach w krajach o gorącym i wilgotnym klimacie) – eksperci radzą wówczas, aby perfumować nie ciało, lecz właśnie ubranie.

GDZIE I JAK PRZECHOWYWAĆ PERFUMY?

Okazuje się, że nie tam, gdzie trzyma je większość z nas – czyli nie w łazience. Perfumom nie służą ani ciepło, ani wilgoć i para wodna, ani bliskość dobrze oświetlonej toaletki. Te wszystkie czynniki przyspieszają dekompozycję nut zapachowych, a to sprawia, że zapach nie tylko traci intensywność, ale po prostu się zmienia. Szczególnie jaskrawym przykładem są perfumy oparte na nutach cytrusowych, które pod wpływem ciepła i wilgoci tracą swoją świeżość. Perfumom szkodzi też naturalne światło słoneczne – wpływa nie tylko na zapach, ale i na piękny bursztynowy kolor, który w ostrym słońcu staje się zielonkawy. Jeśli nie wyobrażacie sobie przechowywania w ostrym słońcu dobrego, kosztownego wina – pomyślcie w ten sam sposób o perfumach. Gdzie więc je trzymać? W jakimś suchym, chłodnym oraz, o ile to możliwe, ciemnym miejscu. To może być szuflada toaletki w sypialni. Nie wyrzucajcie też kartonikowych opakowań perfum – w ten prosty sposób jeszcze lepiej zabezpieczycie zawartość buteleczki przed światłem. Perfumy nie lubią też potrząsania i lepiej przechowywać je na stojąco niż w pozycji leżącej. Kontakt z tlenem nie służy perfumom – często otwierane i zamykane mogą stracić lub zmienić zapach. Dlatego lepiej kupować je w buteleczkach o mniejszych pojemnościach, a jeśli na przykład dostaliśmy duży flakon w prezencie, warto pomyśleć o samo-

Rzemiosło czy sztuka?

„Perfumiarstwo jest sztuką, choć niższą niż jej inne dziedziny (...). Perfumiarstwo to konkret, mozolna ręczna robota. Chwilami przypomina wyrobnictwo. A jednak jak malarze mieszamy materiały, jak architekci wznosimy fundamenty i konstrukcje. Jak rzeźbiarze musimy zapachy ociosywać, opiłowywać i rozłupywać. Każdą recepturę ocenia się pod wszelkimi możliwymi kątami. Wyłaniają się akordy, zdarzają się niespodzianki. Poeci tak samo postępują ze słowami”. (Dominique Ropion, jeden z najsłynniejszych nosów na świecie, w wywiadzie do publikacji „Zapach. Niewidzialny kod”)

dzielnym rozlaniu zawartości do fiolek o mniejszej objętości.

Perfumy, choć wydają się nam wyjątkowo trwałym kosmetykiem, też mają datę ważności; znajdziecie ją na kartonikowym opakowaniu (również z tego względu nie warto wyrzucać pudełeczka). Oznaczenie PAO (period after opening) – symbol otwartego słoiczka z liczbą miesięcy – mówi nam o tym, jak długo zapach zachowa swoje właściwości od momentu pierwszego otwarcia. ☺

ANTONIO BANDERAS
PERFUMES



WITAJ NA ŚWIĄTECZNYM POKŁADZIE

Jak argan z ałunem wojują z brzydkim zapachem

tekst

Zofia Kociołek-Sztec

Czy skuteczny dezodorant to długa lista składników, również tych sztucznych, mogących drażnić skórę? Marka ARGANOVE mówi: „Stop. Wracamy do korzeni”. Sięga po złoto Maroka oraz minerał górski i udowadnia, że to, co naturalne, nie tylko działa, ale jest też bezpieczne dla zdrowia.

Bywa kłopotliwy, jeśli zmagamy się z jego nadmiarem. Oblewa nas zimny – gdy się stresujemy, albo gorący – podczas upałów czy treningu. Zaburza zapach ulubionych perfum. Pozbawia pewności siebie. Pot, bo o nim mowa, jest jednak niezbędny do funkcjonowania naszego organizmu. To on skutecznie reguluje temperaturę ciała, odprowadza toksyny i dba o właściwą wilgotność skóry.

Nie znaczy to jednak, że nie możemy pocić się i jednocześnie czuć świeżo i komfortowo, a w dodatku – naturalnie. Ważne, by zrozumieć, że to nie sam pot wydziela nieprzyjemny zapach, a bakterie, które powstają w momencie, gdy wchodzi on w kontakt z naskórkiem i szeroko rozumianym środowiskiem zewnętrznym. Wniosek? Trzeba walczyć z bakteriami, a nie z potem.

Na rynku drogeryjnym jest dostępnych wiele dezodorantów i antyperspirantów. Różnią się sposobem aplikacji, zapachem, ale przede wszystkim – składnikami. Coraz więcej osób sięga po produkty naturalne, choć wciąż pokutuje przekonanie, że jak naturalne, to słabiej działające.

Najnowsze dezodoranty od ARGANOVE rozprawiają się z tym mitem i udowadniają, że by czuć się świeżo i komfortowo, a więc by skutecznie zniszczyć bakterie wywołujące przykry zapach potu, wcale nie trzeba rezygnować z naturalnych i bezpiecznych dla zdrowia i środowiska składów.

Wspólnym mianownikiem dezodorantów ARGANOVE jest kojarzony z marką, choćby z powodu jej nazwy, olej arganowy, który pielęgnuje, odżywia i zabezpiecza skórę przed negatywnym działaniem czynników zewnętrznych.

Jednak sekret skuteczności i wyjątkowości tkwi nie tylko w arganie, czyli złocie Maroka. Dezodoranty ARGANOVE mają formułę opartą dodatkowo na ałunie, czyli naturalnym minerale górskim. Tworzy on na skórze cienką, niewidoczną warstwę, która zapobiega rozwojowi bakterii i wolnych rodników. Stanowi alternatywę dla sody oczyszczonej, ale w przeciwieństwie do niej nie uwrażliwia skóry i nie wywołuje reakcji alergicznych.

Jak dowodzą badania, dezodoranty ARGANOVE radzą sobie z niwelowaniem nieprzyjemnego zapachu aż do 12 godzin. Udogodnieniem jest też niewątpliwie sam sposób aplikacji i poręczny atomizer, który sprawia, że możemy łatwo spryskać nie tylko skórę pod pachami, ale również inne narażone na nadmierne pocenie się części ciała: dłonie, stopy, plecy, brzuch czy biust. Dla tych, którzy wolą inne formy aplikacji, są jeszcze do wyboru produkty typu sztyft i roll-on, więc każdy znajdzie coś dla siebie.

Dezodoranty są subtelne na tyle, że mogą być używane przez wszystkich – także młodzież. Mają lekką formułę: przyjemna mgiełka szybko się wchłania.

Nie brudzą i nie niszczą ubrań. To produkt, który warto mieć w torebce czy w samochodzie, by móc się szybko odświeżyć w ciągu dnia. ☺



1. **Arganove**, dezodorant mineralny w sprayu do stóp i ciała, cytryna i bergamotka, 100 ml

2. **Arganove**, dezodorant mineralny w sprayu, pantenol i aloes, bezzapachowy, 100 ml

3. **Arganove**, dezodorant mineralny w sprayu, pomarańcza i cedr, 100 ml **Tylko u nas**

4. **Arganove**, dezodorant mineralny w sprayu do stóp i ciała, mięta i eukaliptus, 100 ml

5. **Arganove**, dezodorant mineralny roll-on z bioarganem, drzewo agarowe, 50 ml **Tylko u nas**

6. **Arganove**, dezodorant mineralny roll-on z bioarganem, werbena, 50 ml **Tylko u nas**

7. **Arganove**, dezodorant mineralny w sprayu, kokos i róża, 100 ml **Tylko u nas**

8. **Arganove**, alun w sztyfcie, bezzapachowy, 55 g **Tylko u nas**

Moc nowości

Hej, koniecznie sprawdźcie, jakie nowe produkty zawitały na półki w Rossmannie w sezonie jesienno-zimowym.

SIŁA WITAMIN

Z kremem-koncentratem Lirene dbanie o cerę jest proste! Witamina C pomoże twojej skórze w regeneracji, a witamina E zawalczy z oznakami starzenia oraz nawilży. Wzmacniają one nawzajem swoje działanie antyoksydacyjne, skutecznie wspierając ochronę i odbudowę skóry. Dodatkowe składniki, takie jak masło shea czy olej migdałowy, zapewnią odżywienie i ukojenie. Dzięki niacynamidowi zauważysz mniej przebarwień.

Lirene, C + E Vitamin Energy, krem-koncentrat rewitalizujący, redukcja przebarwień i niedoskonałości, 40 ml



REGENERACJA NA DZIEŃ DOBRY

Krem na dzień powstał na bazie najnowszych technologii przeciwzmarszczkowych. Senolityka to innowacyjne rozwiązanie polegające na precyzyjnej redukcji komórek odpowiadających za powstawanie oznak starzenia. Pozwala na odmłodzenie głębszych warstw naskórka oraz wypełnia powstałe już zmarszczki.

Janda, dermosenolityczny krem do twarzy na dzień, 50 ml
W wybranych drogeriach



ELIMINACJA ZMARSZCZEK

Chcesz zredukować zmarszczki lub opóźnić ich powstawanie? Krem Slow Age Skin sprawdzi się zarówno w profilaktyce przeciwstarzeniowej, jak i w pielęgnacji cery z widocznymi oznakami starzenia. Jego działanie oparte jest na stymulacji skóry oraz ochronie włókien kolagenowych i elastynowych. Zawarte w produkcie aminokwasy nawilżają oraz koją zaczerwienienia.

Biotinne, aktywny krem przeciwzmarszczkowy rewitalizujący-wygładzający na dzień, 40+, 50 ml



ŚPIJ SPOKOJNIE

Możesz spać spokojnie, ponieważ nowy krem Janda na noc pomoże ci w walce z efektami starzenia. Redukuje aż pięć typów zmarszczek. Produkt powstał dzięki wykorzystaniu aktywności senolitycznej, która jest najnowszym odkryciem nauki. Usuwa starzejące się komórki i odbudowuje głębokie warstwy naskórka, dzięki czemu skóra może utrzymać młody wygląd jeszcze dłużej.

Janda, dermosenolityczny krem do twarzy na noc, 50 ml
W wybranych drogeriach



PERFEKCYJNE OCZYSZCZANIE

Mikropeelingująca pianka oczyszczająca do twarzy idealnie sprawdzi się jako drugi krok w dwuetapowym oczyszczaniu. Nie wysusza ani nie podrażnia cery, za to dogłębnie ją oczyszcza. Bioferment z alg, który się w niej znajduje, ukoi Twoją skórę, a ekstrakt cytrynowy odblokuje pory. Tak oczyszczona skóra będzie gotowa na dalszą pielęgnację.

Eveline, Perfect Skin, oczyszczająca pianka do twarzy, 150 ml



POŁĄCZENIE DOBRE DLA SKÓRY!

AHA + BHA + Niacynamid + węgiel! Odkryj korzyści płynące z tego połączenia, sięgając po serum przeciw niedoskonałościom. Kwas AHA złuszcza i wygładza, kwas BHA pomaga redukować niedoskonałości, niacynamid zapewnia uczucie ukojenia, a węgiel oczyszcza i matuje skórę. Efekt? Cera staje się gładszą, jej koloryt zostaje wyrównany, a pory widocznie zwężone.

Garnier, Pure Active, serum przeciw niedoskonałościom, 30 ml



PRZYJEMNE ODŚWIEŻENIE DLA KAŻDEJ SKÓRY

Czy wiesz, że naturalne procesy fermentacji intensyfikują skuteczność składników? Sięgnij po toner ze sfermentowaną biowodą ryżową i bioekstraktem z białej herbaty, aby poczuć przyjemne odświeżenie na skórze. Po aplikacji cera będzie miła w dotyku oraz idealnie przygotowana na dalsze etapy pielęgnacji.

Alterra, toner do twarzy z biowodą ryżową, 150 ml **Tylko u nas**

ANTYBAKTERYJNA PIELĘGNACJA

Walczysz z przebarwieniami i niedoskonałościami?

Pomogą ci w tym niacynamid oraz kwas hialuronowy – składniki aktywne znajdujące się w serum. Produkt zawiera także nawilżające: mocznik, fruktozę oraz mleczan sodu, który naturalnie występuje w skórze. Pozwala on utrzymać jej odpowiedni poziom nawilżenia, by zapobiec jej przesuszeniu.

Biotinne, Teen, nawilżająco-kwasowy skin toner, 200 ml



SPOJRZENIE PEŁNE BLASKU!

Cienie pod oczami sprawiają, że twarz wygląda na starszą i zmęczoną. Pozbądź się ich i odzyskaj świeże spojrzenie! Sięgnij po krem pod oczy Nivea Cellular Luminous i w 4 tygodnie pożegnaj cienie pod oczami. Krem widocznie je rozjaśni, znajdująca się w składzie kofeina zmniejszy opuchliznę, a kwas hialuronowy zredukuję zmarszczki. To codzienna przyjemność dla cienkiej skóry pod oczami!

Nivea, Cellular Luminous, krem redukujący cienie pod oczami, 15 ml



NIGDY WIĘCEJ OPUCHLIWY

Serum z kofeiną jest stworzone przede wszystkim do skóry zmęczonej. Niweluje cienie, opuchnięcia i „kurze łapki” oraz zapewnia głębokie nawilżenie. Działa również na oznaki starzenia. Kofeina, kwas hialuronowy oraz witamina C poprawiają elastyczność wymagającej skóry wokół oczu.

Eveline, Serum Shot, serum z kofeiną na cienie i opuchnięcia, 30 ml



ODZYSKAJ BLASK

Twoja cera jest szara i pozbawiona blasku? Serum pomoże ci rozświetlić twarz, szyję oraz dekolt. Zawiera 15-proc. witaminę C + Cg, resweratrol oraz kwas ferulowy. Takie połączenie wyrówna koloryt skóry oraz zredukuje przebarwienia i zmarszczki. Powitaj promienny wygląd cery.

Eveline, Serum Shot, rozświetlające serum z 15-proc. witaminą C + Cg, 30 ml



GŁADKA CERA

Serum nawilżające zawiera w sobie aż trzy kwasy omega: 3, 6 oraz 9, a dodatkowo witaminę E. Enzymatyczny mikropeeling z keratoliną potęguje działanie substancji nawilżających. Stosuj codziennie, a pozbędziesz się zrogowaciałego naskórka i dodasz skórze blasku!

Tołpa, dermo face enzyme., enzymatyczne serum nawilżające, 30 ml



NA WALKĘ Z TRĄDZIKIEM

Skoncentrowany krem na noc zawiera 3 najbardziej aktywnie działające kwasy: laktobionowy, azelainowy i glikolowy. Wspólnie stanowią one solidne wsparcie w walce z trądzikiem, działając złuszcząco, zmniejszając wydzielanie sebum i spowalniając rozwój bakterii. Wspomagają także regenerację komórkową, dzięki czemu cera staje się wygładzona.

Biotinne, Teen, mikrołuszczący krem na noc, 50 ml



WĘŻOWE WYGŁADZENIE

Efekt możesz zauważyć nawet po pierwszym użyciu. Składniki aktywne i technologie użyte w kosmetyku pomogą ci zapomnieć o zmarszczkach. SYNTM-AKE jest syntetycznym peptydem, który imituje działanie toksyny z jadu węża, eliminując oznaki starzenia. Mineralny kompleks aminokwasowy natomiast zregeneruje głębsze warstwy naskórka, dzięki czemu twoja skóra będzie bardziej elastyczna i nawilżona.

More4Care, Snake Lift, błyskawiczne serum-żelazko do twarzy, szyi i dekoltu, 35 ml
W wybranych drogeriach



PROBIOTYKI POD OCZY

Doskonałe uzupełnienie codziennej pielęgnacji? Płatki pod oczy z probiotykami! Ponad pół miliona frakcji dobrotczynnych probiotyków sprawi, że skóra pod oczami stanie się zdrowsza i wyraźnie gładsza. Nałóż płatki pod oczy i pożegnaj zmęczoną skórę!

Garnier, płatki pod oczy z probiotykami, 2 szt.



MŁODZIEŃCZY BLASK

Filtrat ze śluzu ślimaka, ekstrakt z wąkroty azjatyckiej, kwas hialuronowy, betaina... to tylko niektóre ze składników maski regenerująco-ujędrniającej, dzięki którym twoja skóra odzyska gładkość oraz blask. Koreańska formuła pomoże ci zadbać o piękną cerę.

Kimoco Beauty, regenerująco-ujędrniająca maska do twarzy w płachcie z filtratem ze śluzu ślimaka, 1 szt. **W wybranych drogeriach**



NAWILŻENIE Z ALG

Koreańska maska w płachcie pomoże ci w błyskawicznym nawilżeniu oraz ukojeniu skóry twarzy. Twoja cera odpocznie, czując moc ekstraktów z alg oraz trufli, hydrolatu z zielonej herbaty czy wody ryżowej. Masczkę można stosować w chwilach, kiedy skóra jest przesuszona i odwodniona, ale również w codziennej pielęgnacji.

Kimoco Beauty, nawilżająca maska do twarzy w płachcie z kompleksem z alg, 1 szt. **W wybranych drogeriach**



GŁADKA SKÓRA

Maska wygładzająco-regenerująca może dołączyć do twojej codziennej rutyny pielęgnacyjnej! Znajdują się w niej aloes, kolagen, alantoina i betaina, dzięki którym zauważysz poprawę jakości skóry. Promienna cera jest na wyciągnięcie ręki!

Kimoco Beauty, wygładzająco-regenerująca maska do twarzy w płachcie z kolagenem i aloesem, 1 szt. **W wybranych drogeriach**



OCZYSZCZENIE I NAWILŻENIE

Pianka do mycia twarzy łączy w sobie właściwości oczyszczające z działaniem nawilżającym. Enzymy z papai wspomagają proces złuszczenia. Nawilżenie poczujesz dzięki kwasowi hialuronowemu. Bariera ochronna nie zostanie naruszona, a skóra nie będzie nieprzyjemnie ściągnięta. Lekka konsystencja i świeży owocowy zapach sprawiają, że pianka jest bardzo przyjemna w użyciu.

Tołpa, dermo face enzyme., enzymatyczna pianka do mycia twarzy, 150 ml



RZĘSY POD OPIEKĄ

Zaopiekuj się swoimi rzęsami. Na co dzień są one wystawione na wiele czynników, które mogą je osłabić, jak chociażby pocieranie przy codziennym demakijażu. Serum je wzmocni i poprawi ich kondycję. Już po pierwszym użyciu rzęsy będą nawilżone, a przy regularnym stosowaniu zauważysz ich wydłużenie. Stosuj serum codziennie i zauważ różnicę.

More4Care, serum pielęgnujące rzęsy, 3 ml

DOKŁADNE OCZYSZCZENIE

Usuń nadmiar sebum i przywróć skórze równowagę. Tonik zapewnia nawilżenie, nie zatyka porów i poprawia ogólną kondycję cery – co zauważysz już po siedmiu dniach stosowania. Zawiera kwas salicylowy oraz niacynamid, które idealnie sprawdzają się w pielęgnacji skóry skłonnej do niedoskonałości.

Nivea, Derma Skin Clear, normalizujący tonik do twarzy, 200 ml



DOGLĘBNE OCZYSZCZENIE!

Złuszczający peeling na noc dla cery skłonnej do niedoskonałości oczyszcza cerę już w 7 dni! Wysoce skoncentrowana formuła z niacynamidem oraz z 8-proc. kwasami BHA/AHA – z kwasem salicylowym i glikolowym widocznie redukuje niedoskonałości i zapobiega powstawaniu nowych. Twoja cera będzie ci wdzięczna za tak dogłębne oczyszczenie!

Nivea, Derma Skin Clear, peeling złuszczający na noc, 40 ml

PRAWDZIWE OCZYSZCZENIE

Peeling Perfecta pozwoli ci poczuć falę odświeżenia na twarzy. Dzięki pięciu kwasom AHA idealnie oczyści twoją cerę oraz ureguje wydzielanie sebum i pomoże ci w walce z niedoskonałościami. A to wszystko dopełnione przyjemnym rozświetleniem, którego potrzebuje każda skóra.

Perfecta, Planet Essence, peeling do twarzy – kwasowa dermabrazja, 75 ml



EFEKT JUŻ W 14 DNI!

Masz słabe, rzadkie rzęsy i brwi? Z pomocą przychodzi kuracja Radical Lash. Znajdziesz w niej składniki odżywcze, regenerujące oraz wzmacniające, m.in. ekstrakt ze skrzypu. Twoje rzęsy i brwi staną się gęstsze, mocniejsze i mniej podatne na wypadanie. Przy regularnym stosowaniu zauważysz także pogłębienie koloru.

Radical, Lash Architect, kuracja wzmacniająco-regenerująca rzęsy i brwi, 5 ml



MYJ I PIELEGNUJ

Wegański szampon do rzęs pozwoli ci właściwie o nie zadbać. Jest delikatny, bezzapachowy, nie podrażnia nawet wrażliwych oczu i nie powoduje odklejania się sztucznych rzęs. Nadaje się także do demakijażu brwi. Zawiera naturalną betainę oraz ekstrakt ze skrzypu – składniki, dzięki którym zauważysz poprawę kondycji brwi i rzęs. Będą one wzmocnione oraz nawilżone. Pianka sprawdzi się jako element codziennego demakijażu.

Radical, Lash Architect, szampon w pianie do mycia rzęs naturalnych i przedłużanych, 50 ml
W wybranych drogeriach



POŻEGNAJ PRZEBARWIENIA!

Codzienny, kryjący makijaż wcale nie musi być „ciężki”! Odkryj fluid tonujący na dzień Nivea Cellular Luminous, który zapewnia naturalne krycie dzięki mikrokapsułkom z pigmentem. Dodatkowo zawarte w nim składniki nawilżają i wygładzają skórę, a co najważniejsze, widocznie rozjaśniają istniejące przebarwienia i ujednolicią koloryt.

Nivea, Cellular Luminous, tonujący fluid do twarzy przeciw przebarwieniom, SPF 20, 40 ml

ZAKRĘCONA PIELĘGNACJA

Ta wegańska mgiełka powstała z myślą o włosach suchych i niesfornych.

Zawiera roślinną keratynę, która zadba o połysk i elastyczność twoich włosów. Dzięki biopeptydom nie będą się puszyć, a ekstrakt z nasion chia i olej lniany ochronią je przed uszkodzeniami i łamliwością. Biotyna i kolagen natomiast pomogą włosom odzyskać objętość i gęstość.

beBIO, Collagen Biotin, naturalna mgiełka podkreślająca skręt włosów, 150 ml



KREMOWA STYLIZACJA

Chcesz ułożyć włosy, ale szukasz do tego idealnych kosmetyków? Krem do stylizacji pomoże ci stworzyć sprężyste i trwałe loki. Dodatkowo ochroni twoją fryzurę przed puszeniem. Możesz zadbać zarówno o wygląd, jak i kondycję włosów, ponieważ krem przyjemnie je nawilży.

Miya, superHAIRday, krem do stylizacji loków, 100 ml



RATUNEK DLA ZNISZCZONYCH WŁOSÓW

Odżywka bez spłukiwania uratuje suche, osłabione włosy. Dzięki kompleksowi keratyny i kolagenu pochodzenia roślinnego oraz ceramidów możesz oczekiwać wzmocnienia i większej objętości. Unikatowa formuła zapewni ci właściwe nawilżenie, którego potrzebują wszystkie zniszczone włosy.

Joanna, Botox, odżywka odbudowująco-wygładzająca, 150 ml



CRAZY AGENT DO ZADAŃ SPECJALNYCH

Chroni włosy przed wysoką temperaturą podczas suszenia czy stylizacji. Zawiera hydrolizowaną keratynę, która działa jak ochronna tarcza dla włosów się przed negatywnym wpływem czynników środowiskowych, takich jak smog. Sok z aloesu, trehaloza, mocznik i pantenol zapewniają włosom nawilżenie. Spray Crazy Hair sprawi, że twoje włosy będą wygładzone, sprężyste i pełne blasku.

HiSkin, Crazy Hair, spray termoochronny do włosów, 100 ml

BURZA WŁOSÓW

Marzysz o gęstych włosach uniesionych u nasady?

Otrzymasz ten efekt z pielęgnacyjną mgiełką. Pomoże ci ona w stylizacji oraz zapewni nawilżenie i wzmocnienie. Wystarczy spryskać mokre lub lekko wilgotne kosmyki i efekt gotowy! Przywitaj się z miękkimi, przyjemnymi w dotyku i bujnymi włosami.

Miya, superHAIRday, pielęgnacyjna mgiełka nadająca włosom objętość, 100 ml



BŁYSZCZĄCA TAFLA

Marzą ci się włosy pełne blasku, przypominające gładką taflę? Maska do laminacji z gumą agar nadaje się do każdej porowatości włosów. Nie tylko poprawia wygląd twoich kosmyków, ale również chroni je przed szkodliwymi czynnikami zewnętrznymi. Idealnie sprawdzi się jako pielęgnacja uzupełniająca w sytuacji, gdy włosy są matowe i szorstkie.

OnlyBio, Hair in Balance, maska do laminacji włosów, 200 ml

Nowości do włosów

KOŃCÓWKI JAK NOWE

Końcówki włosów potrafią spędzić sen z powiek niejednej z nas! Narażone na zniszczenia i rozdwojenie, najczęściej są po prostu podcinane, bo dzięki temu wyglądają lepiej. Jak uniknąć rozdławiania? Odpowiednio je zabezpieczając! Serum na końcówki włosów Neboa tworzy nieobciążający film ochronny, a dzięki mieszance naturalnych składników dodatkowo nawilża, ekspresowo odżywia, wzmacnia i regeneruje. Końcówki twoich włosów będą zabezpieczone i zdrowe!

Neboa, naturalne serum na końcówki włosów, 50 ml



GWIEZDNE ODŻYWIENIE

Proteiny, humektanty i emolienty... to wszystko zamknięte w jednej odżywce do włosów. Niezależnie od porowatości twoje włosy zostaną odbudowane. Produkt nie tylko pomoże ci utrzymać równowagę PEH, ale także pozwoli na odrobinę szaleństwa! Masz ochotę na róż? Odżywka koloryzuje włosy, a efekt utrzyma się 5-10 myć.

Stars from the Stars, koloryzująca odżywka do włosów, Galaxy Pink, 50 ml



TRWAŁE FALE I LOKI

Pianka ułatwi ci stylizację fal i loków niezależnie od tego, czy użyjesz metody ploppingu, czy wybierzesz po prostu wgniatanie. Świetnie sprawdzi się przy włosach cienkich i delikatnych oraz puszących się – pomoże uzyskać wymarzony skręt bez efektu obciążenia i sklejenia. Zapach smoczego owocu sprawi, że każda aplikacja będzie dla ciebie przyjemna.

OnlyBIO, Hair in Balance, pianka utrwalająca do stylizacji fal i loków, 150 ml



ODBUDOWA O ZAPACHU MANGO

Twoje włosy potrzebują odbudowy? Olej so!flow to połączenie olejów ze słodkich migdałów, ryżowego oraz oliwy z oliwek. Taka kompozycja uzupełni ubytki, pomoże odzyskać blask i zatrzyma wodę we włosach, dbając o ich dogłębne nawilżenie. Twoje włosy odżyją, a przyjemny zapach mango sprawi ci przyjemność przy każdym użyciu oleju.

so!flow, emolientowy olej do włosów średnioporowatych, 150 ml



PROTEINOWE ODŻYWIENIE

Mleczko do laminacji włosów ułatwi ci domowy zabieg. Nadaj swoim włosom blask i wygładź je. Staną się sprężyste oraz elastyczne, a dzięki temu także bardziej odporne na uszkodzenia.

so!flow, proteinowe mleczko do laminacji włosów, 150 ml



PIELĘGNACJA PO KOLORYZACJI

Jeśli chcesz utrzymać blond lub rudawy brąz, który wybrałaś podczas koloryzacji, ten szampon będzie idealny. Zapobiega zmianom w kolorze, a dodatkowo dba o twoje włosy. Zawiera delikatne komponenty myjące, które łagodnie oczyszczają skórę głowy i włosy. Dodatkowo ekstrakt z arniki górskiej łagodzi podrażnienia, a ekstrakt z tataraku wzmacnia osłabione farbowaniem cebulki włosów.

OnlyBIO, Hair in Balance, szampon ochładzający kolor włosów, 400 ml

ODŻYWCZE MANGO W AKCJI!

Twoja skóra potrzebuje regeneracji, nawilżenia, wygładzenia i pielęgnacji? Zadbaj o nią kompleksowo z masłem do ciała z ekstraktem z mango. W składzie znalazły się składniki pochodzenia naturalnego: masło shea, olej olej z awokado, skwalan, prowitamina B⁵, alantoina i witamina E. To odżywcza receptura, która ogranicza procesy starzenia się skóry i zapobiega utracie wody. Stosuj codziennie i ciesz się pięknym wyglądem skóry!

Stara Mydlarnia, masło do ciała z ekstraktem z mango, 200 ml



Nowości do ciała

ANTYCELLULITOWA ZIMA

Krioterapia Yoskine pomoże ci uzyskać jędrną skórę. Niesamowite połączenie alg kombu, oleju z nasion zimowej róży oraz wody z lodowca. Chłodzące składniki sprawiają, że bezinwazyjnie rozprawisz się z wiotczeniem skóry. Możesz włączyć krioterapię do swojego rytuału masażu lub szczotkowania, dzięki czemu efekty zobaczysz jeszcze szybciej.

