

# W zimie szczególnie dbajmy o twarz i dłonie

Choć tegoroczna zima nie jest mroźna, to i tak powinniśmy zwrócić szczególną uwagę na ochronę naszej twarzy i dłoni. Warunki pogodowe są zmienne, dodatkowo w pomieszczeniach jest suche powietrze, które niekorzystnie wpływa na naszą skórę. Jak zatem o siebie zadbać? Tomasz Balicki dziennikarz Radia SoVo w Jarosławiu rozmawiał z wizażystką Joanną Najman.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2025/02/02.02.2025-wizazystka-J.mp3>



Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności –  
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego  
w ramach Rządowego Programu Wspierania Rozwoju  
Organizacji Poradniczych na lata 2022-2033



---

## 9 września – Międzynarodowy Dzień Urody – rozmawiamy o pięknie z wizażystką i fotografką

Światowy Dzień Piękna nazywany także Dniem Urody jest okazją do szczególnego zadbania o naszą urodę i spędzenia dnia na samych przyjemnościach. Wiele kobiet zastanawia się nad własnym wyglądem i poszukuje pomocy w salonach fryzjerskich, u

dietetyczek, kosmetyczek, trenerów personalnych, czy nawet chirurgów plastycznych. My rozmawiamy z wizażystką i fotografką. Zapytaliśmy je o to czym jest piękno, czy jest uniwersalne? Czy piękno może mieścić się tylko w standardach Instagrama? Okazało się, że piękno jest odbłaskiem naszej duszy, że kreuje je poczucie naszej własnej wartości, że kanony piękna są przewrotne i każdy z nas piękno definiuje inaczej, nie ma jednego wzoru piękna. Zaskoczeni? Zresztą posłuchajcie sami. A my polecamy w tym dniu zrobić coś fajnego dla siebie.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2025/02/02.02.2025-wizazystka-J.mp3>

Linki:

<https://dziendobry.tvn.pl/gwiazdy/polska-modelka-z-bielactwem-podbija-swiat-mody-da306037> – Modelka z bielactwem podbija świat mody

<https://www.google.pl/amp/s/noizz.pl/fashion/ellie-goldstein-modelka-z-zespolem-downa-zostala-twarza-sesji-gucci-beauty/x72c4db.amp> – Modelka z zespołem Downa twarzą Gucci

<https://www.vogue.pl/a/vogueinternational-ellie-goldstein> – Modelka z zespołem Downa w Vogue

<https://youtu.be/qILyPL-B0D0> <https://youtu.be/iYhCn0jf46U> Kampania odwrócone selfie

---

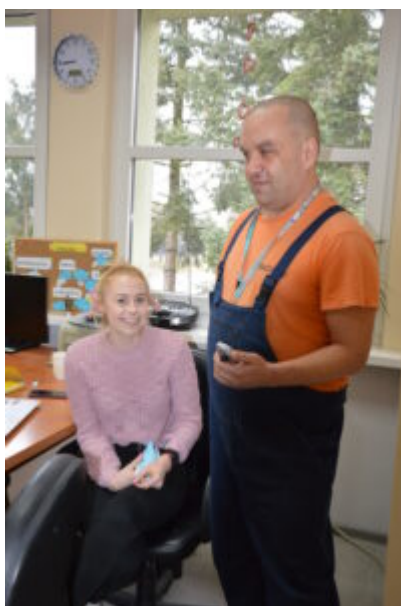
# Sonda – Co jest ważniejsze mózg czy uroda

Z okazji Europejskiego Dnia Mózgu obchodzonego 18 marca Grupa Radia SoVo z Koła przygotowała sondę.

Łukasz Wiśniewski zapytał uczestników i pracowników Warsztatu Terapii Zajęciowej, co dla nich jest ważniejsze: czy to, co daje nam mózg czy to, co jest na zewnątrz? Czy lepiej być mądrym czy ładnym, czy posiadać dużą wiedzę czy ładne ubrania... :Posłuchajcie i sprawdźcie to w naszej audycji! Zapraszamy do komentowania!

Napiszcie co dla was jest ważniejsze.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/03/Sonda-marzec-2021.mp3>





---

## Jak zadbać o urodę na wiosnę

Wiosna to czas, kiedy wszystko budzi się do życia, nic dziwnego, że każdy z nas chce poczuć się lepiej i ładniej wyglądać.

Reporterzy radia SoVo z Kędzierzyna-Koźła postanowili sprawdzić, co zrobić, by po zimie zadbać o siebie i prawidłowo wykonać modny makijaż.