Yoskine, krioterapia wyszczuplająca, 200 ml



UKOJENIE PEŁNE ROŚLINNEGO DOBRA

Delikatna skóra okolic intymnych wymaga szczególnej troski. Sięgnij po opatrunek SOS, który łagodzi podrażnienia i swędzenie! Nawilżające serum do pielęgnacji intymnej YOPE z roślinnymi składnikami aktywnymi i dodatkiem probiotyku niesie komfort i przyjemne ukojenie. Różowy aloes, skwalan i masło cupuacu zmiękczą i nawilżą twoją skórę, dzięki czemu od razu poczujesz ulgę!

YOPE, nawilżające serum do pielęgnacji intymnej, 50 ml



OLEJKOWA PIELĘGNACJA

Olej marula plus olejki z ogórecznika lekarskiego, pestek moreli, cykorii, soi, wiesiołka i czarnej herbaty to połączenie idealne! Odnajdziesz je w olejku do pielęgnacji intymnej YOPE. Wykonany w 100% z naturalnych składników, łagodzi podrażnienia i swędzenie, nawilża i dodaje skórze miękkości. Sięgnij po ten eliksir i odkryj inny poziom w pielęgnacji intymnej!

YOPE, regenerujący olejek do pielęgnacji intymnej, 50 ml



GŁĘBOKIE NAWILŻENIE!

Skóra bardzo sucha i skłonna do podrażnień potrzebuje natychmiastowego nawilżenia i odżywienia. Właśnie to zapewni ci codzienne stosowanie głęboko nawilżającego mleczka do ciała Eveline Daily Care Hero. Kremowa formuła ukoji i zregeneruje naskórek, a orzeźwiający zapach dojrzewającego awokado otuli i pozwoli się zrelaksować.

Eveline, Daily Care Hero, głęboko nawilżające mleczko do ciała z olejem z awokado, 350 ml



SPOKOJNY SEN, DOBRY PORANEK!

Poznaj idealne zakończenie dnia! Olejek do kąpieli Kneipp Good Night wycisza umysł i ciało. Drzewny, ciepły zapach olejku to zasługa amyrisu i szwajcarskiej pinii, które swoim działaniem koją zmęczone zmysły, rozluźniają i wspomagają proces zasypiania. Znajdź chwilę dla siebie po ciężkim dniu, dodaj kilka kropel olejku do wanny i oddaj się relaksowi.

Kneipp, Good Night, olejek do kąpieli, 100 ml



NATURALNE ZŁUSZCZENIE

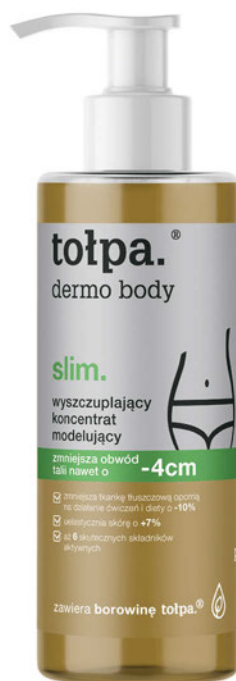
Peeling cukrowy rozprawi się z martwym naskórkiem raz-dwa! Produkt zawiera głównie składniki pochodzenia naturalnego, co oznacza, że możesz poczuć prawdziwie zregenerowaną skórę dzięki masłu shea. Kofeina natomiast poprawi twoje mikrokrążenie. Z tym peelingiem skóra stanie się gładka i miękka.

Lirene, Sweet Harmony, wygładzający peeling cukrowy, karmel i wanilia, 200 g

OLEJEK DO ZADAŃ SPECJALNYCH

Poznaj wielozadaniowy olejek z koenzymem Q10, olejami makadamia, awokado oraz z nasion bawełny. To produkt, który nie tylko ujędrnia i wygładza, ale dodatkowo wyrównuje koloryt skóry, odżywia ją i zmniejsza widoczność rozstępów. Jego oleista konsystencja idealnie sprawdzi się podczas masażu. Połącz przyjemne z pożytecznym!

Nivea, Q10, olejek do ciała ujędrniający 7 w 1, 100 ml



NAJLEPSZY PRZYJACIEL TWOJEJ SYLWETKI

Nawet 4 cm mniej w talii i po 3 cm mniej na brzuchu, biodrach i udach? Tak, to możliwe! Tołpa Dermo Body Slim to dermokosmetyk, który stanowi nieocenione wsparcie podczas kuracji odchudzających czy w okresie zatrzymywania wody w organizmie. Zawiera m.in. spalający tłuszcz olej z różowych jagód, liftingujący kompleks kielków pszenicy czy silnie nawilżający fucogel. Napina skórę i poprawia jej elastyczność o 7%, widocznie modelując sylwetkę. Ma lekką, żelową konsystencję, która szybko się wchłania.

Tołpa, dermo body slim., wyszczuplający koncentrat modelujący, 200 ml



ŚWIEŻOŚĆ W KAŻDEJ SYTUACJI

Dezodorant Arganove zapewni ci przyjemny zapach. Możesz wybrać, czy bardziej pasuje do ciebie paczula i bergamotka, czy malina i kokos. Ałun stworzy na twojej skórze warstwę ochronną, która zniweluje zapach potu. Dezodoranty powstały na bazie naturalnych składników i dodatkowo są wzbogacone odżywczym olejem arganowym.

Arganove, dezodorant mineralny w sprayu, malina i kokos, 100 ml

Arganove, dezodorant mineralny w sprayu, paczula i bergamotka, 100 ml

ZADBAJ O SIEBIE I ŚRODOWISKO

Opakowanie w pełni gotowe na recykling, wegańska formuła i składniki pochodzenia naturalnego, takie jak korzeń maranty i skrobia kukurydziana. Dezodoranty Eco Soft skutecznie pochłaniają wilgoć i są delikatne dla skóry. Zapewnią ci uczucie świeżości oraz piękny, subtelny zapach inspirowany naturą (do wyboru nuty ziołowe lub kwiatowe).

Eco Soft, dezodorant damski w tubie o zapachu Flower Bloom, 50 ml

Eco Soft, dezodorant damski w tubie o zapachu Herbal Garden, 50 ml



NATURALNIE MĘSKA RZECZ!

Żel do higieny intymnej dla mężczyzn? 3 razy tak! Nie tylko przyjemnie odświeża, ale jednocześnie koi i chroni skórę. Komplex biofermentu z drożdży piwnych i ekstraktu z drzewa cedrowego łagodzi i przyspiesza regenerację skóry, a dodatek naturalnego prebiotyku chroni jej mikrobiom. Efekt? Nawilżona skóra, i to naturalnie!

YOPE, naturalny żel do higieny intymnej dla mężczyzn, 300 ml

AKSAMITNA PIELĘGNACJA I ŚWIEŻOŚĆ!

Szczególny produkt do szczególnych potrzeb. Hydrofilowy olejkowy żel do higieny intymnej od YOPE łączy w sobie mycie i pielęgnację naturalnymi olejami. Stosowany codziennie pomaga w odbudowie bariery hydrolipidowej i pozostawia skórę świeżą, miękką i jedwabistą w dotyku. Aksamitny żel w połączeniu z wodą zamienia się w delikatnie myjącą emulsję i oddaje skórze wszystko to, co ma w sobie najlepszego. Przekonaj się o tym sama!

YOPE, hydrofilowy olejkowy żel myjący do higieny intymnej, 250 ml



GWIEZDNE OCZYSZCZENIE

Gwiazdny żel do mycia ciała delikatnie oczyści skórę i nie spowoduje podrażnień ani wysuszenia. Subtelne drobinki rozświetlą twoje ciało, abyś mogła przygotować się na karnawałowe szaleństwo! Przyjemny zapach zapewni ci miłe doświadczenie pod prysznicem.

Stars from the Stars, Oriental star, gwiazdny żel do mycia ciała z drobkami, 400 ml



WEGAŃSKIE OCZYSZCZENIE

Żel pod prysznic Miya zapewnia skuteczne, a jednocześnie delikatne oczyszczenie. Ma działanie pielęgnujące, dzięki czemu pozostawia skórę gładką i przyjemną w dotyku. Zawiera m.in. olej abisyński, który wspomaga regenerację.

Miya, mySHOWERgel, naturalny żel pod prysznic z olejem abisyńskim, 190 ml



ZIMOWY PRYSZNIC

Nowe odsłony Treaclemoon, tym razem świąteczne, pozwolą ci poczuć wyjątkowo przytulny grudniowy klimat w łazience. Możesz zatopić się w zapachu owoców (banana, gruszek i truskawki), cynamonowo-miodowym lub piernikowym. Wybierz wymarzony pachnący prysznic z Treaclemoon!

Treaclemoon, Frosted Candy Angel, żel pod prysznic o owocowym zapachu, 500 ml

Treaclemoon, Warm Cinnamon Nights, żel pod prysznic o zapachu cynamonu i miodu, 500 ml

Treaclemoon, Warm Gingerbread Unicorn, żel pod prysznic o zapachu piernika, 500 ml



ULGA DLA SUCHEJ SKÓRY

Twoja skóra jest bardzo wysuszona? Zatem żel pod prysznic beBio powstał właśnie dla ciebie! Nie tylko bardzo dokładnie oczyszcza skórę, ale również natychmiast zapewnia jej właściwe nawilżenie i ukojenie. W żelu występują takie składniki, jak kwas hialuronowy, olej kahal czy ekstrakt z dzikiego ryżu, które sprawią, że twoja skóra będzie zadbana.

beBIO, Hyaluro, nawilżająco-kojący żel pod prysznic, 350 ml

NAM

PROFESSIONAL MAKE UP

Piękno zaczyna się w Tobie.

Profesjonalna jakość, cruelty free i doskonałe wegańskie składniki to fundament marki, którą doceniły już tysiące Polek. Wierzmy, że nic nie musisz zmieniać. Nie musisz zwracać uwagi na kanony, które świat próbuje nam narzucić. Wystarczy, że zatroszczysz się o podkreślenie i właściwą pielęgnację tego, co już masz.



BLACK ROSE BB CREAM

- tonująco – pielęgnacyjny krem BB
- zawiera ekstrakt z czarnej róży
- zawiera kwas hialuronowy i bisabolol

ILLUMINATING FACE LOOSE POWDER

- ultra lekki puder do twarzy z autorskim kompleksem BEST FILTER NEEDED
- optycznie wygładza, rozświetla i utrwala makijaż
- 90% składników pochodzenia naturalnego



SMART LIQUID BRONZER

- kremowy bronzer
- idealny do konturowania
- łatwo się blenduje

SMART LIQUID BLUSH

- kremowy róż
- efekt rozświetlonej świeżości
- można budować intensywność koloru
- łatwo się blenduje



Kolekcja „Clean, simple, beautiful”.

Wierzmy, że nawilżona i zadbaną skórą jest gwarancją udanego makijażu, a także sprawia, że czujesz się pewniej każdego dnia. Dlatego stworzyliśmy kolekcję pielęgnacyjną, o naturalnych składach, która dba o skórę przed i po makijażu.

REGENERATING LIPS MASK

- regenerująca maseczka do ust
- odżywia i zmiękcza naskórek
- masło awokado i olej migdałowy
- Hydrasalinol
- 90% składników pochodzenia naturalnego



24K GOLD DROPS HYDRATING SERUM

- serum do twarzy z płatkami 24-karatowego złota
- wygładza i przywraca naturalną świeżość i rozświetlenie Twojej skóry
- kwas hialuronowy
- 97% składników pochodzenia naturalnego



BEFORE MAKE UP WHITE CLAY MASK

- maska do twarzy przed makijażem, z białą gliną
- zwęża pory, wygładza i rozjaśnia
- ekstrakt z orchidei
- wegański kolagen
- 98% składników pochodzenia naturalnego
- opakowanie biodegradowalne



Do naszej podstawowej oferty wprowadziliśmy nowości, które wierzymy że trafią w gusta fanów marki.



WONDER FINISH LOOSE POWDER

- wysoko zmikronizowany, lekki koloryzujący puder do twarzy z autorskim kompleksem BEST FILTER NEEDED
- witamina E
- niweluje drobne niedoskonałości skóry i delikatnie koryguje jej kolor.



BLACK ROSE & BOTOX LIKE

- Serum pod oczy z kwasem hialuronowym
- ekstrakt z czarnej róży, pullulan i przeciwzmarszczkowy peptyd



BRONZING FACE PRESSED POWDER

- brązujący puder do twarzy z autorskim kompleksem BEST FILTER NEEDED
- formuła gwarantująca łatwą aplikację i możliwość budowania pożądanego efektu

Bo najbardziej do twarzy Ci w tym, że jesteś sobą!

Bądź świadoma, REAGUJ

z

Urszula Nowakowska,
prezeską Centrum Praw Kobiet

rozmawia

Paulina Stolarek

Molestowanie w przestrzeni publicznej to zagrożenie, z jakim kobiety spotykają się na co dzień. Praktycznie wszystkie i wszędzie. Skala zjawiska jest ogromna, równie wielka jak skala przemilczania go. Kobiety ukrywają przed sobą i innymi przykre doświadczenia, wstydzą się o nich mówić i nie liczą na niczyje wsparcie w trudnych sytuacjach. Ten stan ma zmienić kampania „Stand Up. Sprzeciw się molestowaniu w miejscach publicznych”. L'Oréal Paris, inicjator i organizator akcji, prowadzi ją w Polsce razem z Centrum Praw Kobiet.

Czy kobiety rozpoznają co jest, a co nie jest molestowaniem w miejscu publicznym, wiedzą, o jakie niedopuszczalne zachowania chodzi? Badania pokazują, że ta świadomość jest duża. Aż 84 proc. (badanie IPSOS z 2021 r.) kobiet przyznaje, że były ofiarami takiego molestowania. A wiele zapewne wyparło te zdarzenia ze świadomości, żeby czuć się bezpiecznie. Warto jednak podkreślić, że ten wysoki wynik dotyczy odpowiedzi, które padają, kiedy pytamy o konkretne zachowania, a nie o samo zjawisko. To z kolei pokazuje, że nadal potrzebne są akcje uświadamiające i definiujące je. I trzeba coś z tym wreszcie zrobić.

To najpierw je zdefiniujmy, proszę.

Czym jest molestowanie w miejscu publicznym?

To jest każde niechciane, niepożądane zachowanie o charakterze seksualnym, na które druga strona nie wyraża zgody, takie, które narusza nasze prawa, naszą godność, ale też wytwarza nieprzyjazną i wrogą atmosferę wokół nas w miejscu, w którym akurat jesteśmy – w pracy, w autobusie, na ulicy. To może być dotyk, komentarz, a także spojrzenie.

Czyli jest to każda sytuacja, na którą nie wyrażamy zgody, bez względu na to, czy tworzy ją ktoś obcy, czy nawet ktoś znany?

Kluczowy jest element naszej zgody lub jej braku. Bo czym innym są sytuacje, w których ludzie odgrywają jakieś role, bawią się słowami czy gestami – wtedy niczyja godność nie jest naruszana i nikt nie czuje się upokorzony, bo uczestnictwo w tym, wejście w rolę jest dobrowolne.

Definicja molestowania w miejscu publicznym to definicja słownikowa, a nie prawna. Rozpoznajemy te zachowania raczej intuicyjnie, mamy wrażenie, że coś jest nie w porządku, bo czujemy się upokorzone, najczęściej przez kogoś, kto czuje się bezkarny. Czyżby dlatego, że za takie zachowanie nie ma żadnych sankcji?

Prawnej definicji nie ma, jest tylko definicja molestowania w miejscu pracy, która brzmi podobnie, i sformułowania związane z dyrektywami unijnymi. Gdyby taka definicja prawna była, a także sankcje za określone zachowania, do których dochodzi w przestrzeni publicznej, ułatwiłoby to pociąganie sprawców do odpowiedzialności. Nie jest to niemożliwe, w Wielkiej Brytanii można nakładać mandaty za takie zachowania na ulicy. W Polsce teoretycznie moglibyśmy próbować sięgać do przepisów dotyczących naruszania nietykalności cielesnej, zniewagi, ale brak prawnej definicji utrudnia ich stosowanie.

Skoro więc nie ma żadnej kary dla kogoś, kto cmoka na widok przechodzącej kobiety, obmacuje pasażerki w autobusie, opowiada nieprzyzwoite żarty albo wygłasza komentarze na temat wyglądu czy składa głośno i nieproszony propozycje o charakterze seksualnym, to jak się przed tym możemy bronić?

Na razie najczęstszą formą samoobrony jest ignorowanie. W większości wypadków nie jest ono jednak skuteczne. Skuteczniejszą formą obrony jest reakcja na zachowania, których nie akceptujemy. Kobiety powinny przełamywać wstyd, który wielu z nas towarzyszy w takiej sytuacji i – co ważne – dostosować reakcję do okoliczności zdarzenia, naszej oceny sytuacji. Ważne jest także, abyśmy uwierzyły, że warto reagować, że nasza reakcja, poproszenie innych o pomoc zmieni naszą sytuację.

Udajemy, że nic się nam nie zdarzyło i udajemy, że nic nie widzimy?

Tak, z badań wynika, że świadkowie takich sytuacji bardzo rzadko reagują. Tylko 31 proc. (badanie IPSOS z 2021 r.) osób molestowanych twierdzi, że ktoś im pomógł. Jednocześnie wiadomo, że takie reakcje są skuteczne. To duże wsparcie dla osoby pokrzywdzonej, która nie czuje się wtedy taka osamotniona, a także sygnał dla osoby molestującej, że jej zachowanie nie jest społecznie akceptowane.

Takie zachowania są dziś powszechnie akceptowane czy już nie?

Ciągle jeszcze myślimy o molestowaniu w przestrzeni publicznej jak o głupich żartach, niewinnych zaczepkach, końskich zalotach. Bagatelizujemy,

„Stand Up. Sprzeciw się molestowaniu w miejscach publicznych”

To kampania o zasięgu globalnym zorganizowana przez L'Oréal Paris. Jej celem jest szerzenie świadomości na temat tego, jakim problemem dla kobiet jest molestowanie w przestrzeni publicznej, oraz upowszechnianie sposobów radzenia sobie z nim.

L'Oréal Paris, wspólnie z organizacją Right To Be, wprowadza, dzięki masowym szkoleniom metodę 5 kroków – 5D:

Dekoncentruj; Dołącz innych; Dokumentuj; Dojdź do głosu; Daj wsparcie. To narzędzia umożliwiające bezpieczne i skuteczne reagowanie na molestowanie.

W Polsce szkolenia, online i na żywo, prowadzą przedstawicielki Centrum Praw Kobiet. Do końca roku L'Oréal i CPK planują przeszkolić 50 tysięcy osób.

www.standup-international.com/pl

uważamy, że to tylko sposób na poznanie kogoś, że to nic groźnego, uznajemy, że to błaha sprawa.

A ona wcale nie jest taka błaha?

Nie. Skutki takich zachowań, z którymi kobiety często się spotykają, mogą być poważne, mieć długotrwały wpływ na ich psychikę, zmiany postaw. Mogą mieć też swój wymiar finansowy. Kobieta np. decyduje się na rezygnację z pracy, aby nie wracać późno do domu, zmienia komunikację publiczną na samochód, aby czuć się bezpieczniej. Znam taką, która zmieniła miejsce zamieszkania, aby unikać nagabywania przez mężczyzn z sąsiedztwa. Oczywiście są poważniejsze formy przemocy wobec kobiet, jest prze-

Mieć wpływ na życie kobiet

Marka L'Oréal Paris od ponad 50 lat w swoich działaniach stawia kobiety w centrum uwagi. Nie jest to tylko dbałość o ich piękno. To także zwracanie uwagi na ich prawa, miejsce w społeczeństwie, samoświadomość i poczucie własnej wartości. Molestowanie w miejscach publicznych odbiera nam siłę do działania, wpływa na naszą samoocenę. Nasze zaangażowanie jest oczywistą reakcją na skalę tej przemocy. Jako L'Oréal Paris nie mogliśmy pozostać obojętni wobec tego problemu, z którym mierzą się kobiety na całym świecie, stąd kampania „Stand Up. Sprzeciw się molestowaniu w miejscach publicznych”.

Dominika Nockoska,

Brand Business Director L'Oréal Paris

moc w rodzinie, maltretowanie, a wręcz zabójstwa, ale sytuacje molestowania w miejscu publicznym również są przemocowe, pokazują relację władzy i brak szacunku dla kobiecych wyborów. W takich pozornie błahych paternalistycznych i seksistowskich zachowaniach i sytuacjach tkwią korzenie drastycznych form przemocy.

Praktycznie każda z nas ma swoim życiu takie doświadczenia, bycie ofiarą molestowania w przestrzeni publicznej. Tylko o tym nie mówimy. Dlaczego?

Zawsze w takich sytuacjach kobiety czują się bezradne, zawstyżone, i jak w wielu przypadkach przemocy ze względu na płeć, szukają winy w sobie. Zastanawiają się, że może nie tak się ubrały, nie tu stanęły, starają się uzasadnić to zachowanie. Brak reakcji pogłębia oczywiście przyzwolenie społeczne i poczucie bezkarności sprawców tego typu zachowań. Ale te zdarzenia głęboko w nas tkwią. Choćby takie sytuacje, w których ktoś, kto był molestowany w autobusie, nie chce potem latami jeździć komunikacją publiczną,

i może z powodu tych właśnie wspomnień być skazany na jeżdżenie do pracy samochodem. O tym, jak głęboko ukrywałyśmy tego rodzaju doświadczenia, przekonał się choćby przy okazji #MeToo.

Powszechność zjawiska trwa, ale czy zmienia się stosunek do niego?

Rośnie właśnie świadomość zjawiska. Przede wszystkim wśród kobiet. Choć nadal wielu mężczyzn ma poczucie, że ich zachowania, te, które odpowiadają definicji molestowania, to zwykły podryw, zwracanie na kobietę uwagi. Sądzą często, że kobiety powinny być wręcz zadowolone z takiego zainteresowania, uwag na temat ubioru, wyglądu czy ciała.

Myśl, że molestowanie seksualne w przestrzeni publicznej to forma przemocy, przebija się?

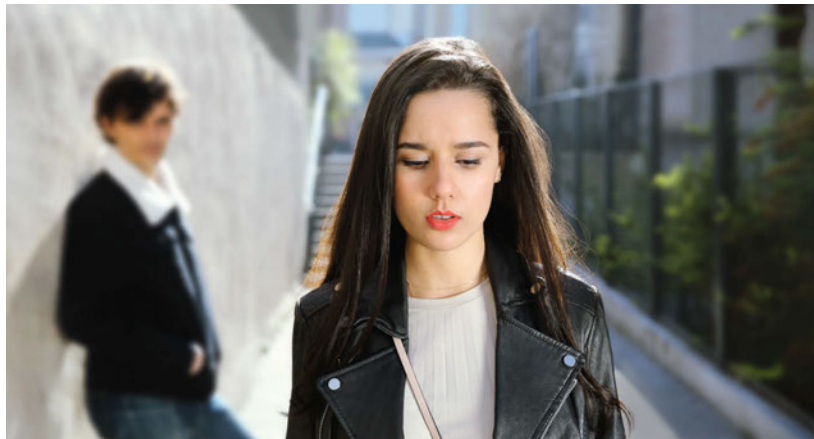
Powoli, ale tak. Zdajemy sobie coraz częściej sprawę, że te seksistowskie zachowania to element patriarchalnego dziedzictwa i kultury, opartej na uprzywilejowanej pozycji mężczyzn i ich dominacji w różnych sferach życia. Częściej także niż jeszcze kilka lat temu dostrzegamy, że molestowanie w przestrzeni publicznej jest formą przemocy i dyskryminacji ze względu na płeć, bo to kobiety są tą grupą, która przeważnie jest narażona na tego typu zachowania. Coraz więcej kobiet oczekuje partnerskich relacji z mężczyznami, poszanowania ich wyborów.

A myśl, że powinniśmy reagować, nie być obojętni, jak jest z jej powszechnością?

Badania przeprowadzone przez firmę Ipsos dla L'Oréal Polska pokazują smutne wyniki – jak się okazuje, na molestowanie seksualne w przestrzeni publicznej reaguje tylko 31 proc. (badanie IPSOS z 2021 r.) jego świadków. Zmianie tego nastawienia ma służyć właśnie kampania „Stand Up. Sprzeciw się molestowaniu w miejscach publicznych” oraz szkolenia, jakie Centrum Praw Kobiet w ramach tej kampanii prowadzi. Wierzimy, że te szkolenia przełamią bierność i lęk przed reakcją, nauczą, jak reagować skutecznie i bezpiecznie. Szkolenia dają praktyczne narzędzia.

Narzędzia, czyli 5D: Dekoncentruj; Dołącz innych; Dokumentuj; Dojdź do głosu; Daj wsparcie, są takie ważne?

Są bardzo ważne, wiele osób nie reaguje, bo nie wie jak. Boimy się po prostu, że doprowadzimy do eskalacji, stworzymy sytuację niebezpieczną dla nas lub osoby molestowanej. Metoda 5D pozwala wybrać, nauczyć się takiego sposobu zachowania, jaki jest dla nas najlepszy. I uświadamia, że reakcja jednej osoby może pociągać za sobą kolejne, a to już jest siła, która może zatrzymać niechciane zachowania sprawców.



84% kobiet w Polsce doświadczyło molestowania w miejscach publicznych.*

STANDUP

**Sprzeciw się molestowaniu
w miejscach publicznych**

L'ORÉAL
PARIS

&

RIGHT
TO
BE



REAGUJ ŚWIADOMIE

Przejdź szkolenie na standup-poland.com



* Międzynarodowe badanie na temat molestowania seksualnego w miejscach publicznych przeprowadzone przez firmę Ipsos dla L'Oréal Polska. N=2000, marzec 2021 r.

Kogo będziecie szkolić w ramach akcji Stand Up i gdzie?

Akcja nie jest skierowana tylko do kobiet. Kierujemy ją do wszystkich. Oczywiście także do mężczyzn, którym w wielu sytuacjach trudno jest odciąć się od źle pojmowanej męskiej solidarności, ale pamiętajmy, że również oni mogą być narażeni na molestowanie w przestrzeni publicznej. Szkolenia mogą odbywać się wszędzie tam, gdzie Centrum Praw Kobiet zostanie zaproszone, w naszych lokalach, ale także zdalnie. No i oczywiście każdy może przejść skrócone szkolenie w internecie na stronie

www.standup-poland.com (szkolenie online trwa zaledwie 10 minut). Zapraszamy na nasze szkolenia w realu i zdalne. To tylko 1,5 godziny, a może ci to pomóc nabrać pewności i wybrać właściwe metody reakcji na zachowania, których nie akceptujemy.

Warto?

Warto, bo warto zmieniać rzeczywistość. Takie działania związane ze zmienianiem świadomości i emancypacją kobiet muszą trwać, zmiany nie następują zbyt szybko, ale wszelkie formy takiej aktywności odnoszą skutek i wpływają na świadomość. ☺

Prezentuj *z sercem*



tekst

Joanna Malicka

Lubicie dostawać prezenty? Najlepiej te wymarzone, długo wyczekiwane. Albo zaskakujące, ale fantastyczne niespodzianki! Lubimy też – tak samo, a może nawet bardziej – sprawiać radość, obdarowując naszych bliskich. Podpowiadamy wam, jak wybrać trafione świąteczne podarunki.

Manufaktura Piękna, zestaw dziewięciu kul do kąpiel z olejkami z awokado i pestek winogron, 9 x 50 g **Tylko u nas**





1. **Tso Moriri**, kule do kąpieli o zapachu winogrona i gumy balonowej, 180 g **Tylko u nas**
2. **Tso Moriri**, kule do kąpieli o zapachu maliny i mango, 180 g **Tylko u nas**

1. **Tso Moriri**, Bławatek, dwie kule do kąpieli na drewnianej mydelniczce, 220 g **Tylko u nas**
2. **Tso Moriri**, Świąteczna kąpiel, trzy kule do kąpieli na drewnianej mydelniczce, 150 g **Tylko u nas**



Kto z nas nie pamięta z dzieciństwa ekscytacji towarzyszącej najpierw wypatrywaniu pierwszej gwiazdki, a gdy wreszcie się pojawi – rozpakowywaniu kolorowych toreb i pudełek leżących pod choinką?

Obdarowywanie się w Wigilię wciąż jest nieodłącznym elementem Bożego Narodzenia w większości polskich domów. Aż 91 proc. Polaków podtrzymuje tę tradycję (badanie CBOS „Boże Narodzenie” z 2019 r.).

Bożonarodzeniowe dekoracje, reklamy i oferta świąteczna w sklepach pojawiają się zazwyczaj już w listopadzie. Niektórzy narzekają, że to za wcześnie, bo nie ma jeszcze tej magii świąt. Jednak dla tych, którzy nie lubią szukać prezentów w popłochu i na ostatnią chwilę – to spore ułatwienie.

1. **Pheym**, Wonderland, mgiełka do ciała, 50 ml **Tylko u nas**
2. **Pheym**, That's hot, mgiełka do ciała, 50 ml **Tylko u nas**
3. **Pheym**, Finess, mgiełka do ciała, 50 ml **Tylko u nas**
4. **Dicora**, Urban Fit, Paris, woda toaletowa, 30 ml **Tylko u nas**
5. **Dicora**, Urban Fit, Chicago, woda toaletowa, 30 ml **Tylko u nas**





Mexx, damskie kapcie, rozm. 38, 1 para



Manufaktura Piękna, zestaw sześciu kul do kąpieli z płatkami bławatka, z olejkami z awokado i słodkich migdałów, 6 x 50 g **Tylko u nas**



1. **Fluff**, musująca czekolada do kąpieli o zapachu cynamonowej bułeczki, 200 g **Tylko u nas**

2. **Fluff**, musująca czekolada do kąpieli o zapachu świątecznego pierniczka, 200 g **Tylko u nas**

Co ciekawe, blisko połowa mężczyzn kupuje prezenty last minute. Jak wynika ze zleconego przez firmę doradczą CBRE badania, aż 47 proc. Polaków robi prezentowe zakupy „rzutem na taśmę” (badanie z 2021 r.).

A jak wygląda lista najbardziej popularnych prezentów w Polsce? Z tego samego badania wynika, że najczęściej obdarowujemy się: kosmetykami (35 proc.), odzieżą i dodatkami (31 proc.) oraz książkami (10 proc.).

Nie jesteśmy w tych wyborach odosobnieni. Z badania opublikowanego na portalu statista.com dotyczącego wymarzonych prezentów we Francji w 2019 roku wynika, że również Francuzki najbardziej chciałyby znaleźć pod choinką właśnie kosmetyki (aż 44 proc.), gadżety elektroniczne (41 proc.) oraz biżuterię, ubrania lub akcesoria (39 proc.). Z kolei Brytyjczycy mają nawet swoją „four gift rule”, czyli zasadę, zgodnie z którą idealny prezent to taki, którego chcemy i potrzebujemy, coś do ubrania i coś do czytania („something you want, something you need, something to wear, and something to read”).

PRZYGOTOWALIŚMY DLA WAS MINIPRZEWODNIK PO KOSMETYCZNYCH PREZENTACH:

—— Kosmetyki idealnie wpisują się w kategorię prezentów, które są jednocześnie przydatne i przyjemne, wydają się więc bezpiecznym



1. **Manufaktura Piękna**, kula do kąpiel z woskiem pszczelim i wróżbą, 165 g **Tylko u nas**
2. **Manufaktura Piękna**, kula do kąpiel z zieloną herbatą i wróżbą, 165 g **Tylko u nas**
3. **Manufaktura Piękna**, kula do kąpiel z czarującymi serduszkami i wróżbą, 165 g **Tylko u nas**



1. **La Savonnerie de Nyons**, mydło perfumowane, kwiat bawełny, 100 g
Tylko u nas
2. **La Savonnerie de Nyons**, mydło perfumowane, cynamon i pomarańcza, 100 g **Tylko u nas**
3. **La Savonnerie de Nyons**, mydło perfumowane, kwiat bawełny, 100 g
Tylko u nas
4. **La Savonnerie de Nyons**, mydło perfumowane, kwiat bawełny, 100 g
Tylko u nas

wyborem. Warto jednak, by były one zindywidualizowane, czyli dopasowane do potrzeb i upodobań obdarowywanej osoby.

Osoba z nadwrażliwym węchem czy atopowym zapaleniem skóry raczej nie będzie mieć pożytku z bajecznie kolorowych, pachnących (ale niestety mogących też podrażniać) maszek, balsamów czy perfum.

W przypadku perfum najlepiej postawić na sprawdzone klasyki, coś, co dana osoba już zna, lubi i używa, ewentualnie kompozycje o zbliżonych nutach zapachowych.

Nieco łatwiej jest z kosmetykami do ciała – większość dziewczyn i kobiet ucieszy się z zestawu typu peeling i masło do ciała, rąk czy stóp, najlepiej o łagodnym zapachu i składzie, np. na bazie naturalnych olejów czy z rozświetlającymi drobinkami. Fajnym gadzeciarskim prezentem będą też pięknie opakowane, czasem ręcznie robione mydła.

Uniwersalnym pomysłem na prezent dla kobiet w każdym wieku będą też gadzety i akcesoria kosmetyczne, np. maska na oczy do spania (idealna zwłaszcza dla zmagających się z jet lagiem podróżniczek, z powodzeniem można ją zabrać w podróż do samolotu), ozdobna spinka do włosów czy opaska. Zwolenniczki naturalnych urodowych rytuałów zachwyci płytka gua sha, jadeitowy czy kwarcowy roller do masażu twarzy, szczotka lub rękawica do masażu ciała. Bezpiecznym wyborem są też tworzące nastrój i przydające elegancji świece.

Miłośniczki kąpeli i łazienkowych rytuałów docenią aromatyczne świece, olejki czy kule do kąpeli, dzięki którym będą mogły zrobić sobie domowe spa.

Fankom pielęgnacji eko, którym bliska jest troska o środowisko, mogą spodobać się kosmetyki typu waterless, np. mydła, szampony, odżywki czy balsamy w kostce, które ograniczają też użycie plastiku i produkowanie odpadów.

Młode adeptki makijażu na pewno ucieszą się z kolorowej palety cieni, różów i rozświetlaczy, produktów multifunkcyjnych, np. sztyftów, których można używać do ust, powiek i policzków, domowego zestawu do manikiuru tradycyjnego czy hybrydowego, zmywalnych tatuaży i ozdobnych kryształ-



1. **Yesha**, sól mineralna do kąpeli, herbata owocowa, 125 g **Tylko u nas**
2. **Yesha**, sól mineralna do kąpeli, różana, 125 g **Tylko u nas**
3. **Yesha**, sól mineralna do kąpeli, werbena z nagietkiem, 125 g **Tylko u nas**



1. **Yesha**, sól mineralna do kąpeli, lawenda, 480 g **Tylko u nas**
2. **Yesha**, sól mineralna do kąpeli, winogrono z chabrem, 350 g **Tylko u nas**

1. **Yesha**, wegańskie mydła w kostce, zestaw zawiera: mydło lawendowe z lawendą, 100 g, mydło różane z płatkami róż, 100 g, mydło rokitnikowe, 100 g, mydło goździkowe z kawą, 100 g **Tylko u nas**
2. **Yesha**, wegańskie mydła w kostce, zestaw zawiera: mydło cień baobabu, 100 g, mydło czar magnolii, 100 g, mydło herbaciany poranek, 100 g, mydło malinowy raj, 100 g **Tylko u nas**



3. **Tso Moriri, Złote**, mydło glicerynowe na drewnianej mydelniczce o zapachu zielonej herbaty, 100 g **Tylko u nas**
4. **Mayram**, Pachnących świąt, zestaw zawiera ręcznie robione mydła o świątecznym zapachu z pełnotłustym mlekiem kozim oraz mydelniczkę z drzewa sosnowego, 1 szt. **Tylko u nas**

1. **Tso Moriri**, Bławatek, puder do kąpiel
z płatkami bławatka, 180 g **Tylko u nas**
2. **Yesha**, sól mineralna do kąpiel,
malina z żurawiną, 350 g **Tylko u nas**
3. **Mayram**, puder do kąpiel, cedr z bławatkiem
i mlekiem kozim, 450 g **Tylko u nas**



Mayram, shoty kąpielowe, zestaw zawiera: sól kąpielową Na bogato, 85 g, sól kąpielową Pomarańcza 85 g, sól kąpielową Tajemniczy ogród, 65 g, sól kąpielową Korzenna pomarańcza, 80 g, sól kąpielową Ziota, 80 g **Tylko u nas**

1. **Hello!You**, Słodkie SPA dla ciała, zestaw zawiera kosmetyki o zapachu pomarańczy: żel do mycia, 400 ml, balsam do ciała, 200 ml, krem do rąk, 75 ml **Tylko u nas**
2. **Hello!You**, Słodkie SPA dla ciała, zestaw zawiera kosmetyki o zapachu mango: żel do mycia, 400 ml, balsam do ciała, 200 ml, krem do rąk, 75 ml **Tylko u nas**

ków do przyklejania na twarz i ciało (w końcu karnawał już za pasem), kompletu pędzli, koloryzujących sprayów i farbek do włosów, utrzymujących się do jednego mycia.

— Ostrożnie z kosmetykami, które mogą sugerować jakiś defekt lub pogłębiać ewentualne kompleksy. Nastolatce, który boryka się z problemami z cerą, może być po prostu przykro, gdy znajdzie pod choinką zestaw przeciwtrądzikowy.

— Nie jesteś pewny/pewna, co uszczęśliwi bliską ci osobę? Po prostu podpytaj, np. poproś o napisanie listu do Świętego Mikołaja. Zwłaszcza jeśli decydujemy się sprezentować komuś produkty do pielęgnacji twarzy, warto dowiedzieć się najpierw, jaki ta osoba ma rodzaj cery, ewentualnie sięgnąć po „bezpieczne” kosmetyki nawilżające, bez drażnią-



czych składników, które mogą uczulać (czyli przede wszystkim kwas hialuronowy i wyciąg z aloesu niż retinol). Dobrym rozwiązaniem są też np. bardziej uniwersalne maseczki w płachcie.

— Nie do końca trafione mogą być kosmetyki wskazujące na upływ czasu (na szczęście jednak coraz więcej marek kosmetycznych rezygnuje z określenia „anti-aging”, które coraz częściej uznaje się za dyskryminujące). Choć oczywiście jest to kwestia indywidualna – moja babcia co roku na święta prosiła o ten sam krem przeciwzmarszczkowy. Nie było niespodzianki, ale przynajmniej wiedziałam, że będzie on jej służył, a nie zalegał gdzieś na półce.

— Gdy wiemy, co uszczęśliwi bliską nam osobę, połowa sukcesu za nami. Gorzej, gdy nie do końca znamy gust obdarowywanego. Jak więc nie popełnić prezentowego faux pas? Przede wszystkim wybierając coś, co nie wprawi drugiej strony w zakłopotanie. Unikajmy więc prezentów zbyt drogiej, zbyt osobistych czy sugerujących zmianę przekonań lub stylu życia. Warto pamiętać też o tym, by odkleić cenę, pozbyć się paragonu i zadbać o efektowne opakowanie, a do paczki dołączyć choćby liścik z życzeniami czy dedykacją.

— Bezpiecznym wyborem są karty podarunkowe, dzięki którym bliska nam osoba może sama odwiedzić np. drogerię i wybrać sobie prezent. Bo w końcu kto lepiej niż sam zainteresowany wie, czego najbardziej potrzebuje i o czym marzy? ☺



1. **Bubble T**, kula do kąpiel o zapachu gorącej czekolady, 150 g **Tylko u nas**

2. **Bubble T**, kula do kąpiel o zapachu grzanego wina, 150 g **Tylko u nas**



1. **Bubble T**, mleczko do kąpieli o zapachu kawy z toffi, 480 ml
Tylko u nas
2. **Bubble T**, mleczko do kąpieli o zapachu gorącej czekolady, 480 ml
Tylko u nas
3. **Bubble T**, mleczko do kąpieli o zapachu miętowych ciasteczek z kawałkami czekolady, 480 ml
Tylko u nas
4. **Bubble T**, mleczko do kąpieli o zapachu grzanego wina, 480 ml
Tylko u nas



Hagi, Malinowy Chruśniak, zestaw zawiera modelujący olejek do ciała, 100 ml i świecę sojową, 215 ml **Tylko u nas**



Fluff, Festive Relax, Christmas care, zestaw zawiera żel do mycia ciała o zapachu żurawiny z miodem, 150 ml i balsam do ciała o zapachu żurawiny z miodem, 150 ml **Tylko u nas**



Hagi, Korzenna Pomarańcza, zestaw zawiera: regenerujące masło do ciała, 200 ml i świecę sojową, 215 ml **Tylko u nas**



Fluff, Cozy Evening, Christmas care, zestaw zawiera mgiełkę do ciała i pościeli o zapachu pomarańczy z cynamonem, 100 ml i balsam do ciała o zapachu pomarańczy z cynamonem, 150 ml **Tylko u nas**



1. **Marion**, zestaw zawiera sześć masek do twarzy, 6 x 8 ml i peeling kokosowy, 15 ml **Tylko u nas**
2. **Fluff**, X-mas, Sweet Dreams, zestaw zawiera: żel do mycia twarzy, 100 ml, krem do twarzy, 30 ml, maseczkę do twarzy, 30 ml **Tylko u nas**
3. **Sence Collection**, Let it glow!, zestaw zawiera pięć masek do twarzy w płachcie, 5 x 23 ml **Tylko u nas**

Organique, Czarna orchidea, zestaw zawiera: mydło glicerynowe, 100 g, olejek do kąpieli i masażu, 125 ml, krem do rąk, 70 ml **Tylko u nas**



1. **Stara Mydlarnia**, Red Apple, zestaw zawiera: żel do kąpieli i pod prysznic o zapachu pieczonych jabłek z cynamonem, 250 ml, musującą gwiazdkę do kąpieli, 75 g, mydło glicerynowe, 75 g **Tylko u nas**
2. **Tso Moriri**, Świąteczny rytuał snu, zestaw zawiera: olejek do ciała i kąpieli z płatkami piwonii, 150 ml, mgiełkę do tkanin i pościeli o zapachu magnolii, 150 ml, gruboziarnistą sól do kąpieli o zapachu magnolii, 150 g **Tylko u nas**
3. **Stara Mydlarnia**, Vanilla Cake, zestaw zawiera żel do kąpieli i pod prysznic o zapachu wanilii, 250 ml i mydło glicerynowe z odżywczym miodem manuka i owsianką, 95 g **Tylko u nas**





1. **Organique**, Pomarańczowy prezent, zestaw zawiera musującą kulę do kąpieli, 170 g i mydło glicerynowe, 100 g **Tylko u nas**
2. **Organique**, Czarna orchidea, zestaw zawiera musującą kulę do kąpieli, 170 g i piankę do mycia ciała, 200 ml **Tylko u nas**
3. **Organique**, Bloom Essence, zestaw zawiera: sól do kąpieli, 200 g, mydło glicerynowe, 100 g, musującą kulę do kąpieli, 170 g **Tylko u nas**

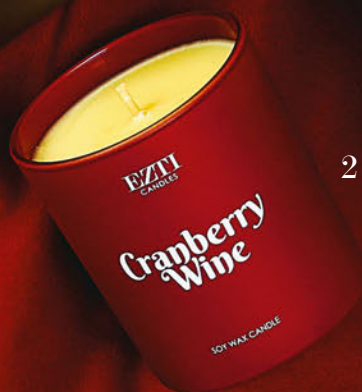
1. **Ezti**, świeca sojowa, Caramel Latte, 180 g **Tylko u nas**
2. **Ezti**, świeca sojowa, Cranberry Wine, 180 g **Tylko u nas**
3. **Ezti**, zestaw zawiera dyfuzor zapachowy, 50 ml i świecę sojową, Cardamon Tea, 180 ml **Tylko u nas**



1



2



3



1. **With Love**, herbatka z intencją, złote jabłko, 80 g **Tylko u nas**
2. **With Love**, herbatka z intencją, złote jabłko, 80 g **Tylko u nas**
3. **With Love**, herbatka z intencją, zimowa przemiana, 80 g **Tylko u nas**
4. **With Love**, herbatka z intencją, zimowa przemiana, 80 g **Tylko u nas**
5. **English Tea Shop**, Organic, kolekcja zawieszek na choinkę, 10 piramidek z herbatą liściastą w pięciu smakach, 20 g **Tylko u nas**



1. **Pszczelarz Kozacki**, miód z maliną liofilizowaną, 375 g **Tylko u nas**
2. **Pszczelarz Kozacki**, zestaw zawiera miód nektarowy wielokwiatowy 250 g i miód nektarowy lipowy 250 g **Tylko u nas**



1. **Eterno**, zestaw zawiera konfiturę malinowo-pigwową, 200 g i miód pszczeni nektarowy wielokwiatowy, 230 g **Tylko u nas**
2. **Eterno**, zestaw zawiera cytrynki z rumem, 230 g i miód pszczeni nektarowy malinowy, 230 g **Tylko u nas**



1. **Aroma Home**, świeca zapachowa w szkłe, Extreme Wood, 230 g
Tylko u nas
2. **Aroma Home**, zestaw zawiera świece zapachowe w szkłe 2 x 140 g **Tylko u nas**
3. **Aroma Home**, świeca zapachowa w szkłe, Hot Chocolate, 230 g **Tylko u nas**
4. **HiSkin**, zestaw 4 świec w słoiczkach, 4 x 100 ml **Tylko u nas**

1. **Karmello Chocolatier**, zestaw 25 czekoladek z nadzieniem, 165 g **Tylko u nas**
2. **Karmello Chocolatier**, Fruzzle, czekoladki z ciemnej czekolady z nadzieniem o smaku wiśniowym, 170 g **Tylko u nas**



1. **Innoscent**, świeca zapachowa, Merry Christmas, 110 g **Tylko u nas**
2. **Aroma Home**, świeca zapachowa w szkle, Orange'cloves, 340 g **Tylko u nas**
3. **Innoscent**, świeca zapachowa, Christmas Melody, 110 g **Tylko u nas**
4. **Aroma Home**, świeca zapachowa w szkle, Winter House, 340 g **Tylko u nas**
5. **Innoscent**, świeca zapachowa, Winter Berry Kiss, 110 g **Tylko u nas**



Więcej poezji i życzliwości

z
Jackiem Borusińskim

rozmawia
Paulina Stolarek

Jestem nostalgikiem. Tęsknię za czasami Kabaretu Starszych Panów – mówi Jacek Borusiński z kabaretu Mumio. – Blisko nam do poezji i człowieka, daleko do polityki.

Całkiem niedługo święta Bożego Narodzenia. Czy Jacka Borusińskiego też ogarnia przedświąteczna gorączka i ekscytacja? Pytam o życie prywatne, nie o zawodowe.

Tak, choć staram się nad tym panować. To są takie miłe święta, że się na nie czeka, ale też dobrze by było, żeby nie powszedniały. Ja na przykład choinkę kupuję tuż przed Wigilią.

A jak z prezentami? Zakupy na ostatnią chwilę, czy ma pan opracowaną całoroczną logistykę?

Prezentów szukam zawsze w ostatniej chwili, niestety. Czasami wychodzi z nimi lepiej, czasami gorzej. Ale zawsze jednak się udaje i prezenty są.

Sam też pan na nie czeka?

Święta mają to do siebie, że bardzo skupiamy się na dzieciach. I człowiek o sobie samym trochę

zapomina. Ale zawsze znajduję pod choinką coś ciekawego. Choć przyznam, że zdarzały się takie lata, gdy żona do mnie mówiła: „Nie dam rady, zrób sobie sam jakiś prezent”. I tak bywało. No, ale prezent to jednak, moim zdaniem, powinna być niespodzianka.

A dzieci, których ma pan czworo, wierzą, że prezenty przynosi Mikołaj?

Moje dzieci mają od 10 do 22 lat, więc już chyba wszystkie zostały uświadomione przez kolegów i koleżanki, że za to, co trafia pod choinkę, odpowiedzialni są rodzice, a nie Mikołaj czy Aniołek, bo to zależy przecież od tradycji. W moim dzieciństwie to był Aniołek. Mama kultywowała taki fajny zwyczaj: prezenty były oczywiście po kolacji i dopiero wtedy, kiedy dzieci sprawdziły, że na rozsypanej na parapecie mące został ślad stopy Aniołka. Ja też tak robiłem w moim domu, z moimi dziećmi. I one to zawsze strasznie lubiły. To trzeba było oczywiście sprytnie zorganizować, dzieci leciały na górę sprawdzać, były emocje, radość. I do tej pory, jak na święta przyjeżdża do nas ktoś z małymi dziećmi, to tak robimy. Ta stopa odcisnięta w mące jest ważnym elementem naszej tradycji. I chociaż moje dzieci wiedzą, że to taka zabawa, to nadal ją cenią.

Wszyscy mamy nadzieję, że to będą wreszcie takie prawdziwe święta, już bez pandemicznych lęków. A jak pan i Mumio przetrwaliście epokę covidu?

Trudne to było. Jest przecież tak, że kiedy na świecie dzieje się coś, co budzi niepokój, to pierwszą rzeczą, z jakiej ludzie rezygnują, są luksusy. Czyli także kultura. Bo raczej wtedy myślimy o tym, za co kupić bułkę czy jak zapłacić za gaz, niż o rozryw-



kach. A były przecież obostrzenia w organizowaniu imprez, takie, że one stały się nieopłacalne, i my, którzy wynajmujemy sale, musieliśmy rezygnować z występów.

To co pan wtedy robił? Siedział i się zamartwiał?

Tylko trochę, bo dla mnie to był w pewnym sensie moment korzystny. Zacząłem się rozglądać za innymi możliwościami działania, pisanie, grania. Na przykład przez lata obiecywałem sobie, że znajdę agencję aktorską, filmową. Tak zrobiłem i to przynosi teraz owoce. Wcześniej sam się tym zajmowałem, co powodowało, że odzywano się do mnie z propozycjami tylko z klucza komediowego. A ja chciałem zagrać różne rzeczy. No i teraz mam dużo propozycji, nowych, innych. I chociaż mam już na koncie

25 ról filmowych, głównie komediowych, ale nie tylko, to teraz właśnie zaczyna się nowy etap, np. ostatnio zagrałem ubeką w czwartym sezonie „Rojsta” Janka Holoubka.

A twórczo ta sytuacja pana nie paraliżowała?

Wręcz przeciwnie, bardzo dużo w tym czasie zrobiliśmy. I ja, i Mumio. Powstał kanał na YouTube, zarejestrowaliśmy dwa spektakle: jeden jubileuszowy i drugi pod tytułem „Welcome Home Boys”. Pojawiła się propozycja pracy przy serialu animowanym, do którego jako Mumio napisaliśmy scenariusz i będziemy używać głosów postaciom. To będzie taka sensacyjna historia moli książkowych, właśnie powstaje. No i jeszcze napisałem scenariusz do 10-odcinkowego serialu, którym staramy się zainteresować telewizję. Pisałem sobie ten scenariusz

i miałem wspinały czas, bo pisanie, wymyślanie to najcudowniejszy moment. Potem, w realizacji, człowiek musi się godzić z ograniczeniami, ale w głowie to jest idealne.

Czyli wraca pan do filmu?

Tak. Już całkiem niedługo zacznie powstawać pewna niesamowita rzecz. To się wiąże z tym, że kiedyś zagrałem w filmie Tomka Gąssowskiego „Baraż”. Ten film i moja rola, bardziej tragikomiczna niż komiczna, były nagradzane na różnych festiwalach. A teraz do tego wracamy i powstanie film kinowy, pełnometrażowy, pod tytułem „Wróbel”. Po świętach Wielkiejnocy ruszamy z produkcją.

Film to sposób na stabilność? Rozwój?

To jest swego rodzaju płodozmian. Dzięki niemu człowiek chętnie wraca do teatru. Kiedy po takim intensywnym okresie filmowym jestem potem na scenie, mam kontakt z żywym widzem, to... o matko! To jest naprawdę super, coś cudownego, to tworzenie tu i teraz. Choć oznacza też istnienie wyłącznie tu i teraz. Czasami po spektaklu przychodzą do nas ludzie i przypominają, cytują jakieś dialogi ze spektakli sprzed lat, a ja już nawet tego nie pamiętam.

Ulotność sztuki jest po prostu wpisana w tę pracę?

No tak, ale zawsze szkoda tego w teatrze. Z drugiej strony po jakimś czasie, po iluś występach człowiek wchodzi już w tryb pewnej powtarzalności. Choć u nas, w Mumio, element improwizacji jest bardzo ważny. Nasz pierwszy spektakl zagraliśmy już ponad tysiąc razy, ale ciągle improwizujemy i coś zmieniamy. To jest jak dopływ świeżej wody. I widzowie to zauważają.

Macie wierną publiczność.

Wierną i różną. Zauważyliśmy, że w czasach, gdy jesteśmy tak strasznie podzieleni, to my, co zaskakujące, mamy widownię ogromnie zróżnicowaną. Tworzą ją ludzie o rozmaitych przekonaniach. I one przestają się liczyć. Widać to w mediach społecznościowych, nawet gdy naszych widzów różnią poglądy, łączy ich wrażliwość, która buduje nie porozumienia. My ich jakoś łączymy i bardzo to sobie cenimy.

Macie publiczność wierną, wrażliwą i niszczy. Ta nisza Mumio to nisza sztuki, teatru, poezji, purnonsensu. Czyli wielki kontrast z tym, czym dziś jest najczęściej kabaret, publicystyczny, brutalny, ale z wielką publicznością. Nie chcecie czegoś zmienić?

Przed wszystkim o tym się już nie pamięta, ale u zarania naszego istnienia była pewna pomył-

Jacek Borusiński

Jacek Borusiński – aktor, autor tekstów, reżyser, scenarzysta. Jeden z twórców grupy Mumio, z którą działa od 25 lat. Występuje w filmach fabularnych: komediowych i dramatycznych. Jest reżyserem, scenarzystą i odtwórcą głównej roli filmu „Hi Way”. Ma 50 lat i czworo dzieci, urodził się w Katowicach.

ka. My byliśmy trupą teatralną Mumio i graliśmy spektakl „Kabaret Mumio”. I tytuł spektaklu stał się właściwie nazwą grupy. Potem wystąpiliśmy w słynnej reklamie. I tak już z nami został ten kabaret. Tylko że Mumio właściwie nie jest kabaretem. To jest zupełnie coś innego. Tak napisał pewien recenzent i ja się z tym totalnie zgadzam. A zresztą nawet w kabarecie kiedyś wszystko było bardziej literackie, bardziej teatralne.

Ale teraz jest inne. Właśnie publicystyczne, właśnie aktualne.

Jest, oczywiście, ale nas nigdy taka codzienność nie interesowała. Szczególnie tematy z tłem społecznym, politycznym. Jeżeli już, to tylko w wymiarze uniwersalnym. Są twórcy, którzy tym się zajmują, ale my byśmy tego nie potrafili, nas ta przestrzeń nie interesuje. Polityka to moim zdaniem złe paliwo. Chyba że jest właśnie uniwersalnością, pokazuje jakieś ogólne prawdy o człowieku. I żeby było jasne, ja się nie wywyższam, ale mnie to w ogóle nie kręci, a może nawet brzydzi.

I te miliony odsłon, miliony lajków, pełne amfiteatry... to pana też nie kusi?

To nie jest moja rzeka, ja bym się tam nie odnalazł, byłoby mi tam źle. Nas interesuje coś innego: nieprzystawalność, abstrakcyjność, absurdalność, abstrakcja zakorzeniona w codzienności. I człowiek jest strasznie ważny. Taki odmienny, trochę dziwny. Jego chcemy pokazać. Tylko zawsze pokazujemy go afirmatywnie. Bo uważamy, że właśnie ta dziwność jest interesująca, żywa, prawdziwa, nieszablona.

To was łączy z Kabaretem Starszych Panów. Życzliwość dla bohaterów.

To jest najważniejsze. Chyba to jest miłość, każda postać w naszych spektaklach jest stworzona z totalnej sympatii.

I dlatego powstał spektakl „Przybora na 102”? Z powodu tej wspólnoty?

To jest spektakl, przed którym długo się opieraliśmy. Magda Umer, która też w nim występuje, miała tę koncepcję z 15 lat temu i nas namawiała, a my się opieraliśmy. Czuliśmy się trochę niegotowi, trochę się baliśmy obcego repertuaru, a poza tym nie jest człowiekowi łatwo stanąć do konkurencji z wcześniejszymi słynnymi wykonaniami. I jeśli ma się świadomość, że kiedyś to byłem nie ja, Jacek Borusiński, tylko Michnikowski, Gołas, Kobuszewski to...

...to mrozi?

Na początku, tak. Ale Magda Umer bardzo nas zachęcała. Wspominała, że jak była na naszym spektaklu z Jeremim Przyborą, to on jej powiedział, że gdybyśmy pracowali w czasach, gdy powstawał Kabaret Starszych Panów, chciałby z nami pracować. Teraz, w tym przedstawieniu to już się dobrze spłótło. Połączył się Kabaret Starszych Panów, Magda Umer i Mumio do tego stopnia, że ludzie nie wiedzą, który tekst jest czyj. Robimy to po swojemu i jestem zadowolony. A nawet czuję, że gdyby Jeremi Przybora to zobaczył, to też byłby zadowolony.

Jest spektakl z tekstami Przybory, wystąpiłście w innym, z twórczością Agnieszki Osieckiej, robicie nowy, poświęcony twórczości Gałczyńskiego. Brakuje wam poezji?

Ja mam w sobie nostalgię. Strasznie bym chciał na przykład zagrać z Kazimierzem Rudzkim w „Wojnie domowej”, którą uwielbiam, czy z Ireną Kwiatkowską – to byli niewiarygodni aktorzy. No, ale nie ma już tamtego świata, nie da się tego zrobić. Trudno jednak nie porównywać. Nie widzieć, jakie mistrzowskie teksty pisali Przybora, Osiecka czy Młynarski. Antoni Libera w książce „Madame” stawia tezę, że trochę jest nam niedobrze w naszych czasach, że tak naprawdę to wolelibyśmy żyć w poprzednim pokoleniu, bo ono miało smak, gust, finezję. I ja mam coś takiego w sobie.

Nostalgię? I misję, żeby to przywracać?

To cenna misja Magdy Umer, żeby dbać o Kabaret Starszych Panów, żeby to było żywe. Ale jak widzę naszych widzów i tych, którzy przychodzą na spektakl „Przybora na 102”, to mam oczywiście

świadomość, że to nisza. Nie ma co ukrywać. Ale oni są i dla nich warto pisać i występować.

I w dodatku to trwa już ponad 25 lat, bo tyle istnieje Mumio. Od ćwierć wieku występujecie wspólnie: Jacek Borusiński, Jadwiga Basińska i Dariusz Basiński.