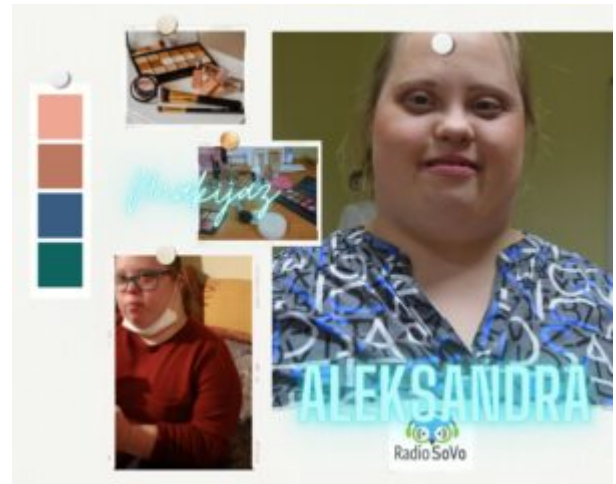
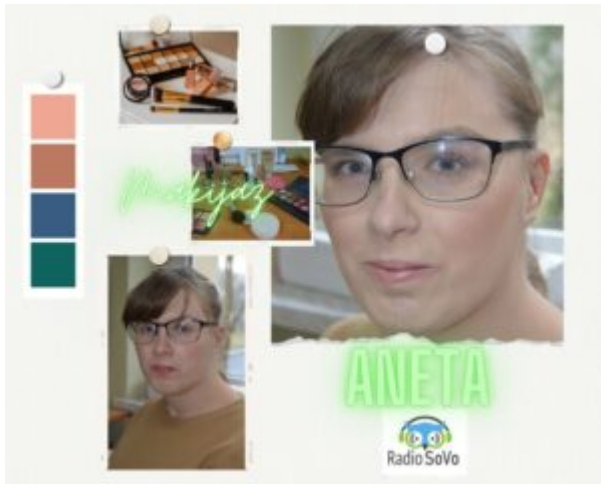
Porozmawiali z Marceliną Kowalik – makijażystką, która prowadzi w mediach społecznościowych swoje kanały:

<https://www.facebook.com/eMKamakeup>

[Youtube: MarcelART](#)

<https://www.instagram.com/marcelxart/>

[https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/03/Uroda\\_calosc.mp3](https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/03/Uroda_calosc.mp3)



---

## **SONDA:           Wdzięk,           czar, atrakcyjność. Co kryje się za pięknem i urodą i jak o nią dbać?**

Czasem warto się zatrzymać i zrobić sobie chwilę pauzy, obserwować otaczający nas świat, zrobić sobie domowe SPA, czy kupić ulubiony kosmetyk lub ciuch. W dzisiejszej sondzie skupimy się na tym aby odpowiedzieć sobie na pytania o urodę i piękno. Z okazji corocznego Międzynarodowego Dnia Urody który

obchodzony jest 9 września chcielibyśmy zapytać Was o zdanie na ten temat. Oczywiście jak zwykle prosimy o Wasze komentarze pod postem. Jak dbacie o swoją urodę ? Czym dla Was jest piękno?

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/09/piekno-uroda.mp3>

---

## **9 września – Międzynarodowy Dzień Urody – rozmawiamy o pięknie z trenerem personalnym**

Światowy Dzień Piękna nazywany także Dniem Urody jest okazją do szczególnego zadbania o naszą urodę i spędzenia dnia na samych przyjemnościach. Wiele kobiet zastanawia się nad własnym wyglądem i poszukuje pomocy w salonach fryzjerskich, u dietetyczek, kosmetyczek, trenerów personalnych, czy nawet chirurgów plastycznych. My rozmawiamy trenerem personalnym o tym czym dla niego jest piękno.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/09/Audycja-o-pieknie-cz.2-z-muzyka.mp3>

Linki:

<https://dziendobry.tvn.pl/gwiazdy/polska-modelka-z-bielactwem-podbija-swiat-mody-da306037> – Modelka z bielactwem podbija świat mody

<https://www.google.pl/amp/s/noizz.pl/fashion/ellie-goldstein-modelka-z-zespolem-downa-zostala-twarza-sesji-gucci-beauty/x72c4db.amp> – Modelka z zespołem Downa twarzą Gucci

<https://www.vogue.pl/a/vogueinternational-ellie-goldstein> – Modelka z zespołem Downa w Vogue

<https://youtu.be/qILyPL-B0D0> <https://youtu.be/iYhCn0jf46U> Kampania odwrócone selfie