Znamy się nawet dłużej, zaczynaliśmy razem w teatrze Gugalander, 5 lat przed Mumio.

Nie znudziło się wam?

Nie, choć bywały różne momenty. Jest taka teoria, że teatr nieinstytucjonalny, będący gronem przyjaciół, narodzony z pasji, trwa średnio 7 lat. Dłużej ludzie ze sobą nie wytrzymują. A my dalej pracujemy, jeździmy na wspólne wakacje. Nasze dzieci się przyjaźnią, więc Mumio to zdecydowanie więcej niż praca. Jest nam ze sobą dobrze, bezpiecznie. Choć są momenty przestachu. Bo w tym, co robię, od zera do bohatera i w drugą stronę jest 5 minut. Nagle człowiek siedzi, czeka i nic. Żadnych propozycji. I myśli: co ja teraz zrobię? A potem przychodzi następny dzień i są dwie propozycje, i nagle jest super.

Albo przychodzi taki dzień, że czyta pan w internecie, że zakończył pan karierę, wycofał się...

No tak, ktoś tak napisał, taką kompletną bzdurę, nieprawdę. W dodatku niebezpieczną dla mnie. To był trudny moment, tym bardziej że w środku covidu, i naprawdę musiałem się starać, żeby znaleźć zajęcie. To był nóż w plecy.

Ale obronił się pan.

Tak, udało się. Były sprostowania, ale uznaliśmy, że najlepiej pokazać, że to nieprawda, pracując.

I będzie nowy spektakl kabaretu Mumio?

Tak, już w przyszłym roku. Pod tytułem „Radio Mumio”. A wcześniej będzie można nas zobaczyć w spektaklu telewizyjnym „Sceny z życia szkoły nr 37 imienia Konstantego Ildefonsa Gałczyńskiego” łączącym wiersze poety i nasze teksty. Rzecz dzieje się w szkole, w której są tylko nauczyciele przygotowujący się na przyjście uczniów 1 września. I są przerażeni tym ich powrotem. Na to już zapraszam, gramy to jeszcze przed końcem roku.

A wcześniej wystąpi pan w świątecznej reklamie Rossmanna. Ma pan tremę?

To będzie moja pierwsza reklama telewizyjna na tę skalę po tamtych słynnych reklamach Plusa. Jest trochę tak, że jak się kiedyś zrobiło coś, co było znaczące, wyjątkowe, to podświadomie jest chęć zrobienia czegoś równie zabawnego. I mam nadzieję, że będę się z tego cieszył. ☺

Skarpetki?

Idealny prezent naszych czasów

tekst

Kasia Staszak

Są małe, ale potrafią wiele wyrazić. Mogą być symbolem troski, albo aluzyjną zabawą. Skarpetki to zawsze udany świąteczny prezent. Tym bardziej, że wybór jest ogromny.

Kiedy zrozumiałam, że to nie Święty Mikołaj przynosi prezenty, postanowiłam pierwszy raz sama podarować coś rodzicom. Z prezentem dla mamy było łatwo - zawsze lubiła kosmetyki. Ale co z tatą? Mama doradziła kupienie skarpetek. – Prawie codziennie szuka w szufladzie kompletnej pary, ciągle mu się gubią – powiedziała.

To było dawno temu, w czasach, kiedy ludzie wciąż jeszcze wierzyli, że skarpetki gubią się w praniu. Dzisiaj każde dziecko wie, że skarpetki się nie gubią,

tylko uciekają z pralki, by poznać świat. „Niesamowite przygody dziesięciu skarpetek (czterech prawych i sześciu lewych)” Justyny Bednarek to od lat bestseller. Książka stała się szkolną lekturą, jej tłumaczenia ukazują się w kolejnych krajach. Do przeczytania jest już cała seria skarpetkowych opowieści. Bo skarpetki, choć małe, potrafią przyciągnąć uwagę.

KIEDYŚ BIAŁE, DZIŚ KOLOROWE

Trzydzieści jeden lat temu posłuchałam mamy i kupiłam skarpetki pod choinkę. Byłam dumna, że za swoje kieszonkowe mogę dać tacie coś przydatnego. Dziś wciąż uważam, że skarpetki to dobry prezent. Kiedyś brałam pod uwagę tylko czarne, dziś wybieram kolorowe. A co z białymi?

W filmie „Grease” roztańczony bohater grany przez Johna Travoltę nosił je do czarnych butów i czarnych spodni. Białe skarpetki zakładał też piosenkarz Michael Jackson – przyciągały wzrok do jego tańczących stóp. To wystarczyło, żeby w latach 80. upowszechnił się styl „białe do wszystkiego”. W tamtym czasie mody docierały do Polski z opóźnieniem. Gdy na Zachodzie białe skarpetki zakładało się już tylko do gry w tenisa,

polscy przedsiębiorcy epoki transformacji zaczęli je nosić na co dzień. Białe skarpetki oznaczały czystość i nowoczesność, miały budzić zaufanie. Przez kilka lat były przedmiotem sporów i tematem dowcipów. Tym bardziej że dawniej eleganccy mężczyźni nosili wyłącznie czarne skarpetki, a te kolorowe, na przykład czerwone, pasowały tylko kardynałom. Kupowali je od połowy XVIII, i do dziś kupują, w rzymskiej firmie Gammarelli. Dziś wyszukana włoska elegancja pozwala nosić elegantom skarpetki we wszystkich kolorach tęczy. Za szczególnie eleganckie uchodzą męskie skarpetki w pionowe paski, tkane w dwóch kolorach. Z zamiłowania do kolorowych skarpetek słynął były prezydent USA – George Bush senior. Nazywał siebie skarpetkowym człowiekiem. Fotografowano go w najprzeróżniejszych skarpetkach – neonowo różowych, w paski czy w kaczki. A gdy odwiedził go jego następca – Bill Clinton – założył skarpetki z jego podobizną. Clinton był zachwycony.

PRAKTYCZNY PREZENT? TYM LEPIEJ

Lubisz kupować na prezent rzeczy nieprzydatne? Przez chwilę bawią, ale krótko po świętach czy urodzinach najczęściej lądują w schowkach i na pawlaczach. Skar-

1. **Eloy**, świąteczne skarpety damskie, rozm. 35-40, 3 pary, **Tylko u nas**
2. **Eloy**, skarpety nie do pary, mikołaje, rozm. 35-40, 1 para, **Tylko u nas**
3. **Eloy**, skarpety damskie, zwierzątka, rozm. 35-40, 3 pary **Tylko u nas**
4. **Eloy**, skarpety damskie, „Byłam grzeczna”, rozm. 35-40, 1 para **Tylko u nas**
5. **Eloy**, skarpety damskie, „Dresik, łóżko, koniec diety”, rozm. 35-40, 1 para **Tylko u nas**



1. **Eloy**, skarpety w pudełku, rozm. 40-45, 5 szt. **Tylko u nas**
2. **Eloy**, skarpety w pudełku, rozm. 35-40, 5 szt. **Tylko u nas**
3. **Eloy**, skarpety w pudełku, rozm. 35-40, 5 szt. **Tylko u nas**



1. **Eloy**, skarpety męskie, „Świąteczne ciacho”,
roz. 40-45, 1 para **Tylko u nas**
2. **Eloy**, skarpety męskie, pierniczek,
roz. 40-45, 1 para **Tylko u nas**
3. **Eloy**, skarpety męskie, lizaki,
roz. 40-45, 1 para **Tylko u nas**
4. **Eloy**, skarpety męskie, „Znowu pod choinkę
dostałem skarpetki”,
roz. 40-45, 1 para **Tylko u nas**
5. **Eloy**, skarpety damskie w pudełku,
roz. 35-40, 3 pary **Tylko u nas**
6. **Eloy**, skarpety męskie w pudełku, choinka,
roz. 40-45, 3 pary **Tylko u nas**

petki to prezent praktyczny. Kupując je mamy gwarancję, że znajdą godne miejsce w czyjejś garderobie. Podarować komuś skarpetki to jak powiedzieć, chciałam, żebyś miał coś, co cię ucieszy, albo coś, co się przyda.

Gdy dostaję skarpetki, od bliskich, wiem, że to z troski – pamiętają, że zimą marznę, nawet sypiam w skarpetkach.

Zakup akiego prezentu ułatwia fakt, że możemy znaleźć skarpetki w dowolnym kolorze i z dowolnym motywem. Można wyszukać takie, które nawiązują do ulubionych potraw, hobby czy wykonywanej pracy. Są skarpetki z wizerunkami ludzi i miejsc, zwierząt, potraw, roślin, filmowych bohaterów i dzieł sztuki. Kolorowe i zabawne wnoszą radość w codzienną rutynę. Mogą rozbawiać, wzruszać, zaskoczyć, jeśli ich wzór wybrany jest z rozmysłem. Na przykład ciasteczka dla wielbiciela słodczy czy psy dla psiej opiekunki. Przemyślany wybór pokazuje, że naprawdę zaangażowaliśmy się w znalezienie tej odpowiedniej pary.

Skarpetkami można dziś też obdarować każdego – małych i dużych, krewnych i znajomych z pracy. Nie musisz wiedzieć o kimś wiele, by wybrać dla niego skarpetki, które go zachwycą.

NAUKOWCY: SPANIE W SKARPETKACH MA SENS

W chłodne dni od zawsze sypiam w skarpetkach. Jako nastolatka myślałam, że to dziwne, nie znałam nikogo innego, kto by tak robił. Przestałam się przejmować, gdy w książce Krystyny Jandy „Moja Droga B.” przeczytałam zdanie: „Lubię spać w białych skarpetkach, nawet latem”. Skarpetki do łóżka zakłada wystarczająco wiele osób, by zjawiskiem zainteresowali się naukowcy. Badania dowodzą, że skarpetki pomagają szybciej zasnąć. I to nawet o piętnaście minut szybciej niż zwykle. To sporo, zważywszy, że niektórzy denerwują się się, że nie mogą zasnąć i że przez to nie wypoczną jak należy, w efekcie ze stresu zasypiają jeszcze później.

Jak to się dzieje, że skarpetki ułatwiają zasypianie? Zgodnie z naszym rytmem okołodobowym, gdy nadchodzi pora na sen, temperatura naszego ciała nieznacznie spada. Jeśli założymy skarpetki, naczynia krwionośne w stopach rozszerzą się, stopy zrobią się cieplejsze. Większa ilość krwi, która tu napłynie, zostanie zabrana z innych części ciała, przez co ich temperatura się obniży. Mózg dostanie dodatkowy sygnał,

że pora na sen. Naukowcy sprawdzali także, jak skarpetki zakładane też w łóżku wpływają na życie seksualne. Okazało się, że 80 proc. par w skarpetkach osiągnęło orgazm w porównaniu z 50 proc. par bez skarpetek.

Jeśli chcesz spróbować spania w skarpetkach, wybierz parę z luźnym ściągaczem. To ważne dla układu krążenia. Jeśli takich skarpetek nie masz, możesz lekko naciąć ściągacz w dowolnej parze. Tak powstaną specjalne skarpetki do łóżka. Mam takie.

NAJSTARSZE SKARPETKI SĄ CZERWONE

Skarpetki do łóżka, i to kolorowe, zakłada też piosenkarz i aktor Harry Styles, ikona nowoczesnego męskiego stylu. A przynajmniej robi tak w teledysku do piosenki „Late Night Talking”. Leży w łóżku w piżamie. Kiedy podnosi kołdrę, widać stopy w turkusowych skarpetkach. W kolejnej scenie zmienia się i piżama, i kolor skarpetek. Na końcu filmu, zamiast ludzi, widać tylko ruszające się w rytm muzyki stopy w skarpetkach.

Właśnie – stopy, to one zawdzięczają skarpetkom najwięcej. Wystarczy pomyśleć, jak trudno byłoby nosić buty bez skarpetek. Co za geniusz je wymyślił? Pierwsze skarpetki były ze skóry lub futra. W drugim wieku naszej ery Rzymianie zaczęli zszywać tkaniny i robić bardziej dopasowane do ciała skarpetki. Ale najstarsza zachowana para skarpetek należała do Greka. Są wykonane z czerwonej nici, wyglądają jak wydziergane na drutach. Znalaziono je na terenie dawnej greckiej kolonii nad Nilem w Egipcie. Te skarpetki mają przszycie na palcach – dzieli ono palce na dwie grupy. Są to zatem skarpetki do noszenia z sandałami. W średniowieczu i później skarpetki były towarem luksusowym, mogli sobie na nie pozwolić tylko ludzie bogaci.

Nie było gumy, która ściągałaby skarpetki wokół łydek, musiały być więc przywiązywane, by nie spadały. W dawnych czasach służyły do tego zakładane na łydki podwiązki. Te i inne setki eksponatów zasłużyły nawet na muzeum. Muzeum Skarpetek działa w Pekinie – można tam zobaczyć skarpetki sprzed stuleci i te najnowsze, najmodniejsze.

Skarpetki, choć małe, są kluczowe dla naszego zdrowia i komfortu. Od wielu lat powstają w ten sam sposób: utkane są z miękkiej, otulającej dzianiny, co może oznaczać, że ludzkość w tej dziedzinie osiągnęła ideał. A kto nie chciałby dostać idealnego prezentu? ☺

1. **Eloy**, świąteczne skarpety dziecięce, renifery, rozm. 27-30, 2 pary **Tylko u nas**
2. **Eloy**, świąteczne skarpety dziecięce 3D, miś, rozm. 27-30, 1 para **Tylko u nas**
3. **Eloy**, świąteczne skarpety dziecięce, pojazdy, rozm. 27-30, 2 pary **Tylko u nas**
4. **Eloy**, świąteczne skarpety dziecięce, hello winter, rozm. 27-30, 2 pary **Tylko u nas**
5. **Eloy**, świąteczne skarpety dziecięce 3D, renifer, rozm. 27-30, 1 para **Tylko u nas**



Świąteczne stroje na dobre nastroje

tekst

Kasia Staszak

Świąteczne ubrania. Właśnie nabieramy na nie ochoty. Ogrzewają jak wspomnienia idealnych świąt, budzą uśmiech i poprawiają nastrój. Także tym, którzy na nie patrzą.

Swój prywatny sezon świąteczny można rozpocząć już jesienią. Najlepiej od włożenia piżamy, bluzy czy skarpetek w bałwanki, choinki lub mikołaje.

Ich świąteczne kolory i motywy kojarzą się z domowym ciepłem, dzieciństwem, leniwymi świątecznymi porankami, migotaniem lampek, zapachem drożdżowego ciasta, przygodami na śniegu i radością. Dzieciom na długo przed końcem grudnia przypominają

1. **Eloy**, Christmas, czapka Mikołaja długa, 1 szt. **Tylko u nas**
2. **E plus M**, Mickey Mouse, piżama męska, Mickey, rozm. L, 1 szt. **Tylko u nas**
3. **Eloy**, Christmas, kapcie męskie, Lazy Christmas, rozm. 42-43, 1 para **Tylko u nas**



1



2



3



1. **Eloy, Christmas**, czapka Mikołaja w śnieżynki, 1 szt. **Tylko u nas**
2. **E plus M, Mickey Mouse**, piżama damska, Minnie, rozm. M, 1 szt. **Tylko u nas**
3. **Eloy, Christmas**, kapcie damskie, łoś, rozm. 38-39, 1 para **Tylko u nas**

1. **Eloy, Christmas**, czapka Mikołaja z aplikacją renifera, 1 szt. **Tylko u nas**
2. **E plus M, Mickey Mouse**, piżama dziewczęca, Minnie, rozm. 98, 1 szt. **Tylko u nas**
3. **Eloy, Christmas**, kapcie dziecięce z reniferem, rozm. 28-29, 1 para **Tylko u nas**



1. **Eloy, Christmas**, czapka mikołaja z aplikacją mikołaja, 1 szt. **Tylko u nas**
2. **E plus M, Mickey Mouse**, piżama chłopięca, Mickey, rozm. 104, 1 szt. **Tylko u nas**
3. **Eloy, Christmas**, baleriny dziecięce z reniferem, rozm. 28-29, 1 para, **Tylko u nas**



o choince i oczekiwaniu na prezenty, a świąteczne motywy sprawiają, że i my lepiej czujemy wyjątkowość nadchodzących dni. Kto cały rok tęskni za świąteczną atmosferą, dzięki ubraniom i akcesoriom może mieć ją na dłużej.

Czy świąteczne stroje są tylko dla dzieci? Nie, skądże. Kiedy i my je zakładamy, pokazujemy, że ekscytujemy się Gwiazdką razem z nimi. Gdy w grudniu ubieramy się wyjątkowo, już samo czekanie na Wigilię staje się świętem. Zakładamy te stroje dla siebie i innych – z choinką na piersi wysyłamy światu świąteczne pozdrowienia. Ubieramy też ukryte w nas dziecko. To, które chce być wierne świątecznym tradycjom. Albo takie, które zawsze chciało tak celebrować święta, a nie mogło.

1. **Jean Louis David**, Jungle Winter, welurowe gumki-kokardki do włosów, zielone, 2 szt.
2. **Jean Louis David** Jungle Winter, ozdobne spinki do włosów, czerwona i zielona 2 szt.
3. **Jean Louis David**, Jungle Winter, ozdobne wsuwki do włosów, złote, 4 szt.
4. **Jean Louis David**, Jungle Winter, welurowe gumki-motylki, zielone, 2 szt.
5. **Jean Louis David**, Jungle Winter, welurowe owijki do włosów, złota i zielona, 2 szt.



1. **Eloy**, świąteczne kolczyki, 3 szt. **Tylko u nas**
2. **Eloy**, świąteczne kolczyki, 2 szt. **Tylko u nas**
3. **Eloy**, świąteczne kolczyki, 3 szt. **Tylko u nas**
4. **Eloy**, świąteczne kolczyki, 2 szt. **Tylko u nas**
5. **Eloy**, świąteczne kolczyki, 2 szt. **Tylko u nas**
6. **Eloy**, świąteczne kolczyki, 3 szt. **Tylko u nas**



1. **Eloy**, grube skarpety damskie w renifery, szare, rozm. 35-40, 1 para **Tylko u nas**
2. **Eloy**, ocieplane baleriny z misiem polarnym, rozm. 38-39, 1 para **Tylko u nas**
3. **Eloy**, ocieplane baleriny z reniferem, rozm. 36-37, 1 para **Tylko u nas**

Modę na gwiazdkowe stroje wylansowały świąteczne komedie. Swetry z reniferem zyskały status kultowych po tym, jak w filmie „Dziennik Bridget Jones” sweter z reniferem wystąpił jako krępujący prezent od matki dla Marka Darcy’go. Kto nie pamięta Colina Firtha w zielonym sweterku z Rudolfe na piersi... Wyglądał śmiesznie? Nie, wyglądał uroczo!

W świątecznych swetrach i piżamach chętnie pozują gwiazdy, m.in. Victoria i David Beckham, Mariah Carey, Kylie Jenner, Małgorzata Socha czy Katarzyna Zielińska.

Trudno nie lubić tych strojów, na których widok człowiek odruchowo się uśmiecha. Tym bardziej że mają jeszcze jedną niewątpliwą zaletę. Świąteczne ubrania i akcesoria to klasyka – nigdy nie wychodzą z mody. Za rok wykorzystasz je znowu. ☺



1. **Eloy**, świąteczna opaska na głowę z rogami renifera, cekiny, 1 szt. **Tylko u nas**
2. **Eloy**, świąteczna opaska na głowę z rogami renifera, krata, 1 szt. **Tylko u nas**
3. **Eloy**, świąteczna opaska na głowę z rogami renifera, czerwona , 1 szt. **Tylko u nas**
4. **Eloy**, świąteczna opaska na głowę, pluszowa, 1 szt. **Tylko u nas**

O, to *dla mnie?* Skąd wiedziałaś?

Mężczyźni, jak wszyscy, lubią dostawać prezenty, choć może mniej żywiołowo to okazują. Nie nabierajmy się na to. To tylko pozory. W gruncie rzeczy i oni przyjmują je z wdzięcznym sercem. A pole do popisu jest ogromne. Kosmetyki dla brodaczy, perfumy, „kosmiczne” zestawy do golenia, zabawne skarpetki, a może coś dla majsterkowiczów, wędkarzy, podróżników. No i książki, te, które pozwalają lepiej poznać świat, albo na chwilę o nim zapomnieć, jak to bywa przy dobrym kryminale... Szansa na sukces i radość jest wielka. Tym większa, że obdarowani często dopiero z prezentem w dłoniach uświadamiają sobie, że dokładnie to chcieli dostać! I co wtedy robią? Promienieją. A o to przecież chodzi.





1. **HiSkin**, Beard Box, zestaw zawiera: olejek do brody i szczotkę do brody **Tylko u nas**
2. **Hagi**, Ahoj Kapitanie, zestaw zawiera naturalny żel do mycia ciała, 300 ml i multikrem do twarzy, ciała i rąk, 50 ml **Tylko u nas**
3. **Philips**, OneBlade, maszynka do golenia z ostrzem obracającym się o 360 stopni, 1 szt.
4. **David Beckham**, Classic, zestaw zawiera wodę toaletową dla mężczyzn, 40 ml i dezodorant w sprayu, 150 ml



1. **Big Boss**, zestaw zawiera:
żel do mycia ciała, 100 ml,
żel do mycia twarzy, 80 ml
2. **L'Oréal Paris, Men Expert**, zestaw
zawiera: krem nawilżający przeciw
znakom starzenia, 50 ml, krem pod
oczy, 15 ml, antypespirant w kulce
3. **Big Boss**, zestaw zawiera: żel do mycia
ciała, 100 ml, kubek ceramiczny, 1 szt.



1. **E plus M**, Star Wars, bawełniane bokserki męskie, rozm. L, 1 szt.
2. **Bugatti**, męskie skarpety, rozm. 43-46, 2 pary
3. **Bugatti**, męskie skarpety, rozm. 43-46, 2 pary
4. **E plus M**, Looney Tunes, bawełniane bokserki męskie, rozm. L, 1 szt.
5. **Mexx**, kapcie męskie, beżowe, rozm. 42, 1 para
6. **Bugatti**, męskie skarpety, rozm. 43-46, 2 pary



1. **Bristle & Smith**, zestaw zawiera: żel do twarzy i brody, 50 ml, krem nawilżający do twarzy, 50 ml, olejek do brody, 50 ml, grzebień, 1 szt. **Tylko u nas**
2. **Bristle & Smith**, zestaw do golenia retro zawiera: balsam po goleniu, 50 ml, mydło do golenia, 125 g, pędzel do golenia, 1 szt., ręcznik do twarzy, 1 szt. **Tylko u nas**
3. **LaQ**, Men's set, czyściopak, zestaw 3 żeli 8 w 1 pod prysznic, 300 x 500 ml **Tylko u nas**

Aniolki i dżentelmen

tekst

Kara Becker

Polscy artyści i projektanci po raz siedemnasty łączą siły, by w wyjątkowej akcji charytatywnej „Podaruj Misia” Fundacji TVN i firmy Rossmann pomóc potrzebującym dzieciom i młodzieży. Wśród wspierających akcję są min. Magdalena Cielecka, Anita Werner, Gosia Baczyńska czy Rodrigo de La Garza.

Czerwień głęboka jak owoce ostrokrzewu, delikatna śnieżna biel i elegancki, dostojny granat – tegoroczne misie, które mają nieść nie tylko pomoc, ale i uśmiech, otrzymały najpiękniejsze kreacje stworzone przez wyjątkowe duety złożone z polskich projektantów oraz aktorów i dziennikarzy.

To już 17. odsłona akcji charytatywnej „Podaruj Misia”, która ma wesprzeć potrzebujące dzieci i młodzież. W tym roku zaangażowali się w nią Agnieszka Dygant i Dawid Woliński, Anita Werner i Robert Czerwik, Magdalena Cielecka i Gosia Baczyńska oraz Filip Chajzer i Rodrigo de La Garza.

– Wybraliśmy biel, bo chcieliśmy, żeby to był miś oddający świąteczny nastrój, swego rodzaju anioł, i by wiązały się z nim wyłącznie pozytywne emocje. Nie bez powodu ubrany jest w białą marynarkę. Uważam, że to znak rozpoznawczy Anity Werner i jej dziennikarskiego profesjonalizmu, który chciałem w tym projekcie uwzględnić. Marynarka ma krój smokingowy, bardzo elegancki, a na plecach



1. **Miś Magda**, 1 szt. **Tylko u nas**
2. **Miś Anita**, 1 szt. **Tylko u nas**
3. **Miś Aga**, 1 szt. **Tylko u nas**
4. **Miś Filip**, 1 szt. **Tylko u nas**



Anita



Magda



Filip



Aga

– co ważne – przyszyte są złote, brokatowe, błyszczące skrzydła. To miś nadziei. Do marynarki dobraliśmy delikatną i lekką spódnicę z organzy, przez co kojarzy się trochę z baletnicą czy księżniczką. Chciałem dodać pierwiastek własnej modowej wrażliwości. Uwielbiam rzeźbiarskie konstrukcje i mocno przestrzenne elementy – mówi projektant Robert Czerwik. Przywołuje przy okazji własne wspomnienia z dzieciństwa: – Miałem kiedyś zabawkę na pograniczu pluszaka i postaci z bajki, z włosami z włóczki. Ale chyba największą sympatią darzę mojego obecnego misia, Edmunda, ogromnego, mierzącego 150 centymetrów, który jest podarunkiem od mojej eksmiłości – dodaje.

Również Gosia Baczyńska, w duecie z Magdaleną Cielecką, zdecydowała się na śnieżną biel:

– Nasz miś jest najjaśniejszy, zupełnie biały, stwierdziłyśmy, że powinien zachować ten anielski wygląd. Ma białą, lekką sukienkę w jasne grochy. Wszystko zostało uszyte z delikatnej, prześwitującej tkaniny. Początkowo chciałam, żeby miś miał aureolę, ale jako że zabawka przeznaczona jest dla dzieci, wszystkie ruchome i odstające części byłyby w tym przypadku niebezpieczne. W rezultacie nasz aniołek ma kokardkę. Do tego oryginalne skrzydełka, będące jednocześnie peleryną. Można więc w zabawie, jak za dotknięciem magicznej różdżki, zmienić pelerynę w anielskie skrzydła. W naszym misiu najbardziej podoba mi się wystawiony jęczyzek. To rozkoszny aniołek-urwisek, który świeci błękitnymi oczkami – opowiada Gosia Baczyńska, która przy okazji akcji „Podaruj Misia” współpracowała z Magdaleną Cielecką.

Dla projektanta Rodrigo de La Garzy akcja ma mocno osobisty wydźwięk. – Miś, którego z Filipem wybraliśmy, przypomina mojego pierwszego pluszaka o imieniu Oso, który przyleciał ze mną z Meksyku do Stanów Zjednoczonych. Do dzisiaj uważam go za swojego najlepszego przyjaciela, więc ten projekt ma dla mnie bardzo osobiste znaczenie. Inspiracją do stworzenia naszego misia był pierwszy strój, jaki zaprojektowałem Filipowi – klasyczna marynarka klubowa z charakterystyczną naszywką na piersi, którą zestawilem z beżowymi spodniami, białą koszulą i żółtym krawatem – mówi projektant mody, który współpracował z Filipem Chajzerem.

Czwarty projekt, strój dla misia o imieniu Aga, zaprojektowany został przez Dawida Wolińskiego i Agnieszkę Dygant. Czerwona kreacja z peleryną z kapturkiem przywołuje na myśl bohaterkę słynnej baśni braci Grimm. Dziewczęcości dodaje jej uroczą kokardę. ☺

Moda dla lalek

Miniaturowe kreacje dla pluszaków to nie tylko wyjątkowy sposób na pomoc dzieciom i młodzieży, ale i piękny ukłon w stronę samej historii mody. To właśnie małe kreacje, tworzone z myślą o dziecięcych zabawkach, uratowały światową branżę mody przed upadkiem. Kreatorzy, szczególnie ci francuscy, tuż po II wojnie światowej dotknięci reglamentacjami, postanowili swoim najbardziej oddanym klientkom, które w tych wyjątkowych czasach musiały mierzyć się z utrudnieniami związanymi z podróżowaniem, pokazać najnowsze kolekcje na miniaturowych manekinach-laleczkach. Kilkanaście z nich rozesłano w specjalnej skrzyni po różnych zakątkach świata. Kobiety mogły się więc zapoznać z propozycjami projektantów w pomniejszonej skali, by później zamówić kreacje „pełnowymiarowe”. Do tej tradycji symbolicznie powróciła w czasach pandemii Maria Grazia Chiuri, dyrektor kreatywna Diora: „Moja mama miała atelier, w którym spędzałam czas, szyjąc ubrania dla swoich lalek, zabawek i dla siebie. W czasie lockdownu, w tym smutnym i przygnębiającym momencie, powrót do czasów dzieciństwa pomógł mi poczuć się lepiej. Uwielbiam te miniaturowe kreacje – szczerze!”, mówiła w jednym z wywiadów. W związku z tym kolekcję Dior Haute Couture jesień–zima 2020/2021 pokazała na miniaturach, które w filmie reklamującym najnowszą propozycję domu mody (w reżyserii Matteo Garrone) przemierzają magiczny, tajemniczy świat w – podobnej jak w latach 40. XX wieku – drewnianej skrzyni.

Widziałaś, jakie piękne misie w tym roku mają?

z

Agatą Skrzypczak,
mamą 7-letniego Stasia i 2,5-letniej Hani,

rozmawia

Zofia Kociołek-Sztec

Jak się zaczęła twoja przygoda z misiami z Rossmanna?
Z mężem, czy nawet jeszcze narzeczonym, jeździliśmy ze świątecznymi wizytami do rodziny. Trudno było za każdym razem wymyślać jakieś trafione upominki, a miś to zawsze dobry prezent, niezależnie od tego, ile dziecko ma maskotek.

Twój pierwszy miś to...

Nie pamiętam który to, ale na pewno kojarzy mi się mocno z moją kumpelą Agnieszką. Może to nawet ona namówiła mnie na to, by zacząć kupować misie z Rossmanna. Jest totalną „pluszakomaniaczką”.

Zawsze w grudniu po kilka razy dzwoni i pyta: „a widziałaś już misie?”, „super są, co?”, „którego kupiłaś?” i tak dalej.

Doszło do tego, że kupowałam jej w mojej rodzinnej miejscowości misia, którego ona nie była już w stanie dostać nigdzie w Warszawie, i wysyłałam jej pocztą.

Dlaczego akurat misie z Rossmanna?

Byłam pod wrażeniem tego, jak wyglądają, jak są ubrane. Ale cieszę się także, że kupując misia, robię coś dobrego. Świąta to taki czas, gdy myślimy o innych, więc skoro misie oprócz tego, że są ładne, „zarabiają” na wsparcie dla potrzebujących – to sytuacja jest wręcz idealna.

Gdy urodziłaś Stasia, a później Hanię kontynuowałaś tradycję kupowania misia pod choinkę?

Oczywiście! Mało tego, moja rodzina wiedziała, że ja sobie te misie szczególnie upodobałam, więc bywały takie lata, że ja kupowałam jakiegoś misia, potem dzwoniła moja mama, że kupiła (na szczęście innego), a dzień później dzwonił dziadek czy babcia, że nie mogli się oprzeć i też kupili pluszaka w Rossmannie. Dzięki temu moje dzieci mają „dyżurne” maskotki u wszystkich babć i dziadków.

Masz jakiegoś ulubieńca w swojej imponującej kolekcji?

Edek projektu Roberta Kupisza. Miś, którego kupiłam, czekając na Stasia. Cudowne jest to, że po tych siedmiu latach Edek wciąż jest z nami. Wygląda na mocno sfatygowanego, nie ma części wąsów. Czyli jest najprawdziwszym misiem na świecie, takim jak w bajkach. Drugim wyjątkowym dla mnie misiem



1. Miś Edek już od siedmiu lat jest ulubieńcem Stasia.
2. Hania z ulubioną misią Anią.
3. Misia Ania bierze nawet udział w świątecznych sesjach zdjęciowych.

jest misia Ania projektu Petite Maison. Ją kupiłam, czekając na moją Hanię. Ania z racji krótszego stażu „pracy” jest w lepszym stanie niż Edek, ale wróżę jej podobną przyszłość jak misiowi Stasia.

W tym roku także skusisz się na któregoś misia z Rossmanna?

Od jakiegoś czasu odgrązam się, że to już koniec. Nie mam gdzie ich trzymać, czasy są takie, że każdy bardziej pilnuje kieszeni... Ale jak znam życie, to na odgrązaniu się skończy. Tym bardziej jak zadzwoni Agnieszka albo babcia Ania i zapyta: „Widziałś, jakie piękne misie w tym roku mają?”. ☺

To już 17. odsłona akcji „Podaruj misia temu, kogo kochasz”. W tym roku całkowity dochód ze sprzedaży dobroczynnych maskotek zostanie przeznaczony na akcję Rossmanna „Pomagamy jak umiemy” oraz na budowę Centrum Psychiatrii Dzieci i Młodzieży realizowaną przez Fundację TVN. Wśród tegorocznych misiów są aż trzy „panie”: misia AGA zaprojektowana przez Agnieszkę Dygant i Dawida Wolińskiego, misia MAGDA autorstwa Magdaleny Cieleckiej i Gosi Baczyńskiej oraz misia ANITA, przygotowana przez Anię Werner i Roberta Czerwika. „Rodzynkiem” w tym damskim towarzystwie jest miś FILIP, który powstał w wyniku współpracy Filipa Chajzera i Rodrigo De La Garza. Każdy miś kosztuje 65 zł. Maskotki będą dostępne tylko w drogeriach Rossmann i już z początkiem grudnia!

Dziecięca radość



Święta to szczególny czas dla dzieci: zapach piezzonego ciasta w domu, robienie łańcuchów na choinkę, czekanie na pierwszą gwiazdkę i Mikołaja z prezentami. Te aromaty, tradycje, wrażenia zostaną z nimi już na całe życie. Po latach będą do nich wracać pamięcią i opowiadać własnym dzieciom i wnukom. Nikt tak jak dzieci nie cieszy się z prezentów. Dobrze też, jeśli poprzez zabawę dziecko czegoś się uczy. Ale czasami warto po prostu spełnić dziecięce marzenia...

1. Książka pt. „**Pucio w mieście**”
wyd. Nasza Księgarnia, 1 szt.
2. Książka pt. „**Drzewo życzeń**”
wyd. Dwie Siostry, 1 szt.



1



2



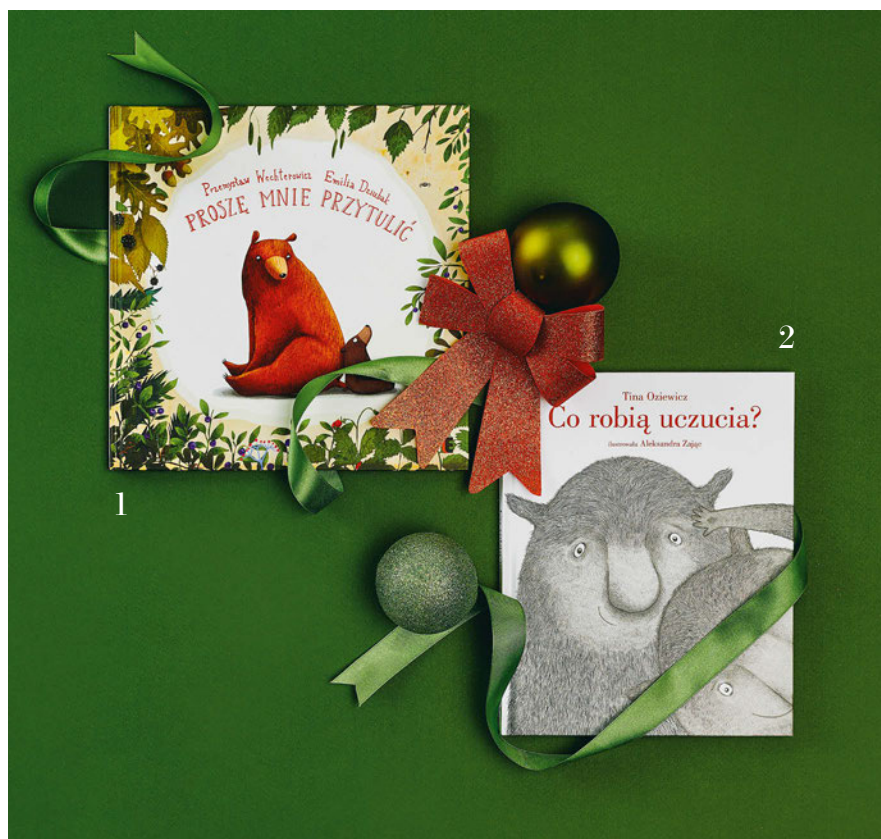
3

1. Książka pt. „Kocha, lubi, szanuje...
czyli jeszcze o uczuciach”
wyd. Nasza Księgarnia, 1 szt.
2. Książka pt. „Bajkoteria czyli bajki--
pomagajki dla małych i dużych”
wyd. Nasza Księgarnia, 1 szt.
3. Książka pt. „Odpowiedz mi!”
wyd. Dwie Siostry, 1 szt.

1. Książka pt. „**Kicia Kocia i Nunuś. Idą Święta!**”
Wyd. Media Rodzina, 1 szt.
2. Książka pt. „**Gwiazdkowy Prosiaczek**” wyd. Media Rodzina, 1 szt.
3. Książka pt. „**Rymowanki Wyliczanki**”, wyd. Pomelody, dla dzieci w wieku 3 - 9 lat, 1 szt.



1. Książka pt. „**Proszę mnie przytulić**”, wyd. Ezop, dla dzieci w wieku 3-6 lat, 1 szt.
2. Książka pt. „**Co robią uczucia?**” wyd. Dwie Siostry, dla dzieci powyżej 5. roku życia, 1 szt.





Fluff, Christmas, tęczowe chmurki do kąpieli, dla dzieci powyżej 3. roku życia, 2 x 150 g **Tylko u nas**



1. **Arcybox**, minizestaw do pielęgnacji ciała, 1 szt. **Tylko u nas**
2. **Arcybox**, minizestaw do pielęgnacji ust, 1 szt. **Tylko u nas**
3. **Arcybox**, minizestaw do zdobienia paznokci, 1 szt. **Tylko u nas**



1. **Tso Moriri**, minimydełka glicerynowe w kształcie klocków, dla dzieci powyżej 3. roku życia, 150 g **Tylko u nas**
2. **Tso Moriri**, minimydełka glicerynowe w kształcie misiów, dla dzieci powyżej 3. roku życia, 150 g **Tylko u nas**
3. **Yesha**, Kids SPA, kula kąpielowa z zabawką, dla dzieci powyżej 3. roku życia, 170 g **Tylko u nas**
4. **Yesha**, Kids SPA, kula kąpielowa z zabawką, dla dzieci powyżej 3. roku życia, 170 g **Tylko u nas**
5. **Yesha**, Kids SPA, kula kąpielowa z zabawką, dla dzieci powyżej 3. roku życia, 170 g **Tylko u nas**
6. **Marba**, kula do kąpiel z niespodzianką, dla dzieci powyżej 3. roku życia, 150 g **Tylko u nas**
7. **Marba**, kula do kąpiel z niespodzianką, dla dzieci powyżej 3. roku życia, 150 g **Tylko u nas**



1. **Eloy, Christmas, ogrzewacz, choinki, 1 szt. Tylko u nas**
2. **Eloy, Christmas, ogrzewacz, renifery, 1 szt. Tylko u nas**
3. **Eloy, Christmas, ogrzewacz, skrzat, 1 szt. Tylko u nas**
4. **Eloy, Christmas, ogrzewacz, pingwinek, 1 szt. Tylko u nas**



1. **Illumination, minions, zestaw zawiera: żel pod prysznic, 75 ml, minikosz do koszykówki i trzy piłki, dla dzieci powyżej 3. roku życia, 1 szt. Tylko u nas**
2. **Illumination, minions, kula do kąpiel, dla dzieci powyżej 3. roku życia, 1 szt. Tylko u nas**
3. **Illumination, minions, zestaw zawiera żel pod prysznic, 150 ml oraz pistolet na wodę, dla dzieci powyżej 3. roku życia, 1 szt. Tylko u nas**
4. **Illumination, minions, kula do kąpiel, dla dzieci powyżej 3. roku życia, 1 szt. Tylko u nas**



SUPLEMENT DIETY
MÖLLER'S

NORWESKI SPOSÓB NA WSPARCIE
— ODPORNOŚCI CODZIENNIE —



MÓZG^①



ODPORNOŚĆ^②



SERCE^③

**Kwasy tłuszczowe omega-3,
witaminy D₃, A i E.**



① ③ Kwasy omega-3 wspomagają prawidłową pracę serca (DHA i EPA)^① i mózgu (DHA)^②, przy dziennym spożyciu ¹250 mg DHA i EPA, ²250 mg DHA. ② Witamina D pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji układu odpornościowego oraz zdrowych kości i zębów. Witamina A przyczynia się do utrzymania prawidłowego widzenia i wspiera układ odpornościowy.

Suplement diety. Zawiera składniki, które wspomagają funkcje organizmu poprzez uzupełnienie normalnej diety. Nie ma właściwości leczniczych.

Idzie zima, idą święta!

tekst

Jakub Jabłonka

Nasze domy też uwielbiają się zmieniać, stroić w błyskotki i dostawać prezenty. Zwłaszcza na święta! Podobnie jak w modzie, także w domowych bożonarodzeniowych aranżacjach obok sprawdzonych klasyków pojawiają się nowe trendy.

1. **Eloy**, poduszka, ciastek, wym. 29 x 35 cm, 1 szt. **Tylko u nas**
2. **Eloy**, poszewka na poduszkę, wym. 40 x 40 cm, 1 szt. **Tylko u nas**
3. **Eloy**, koc w groszki, wym. 150 x 200 cm, 1 szt. **Tylko u nas**
4. **Eloy**, koc w kratę, wym. 130 x 170 cm, 1 szt. **Tylko u nas**
5. **Eloy**, poszewka na poduszkę, Merry Christmas, wym. 40 x 40 cm, 1 szt. **Tylko u nas**
6. **Eloy**, poszewka na poduszkę, Merry Christmas, czerwona, wym. 40 x 40 cm, 1 szt. **Tylko u nas**
7. **Eloy**, poszewka na poduszkę, krasnale, wym. 40 x 40 cm, 1 szt. **Tylko u nas**
8. **Eloy**, poduszka, renifer, wym. 29 x 35 cm, 1 szt. **Tylko u nas**
9. **Eloy**, koc, wym. 130 x 170 cm, 1 szt. **Tylko u nas**
10. **Eloy**, poszewka na poduszkę, krata, wym. 40 x 40 cm, 1 szt. **Tylko u nas**



1

2

3

4

8

7

6

5

9

10

1. **Eloy**, filiżanka porcelanowa, poj. 350 ml, 1 szt. **Tylko u nas**
2. **Eloy**, kubek porcelanowy, poj. 300 ml, 1 szt. **Tylko u nas**
3. **Eloy**, kubek porcelanowy, poj. 300 ml, 1 szt. **Tylko u nas**
4. **Eloy**, kubek porcelanowy, poj. 300 ml, 1 szt. **Tylko u nas**
5. **Eloy**, miska porcelanowa, śr. 14 cm, 1 szt. **Tylko u nas**
6. **Eloy**, talerz porcelanowy, śr. 20 cm, 1 szt. **Tylko u nas**
7. **Eloy**, filiżanka porcelanowa, poj. 350 ml, 1 szt. **Tylko u nas**
8. **Eloy**, świąteczne serwetki, 20 szt. **Tylko u nas**
9. **Eloy**, talerz porcelanowy, śr. 20 cm, 1 szt. **Tylko u nas**
10. **Eloy**, bieżnik, szary, 1 szt. **Tylko u nas**

Wprawdzie mieszkanie trudniej przebrać „od stóp do głów”, ale na szczęście można zmieniać stylizację dodatkami: kocami, poduchami, świecami czy świąteczną porcelaną. Do tego skrzat na kanapę – i gotowe.

Podpowiadamy kilka sposobów na to, jak wyczarować świąteczny klimat w domu.

Co roku zastanawiamy się, czy w grudniu spadnie śnieg i co roku zadajemy sobie pytanie: święta skromne czy bogate? I nie jest to tylko kwestia zasobności portfela, ale i estetyki. Może pójść w stronę skandynawskiego, bliskiego naturze minimalizmu i postawić na biel, drewno, prawdziwe zielone drzewko lub gałęzie? Jasne koce, obrusy, pokrowce na poduchy ze sztucznego futerka i papierowe dekoracje origami, wszystko w duchu skandynawskiego hygge, wyciszą nas i wprowadzą w zimowy nastrój. Nawet gdy za oknem nie będzie śniegu.

Jeśli zależy nam na tradycyjnych akcentach, można na kanapie rozrzucić poduchy w szkocką kratę, udekorować stół czerwonymi i zielonymi dodatkami – z motywem Mikołaja, śnieżynek i szyszek.

A może macie ochotę zaszaleć w stylu glamour? By wywołać olśniewające wrażenie, wystarczy dodać kilka drobiazków ze srebrem, złotem lub brokatem. Dekorując dom, dobrze jest wymyślić sobie jakiś motyw przewodni, np. jeden główny kolor, powiedzmy czerwony, jednak nie warto trzymać się go kurczowo i niepotrzebnie się stresować. Święta to radość i emocje, dlatego najlepiej sprawdzają się dekoracje, które wywołują w nas pozytywne uczucia i miłe wspomnienia.

KTO MARZY O TYM, BY SPĘDZIĆ ZIMĘ W GÓRACH?

A może by tak przenieść styl tatrzańskiego lub alpejskiego pensjonatu do własnego salonu i sypialni? Gruby, mięsisty koc będzie kluczowym elementem aranżacji i niezastąpionym kompanem na chłodne



2

3

4

1

7

8

5

6

9

10

1. **Eloy**, kubek, poj. 380 ml,
1 szt. **Tylko u nas**
2. **Eloy**, kubek, poj. 380 ml,
1 szt. **Tylko u nas**
3. **Eloy**, kubek, poj. 380 ml,
1 szt. **Tylko u nas**
4. **Eloy**, mata filcowa, śnieżynka,
śr. 38 cm, 1 szt. **Tylko u nas**
5. **Eloy**, mata filcowa, śnieżynka,
śr. 38 cm, 1 szt. **Tylko u nas**
6. **Eloy**, świąteczna podstawka
pod kubek, wym. 10 x 10 cm,
4 szt. **Tylko u nas**
7. **Eloy**, papierowa foremka
do muffinek, 50 szt. **Tylko u nas**
8. **Eloy**, papierowa foremka
do muffinek, 50 szt. **Tylko u nas**
9. **Eloy**, papierowa foremka
do muffinek, 50 szt. **Tylko u nas**
10. **Eloy**, papierowa foremka
do muffinek, 50 szt. **Tylko u nas**
11. **Eloy**, etui na sztućce w kształcie
choinki, 4 szt. **Tylko u nas**
12. **Eloy**, filcowa podkładka
pod kubek, czerwona, śr. 10 cm,
6 szt. **Tylko u nas**
13. **Eloy**, bieżnik dekoracyjny,
krata, wym. 40 x 140 cm,
1 szt. **Tylko u nas**

popołudnia i wieczory. Im grubszy splot, tym bardziej elegancki i modny efekt. Świetnie sprawdzą się ciepłe beże i szarości, ale równie dobrze dla podkreślenia klimatu można się skusić na motywy gwiazdek i reniferów, ściągnięte wprost z góralskich swetrów.

Narzuty wełniane są oczywiście najcieplejsze, więc polecamy je wyjątkowym zmarzluchom. Jeśli jednak nie potraficie usiedzieć w miejscu albo nie możecie, bo zamiast poczytać przez godzinę książkę, spędzacie czas z rozbrykanymi dziećmi, postawcie na polarowe kocyki, którymi można się otulić jak peleryną Supermana. Tkaniny są najprostszą metodą na zmianę wystroju, a z praktycznego punktu widzenia warto je co jakiś czas zmieniać, bo dość łatwo się niszczą i tracą fason. Nowiutki pled, pękate poduchy w uroczym świątecznym wzorku, zabawne skarpetki z mikołajowymi pompkami dają przyjemność i tak bardzo potrzebne ciepło. Sprawdzą się też dodatki z lnu, obrusy, serwetki oraz uszyte z tkaniny zawieszki w kształcie serca czy gwiazdek lub skarpety na prezenty. A ponieważ sekret tego stylu to: prosto, lecz przytulnie, nie może zabraknąć surowego drewna, choćby tacy, choinki albo obrazka na desce.

MAGICZNE ŚWIATEŁKA I CHOINKOWE CUDA

Nic bardziej nie podkreśla nastroju od delikatnie tłących się światełek rozpraszających mrok. Wystarczy zapalić świecę zapachową z nutami cynamonu, goździków i wanilii, by poczuć przyływ tych szczególnych świątecznych emocji. W zimowe wieczory rozświetlamy dom świecami, lampionami z ceramiki, tkanin i papieru oraz LED-owymi łańcuchami, które w rękach pomysłowej stylistki potrafią być niezwykle plastyczne. Można z nich układać migoczące łańcuchy albo tworzyć kształty choinek i gwiazdek, a nawet pisać piękne słowa. Splątany łańcuch umieszczamy w szklanym naczyniu albo otaczamy nim lustro, tworząc świetlną ramkę. Zimne światło da efekt bardziej wytworny, a ciepłe będzie przytulniejsze.



1

2

4

3

6

13

5

12

7

8

9

10

11

1. **Eloy**, zestaw świąteczny, kubek i miska, 1 szt. **Tylko u nas**
2. **Eloy**, zestaw świąteczny, kubek i miska, 1 szt. **Tylko u nas**
3. **Eloy**, świąteczny kubek, sweterek, poj. 300 ml, 1 szt. **Tylko u nas**
4. **Eloy**, świąteczny kubek, sweterek, poj. 300 ml, 1 szt. **Tylko u nas**
5. **Eloy**, świąteczny kubek, sweterek, poj. 300 ml, 1 szt. **Tylko u nas**
6. **Eloy**, świąteczny kubek, sweterek, poj. 300 ml, 1 szt. **Tylko u nas**
7. **Eloy**, świąteczny fartuch kuchenny, 1 szt. **Tylko u nas**
8. **Eloy**, bieżnik, czerwony, 1 szt. **Tylko u nas**
9. **Eloy**, świąteczna podstawka pod kubek, wym. 10 x 10 cm, 4 szt. **Tylko u nas**
10. **Eloy**, filcowe etui na sztućce, 4 szt. **Tylko u nas**
11. **Eloy**, filcowa podkładka pod kubek, czerwona, śr. 10 cm, 6 szt. **Tylko u nas**
12. **Eloy**, świąteczne serwetki, 20 szt. **Tylko u nas**
13. **Eloy**, świąteczne serwetki, 20 szt. **Tylko u nas**

Nieocenione jest przystrajanie domu wspólnie z dziećmi i angażowanie ich w tworzenie świątecznych dekoracji i ozdabianie choinki. W domach, gdzie są małe dzieci – albo koty! – dobrze sprawdzą się ozdoby nietłukące, np. drewniane, gumowe czy uszyte z materiału. Choinka może być minimalistyczna, np. z bombkami w jednym kolorze, tradycyjna, w stylu boho, a nawet vintage – będzie oryginalnie i wyjątkowo, gdy na choince wśród kompletu współczesnych bombek zawisnie kilka starych egzemplarzy z rodzinnych zbiorów. Możemy też stworzyć choinkę dla „małej księżniczki” – przyozdobić ją laleczkami, skrzatami i mikołajami w pastelowych kolorach.

ZAPACH ŚWIĄT

Aromat piearniczków roznoszący się po domu to nieomylny znak, że idą święta. Kuchnia na długo przed Wigilią zamienia się w fabrykę bożonarodzeniowych wrażeń, które rozpoznajemy po latach z zamkniętymi oczami. To dlatego warto kultywować z dziećmi kulinarne rytuały. Pieczenie ciasteczek, wykrawanie z foremek, dekorowanie i układanie w pięknych pojemnikach, wypełnianie przezroczystych słoików laskami, cukrowymi biało-czerwonymi laseczkami czy przygotowywanie zimowego kakao lub gorącej czekolady w specjalnych, świątecznie przyozdobionych kubkach. Maluchy uwielbiają wspólne gotowanie i okolicznościowe gadżety. I zapamiętają je na całe życie. ☺



1

2

3

7

4

9

5

6

8

11

13

12

10



1. **Eloy**, świąteczne serwetki, 20 szt. **Tylko u nas**
2. **Eloy**, świąteczne serwetki, 20 szt. **Tylko u nas**
3. **Eloy**, dekoracja świąteczna, złota choinka, 1 szt. **Tylko u nas**
4. **Eloy**, szklany świecznik, 1 szt. **Tylko u nas**
5. **Eloy**, szklany świecznik, 1 szt. **Tylko u nas**
6. **Eloy**, etui na sztucze, choinka, 4 szt. **Tylko u nas**
7. **Eloy**, świąteczny obrus, wym. 140 x 220 cm, 1 szt. **Tylko u nas**

1. **Eloy**, pluszowy termofor, kot, poj. 1,8 l, 1 szt. **Tylko u nas**
2. **Eloy**, świąteczna skarpetka na prezenty, 1 szt. **Tylko u nas**
3. **Eloy**, dekoracja świąteczna, ciastek, 1 szt. **Tylko u nas**
4. **Eloy**, drewniana dekoracja świąteczna, domek, 1 szt. **Tylko u nas**
5. **Eloy**, drewniana dekoracja świąteczna, renifer, 1 szt. **Tylko u nas**
6. **Eloy**, pluszowy termofor, poj. 1,8 l, 1 szt. **Tylko u nas**
7. **Eloy**, termofor świąteczny, Hello Winter!, poj. 1 l, 1 szt. **Tylko u nas**
8. **Eloy**, pluszowy skrzat, 1 szt. **Tylko u nas**
9. **Eloy**, mały skrzat, 1 szt. **Tylko u nas**
10. **Eloy**, mały skrzat, 1 szt. **Tylko u nas**
11. **Eloy**, mały skrzat, 1 szt. **Tylko u nas**
12. **Eloy**, pluszowy skrzat, 1 szt. **Tylko u nas**
13. **Eloy**, siedzący skrzat z wiszącymi nogami, 1 szt. **Tylko u nas**
14. **Eloy**, mały skrzat, 1 szt. **Tylko u nas**
15. **Eloy**, pluszowy skrzat, 1 szt. **Tylko u nas**
16. **Eloy**, pluszowy skrzat, 1 szt. **Tylko u nas**
17. **Eloy**, drewniana dekoracja świąteczna, mikołaj, 1 szt. **Tylko u nas**
18. **Eloy**, worek na prezenty, 1 szt. **Tylko u nas**
19. **Eloy**, worek na prezenty, 1 szt. **Tylko u nas**





Eloy, obrus żakardowy, 1 szt. Tylko u nas

1. **Eloy, skrzat z teleskopowymi nogami, wym. 70-95 cm, 1 szt. Tylko u nas**
2. **Eloy, skrzat z teleskopowymi nogami, wym. 70-95 cm, 1 szt. Tylko u nas**
3. **Eloy, skrzat z teleskopowymi nogami, wym. 70-95 cm, 1 szt. Tylko u nas**
4. **Eloy, skrzat pluszowy, szary, wym. 32 cm, 1 szt. Tylko u nas**
5. **Eloy, figurka mikołaja, 1 szt. Tylko u nas**
6. **Eloy, skrzat pluszowy, szary, 1 szt. Tylko u nas**
7. **Eloy, figurka ceramiczna na tealight, renifer, 1 szt. Tylko u nas**
8. **Eloy, kula śnieżna, 1 szt. Tylko u nas**
9. **Eloy, kula śnieżna, 1 szt. Tylko u nas**
10. **Eloy, kula śnieżna, 1 szt. Tylko u nas**
11. **Eloy, kula śnieżna, 1 szt. Tylko u nas**
12. **Eloy, kula śnieżna, 1 szt. Tylko u nas**
13. **Eloy, figurka ceramiczna na tealight, bałwanek, 1 szt. Tylko u nas**
14. **Eloy, drewniana figurka, renifer, 1 szt. Tylko u nas**
15. **Eloy, skrzat pluszowy, szary, 1 szt. Tylko u nas**
16. **Eloy, skrzat pluszowy, krata, wym. 48 cm, 1 szt. Tylko u nas**



1

2

3

5

6

8

7

9

10

13

11

12

14

16

15

4





1. **Eloy**, świąteczny kubek,
poj. 300 ml, 1 szt. **Tylko u nas**
2. **Eloy**, świąteczny kubek,
poj. 300 ml, 1 szt. **Tylko u nas**
3. **Eloy**, świeczka w kształcie choinki,
złota, 1 szt. **Tylko u nas**
4. **Eloy**, świąteczny kubek,
poj. 500 ml, 1 szt. **Tylko u nas**
5. **Eloy**, świąteczny kubek,
poj. 500 ml, 1 szt. **Tylko u nas**
6. **Eloy**, świąteczny kubek,
poj. 500 ml, 1 szt. **Tylko u nas**
7. **Eloy**, świąteczny kubek,
poj. 300 ml, 1 szt. **Tylko u nas**
8. **Eloy**, świąteczny kubek,
poj. 300 ml, 1 szt. **Tylko u nas**
9. **Eloy**, ozdoba świąteczna, choinka,
1 szt. **Tylko u nas**
10. **Eloy**, dekoracja świąteczna, choinka,
1 szt. **Tylko u nas**
11. **Eloy**, dekoracja świąteczna, choinka,
1 szt. **Tylko u nas**
12. **Eloy**, świąteczna skarpeta dekoracyjna,
wym. 17 x 13 cm, 1 szt. **Tylko u nas**
13. **Eloy**, świąteczna skarpeta dekoracyjna,
wym. 17 x 13 cm, 1 szt. **Tylko u nas**
14. **Eloy**, świąteczna skarpeta dekoracyjna,
wym. 17 x 13 cm, 1 szt. **Tylko u nas**
15. **Eloy**, kalendarz z drewnianych klocków,
1 szt. **Tylko u nas**
16. **Eloy**, kalendarz z drewnianych klocków,
1 szt. **Tylko u nas**
17. **Eloy**, dyfuzor zapachowy,
1 szt. **Tylko u nas**
18. **Eloy**, dyfuzor zapachowy,
1 szt. **Tylko u nas**
19. **Eloy**, dyfuzor zapachowy,
1 szt. **Tylko u nas**
20. **Eloy**, dekoracja świąteczna,
dziadek do orzechów, 1 szt. **Tylko u nas**
21. **Eloy**, drewniana ozdoba świąteczna,
bałwan, 1 szt. **Tylko u nas**
22. **Eloy**, świąteczne rękawice
kuchenne, 1 para **Tylko u nas**
23. **Eloy**, ściotka kuchenna,
1 szt. **Tylko u nas**



1

2

3

4

6

5

7

8

9

Zima bez dreszczy

tekst

Basia Starecka, dziennikarka kulinarna,
autorka podcastu „Z pełnymi ustami”

Są ludzie pozostający w nieustającym dreszczu. Bez względu na pogodę ów dreszcz, zarówno fizyczny, jak i egzystencjalny, towarzyszy im w życiu nieustająco. To może być po prostu niskie ciśnienie czy niedoczynność tarczycy, albo zjawisko o wiele bardziej złożone i metafizyczne, jakim jest zziębnięte serce, nieutulone ramiona i nie działające kaloryfery rodzinnego wsparcia. To emocjonalne zimno jest najgorsze, a zima je tylko wzmacnia i doskonale konserwuje. Bez względu na przyczynę tej niedoli: czy to poważniejszą, czy też błahą, warto swoimi dreszczami się po prostu zaopiekować. Przytulić je, ukochać i przede wszystkim rozgrzać.

Ja sama należę do grupy wysokiego dreszczowego ryzyka i zimno mi jest nawet latem. Telepie mnie wtedy, gdy reszta ściera pot z czoła. Dygoczę na widok zimnej wody, nawet gdy potrzebuję ugasić nią pragnienie. Wszystko, co zimne, zdaje mi się odpychające. Od lat zatem próbuję rozwiązać zagadkę z dreszczykiem, a owe poszukiwania temperaturowego dobrostanu czynią ze mnie niezłą ekspertkę. Wiem już, że są bardzo różne sposoby na fizyczne i emocjonalne zziębnięcie. Od psychoterapii, przez bliskie i szczere



Eloy, świąteczny kubek,
poj. 500 ml, 1 szt. **Tylko u nas**

ROZGRZEWAJĄCA MASALA CHAI PEŁNA PRZYPRAW

- 200 ml wody
- 150 ml napoju roślinnego z zielonego groszku
- 1 łyżeczka herbaty earl grey
- 2 gwiazdki anyżu
- 1 plasterki imbiru
- szczypta mielonego cynamonu
- szczypta mielonego kardamonu
- 1 łyżka syropu klonowego
- odrobina świeżo mielonego czarnego pieprzu

W garnuszku łączymy wodę, napój roślinny, herbatę, anyż, imbir, cynamon i kardamon. Zagotowujemy i odstawiamy na 3 minuty. Następnie precedzamy. Doprawiamy do smaku syropem klonowym i podajemy z niewielką ilością świeżo mielonego pieprzu.



1. **Das Exquisite**, czekolada z nadzieniem marcepanowym i migdałami, 140 g **Tylko u nas**
2. **enerBIO**, napój z zielonego groszku barista, 1 l **Tylko u nas**
3. **Dilmah**, Premium Tea, czarna herbata liściasta, 100 g
4. **enerBIO**, kanadyjski syrop klonowy, 250 ml **Tylko u nas**

relacje z ludźmi, odpowiednie wspierające lektury, wizyty w saunie, wygrzewanie się jak jaszczurka na ciepłych kamieniach, po elektryczny kocyk przyjemnie grzejący prześcieradło. Sposobów jest mnóstwo, ale ten najprostszy nie wymaga nawet wychodzenia z domu i wystawiania się na przenikliwą ekspozycję chłodu. A jest nim herbatka. Czy wiecie, że to właśnie ona jest drugim po wodzie najczęściej wybieranym napojem na świecie?

CZARNA, ZIELONA, BIAŁA I ŻÓŁTA

Jestem starą herbaciarą i wielką koneserką napoju z rośliny, jaką jest *Camellia sinensis*. Tak, to właśnie z jej liści powstaje zarówno czarna i zielona, jak i biała czy żółta herbata, którą rozgrzewamy się na co dzień. Nie wspominając o herbacie oolong czy pu-erh posiadających to samo kameliowe źródło. Wszystkie drogi prowadzące do historii picia napoju z *Camellia sinensis* prowadzą nas do Azji. Z początku, czyli jeszcze przed naszą erą, uważano ją tam za lekarstwo. Była niezwykle ceniona, a nawet traktowana jako waluta. Herbata do picia – sensu stricto, jaką znamy teraz – pojawiła się znacznie później, czyli około III wieku w Chinach. Do Europy zaś dotarła wiele lat później, bo w XVI wieku, wraz z międzynarodowym handlem, szlakiem wodnym i lądowym. Azja ma zatem o wiele bogatszą w rytuały historię jej picia, i co ciekawe, również stosowania jej w kuchni. O tym słów parę chciałabym napisać.

HERBACIANA, CHIŃSKA ZUPKA

W kuchni chińskiej, słynącej na całym świecie ze swoich prozdrowotnych właściwości, przygotowuje się wytrawną, a przede wszystkim nieźle krzepiącą i rozgrzewającą zupę na bazie herbaty. Oprócz jej liści i użycia azjatyckich warzyw niektóre jej składniki, jak czosnek i cebula, są nam w sumie dobrze znane.

Pozostając wciąż w Azji i szukając ciekawych pomysłów na rozgrzewającą moc herbaty, warto wybrać się również do Singapuru. Tam serwuje się danie „*lei cha*”, znane również pod angielską nazwą „*thunder tea rice*”. Przypomina nieco nasz krupnik czy rosół, głównie pod względem zastosowania. Singapurską rozgrzewającą zupkę podaje się bowiem osobom osłabionym, zziębniętym, chorym lub w trakcie rekonwalescencji. Zwyczaj przygotowania herbacianego rosółu jest bardzo stary. Istniał jeszcze przed

pojawieniem się Malezyjczyków na wyspie. Herbatę uciiera się w moździerzu razem z czosnkiem, cebulą, trawą cytrynową i różnymi świeżymi azjatyckimi ziołami. Powstaje gęsta pasta, którą zalewa się wodą i gotuje, aż do uzyskania kremowego, intensywnie zielonego herbacianego bulionu. Na tym jednak nie koniec. Danie jest o wiele bardziej pożywne, bo obok miski z tak przygotowaną herbatą podaje się drugą – z ryżem, wokół którego ułożone są dodatki. Przeważnie są nimi zielone warzywa, pokrojone w drobną kostkę tofu, sezam i orzechy ziemne lub nerkowce. Przed zjedzeniem zawartość obu misek łączy, czyli zalewa ryż kremowym herbacianym bulionem. „*Lei cha*” docenia się nie tylko za walory lecznicze. To również popularne danie wśród osób, które nie jedzą mięsa, bo w stu procentach jest roślinne i bardzo odżywcze.

MLECZNA, DESEROWA

W Singapurze można również skosztować iście deserowej herbatki, jaką jest teh tarik. Przygotowana jest na bazie mocnej czarnej herbaty dosładzanej i zagęszczanej słodkim mlekiem skondensowanym. W tym połączeniu składników może nam nieco przypominać w smaku naszą swojską bawarkę. Teh tarik popularna jest w całej Azji Południowo-Wschodniej. Jej nazwa w pełni oddaje bardzo specyficzny sposób jej przygotowania i nalewania. „Teh”, jak pewnie łatwo się domyślić, oznacza herbatę, ale już samo „tarik”, to „wyciąganie” a właściwie nalewanie z wysokości, by herbatę odpowiednio napowietrzyć, spienić i wymieszać. Nie jest to łatwa sztuka, nie dziwi więc, że bywa przedmiotem corocznych konkursów i zawodów mających na celu wyłonienie najbardziej w niej biegłych herbaciarzy. Sama zaś herbatka i jej skomplikowane przygotowanie uznano za kulinarne dziedzictwo Malezji. Pomijając wszystkie formalności – ta mleczna deserowa herbatka wspólnie rozgrzewa ciało i duszę o poranku, szczególnie w połączeniu z *roti canai*, tłusciutkim podplomykiem chętnie jadanym przez mieszkańców Singapuru na śniadanie.

INDYJSKA MASALA

Jeśli miałabym jednak wybierać z arsenału herbacianych napojów, to zdecydowanie masala chai jest moją ulubioną i najczęściej przygotowaną w domu. Pełna aromatu i rozgrzewającej mocy przypraw,



1. **Eloy**, figurka ozdobna, dziadek do orzechów, 1 szt. **Tylko u nas**
2. **Eloy**, świąteczny kubek, Merry Christmas, poj. 300 ml, 1 szt. **Tylko u nas**
3. **enerBIO**, morele suszone, 200 g **Tylko u nas**

ROZBUDZAJĄCA PORANEK ZIMOWA OWSIANKA DO PICIA

- 400 ml napoju z nerkowców
- 50 g płatków owsianych
- 1 banan (około 90/100 g)
- 1 mała ugotowana marchewka (około 50 g)
- 1 łyżka masła orzechowego
- podwójne espresso
- 1 łyżka syropu z agawy

Napój z nerkowców łączymy z płatkami i zagotowujemy. Odstawiamy na 5 minut.

Dorzucamy banana, ugotowaną marchew, masło orzechowe i dolewamy kawę. Dokładnie miksujemy. Doprawiamy do smaku syropem z agawy. Możemy udekorować suszonymi morelami.



1. **enerBIO**, bezglutenowe płatki owsiane, 500 g **Tylko u nas**
2. **enerBIO**, miękkie morele suszone, bez pestek, 200 g **Tylko u nas**
3. **Laudatio**, Caffè Crema, całe ziarna 100% arabica, 1 kg **Tylko u nas**
4. **enerBIO**, napój z orzechów nerkowca, 1l **Tylko u nas**
5. **enerBIO**, syrop z agawy, 500 ml **Tylko u nas**

CZEKOLADOWA HERBATA NA DESER

- 40 g gorzkiej czekolady
- 400 ml napoju owsianego czekoladowego
- 1 łyżeczka herbaty earl grey
- mała szczypta soli
- szczypta cynamonu

Czekoladę bardzo drobno siekamy. Napój zagotowujemy z herbatą i odstawiamy na kilka minut, a następnie przecedzamy. Czekoladę przekładamy do miski. Następnie bardzo małymi porcjami dolewamy napój do czekolady. Cały czas mieszamy, aż czekolada się całkowicie rozpuści. Wtedy dolewamy resztę napoju i znów mieszamy. Rozlewamy do szklanek i podajemy ze szczyptą soli i cynamonu.



Eloy, świąteczny kubek, poj. 380 ml, 1 szt. **Tylko u nas**

1. **enerBIO**, bezglutenowe miniwafelki ryżowe z mleczną czekoladą, 60 g **Tylko u nas**
2. **Das Exquisite**, czekolada gorzka 78%, 100 g **Tylko u nas**
3. **enerBIO**, napój owsiany o smaku czekoladowym, 1 l **Tylko u nas**
4. **Czas na Herbatę**, Earl Grey Bluebottle, czarna herbata liściasta z bławatkiem, 70 g **Tylko u nas**



wprawia mnie zawsze w odświeżny nastrój. Towarzyszy mi zresztą najczęściej zimą, szczególnie o poranku, zamiast kawy. Skądinąd może warto przy okazji wspomnieć, że kofeina i teina to właściwie ten sam związek chemiczny. Nasz organizm może tylko inaczej na nie reagować. Po kawie szybciej odczuwamy przypływ ciepła i energii. Po wypiciu herbaty pobudzenie przychodzi później, ale i dłużej się utrzymuje. To ważna wiadomość szczególnie w kontekście braku światła zimą, kiedy do końca dnia bez pomocy słońca trzeba jakoś godnie dotrwać. Zapach herbaty masala to dla mnie kwintesencja świąt. Pachnie niemal jak nasze pierniki! W Indiach każda rodzina ma swój przepis na masala chai, a receptury zdradzają osobiste preferencje. Gotowe mieszanki masala chai można kupić nawet i u nas, ale o wiele przyjemniej jest samemu zaparzyć klasyczną herbatę earl grey i wybrać do niej ulubione rozgrzewające aromatem i swoim działaniem przyprawy. Ja najczęściej sięgam po anyż, imbir, cynamon i kardamon. Gotową herbatę łączę z napojami roślinnymi, których używam zamiast klasycznego mleka. Ich oferta cały czas się rozrasta i takie produkty jak napój z zielonego groszku ciekawie urozmaicają mój herbaciany rytuał. Gotową masalę słodzę odrobiną syropu klonowego i doprawiam niewielką ilością świeżo zmielonego pieprzu. To mój przepis na przywrócenie sobie wigoru zimą.

POLA HERBACIANE JEJU

Indie są najbardziej znanym największym producentem i zarazem konsumentem herbaty na świecie. Są jednak miejsca na mapie, które z uprawą herbaty od razu się nie kojarzą, tymczasem mogą być ciekawym źródłem inspiracji w jej przyrządzaniu. Jak koreańska wyspa Jeju, malutka i niepozorna, ale prawie cała nasyczona soczystą zielenią pól herbacianych. Ma wyjątkowy, sprzyjający uprawie herbaty subtropikalny klimat, suche zimy i mokre lato, a przede wszystkim powulkaniczną glebę. To wszystko oznacza również dość nieprzewidywalną pogodę, której niestety przydarzyło mi się doświadczyć. Wspominam o tym, ponieważ podczas podróży po wyspie zmarzłam i przemokłam przeokropnie, i to właśnie gorące napary wybawiły mnie od niechybnego przeziębienia. Jakich rozgrzewających inspiracji możemy szukać w koreańskiej tradycji parzenia herbaty? Na wyspie nie brakuje pijalni herbaty z bardzo rozbudowaną ofertą kulinarną. Herbaciane napoje sprzedaje

się tam w gotowych zestawach z dopasowanymi do nich starannie przekąskami i deserami. W pamięci przechowuję wyjątkową herbatę z dodatkiem pomarańczy, którą zaserwowano mi wraz z suszonymi owocami i biszkoptem przekładanym herbacianym kremem. Suszone owoce to zresztą zaskakująco popularna przekąska w Korei. Pojawia się często zamiast słodczy, bo też jest od nich zdecydowanie zdrowsza, a to dla Koreańczyków dbających o siebie niebagatelny argument. Suszone owoce zawierają sporo błonnika, co oznacza, że dają przyjemne uczucie sytości na dłużej. Przy okazji również regulują pracę układu pokarmowego i zawierają sporo witamin i makroelementów.

HERBATKA O PIĄTEJ POPOŁUDNIU

Europa w przeciwieństwie do Azji nie ma zbyt rozwiniętych rytuałów wokół picia herbaty. Wyjątkiem jest Wielka Brytania z jej tradycją „*afternoon tea*” pitej o piątej popołudniu, która wspaniale wypełnia czas pomiędzy obiadem a kolacją. Ten zwyczaj chętnie podtrzymują eleganckie hotele serwujące do herbaty wielopiętrowe, misternie ułożone tace wytrawnych i słodkich przekąsek. W klasycznym wydaniu są to z reguły małe kanapeczki z wędzonymi rybami, scones, czyli ulubione ciasteczka królowej Elżbiety, i inne słodkości. Typowo brytyjska jest również tradycja jedzenia owsianki. Podczas moich ostatnich londyńskich wypraw obserwowałam jej coraz ciekawsze mariaże z herbatą. Okazuje się bowiem, że nie tylko herbatą aromatyzuje się śniadaniową granolę, lecz także na bazie napojów i płatków owsianych kreuje się całkiem sycące i rozgrzewające zimowe napoje. Dwa przepisy na takowe zamieszczam obok. Mam nadzieję, że doprawione garścią moich egzotycznych opowieści, będą dobrym pretekstem do własnych eksperymentów w kuchni. ☺

Choinka, panna zielona



Zielone gałązki w wazonie czy strojna choinka w pobliżu wigilijnego stołu? A może jedno i drugie? Świątecznych ozdób, bombek, cukierków nigdy dość. Co roku rośnie nasza kolekcja reniferków, śnieżynek i dziadków do orzechów. Kolekcja, która w nocy, gdy cały dom już śpi, jak to w świątecznych bajkach bywa – zaczyna żyć własnym życiem...

1. **Eloy**, zawieszka piernik, renifer, 2 szt. **Tylko u nas**
2. **Eloy**, zawieszka piernik, śnieżynka, 2 szt. **Tylko u nas**
3. **Eloy**, zawieszka piernik, domek, 2 szt. **Tylko u nas**
4. **Eloy**, zawieszka piernik, ciastek, 2 szt. **Tylko u nas**



1. **Eloy, zestaw zawieszek ze słomy, 1 szt. Tylko u nas**
2. **Eloy, zawieszki ze słomy, aniołki, 12 szt. Tylko u nas**



1. **Eloy**, zestaw zawieszek, czarne i złote, 12 szt. **Tylko u nas**
2. **Eloy**, zawieszka drewniana, renifer, 1 szt. **Tylko u nas**
3. **Eloy**, zawieszka drewniana, gwiazda 1 szt. **Tylko u nas**





1. **Eloy**, zawieszka mikołaj, różowy, 2 szt. **Tylko u nas**
2. **Eloy**, zawieszka skrzat, czerwony, 1 szt. **Tylko u nas**
3. **Eloy**, zawieszka anioł, biały, 1 szt. **Tylko u nas**
4. **Eloy**, zawieszka renifer, 1 szt. **Tylko u nas**
5. **Eloy**, zawieszka aniołek, pudrowy róż, 1 szt. **Tylko u nas**
6. **Eloy**, zawieszka skrzat, musztardowo-szary, 1 szt. **Tylko u nas**
7. **Eloy**, zawieszka aniołek, biały, 1 szt. **Tylko u nas**
8. **Eloy**, zawieszka skrzat, jasny róż, 1 szt. **Tylko u nas**
9. **Eloy**, zawieszka mikołaj, złoty, 2 szt. **Tylko u nas**
10. **Eloy**, zawieszka renifer, 1 szt. **Tylko u nas**
11. **Eloy**, zawieszka mikołaj, srebrny, 2 szt. **Tylko u nas**
12. **Eloy**, zawieszka anioł, różowy, 1 szt. **Tylko u nas**
13. **Eloy**, zawieszka anioł, szary, 1 szt. **Tylko u nas**
14. **Eloy**, zawieszka mikołaj, biały, 2 szt. **Tylko u nas**



1. **Eloy**, zawieszka dekoracyjna, jelonek, 1 szt. **Tylko u nas**
2. **Eloy**, zawieszka dekoracyjna, jelonek, 1 szt. **Tylko u nas**
3. **Eloy**, zawieszka dekoracyjna, jelonek, 1 szt. **Tylko u nas**
4. **Eloy**, zawieszka dekoracyjna, jelonek, 1 szt. **Tylko u nas**
5. **Eloy**, zawieszka dekoracyjna, jelonek, 1 szt. **Tylko u nas**
6. **Eloy**, zawieszka dekoracyjna, jelonek, 1 szt. **Tylko u nas**





1. **Eloy**, bombka, dziadek do orzechów,
1 szt. **Tylko u nas**
2. **Eloy**, bombka, dziadek do orzechów,
1 szt. **Tylko u nas**
3. **Eloy**, bombka, dziadek do orzechów,
1 szt. **Tylko u nas**
4. **Eloy**, bombka, dziadek do orzechów,
1 szt. **Tylko u nas**
5. **Eloy**, bombka, dziadek do orzechów,
1 szt. **Tylko u nas**
6. **Eloy**, bombka, dziadek do orzechów,
1 szt. **Tylko u nas**

1. **Eloy**, zawieszka, krata, renifer, 1 szt. **Tylko u nas**
2. **Eloy**, zawieszka w kształcie choinki, krata, 1 szt. **Tylko u nas**
3. **Eloy**, zawieszka bombka, krata, 1 szt. **Tylko u nas**
4. **Eloy**, zawieszka, krata, łyżwa, 1 szt. **Tylko u nas**
5. **Eloy**, zawieszka bombka, krata, 1 szt. **Tylko u nas**
6. **Eloy**, zawieszka okrągła, krata, Merry Christmas, 1 szt. **Tylko u nas**
7. **Eloy**, zawieszka, krata, konik, 1 szt. **Tylko u nas**
8. **Eloy**, zawieszka bombka, krata, 1 szt. **Tylko u nas**
9. **Eloy**, zawieszka w kształcie gwiazdy, krata, 1 szt. **Tylko u nas**
10. **Eloy**, zawieszka bombka, krata, 1 szt. **Tylko u nas**
11. **Eloy**, zawieszka bombka, krata, 1 szt. **Tylko u nas**
12. **Eloy**, zawieszka okrągła, krata, Merry Christmas, 1 szt. **Tylko u nas**
13. **Eloy**, zawieszka w kształcie choinki, krata, 1 szt. **Tylko u nas**
14. **Eloy**, zawieszka, krata, konik, 1 szt. **Tylko u nas**



Eloy, zestaw zawieszek, czerwone i złote,
12 szt. **Tylko u nas**







1. **Eloy**, zawieszka świąteczna, piernikowa gwiazda, 1 szt. **Tylko u nas**
2. **Eloy**, zawieszka piernik, 1 szt. **Tylko u nas**
3. **Eloy**, zawieszka piernik, 1 szt. **Tylko u nas**
4. **Eloy**, zawieszka świąteczna, piernikowe serce, 1 szt. **Tylko u nas**
5. **Eloy**, zawieszka piernik, 1 szt. **Tylko u nas**
6. **Eloy**, zawieszka świąteczna, piernikowa choinka, 1 szt. **Tylko u nas**



1. **Eloy, bombka, pizza, 1 szt. Tylko u nas**
2. **Eloy, bombka, frytki, 1 szt. Tylko u nas**
3. **Eloy, bombka, croissant, 1 szt. Tylko u nas**
4. **Eloy, bombka, burger, 1 szt. Tylko u nas**
5. **Eloy, bombka, sushi, 1 szt. Tylko u nas**
6. **Eloy, bombka, frytki, 1 szt. Tylko u nas**
7. **Eloy, bombka, hot dog, 1 szt. Tylko u nas**



1. **Eloy**, zawieszka, bałwanek, 1 szt. **Tylko u nas**
2. **Eloy**, zawieszka, auto, 1 szt. **Tylko u nas**
3. **Eloy**, zawieszka, płatek śniegu ze skrzatą w czerwonej czapce, 2 szt. **Tylko u nas**
4. **Eloy**, zawieszka, rękawica z prezentami, 2 szt. **Tylko u nas**
5. **Eloy**, zawieszka, auto, 1 szt. **Tylko u nas**
6. **Eloy**, zawieszka, choinka, 2 szt. **Tylko u nas**
7. **Eloy**, zawieszka, choinka w kole, 1 szt. **Tylko u nas**
8. **Eloy**, zawieszka, bałwanek, 1 szt. **Tylko u nas**
9. **Eloy**, zawieszka, skarpeta z prezentami, 2 szt. **Tylko u nas**
10. **Eloy**, zawieszka, renifer w kole, 1 szt. **Tylko u nas**
11. **Eloy**, zawieszka, serce w kole, 1 szt. **Tylko u nas**
12. **Eloy**, zawieszka, płatek śniegu ze skrzatą w białej czapce, 2 szt. **Tylko u nas**
13. **Eloy**, zawieszka, auto, 1 szt. **Tylko u nas**
14. **Eloy**, zawieszka, renifer, 2 szt. **Tylko u nas**
15. **Eloy**, zawieszka, gwiazda, 2 szt. **Tylko u nas**



1. **Eloy**, drewniane ozdoby świąteczne,
10 szt. **Tylko u nas**

2. **Eloy**, drewniane ozdoby świąteczne,
12 szt. **Tylko u nas**



1. **Eloy**, zawieszka drewniana,
1 szt. **Tylko u nas**
2. **Eloy**, zawieszka drewniana,
1 szt. **Tylko u nas**
3. **Eloy**, zawieszka drewniana,
1 szt. **Tylko u nas**
4. **Eloy**, zawieszka drewniana,
1 szt. **Tylko u nas**

- 1 **Eloy**, zawieszka drewniana, ażurowa, 2 szt. **Tylko u nas**
- 2 **Eloy**, zawieszka drewniana, ażurowa, 2 szt. **Tylko u nas**
- 3 **Eloy**, zawieszka drewniana, ażurowa, 2 szt. **Tylko u nas**
- 4 **Eloy**, zawieszka drewniana, bombka, 3 szt. **Tylko u nas**
- 5 **Eloy**, zawieszka drewniana, ażurowa, 2 szt. **Tylko u nas**
- 6 **Eloy**, zawieszka drewniana, ażurowa, 2 szt. **Tylko u nas**
- 7 **Eloy**, zawieszka drewniana, ażurowa, 2 szt. **Tylko u nas**



- 8 **Eloy**, zawieszka drewniana, ażurowa, 2 szt. **Tylko u nas**
- 9 **Eloy**, zawieszka drewniana, aniołek, 3 szt. **Tylko u nas**
- 10 **Eloy**, zawieszka drewniana, serce, 3 szt. **Tylko u nas**
- 11 **Eloy**, zawieszka drewniana, dzwonek, 3 szt. **Tylko u nas**
- 12 **Eloy**, zawieszka drewniana, gwiazdka, 3 szt. **Tylko u nas**
- 13 **Eloy**, zawieszka drewniana, dzwonek, 3 szt. **Tylko u nas**

1. **Eloy**, czub na choinkę, srebrny, wys. 20 cm, 1 szt. **Tylko u nas**
2. **Eloy**, czub na choinkę, czerwony, wys. 20 cm, 1 szt. **Tylko u nas**
3. **Eloy**, czub na choinkę, złoty, wys. 20 cm, 1 szt. **Tylko u nas**



Pakowanie z czułością

Nie szata zdoła człowieka. Nie warto oceniać książki po okładce. Jednak ładnie zapakowany prezent – w ozdobny papier czy torebkę, z odręcznie wpisanym imieniem obdarowanego, to podwójna radość.



1. **Eloy**, karnety samoprzylepne, wym. 5 x 5 cm, 12 szt. **Tylko u nas**
2. **Eloy**, zestaw kolorowych tasiemek do pakowania prezentów, 6 szt. **Tylko u nas**
3. **Eloy**, zestaw kolorowych tasiemek do pakowania prezentów, mikołaj, 4 szt. **Tylko u nas**
4. **Eloy**, zestaw kolorowych tasiemek do pakowania prezentów, renifer, 4 szt. **Tylko u nas**
5. **Eloy**, kolorowe tagi prezentowe, 8 szt. **Tylko u nas**
6. **Eloy**, białe tagi prezentowe, wym. 6 x 11 cm, 8 szt. **Tylko u nas**

1. **Eloy**, torba na prezenty, 1 szt. **Tylko u nas**
2. **Eloy**, torba na prezenty, 1 szt. **Tylko u nas**
3. **Eloy**, torba na butelkę wina, 1 szt. **Tylko u nas**
4. **Eloy**, torba na prezenty, renifer, 1 szt. **Tylko u nas**
5. **Eloy**, ozdobny papier prezentowy, 1 szt. **Tylko u nas**
6. **Eloy**, ozdobny papier prezentowy, 1 szt. **Tylko u nas**

7. **Eloy**, torebka na prezenty, 1 szt. **Tylko u nas**
8. **Eloy**, torba na prezenty, dziadek do orzechów, 1 szt. **Tylko u nas**
9. **Eloy**, torba na prezenty, Merry Christmas, 1 szt. **Tylko u nas**



1. **Eloy**, pudełko składane, mikołaj, 3 szt. **Tylko u nas**
2. **Eloy**, pudełko składane, Merry Christmas, wym. 11 x 11 x 14 cm, 4 szt. **Tylko u nas**
3. **Eloy**, pudełko składane, choinka, 3 szt. **Tylko u nas**
4. **Eloy**, pudełko składane, I love Christmas, wym. 11 x 11 x 14 cm, 4 szt. **Tylko u nas**
5. **Eloy**, pudełko składane, renifer, 3 szt. **Tylko u nas**



1. **Eloy**, torba na butelkę wina, 1 szt. **Tylko u nas**
2. **Eloy**, torba na prezenty, 1 szt. **Tylko u nas**
3. **Eloy**, torba na prezenty, 1 szt. **Tylko u nas**
4. **Eloy**, torebka na cukierki, pomocnik Świętego Mikołaja, 1 szt. **Tylko u nas**
5. **Eloy**, ozdobny papier prezentowy, 1 szt. **Tylko u nas**
6. **Eloy**, ozdobny papier prezentowy, 1 szt. **Tylko u nas**
7. **Eloy**, torba na prezenty, 1 szt. **Tylko u nas**
8. **Eloy**, torebka na prezenty, 1 szt. **Tylko u nas**
9. **Eloy**, ozdobny papier prezentowy, 1 szt. **Tylko u nas**
10. **Eloy**, torebka na cukierki, renifer, 1 szt. **Tylko u nas**
11. **Eloy**, torebka na prezenty, 1 szt. **Tylko u nas**
12. **Eloy**, torebka na prezenty, 1 szt. **Tylko u nas**
13. **Eloy**, torba na prezenty, 1 szt. **Tylko u nas**





1. **Eloy**, drewniane klamerki ozdobne, samochody, 6 szt. **Tylko u nas**
2. **Eloy**, drewniane klamerki ozdobne, choinki, 6 szt. **Tylko u nas**
3. **Eloy**, drewniane klamerki ozdobne, renifery, 6 szt. **Tylko u nas**
4. **Eloy**, pudełka papierowe, wym. 15 x 7 cm, 8 szt. **Tylko u nas**
5. **Eloy**, tagi prezentowe 3D, wym. 6 x 11 cm, 8 szt. **Tylko u nas**
6. **Eloy**, pudełka składane, wym. 11 x 8 x 1 cm, 3 szt. **Tylko u nas**

PROSZE dotykać

Nowa, naturalnie niezwykła
pielęgnacja intymna od

YOPE



Rower, depilacja, seks, obciste spodnie – Twoja 🐭 znosi różne wyzwania.

Intymna linia YOPE zadba o Twój komfort,
ochronę i nawilżenie – przez dotyk. Proszę wypróbować!



Aksamitna gładkość - olejek myjący

Olejkowy płyn do higieny
intymnej w kontakcie ze skórą
zmienia się w delikatne mleczko.
Nie tylko myje i łagodzi,
ale również lekko natłuszcza
i przywraca naturalną
barierę ochronną skóry.



Czuły dotyk - olejek do pielęgnacji

Intensywnie regeneruje
i nawilża delikatną skórę.
Idealny do codziennego
stosowania: po kąpieli,
do masażu i po depilacji.
Sprawdzi się również
na otarte uda.



Delikatne ukojenie - serum łagodzące

Coś dla wrażliwych.
Ultralekkie serum
z kwasem hialuronowym,
probiotykami i wodą
aloesową błyskawicznie
się wchłania, chłodzi
i koi podrażnienia.

Szczęśliwy jak kot i pies



tekst

Ewa Burska

Zabawa z psem czy kotem to chwile radosne i bez troskie. Poprawiają nastrój i formę, zarówno ludzi, jak i zwierząt. Pozbawione możliwości zabawy, nasze domowe zwierzęta, podobnie jak ludzie, byłyby smutne i nieszczęśliwe. W przedświątecznej gorączce nie zapominajmy o tej zasadzie, no i oczywiście pamiętajmy o prezencie dla ukochanego psa czy kota.

1. **Eloy**, zabawka dla zwierząt, rybka, 1 szt. **Tylko u nas**
2. **Eloy**, wędka dla kota, 30 cm, 1 szt. **Tylko u nas**
3. **Eloy**, zestaw dziesięciu zabawek dla kota, 1 szt. **Tylko u nas**



1



2



3

Mój kot zazwyczaj ma swoje sprawy. Patrzy przez okno, kontroluje sytuację, zerkając z legowiska na szafie, no i śpi, dużo śpi, chyba że jest na wsi, wtedy śpi mało, a niezmordowanie czatuje i eksploruje. Czasami, znienacka, wstępuje w niego duch zabawy. Bez powodu zrywa się do sprintu, konspiracyjnie wygląda zza rogu, żeby po chwili rzucić się do ucieczki, pada na dywan i wierci się na plecach, patrząc porozumiewawczo, zza poduch kanapy próbuje wydobyć ukrytą tam wędkę. Jednym słowem, komunikuje: „Baw się ze mną, baw się, proszę”. Trudno kotu odmówić. A nawet nie można, bo zabawa jest mu koniecznie potrzebna w życiu, aby miał się dobrze. Do zabawy z kotami przydatne są gadzety. Nie wszystkie zabawki odnoszą jednakowy sukces, czasami trzeba przetestować ich wiele, zanim trafi się na tę ulubioną.

KOCIE ŁOWY

Sukces gwarantowany, i to niewielkim kosztem, zapewnia zawsze tekturowe pudło z wyciętymi niewielkimi otworami, do którego kot może się chować. Kocia pasja do zabawy w chowanego jest powszechnie znana, no, ale nie każdy lubi mieć w mieszkaniu porozstawiane tekturowe pudełka... Chociaż warto wiedzieć, że na rynku są już także eleganckie, designerskie i wielopiętrowe konstrukcje z tektury z licznymi otworami. Jeśli jednak ktoś nie gustuje w tekturowych pudełkach, to można wybierać spośród mnóstwa dostępnych kocich zabawek. Wśród nich prym wiodą wędki z zaczepionym na sznureczku przedmiotem, myszką, piórkiem, rybką, kulką z ogonkiem. Co sprawia, że koty tak je lubią? Iluzja ruchu, oczywiście. Żeby ją stworzyć, nie należy kocim łupem poruszać ani zbyt szybko, ani zbyt wolno, dobrze jest zmieniać tempo, no i na pewno nie wolno machać wędką kotu przed oczami. W końcu nie ma przecież latających myszy. Kot musi odnaleźć w sobie ducha łowcy, skradać się, skakać, łapać, tak by w końcu dopaść „ofiara”. Bo ważne jest, żeby kot miał z zabawy satysfakcję, a nie frustrację, czyli trzeba po chwilach czajenia się, startów i sprintów zagwarantować mu sukces. Mój kot potrafi, pochwyciwszy pęczek piórek na końcu wędki i trzymając go w pysku, ciągnąć za sobą i linkę, i wędkę w triumfalnym pochodzie przez całe mieszkanie. Nie jest to satysfakcja na miarę przyniesienia swojej pani upolowanej na polu myszy, ale zawsze to coś. „Zabawa w polowanie to bardzo istotny element w życiu kota, pisze na portalu cowsierscipiszczy.pl

behawiorystka Agata Beliniak. „Jest to naturalne zachowanie, które kot, mimo udomowienia, ma bardzo silnie zakodowane. Takie »symulowane polowanie« wiąże się z satysfakcją, czyli wydzielaniem endorfin w mózgu, co bezpośrednio przekłada się na dobre samopoczucie zwierzęcia. Zabawa to także brak poczucia zagrożenia oraz sposób rozładowania emocji, co wpływa pozytywnie na układ nerwowy. Udana polowanie, czyli takie kończące się sukcesem, daje poczucie satysfakcji i zadowolenia. Po polowaniu wzrasta także poziom dopaminy, innego hormonu. Takie zachowanie sprawia, że kot ma świadomość, że jest sprawnym drapieżnikiem, a wybrana strategia polowania przyniosła mu efekt. Uzyskanie nagrody jest ściśle związane z poczuciem ulgi i obniżeniem poziomu frustracji. Kot po zakończonym polowaniu myje się, a następnie idzie na drzemkę, co jest zachowaniem, które wpływa pozytywnie na ogólne samopoczucie zwierzęcia”. Oprócz wędek, które wymagają obecności człowieka, istnieje mnóstwo przedmiotów, które dzięki pewnej interaktywności mogą się dobrze sprawdzić podczas samodzielnej zabawy kota. Są tunele, wieże z piłeczkami, są konstrukcje ze skrytkami ukrywającymi smakołyki, są wańki-wstańki kryjące w środku suchy pokarm. Są szeleszczące rybki i myszki z kocimiętka, drapaki w poziomie i pionie, a nawet wielometrowe faliste półki, po których kot może się przechadzać, trenując swoje ekwilibrystyczne zdolności.

1. **Eloy**, muszka dla zwierząt, granatowa, 13 cm, 1 szt. **Tylko u nas**
2. **Eloy**, muszka dla zwierząt, czerwona, 13 cm, 1 szt. **Tylko u nas**
3. **Eloy**, sweterek dla zwierząt, mikołaj, 1 szt. **Tylko u nas**
4. **Eloy**, ubranie dla zwierząt z kapturem, skrzat, 1 szt. **Tylko u nas**
5. **Eloy**, opaska dla zwierząt, renifer, 1 szt. **Tylko u nas**
6. **Eloy**, krawat świąteczny, 1 szt. **Tylko u nas**
7. **Eloy**, sweterek dla zwierząt, elf, 1 szt. **Tylko u nas**
8. **Eloy**, krawat świąteczny, 1 szt. **Tylko u nas**



1. **Eloy**, zabawka dla zwierząt z piscoząką, renifer, 1 szt. **Tylko u nas**
2. **Eloy**, zabawka dla zwierząt z piscoząką, bałwan, 1 szt. **Tylko u nas**
3. **Eloy**, zestaw czterech zabawek dla psa, 1 szt. **Tylko u nas**
4. **Eloy**, zabawka dla zwierząt z piscoząką, renifer, 1 szt. **Tylko u nas**
5. **Eloy**, zabawka dla zwierząt z piscoząką, zielona kość, 1 szt. **Tylko u nas**



1. **Eloy**, zabawka pluszowa dla zwierząt, bałwan, 1 szt. **Tylko u nas**
2. **Eloy**, zabawka dla zwierząt w kole, mikołaj, 1 szt. **Tylko u nas**
3. **Eloy**, zabawka dla zwierząt z piszczałką, mikołaj, 1 szt. **Tylko u nas**
4. **Eloy**, szarpak dla psa, 1 szt. **Tylko u nas**
5. **Eloy**, zabawka dla psa, szarpak z mikołajem, 1 szt. **Tylko u nas**
6. **Eloy**, zabawka pluszowa dla zwierząt, renifer, 1 szt. **Tylko u nas**



Bawiąc się z kotem, trzeba pamiętać o kilku zasadach:

- _____ ważna jest kocia myśliwska satysfakcja (z tego powodu specjaliści nie polecają zabawek z nieuchwytnym laserowym światłem/punkcikiem);
- _____ nie można kota przyzwyczaić, że nasze ręce czy nogi służą do zabawy – to może się źle skończyć: pogryzienie i podrapanie gwarantowane;
- _____ nie można też bawić się zbyt długo, wyczerpanie zabawą kotom nie służy – 10 minut w zupełności wystarczy;
- _____ za to dobrze jest bawić się o tej samej porze – koty lubią rutynę i szybko się orientują, kiedy i gdzie jest czas zabawy, i nie omieszkają nam o tym przypomnieć.

PIESKIE PRZYJEMNOŚCI

Z psami jest łatwiej niż z kotami. Z natury rzeczy psie życie jest dużo bardziej urozmaicone niż kocie. Wszystkie psy bez wyjątku wychodzą codziennie na dwór, a tam znowu wszystko jest źródłem rozrywek. Po

pierwsze: towarzystwo, po drugie: zapachy, a w dodatku każdy byle kawałek kijka czy szyszka może stać się genialnym narzędziem do zabawy w aportowanie lub choćby szarpanie. Jeśli kijek to za mało, można psu kupić piszczącego gumowego kurczaka, który reaguje na nacisk i szarpanie, a może ringo, frisbee lub dysk z kauczuku. Pasja psów do łapania latających przedmiotów doprowadziła nawet do powstania dyscypliny sportowej, w której rozgrywane są poważne zawody – mistrzostwa dogfrisbee. Najlepiej łapanie w zęby frisbee wychodzi psom ras border collie i owczarkom australijskim.

Proste, ale długotrwałe przyjemności gwarantują psom kauczukowe i nylonowe kości do gryzienia. Bardziej ambitnych rozrywek dostarczają rozmaite maty i pudełkowe konstrukcje z kryjówkami na przysmaki. Maty (na których można rozsypać suchą karmę) wymagają umiejętności węchowo-poszukiwawczych, konstrukcje – talentu do kombinowania. Te drugie to nie tylko pozeracze czasu, ale też ćwiczenia na inteligencję. Ponieważ psy, zupełnie jak ludzie, bywają mniej i bardziej inteligentne, trzeba metodą prób i błędów dostosować stopień trudności do konkretnie-

1. **Eloy**, poduszka kot, 29 x 35 cm,
1 szt. **Tylko u nas**
2. **Eloy**, poduszka mops, 29 x 35 cm,
1 szt. **Tylko u nas**
3. **Eloy**, koc dla zwierząt, czerwony,
70 x 100 cm, 1 szt. **Tylko u nas**
4. **Eloy**, koc dla zwierząt, niebieski,
70 x 100 cm, 1 szt. **Tylko u nas**



go przypadku, tak aby zamiast rozrywki i rozwoju nie dostarczyć niechcący psu powodu do frustracji.

Jak pisze na portalu cowsierscispiszcy.pl behawiorystka Ewa Jaworska, zabawy z psami można podzielić na dwie kategorie: te które pobudzają, jak gonitwy, jogging, frisbee, spotkania z innymi psami, i te, które wyciszają. Różne psy mają przecież różne potrzeby, zależnie od wieku i temperamentu. Jak zwraca uwagę Jaworska, ważne jest, by nie popełniać błędu polegającego na zbyt długiej i intensywnej zabawie: „Często opiekunowie psów rzucają swoim psom godzinami patyk, a psy biegają za nim jak szalone. A potem padają. Opiekunowie się cieszą, że psiak się wybiegał, a tymczasem on jest wycieńczony fizycznie, ale w głowie ma nadal huragan, bo ma podniesioną adrenalinę od ciągłego biegania (...). Czasami warto więc skrócić bieganie za piłeczką i dać psu jakiś fajny gryzak do gryzienia na trawce albo ułożyć mu ścieżkę ze smaczków, żeby mógł obniżyć swoją energię i się wyciszyć przed powrotem do domu”.

BUDOWANIE PRZYJAŹNI

Wybór zabawek dla psów i kotów jest ogromny. Ważne jest, żeby przedmioty, które dajemy zwierzętom, były do nich dopasowane wielkością i charakterem oraz żeby były bezpieczne. Zwierzęta nigdy nie udają. Jeśli coś ich nie bawi, tracą zainteresowanie i porzucają zabawkę bezpowrotnie. Nie potrafią natomiast rozpoznać przedmiotów niebezpiecznych, to już obowiązek właścicieli. Zatem zwykła, uwielbiana przez koty wędka może się stać zagrożeniem, jeśli linka jest zbyt cienka i ostra. Podobnie jest z uprzężami i smyczami: muszą być bezpieczne, komfortowe, z porządnymi materiałami, dobrze też, jeśli są widoczne, fluoryzujące. Dziś zresztą dawne obroże, właśnie w imię wygody i bezpieczeństwa, coraz częściej zastępują nowoczesne szelki i uprząże. Psom małych ras i tym, które nie mają grubego futra, przydają się zimą także kocyki, futerka, sweterki, no i płaszczyki – szczególnie te, które są nieprzemakalne. Jeśli są wygodne i nie krępują ruchów, frajdę z nich mają nie tylko właścicielki.

W zabawie z psami i kotami ważne są jednak nie same przedmioty, choć one i ich trafny wybór są niewątpliwie istotne, kluczowa jest psychika zwierząt i ich relacje z opiekującym się nimi człowiekiem, budowanie przyjaźni. Najchętniej bawią się oczywiście zwierzęta młode i te potrzebują zabawy najwięcej. Z czasem jednak także Filemon zmienia się w Bonifacego. Ale nawet dorosłe koty, „kanapowce” niewychodzące

Święta też dla zwierząt?



Wszyscy dostajemy prezenty na święta i wszyscy na nie czekamy. Zwierzęta wciąż raczej nie. A właściwie dlaczego? Przecież też są naszymi bliskimi. Świąteczne prezenty są ważne nie tylko dlatego, że je dostajemy, ale też dlatego, że je dajemy. Nie wykluczajmy więc z tej radości i wymiany uczuć naszych psów i kotów. Można im dać zwykłą myszkę czy kość, ale są i zabawki w kształcie reniferów, Mikołajów, bałwanków. A nowa miska z zapasem ulubionych smaczków? To dopiero byłaby frajda! Fajnym prezentem może też być zabawne świąteczne ubranko dla psa. Wprost idealne, aby wystąpić na wspólnej świątecznej fotografii.

z domów, z którymi nikt się nie bawi, popadają we frustracje mogące prowadzić do agresji i chorób. Zabawa ma też funkcje terapeutyczne, behawiorystka Agata Beliniak wyjaśnia, że „zabawa z kotem jest często zalecana przez behawiorystów i zoopsychologów jako działanie profilaktyczne, jak również jako istotny element terapii w przypadku zaburzeń zachowań kotów. Często zabawy zalecane są w przypadku takich zachowań niepożądanych, jak zachowania agresywne względem ludzi lub też zwierząt”.

I koty, i psy potrzebują w życiu zabawy, nawet jeśli z wiekiem mają na nią mniej sił i ochoty. Jak pisze Marc Bekoff w książce „O zakochanych psach i zazdrosnych małpach. Emocjonalne życie zwierząt: „Zwierzęta uwielbiają się bawić, bo zabawa to radość, a radość i przyjemność są same w sobie potężną nagrodą. Psy oraz inne stworzenia bezustannie poszukują zabawy i bardzo trudno je powstrzymać”. A ludzie, czy też potrzebują zabawy z psami i kotami? Gdyby tak nie było, po cóż by je mieli? Przecież właśnie dlatego je udomowili, dla zabawy i przyjaźni. ☺

Pomagamy jak umiemy

tekst

Joanna Wojtasik

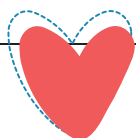
Szósta edycja programu „Pomagamy jak umiemy” za nami. W tym roku pomagaliśmy organizacjom wspierającym kobiety i ich rodziny w trudnej sytuacji życiowej. Dzięki działaniom naszych pracowników i klientów przekazaliśmy 88 instytucjom w Polsce pomoc o wartości 5 mln zł.

Pomagamy jak umiemy od 6 lat. W tym czasie poznaliśmy wiele historii podopiecznych ponad 850 organizacji, z którymi nawiązaliśmy współpracę. Rozmawialiśmy o ich troskach, potrzebach, wstydzie, stygmatyzacji, ale również o tych dobrych sytuacjach, jak bezinteresowna pomoc, dodatkowe środki na wyjazdy dla dzieci na zieloną szkołę, zakup sprzętu czy udane adopcje zwierząt. Współpracowaliśmy z domami dziecka, hospicjami, domami samotnej matki, ale również z organizacjami, które pomagają osobom

doświadczającym przemocy domowej, oferującymi opiekę wytchnieniową rodzinom, w których są osoby wymagające 24-godzinnej troski, a także z fundacjami zajmującymi się ubóstwem menstruacyjnym – problemem, który – wydawałoby się – nie dotyczy polskich dziewcząt i kobiet. Nie pozostaliśmy obojętni na los zwierząt, zarówno tych bezdomnych, przebywających w schroniskach i domach tymczasowych, jak i tych dzikich, trafiających po wypadkach pod opiekę oddanych sprawie ludzi.

W 2020 roku część środków z programu przeznaczaliśmy na pomoc dla 93 szpitali zakaźnych w Polsce, których pracownicy walczyli z szalejącą pandemią. W sytuacji kryzysowej zadziałaliśmy zgodnie z zasadą „wszystkie ręce na pokład”, dokładając cegiełkę ze wsparciem dla tych, którzy wówczas najbardziej tego potrzebowali – lekarzy, ratowników medycznych, pielęgniarek i salowych.

W 2021 roku zmieniliśmy formułę programu na „Pomagamy jak umiemy kobietom”. Zdecydowaliśmy się wesprzeć organizacje, które na co dzień działają na rzecz kobiet i ich rodzin zagrożonych wykluczeniem społecznym. To kobiety doświadczające przemocy w domu, samotnego macierzyństwa lub opiekujące się chorymi i niepełnosprawnymi dziećmi czy członkami najbliższej rodziny. Opieka nad chorym to ogromne obciążenie psychiczne i wysiłek fizyczny. Opiekunowie chorych i niepełnosprawnych dzieci bardzo często nie pozwalają sobie na najprostsze przyjemności, jak wyjście na spacer, do lekarza czy fryzjera. Dzięki opiece wytchnieniowej niektóre z mam mogły przespać nieprzerwanym snem 4 godziny, inne pójść na randkę z mężem lub po prostu spokojnie porozmawiać. Zainicjowaliśmy we współpracy z Kulczyk Foundation program „Podpaski w szkole dla każdej dziewczyny”. Dzięki niemu



„Pomagamy jak umiemy” *w liczbach:*

6 edycji

28,5 mln zł (wartość pomocy)

884 *organizacje,*
które wsparliśmy, w tym

120 domów dziecka

51 domów dla samotnych mam

81 hospicjów

2 fundacje oferujące
pomoc wychnieniową

8 organizacji zajmujących się
ubóstwem menstruacyjnym

130 schronisk i fundacji działających
na rzecz zwierząt

Przekazaliśmy:

110 ton produktów dla dzieci
(w tym pieluchy, kaszki, słoiczki)

196 ton środków higieny osobistej
(szampony, mydła, żele pod
prysznic, pasty do zębów itp.)

593 tony chemii gospodarczej

322 tony karmy dla zwierząt
oraz żwirku dla kotów

56 ton produktów do higieny intymnej

do końca 2022 roku do 320 szkół w Polsce trafiło ponad 3 miliony podpasek.

Od ubiegłego roku współfinansujemy również działanie Niebieskiej Linii – telefonu zaufania dla ofiar przemocy w rodzinie. Dzięki dodatkowym środkom z naszego programu wydłużono czas pracy psychologów dyżurujących pod telefonem oraz stworzono platformę internetową, na której każdy, kto doświadcza przemocy, znajdzie materiały edukacyjne oraz informacje, jak i gdzie szukać pomocy i porad prawnych. ☺



Pomaganie *jest bardzo proste*

Wystarczy zeskanować aplikację Rossmann PL, robiąc zakupy, nawet te najdrobniejsze. Punkty, które w ten sposób zbieramy, trafiają do wybranej organizacji, zamieniamy je na produkty i pieniądze potrzebne do realizacji poszczególnych projektów. Im częściej klienci skanują aplikację, tym więcej punktów gromadzą. Ten mały gest naprawdę pomaga! I choć na przestrzeni lat program ewoluował, pewne jest jedno. W przyszłym roku również będziemy „Pomagać jak umiemy!”.

„Pomagamy jak umiemy *kobietom* „,

tekst

ZOFIA KOCIOŁEK-SZTEC

walcząc z ubóstwem menstruacyjnym

By walczyć z ubóstwem
menstruacyjnym
oraz edukować w zakresie
miesiączki i związanych
z nią wyzwań, Rossmann
przeprowadził akcję „Podpaski
w szkole dla każdej dziewczyny”.

„ Podpaski w szkole dla każdej dziewczyny”
to odpowiedź Rossmanna na raport przygo-
towany przez Kulczyk Foundation. Wynika
z niego, że jedna na pięć kobiet zмага się
z ubóstwem menstruacyjnym. Do szkół, które zgłosi-
ły się do udziału, trafił roczny zapas podpasek
oraz gotowy materiał do przeprowadzenia zajęć edu-
kacyjnych na temat menstruacji.

Jednym z beneficjentów zeszłorocznej edycji była
szkoła ze Zduńskiej Woli. Dzięki rozmowie ze szkol-
ną koordynatorką i wolontariuszkami wiemy,
jak przebiegła akcja i jakie efekty przyniosła.

– Kiedy tylko dowiedziałam się o projekcie, natych-
miast zgłosiłam naszą szkołę. Pomyślałam, że to waż-
na forma wsparcia naszych uczennic, zwłaszcza tych
z najmniejszych i najbiedniejszych miejscowości.

Od wolontariuszek z naszej szkoły wiem, że każdego
dnia ubywa od kilku do kilkunastu podpasek,
a to znaczy, że dziewczyny ich używają. Nie wiem,



czy to dlatego, że nie mają na nie pieniędzy, i pewnie nigdy się nie dowiem tak na sto procent, bo jednak łatwiej podejść do koleżanki, nawet tej bliskiej, i poprosić o podaskę, bo zaskoczył nas okres, niż powiedzieć: „Słuchaj, ostatnio kiepsko u mnie w domu z kasą”. Widać też, że w naszej szkole uczennice już przywykły do tego, że podpaski są, że można z nich skorzystać zawsze, kiedy jest taka potrzeba. Jeśli będą schodziły w takim tempie jak przez ostatni rok, to mamy zapas pewnie nawet na trzy lata, ale na początku faktycznie znikają hurtowo – i to jednak o czymś świadczy – mówi Edyta Mataśka, pedagog i wicedyrektor z Zespołu Szkół Zawodowych nr 1 w Zduńskiej Woli.

Samo prowadzenie zajęć też okazało się dla pani Edyty ciekawym i ważnym doświadczeniem. Przyznaje, że podeszła do tego z poczuciem misji: – Mam w domu dwóch synów i od samego początku wychowywałam ich w przekonaniu, że miesięczka

Wolontariuszki i jednocześnie beneficjentki akcji. Od lewej: Natalia, Julita, Roksana, Martyna i Ola.

to coś najnormalniejszego na świecie, ale zdaję sobie sprawę, że różnie z tym bywa. Tym bardziej pozytywnie zaskoczyła mnie postawa zwłaszcza męskiej części uczestników zajęć, bo byłam przygotowana na jakieś niestosowne żarty, a oni okazali się nie tylko dojrzałymi, ale też rozumiejącymi, że kobieta podczas okresu może się czuć naprawdę kiepsko, że mogą się jej przytrafiać różne niekomfortowe dla niej sytuacje. Po tych warsztatach jestem spokojna, że będą wiedzieli, jak zareagować i sensownie pomóc swojej dziewczynie, koleżance czy mamie.

Podobnego zdania są dziewczęta, które uczestniczyły w szkolnych warsztatach: – Z rozmów z chłopakami wiem, że dla nich te zajęcia też były czymś fajnym. Ja sama widzę, że sporo się o nas dowiedzieli, że są wspierający. Nie ma jakichś głupich podtekstów i je-



stem przekonana, że gdyby ich poprosić, żeby poszli do sklepu i kupili podpaski, większość nie miałaby z tym problemu – mówi Natalia.

Julita dodaje, że poruszenie tematu miesięczki w szkole jest szczególnie ważne dla osób w rodzinach, w których „te” sprawy są omijane szerokim łukiem: – Miałam szczęście, bo u mnie w rodzinie „miesięczka” nie była „zakazanym słówkiem”, ale spora część moich koleżanek informacji o tym, kiedy się spodziewać pierwszego okresu i jak się zabezpieczyć, szukała po omacku w internecie. Skoro temat jest wstydlivy wśród najbliższych, to co dopiero w szkole czy w pracy.

To pokazuje, że nie tylko mężczyznom (niezależnie od wieku) często brakuje wiedzy na temat miesięczki. Także kobiety, których sprawa dotyczy bezpośrednio, przyznają, że takie warsztaty mogą być naprawdę pomocne, i to niezależnie od tego, w jakim wieku są ich uczestnicy. Świadcą o tym chociażby doświadczenia Oli:

– Ja pierwszy okres dostałam na początku czwartej klasy, znacznie wcześniej niż moje rówieśniczki. Czułam się jak jakieś UFO, bo musiałam mieć przy sobie podpaski, wzbudzałam zainteresowanie, ale niekoniecznie takie, na jakim mi zależało. Chciałabym, żeby tamta JA miała możliwość wzięcia udziału w zajęciach, bo wszyscy w klasie byliby wprowadzeni w temat i nie czułabym się tak wyobcowana.

Roksana dodaje: – U mnie z kolei było na odwrót. Pierwszą miesięczkę dostałam najpóźniej z dziewczyn z klasy i przyznam, że było to dla mnie frustrujące. Martwiłam się, czy wszystko ze mną okej, rozważałam nawet wizytę u ginekologa. Czułam się odmieńcem, a gdyby ktoś mi powiedział wtedy, że to absolutnie normalne, że jedne dziewczyny dojrzewają wcześniej, inne później i nie byłoby to tematem tabu, na pewno czułabym się o wiele lepiej.

Pojawienie się podpasek w szkole i przeprowadzenie specjalnych zajęć przyniosło także inne efekty. Same dziewczyny mówią, że czują się pewniej i że będą umiały bez skrzepowania zadbać o siebie w sytuacji, kiedy zaskoczy je miesięczka.

– Cała ta akcja – i zajęcia, i dostępność podpasek w łazience – sprawia, że zarówno ja, jak i moje koleżanki przestajemy mieć problem z tym, żeby podejść do jakiejś dziewczyny i w awaryjnej sytuacji poprosić o tampon czy właśnie podpaskę. Może to jeszcze nie ten etap, żeby mieć taki luz jak osoba, która ma katar i prosi o chusteczkę higieniczną, ale powoli się tego uczymy – mówi Martyna.

Ola uważa też, że dzięki akcji Rossmanna i Kulczyk Foundation dziewczyny w szkole zaczęły być bardziej uważne na wzajemne potrzeby. Wywnioskowała to nie tylko z korytarzowych rozmów podczas przerw, ale również uzupełniając codziennie skrzyneczkę z podpaskami.

Tylko w tym roku do 224 szkół na terenie całej Polski trafiło ponad 1,6 miliona podpasek.

– Dla mnie było fajne to, że – jak się zorientowałyśmy – nigdy nie zastałyśmy skrzyneczki pustej, a uzupełniamy ją podpaskami dwa razy dziennie. Nawet w tych pierwszych miesiącach akcji, kiedy tych podpasek ubywało więcej, jak przychodziłyśmy rano – zawsze była chociaż ta jedna czy dwie dla którejś „na czarną godzinę”. Odczytuję to jako gest troski o drugą kobietę, nieważne – koleżankę czy nie, ale po prostu o kobietę, której w tym momencie możliwość wzięcia podpaski ratuje sytuację – mówi Ola. „Podpaski w szkole dla każdej dziewczyny” to wspólna akcja firmy Rossmann i Kulczyk Foundation. Trwa właśnie jej druga edycja. W jej ramach od 2021 roku do 320 szkół na terenie całej Polski trafiło ponad 3 miliony podpasek o łącznej wartości 900 tys. zł. ☺

1. Edyta Mataśka, pedagog i wicedyrektor w Zespole Szkół Zawodowych nr 1 w Zduńskiej Woli.
2. Takie skrzyneczki, wraz z rocznym zapasem podpasek, trafiły do 320 placówek, które zgłosiły się do programu „Podpaski w szkole dla każdej dziewczyny”.

Gdy jest KTOŚ, kto podaruje chwilę

tekst

ZOFIA KOCIOŁEK-SZTEC

wytnienia

Głęboko wierzę, że jeśli mamie jest dobrze, to i dziecko za tym pójdzie – mówi Bogusia, mama Tymka chorego na zespół Angelmana. By pomóc takim kobietom – mamom nieuleczalnie chorych dzieci, opiekunowie medyczni z Fundacji KTOŚ – zapewniają opiekę wytchnieniową. To czasem jedyna szansa, by mogły załatwić coś w urzędzie albo po prostu pójść z przyjaciółką na kawę. A dzięki akcji „Pomagamy jak umiemy kobietom” tych ważnych chwil „tylko dla mamy” jest więcej.

Z pierwszą wizytą idę do Alicji i jej 47-letniej córki Ani. Boję się, że zobaczę cierpienie. Lęk znika, gdy drzwi otwiera mi Alicja – wulkan serdeczności. W salonie siedzą Bogdan – opiekun medyczny z Fundacji KTOŚ – i sama Ania. Przyniosłam kolorowanki, bo już wiem, że Ania je lubi. – Uwielbiam rozwiązywać z Anią łamigłówki, kolorować, czy po prostu się wygłupiać. Z panią Alą

dobrze się znamy. Czuję się u nich jak w domu – mam tu nawet swoje kapcie – mówi ze śmiechem Bogdan. Ania ma porażenie mózgowe, to skutek owinięcia pępowiną podczas porodu. – Stan Ani lekarze oceniali jako bardzo ciężki. Rokowania na przyszłość były złe, mimo to wierzyłam, że mi się uda wygrać z losem – mówi Alicja.

W tej walce z losem przytrafiały się sytuacje dodatkowo obciążające Anię, na przykład wypadek, który się zdarzył kilka lat temu: – Zamówiłam transport medyczny, żeby przywiózł Anię z zajęć. Kierowca nie utrzymał wózka z Anią podczas wynoszenia go z samochodu. Upadła, złamała nos, nogę i pękła jej torebka stawowa. Skończyło się gipsem na 8 tygodni. Alicja choruje na dwie choroby autoimmunologiczne, w tym postępujący zanik nerwów. Zbывa to jednak machnięciem ręki, bo jak mówi: „Tylko czasem mam tak, że nie mogę ruszyć ręką”.

Pod opiekę KTOSIA trafiły nawet bardziej ze względu na Alicję, która po operacji przepukliny piersiowej, będącej efektem permanentnego przeciążenia, przez rok nie mogła się forsować. Ania od urodzenia nie chodzi, nie potrafi sama usiąść, trzeba ją podnosić, więc konieczne było wsparcie z zewnątrz.

– Zrozumiałam, że muszę odpuścić i dać sobie pomóc, bo inaczej skończy się to dla nas źle. A na to nie mogłam i nie mogę sobie pozwolić. Teraz już jest lepiej, mam wiele dni, kiedy całkiem nieźle funkcjonuję – mówi Alicja.



1. Bogusia skonstruowała specjalną książkę do komunikowania się z Tymkiem.
2. Bogdan i Ania uwielbiają spędzać ze sobą czas.

Młodsza córka Alicji, Magda, szukając pomocy dla mamy, w maju 2021 trafiła na Fundację KTOŚ.

– Bez nich... nie wiem, jak dałybyśmy sobie radę, bo naprawdę przez ten rok codziennie ktoś u nas był, pomagał, ja nie robiłam praktycznie nic. Na nocze natomiast przychodziła Magda – opowiada mama Ani. Magda jest bardzo związana z mamą i starszą siostrą. Ma dwójkę dzieci, których Ania jest matką chrzestną. Do niedawna z Alicją i Anią mieszkała jeszcze babcia, ale niestety – zmarła niedawno na białaczkę.

– Świat trzeba uszanować takim, jaki jest, i wyluskać z niego to, co najlepsze, a my z Anią na swój sposób jesteśmy bardzo szczęśliwe – mówi Alicja.

Dopytuję, czy jest dla niej wsparcie z Fundacji KTOŚ.

– Dla mnie to jest ważne, że pomaga mi ktoś, komu ufam. Kto nie skrzywdzi mojej Ani, bo ja się tego panicznie boję. Dzięki KTOSIOWI obie czujemy się bezpiecznie, szczególnie w sytuacjach kryzysowych – odpowiada Alicja.

To samo pytanie zadaję Bogdanowi. – Cieszę się, że mogłem połączyć zawód i pasję. Ja po prostu czuję ogromną wdzięczność za to, jak wygląda moje życie,

bo pełnosprawność to przywilej. Czuję, że mogę zrobić coś sensownego, komuś pomóc, ułatwić czy uprzyjemnić życie. A że tak podpasowaliśmy sobie z Anią i panią Alicją, to już w ogóle zapominam, że to moja praca, a nie wizyta towarzyska – śmieje się opiekun.

KTOSIEM JEST KRZYSZTOF

Spotkanie z Bogusią – mamą 7-letniego Tymka – już mnie tak nie stresuje, tym bardziej że chyba obie czujemy, jakbyśmy się znały od lat. Mamy chwilę na spokojną rozmowę, bo Tymek zajmuje się samochodzikami i dźwiękową książeczką z Psim Patrolem, które mu przyniosłam „na przełamanie lodów”.

Bogusia ma niesamowity potencjał artystyczny, widać to po jej ubiorze i po tym, jak mieszka. Do niedawna pracowała jako kostiumograf, ale jakiś czas temu porzuciła to zajęcie. Powodów jest kilka, a jeden z głównych to brak dyspozycyjności. O chorobie Tymka dowiedziała się, kiedy chłopiec miał niecałe półtora roku.

– Sama diagnoza nie była dla mnie końcem świata, ale fakt – na etapie badań cały czas szukałam argumentów, które potwierdzałyby, że z Tymkiem jest wszystko okej, że ma jeszcze czas: żeby usiąść, żeby pójść, żeby to, żeby tamto. Dziś wiem, że to jeden z mechanizmów odcinania się od prawdy. Dopiero kiedy przesłam przez proces „żałoby po zdrowym dziecku”, czyli pożegnałam moje wyobrażenie tego, jak „powinno być”, zaakceptowałam taki, a nie inny stan rzeczy.

Zespół Angelmana to bardzo rzadka choroba. Objawy? Opóźniony rozwój, niepełnosprawność intelektualna, brak mowy, problemy z równowagą oraz epilepsja. Tymek nie mówi, i to się prawdopodobnie nie zmieni, ale dzięki fachowej pomocy Bogusia skonstruowała książkę składającą się z piktogramów. Postępy są ogromne, bo chłopiec, wskazując palcem konkretne grafiki, potrafi ułożyć komunikat: „Tęsknię za babcią, zadzwonimy do niej”. Bogusia z dumą mówi, że Tymek chodzi – na razie za rękę, ale wie, że będzie lepiej. Dodaje też, że od kiedy mogą razem wyjść na spacer, poczuła ulgę.

– Ludzie patrzą na nas teraz trochę inaczej. Nie, żeby mnie to jakoś szczególnie interesowało, ale nie lubiłam tych spojrzeń pełnych współczucia, kiedy wiozłam go na wózku. Teraz widzę uznanie. Chyba rozumiem o co jej chodzi, ale pewności nabieram, gdy dodaje:

– Cieszę się, że okazałaś się taka wyluzowana, bo najbardziej się bałam, że zapytasz, jak sobie radzę. Życie nie jest od tego, żeby sobie radzić, tylko żeby się nim cieszyć.

Mimo wszystko ciekawi mnie, co jest dla niej największym wyzwaniem w byciu mamą Tymka. Długo myśli. – Najtrudniej mi zachować równowagę. Chore dziecko to pokusa, żeby cały świat kręcił się wokół niego. Ale tak nie można. Głęboko wierzę, że jeśli mamie jest dobrze, to i dziecko za tym pójdzie. Myślisz, że gdybym ja tu teraz siedziała sfrustrowana na tej kanapie z poczuciem, że moje życie jest beznadziejne, to on byłby takim pogodnym dzieckiem? – pyta retorycznie.

Wspomina też, gdy pierwszy raz miała chwilę dla siebie.

– Poszłam do kina, do Charliego. Byłam sama na seansie i pół filmu płakałam. To było bardzo potrzebne i oczyszczające.

Bogusia wychodzi z założenia, że skoro sama doświadcza pomocy, to może też jej udzielać. Przeprowadziła warsztaty dla rodziców w podobnej sytuacji jak ona, bo chce pomóc im zrozumieć, że zadbanie o siebie przysłuży się całej rodzinie. Na Fundację KTOŚ trafiła, organizując pomoc dla Ukrainki, którą przyjęła do swojego domu, gdy wybuchła wojna. Wprowadziła się mama z autystyczną córką.

– Nawet dla mnie – teoretycznie doświadczonej w chorobach mamy – ta sytuacja była trudna. Tymek owszem, jest dzieckiem, które potrzebuje wsparcia rozwojowego, ale jest też radosny, spokojny. Ta dziewczynka miała napady agresji, złości, demolowała mieszkanie.

Wówczas zjawił się KTOŚ. Po dwóch miesiącach dziewczyny wróciły do Kijowa, ale KTOŚ został, by pomóc Bogusi w opiece nad Tymkiem. KTOSIEM dla Bogusi jest Krzysztof – opiekun medyczny, który przychodzi do nich w poniedziałki na trzy godziny.

– Najczęściej bawi się z Tymkiem, ale wczoraj przepychaliśmy zlew w kuchni, więc to trochę taki nasz supermen – śmieje się Bogusia.

Co jej daje KTOSIOWA opieka wytchnieniowa?

– Staram się budować swoją „wioskę”, czyli grupę ludzi, na których mogę liczyć, którzy mogą liczyć na mnie. Bo samemu się nic nie działo. Dzięki KTOSIOWI moja wioska jest bogatsza, pełniejsza, bardziej przyjazna. No i ta stałość, że wiem, że w poniedziałek mogę liczyć na Krzyśka – to ona mi daje duże poczucie bezpieczeństwa – kończy swoją opowieść Bogusia. ☺



Łączy Nas
Kobiecość

11

EDYCJA OGÓLNOPOLSKIEJ
AKCJI PROFILAKTYKI
RAKA PIERSI



PROFILAKTYKA RAKA PIERSI

Zapisz się na badanie:

tel.: 42 254 64 12

Rejestracja on-line: www.medica.org.pl



Wykonaj badanie
i odbierz kosmetyk
w prezencie

Bezpłatne badanie mammograficzne
przeznaczone jest dla kobiet w wieku
50-69 lat, raz na 2 lata.

Więcej informacji na stronach:
laczynaskobiecosc.pl, salvemedica.pl
 [MedicaLaczyNasKobiecosc](https://www.facebook.com/MedicaLaczyNasKobiecosc)

ORGANIZATORZY:

salve medica

medica

ROSSMANN

PATRONAT HONOROWY:



PREZYDENT MIASTA ŁÓDZI
HANNA ZDANOWSKA

PATRONI MEDIALNE:

Skarb

SPONSORZY:

AA SENSITIVE
BEAUTY
PRODUCTS

Since 1961
Ana
LABORATORIUM

Bielenda

Dove

drSkin
CLINIC

Efektima
INSTYTUT

Perfecta

VIANEK
polski z natury

PATRONI:



Siła świątecznej

kartki

tekst

Karolina Morełowska

Jeszcze w 2009 roku w Polsce wyprodukowano ponad 4,7 mln świątecznych kartek! Od tamtej pory, każdego kolejnego roku wysyłamy ich coraz mniej. A ostatnie lata to niemal zanik tej pięknej tradycji. Szkoda, bo odręczne pisanie świątecznych kartek to nie tylko radość dla adresatów, ale też rodzaj medytacji, która pozwala nam zatrzymać się, być tu i teraz.

O brazek, który kojarzymy z filmów – pięknie udekorowany dom, w centralnym miejscu dużego pokoju kominek, a na nim, jedna obok drugiej, stoją kolorowe świąteczne kartki. Wyeksponowane na honorowym miejscu, stają się znaczącym elementem świątecznej dekoracji. Symbolem bliskości i pamięci. Niestety ten widok to coraz częściej jedynie obraz widziany na ekranie. Skrzynki pocztowe są przed świętami puste... Zamiast pięknych, barwnych kartek, które z radością wyjmowaliśmy ze skrzynki przez cały grudzień, mamy życliwość i pamięć elektroniczną. W dniu Wigilii wiadomościami wypełnia się nasza skrzynka w telefonie. Odsłuchujemy i odczytujemy kolejne życzenia, często niemal „urzędowe”, wysyłane automatycznie, bo nadawca wybiera w telefonie opcję „wyślij do wszystkich”. Czy takie życzenia cieszą, wzruszają, podkreślają świąteczną atmosferę? Raczej nie. Bo i my także, automatycznie, wybieramy przycisk „odpowiedz” i w pośpiechu nie pozostajemy dłużni – odsyłamy jakąś formułkę. I tyle z magii świąt. Pryska!

Czy wysyłanie kartek świątecznych w świecie maili i smartfonów podzieli los wielu innych pięknych tradycji i skazane jest na wyginięcie...? Czy musi tak być? Czy tego naprawdę chcemy?



1. **Eloy, Christmas, kartka z kopertą, 1 szt. Tylko u nas**
2. **Eloy, Christmas, kartka z kopertą, 1 szt. Tylko u nas**
3. **Eloy, Christmas, kartka z kopertą, 1 szt. Tylko u nas**
4. **Eloy, Christmas, kartka z kopertą, 1 szt. Tylko u nas**
5. **Eloy, Christmas, kartka z kopertą, 1 szt. Tylko u nas**

CHCEMY KARTEK!

Zrobiłam pewien test – zapytałam bliskich i dalszych znajomych, czy chcieliby w tym roku wyjąć ze skrzynki choć jedną świąteczną kartkę. Wszyscy, dokładnie wszyscy, odpowiedzieli tak samo – że byliby szczęśliwi i wzruszeni, odbierając życzenia w takiej tradycyjnej formie. Każda z pytanym osób powiedziała także, że nie przepada za życzeniami w formie SMS-owych formułek.

Odbieramy je, ale radość z tego niewielka. Co więcej, sami też je wysyłamy. Dlaczego? Odpowiedź wydaje się banalna – bo tak jest szybciej, wygodniej, łatwiej... A to dziś też ma swoje znaczenie.

Ale czy o to chodzi w świątach? Żeby je odbębnić? Żeby było właśnie szybciej, wygodniej, łatwiej?

„Odbębnienie” Bożego Narodzenia zwykle kończy się zawsze tak samo – rozczarowaniem... Pandemia sprawiła, że niektórzy z nas ponownie docenili święta, tym bardziej że ograniczenia, choroba i lęki często nas ich pozbawiały. Ujawniło się wiele naszych tęsknot, szczególnie tych, które wiążą się z relacjami. To dlatego najbliższe święta mogą stać się okazją, by wrócić do wyjątkowych zwyczajów, może także związanych z wysyłaniem świątecznych kartek. I bardzo dobrze, bo z psychologicznego punktu widzenia święta, związane z nimi obyczaje i gesty są dla nas szalenie ważne.

KARTKOWE RYTUAŁY

– Zauważyłam, że to, czego często brakuje moim pacjentom, to umiejętność świętowania, celebrowania życia – mówi psycholożka Ewelina Bazyluk. – Odręczne napisanie życzeń, wybranie kartki, wrzucenie jej do skrzynki na listy to rytuał, który warto pielęgnować. Wymusza na nas konieczność zatrzymania

1. **Poczta Polska**, kartka świąteczna z neoznaczkami, 1 szt. **Tylko u nas**
2. **Poczta Polska**, kartka świąteczna z neozaczkami, 1 szt. **Tylko u nas**
3. **Poczta Polska**, kartka świąteczna z neozaczkami, 1 szt. **Tylko u nas**
4. **Poczta Polska**, kartka świąteczna z neozaczkami, 1 szt. **Tylko u nas**

Tańcząca kaligrafia



Pisanie, które relaksuje. Stawiaj linie wraz z oddechem, w górę – wdech, w dół – wydech. Odpręż się, wejdź w swój świat i odpocznij, ucząc się pięknie pisać. Kaligrafia to sztuka niestety dziś zapomniana, nie uczą jej już w szkołach. Jest jednak coś, co do niej nawiązuje i może cię zainteresować – Bounce Lettering, kaligrafia we współczesnej wersji! To ćwiczenie pokazujące, jak tańczyć literami i dodawać swoim słowom lekkości. Jest zabawą, doskonaleniem umiejętności i gwarancją odprężenia po ciężkim dniu, a przy okazji, świetnym sposobem na urozmaicenie odręcznie pisanych świątecznych życzeń.





1. **Marba**, kartka świąteczna z dwiema półkulami do kąpiel, 1 szt. **Tylko u nas**
2. **Marba**, kartka świąteczna z kulą do kąpiel, 1 szt. **Tylko u nas**
3. **Marba**, kartka świąteczna z kulą do kąpiel, 1 szt. **Tylko u nas**

1. **Keh Invest**, rozkładana kartka świąteczna 3D, 1 szt. **Tylko u nas**
2. **Forum Design Cards**, kartka świąteczna z wydrukowanymi życzeniami, 1 szt. **Tylko u nas**
3. **Forum Design Cards**, kartka świąteczna z wydrukowanymi życzeniami, 1 szt. **Tylko u nas**
4. **Keh Invest**, rozkładana kartka świąteczna 3D, 1 szt. **Tylko u nas**
5. **Forum Design Cards**, kartka świąteczna z wydrukowanymi życzeniami, 1 szt. **Tylko u nas**



się, zachwycenia się ilustracją i zastanowienia, czego w tym roku życzę moim bliskim.

Z psychologicznego punktu widzenia kartka wypisana odręcznie ma o wiele większe znaczenie dla jej odbiorcy niż SMS czy wiadomość elektroniczna. Dzieje się tak przede wszystkim dlatego, że angażujemy więcej ośrodków w mózgu, gdy dotykamy papieru, roz czytujemy wyrazy, a czasami nawet czujemy zapach tej wiadomości. Czujemy się wyjątkowi i „fizycznie” obdarowani w przeciwieństwie do sytuacji, w której odczytujemy zwykłą wiadomość na ekranie telefonu – dodaje Ewelina Bazyluk.

TERAPIA PISANIEM

Psycholożka zachęca, by zdecydować się w tym roku na rozesłanie takich kartek: – Robiąc to, możemy też liczyć na terapeutyczny efekt, jaki ma odręczne pisanie. Pamięć kinestetyczna pozwoli nam powrócić z nostalgią do czasów, kiedy większość korespondencji pisana była ręcznie i w charakterze pisma zawrzeć emocje, które nam towarzyszą.

To zadanie na miarę medytacji, która pozwoli nam zatrzymać się tu i teraz – przekonuje.

Natasza Żurowska, psycholożka, także docenia zalety tej przedświątecznej czynności:

– Pisanie odręczne ma udowodnione działanie terapeutyczne – pomaga nam przetwarzać myśli i odczuć, regulować emocje oraz uczy nas, jak przekazywać to, co przeżywamy. Są badania, które pokazują związek pomiędzy wyrażaniem emocji a naszym zdrowiem. Pisanie dzienników czy opisy traumy to przecież znane metody terapeutyczne. Pisanie odręczne wymaga od nas skupienia, ustrukturyzowania myśli, nadawania znaczenia. Ponadto, jeśli piszemy do kogoś życzenia, skupiamy się na tej osobie, na tym, co chcemy jej powiedzieć, w pewnym sensie w momencie pisania jesteśmy z nią. Dzięki temu życzenia stają się zdecydowanie bardziej osobiste niż wysłane masowo wiadomości SMS. Kartka z życzeniami ma również tę przewagę, że nie da się jej skasować, przeoczyć w natłoku wiadomości. Jest czymś namacalnym, a jeśli umieścimy ją na przykład na stole czy kominku, to patrząc na nią, będziemy myśleć o nadawcy – o czasie i wysiłku włożonym w jej napisanie, o jej osobistym wymiarze oraz o tym, że jesteśmy dla tej osoby na tyle ważni, by poświęcić nam czas – tłumaczy psycholożka.

Wiadomo, nie każdy czuje się na siłach, żeby pisać na kartkach długo i osobiście. Ale już kilka przyja-

Zasady świątecznej korespondencji



- 1 Kartkę wypisz ręcznie. Postaraj się zrobić to z całą starannością i niech nie zniechęca cię fakt, że twój charakter pisma nie jest doskonale piękny i wyraźny. Liczą się przede wszystkim chęci! Wybierz kartkę, kierując się swoim gustem, choć nie można też zapominać o upodobaniach adresata i warto się zastanowić, jaka ilustracja może sprawić mu przyjemność.
 - 2 Niech twoje życzenia będą spersonalizowane. Postaraj się zawrzeć w nich element, który sprawi, że odbiorca będzie miał pewność, że treść została napisana specjalnie dla niego. Życzenia powinny mieć osobisty charakter, ale istotny jest także stopień zażyłości nadawcy z adresatem.
 - 3 Wyślij kartkę w odpowiednim momencie. Nie rób tego zbyt wcześnie – kartka otrzymana pod koniec listopada nie ma jeszcze swojej świątecznej „mocy”, ale ta, którą znajdujemy w skrzynce po świętach – także.
 - 4 Wkładając kartkę do koperty, pamiętaj, by zrobić to odpowiednią stroną, chodzi o to, by jej przód był widoczny w momencie otwierania koperty.
 - 5 Nie zapomnij podziękować za otrzymane życzenia. Oczywiście, najlepszą formą jest wysłanie swojej kartki, jednak jeśli z jakiegoś powodu nie udało ci się tego zrobić, zadzwoń z podziękowaniami.
-

znych słów, dowodów pamięci i serdeczności, nawet dopisanych na kartce z gotowym tekstem, zmienia sytuację i nastrój adresata. Nadaje rutynowemu gestowi wymiar indywidualny. A o to przecież chodzi. No i nie ma co się obawiać, że nasz charakter pisma nie jest kaligraficzny. Liczy się gest, a przecież można wybrać piękną kartkę.

– Na co dzień niewiele osób myśli o budowaniu relacji. Raczej nam się wydaje, że te relacje po prostu są – dodaje Ewelina Bazyluk. – Nic bardziej mylnego.

Liczy się rodzaj wymiany – informacji, emocji, różnych dóbr z drugim człowiekiem. Jeśli choćby od czasu do czasu z kimś wymienimy się czymś, będzie nam do tej osoby zwyczajnie bliżej i będziemy mieć większą satysfakcję. Nie wystarczy dawać, trzeba również nauczyć się brać i z radością wyeksponować kartkę z odręcznie napisanymi życzeniami – radzi psycholożka.

Natasza Żurowska dodaje, że napisanie kartki da nam to, czego współczesnemu człowiekowi tak bardzo brakuje w świątach: – Boże Narodzenie kojarzymy z gonitwą, stresem, cierpimy, że mało jest w tym okresie chwil na to, co najważniejsze – na zadumę, głębokie przeżywanie, ale też radość. A to wszystko może dać nam właśnie pisanie życzeń – przekonuje. Na święta czekamy cały rok. A potem mijają tak szybko, zostawiając niedosyt. Wysyłanie i odbieranie świątecznych kartek jest nie tylko dodatkowym przeżyciem, ale i doskonałym sposobem na przedłużenie tego wyjątkowego czasu. ☺



Siła tego, co z...



lamusa

Jedno jest pewne – wysyłanie kartek świątecznych ma bardzo długą tradycję. Jeśli zaś chodzi o sam początek, teorii jest wiele. Można znaleźć informacje, że prekursorem tego zwyczaju był Włoch, Nicolo Monte Mellini, a „premiera” miała miejsce w 1709 roku. Inne źródła podają, że oficjalnym wynalazcą drukowanej kartki świątecznej był londyńczyk, Henry Cole, i że to on w 1843 roku razem ze swoim przyjacielem, malarzem Johnem Callcottem Horsleyem (tu czasem pojawia się także nazwisko innego ilustratora, Thomasa Sturrocka) stworzył pierwszą świąteczną pocztówkę. Cole szukał podobno sposobu, by nie pisać ręcznie wielu listów do rodziny i znajomych, ale jednocześnie bardzo zależało mu, by obdarować swoich bliskich czymś wyjątkowym, osobistym. I właśnie tak miał powstać ten pierwszy egzemplarz. Do Polski kartki świąteczne dotarły pod koniec XIX wieku. W 1900 roku został ogłoszony nawet konkurs na nazwę tej formy przekazywania sobie korespondencyjnie życzeń. Nadesłano wiele propozycji, wśród nich takie jak: „liścik”, „listówka”, „otwartka” i „pisanka”, ostatecznie wybrano jednak „pocztówkę”, zgłoszoną podobno przez samego... Henryka Sienkiewicza!

1. **Eloy, Christmas, kartka świąteczna 3D, 1 szt. Tylko u nas**
2. **Eloy, Christmas, kartka świąteczna 3D, 1 szt. Tylko u nas**
3. **Eloy, Christmas, kartka świąteczna 3D, 1 szt. Tylko u nas**

wibo

Girls
just
wanna
have
Fun!

nowa
kolekcja



KAROLINA GILON

Lovely ✨

#all about feelings

Co czujesz, kiedy nadchodzi grudzień?

Być może to radość i ekscytacja, a być może niepewność, jak to będzie. Być może chcesz błyszczeć jak gwiazda, lub wolisz łagodnie uśmiechać się z drugiego rzędu. Każda z tych emocji jest Twoja, każda jest ważna i każda ma swoją barwę. Z nowościami Lovely możesz poczuć się piękna w dowolnym odcieniu emocji. To kosmetyki, które dostarczą Ci niezwykłych, sensorycznych doznań i pomogą Ci zaopiekować się samą sobą.

CORRECTING

undereye
setting powder



SMOOTHING

undereye
setting powder



Korygujący
i utrwalający
sympki puder
pod oczy.

CHOCOLATE
loose powders

Nowa odsona kultowych
czekoladowych pudrów.
Tym razem w wersji sympkiej.
Poczuj otulający aromat
czekolady.



FRESH & JUICY

highlighting foundation

01 NUDE 02 PORCELAIN
03 BEIGE 04 IVORY

Rozświetlający puder i korektor
do twarzy z ekstraktem ze świeżego
ogórka. Oba produkty o średnim
poziomie krycia z możliwością
budowania.

FRESH & JUICY
concealer

01 02 03 04



Chcesz mieć pewność, że wybierasz to,
co lepsze dla środowiska – szukaj
produktów z logo Czujesz Klimat?



*A z okazji świąt Bożego Narodzenia mamy
dla Was wyjątkowe życzenia od ambasadorów
naszej klimatycznej inicjatywy.*



Drodzy Czytelnicy,

święta to czas radości, wdzięczności,
odpoczynku w gronie najbliższych,
a także czas podsumowań i postanowień.
Zawsze korzystam z tej okazji, żeby zrobić
sobie mały „rachunek sumienia” – choć dla
mnie oznacza to między innymi możliwość
docenienia się za wszystko, co dobre. Jeśli
zrobiliście w minionym roku coś dla naszej
planety, to cudownie, a jeśli nie, to miejcie ją
w swoich intencjach na nadchodzący rok 2023!
Każdy dzień jest dobry na to, by wprowadzić
w życie pozytywną zmianę.

Wszystkiego najlepszego dla Was!
Ofelia, Iga Krefft

fot. Maciej Nowak



Moi Drodzy,

jasne, że miewaliśmy lepsze lata. Chodzi jednak o to, by mijający rok nie zapisał się mroczną czcionką jedynie w podręcznikach historii, ekonomii i medycyny. Bo przecież, zastanówmy się, każdemu z nas przydarzyły się i chwile szczęśliwe. Dostrzec je, odcedzić, nazwać: „to właśnie jest szczęście” – szczególna umiejętność.

Z serca życzę, by się nam takie chwile nie zawieruszały. Nie przepadały bezpowrotnie. Byśmy każdą z nich mieli zawsze przy sobie, w kieszonce pamięci, i mogli powiedzieć: „Ależ tak, to właśnie ja, mimo wszystko szczęśliwa, szczęśliwy”.

Zadbajmy o siebie w przyszłym roku. I o siebie nawzajem. I o świat, a raczej światek wokół nas. Nie, żeby od razu „o planetę”. To ponad ludzkie siły, myślenie w tej skali nas przerośnie. Zastanówmy się, na co mamy wpływ. Choćby najmniejszy. I wtedy wybierzmy mądrze. A spotkamy się za rok w odrobinę lepszym świecie. Warto? No chyba!

Marcin Kydryński



CZUJESZ?
KLIMAT?

Drodzy Czytelnicy,

święta to wyjątkowy czas, który sam w sobie jest już prezentem. To moment, kiedy rozpędzony do granic możliwości świat na kilka dni zatrzymuje się, cichnie i żyje w rytmie „tu i teraz”, a my wraz z nim. Życzę Wam, abyście skorzystali z tej wyjątkowej chwili spokoju, poświęcili ten czas na ważne dla Was relacje, na refleksje o sobie i otaczającym Was świecie, bo nie możemy ciągle gnać przed siebie, nie patrząc, co się dzieje obok. To ważne tak samo dla nas, jak i dla naszej planety. Dlatego życzę Wam również, abyśmy wspólnie dokonywali lepszych wyborów dla siebie samych i dla środowiska, bo przyszłość zależy od naszych codziennych kroków.

Dobrych, spokojnych i klimatycznych Świąt!

Artur Rojek



Dom wypełniony **zapachem!**



bugatti

NOWE ZAPACHY DLA NIEGO

