GLAMOUR NR 3 MARZEC 2026

GLAMOUR

POLSKA



MODNA WIOSNA
trendy, które przetrwają więcej niż sezon

CZY WCIĄŻ POTRZEBUJEMY DNIA KOBIET?

ANASTAZJA KUŚ

BIEGACZKA, INFLUENCERKA, IDOLKA
sport dał mi wiele, ale też wiele zabrał

MARZEC 2026
NR 3 (258)
CENA 13,99 ZŁ
(W TYM 8% VAT)
w sprzedaży
do 18.03.2026

ISSN 1730-2781 03
9 771730 278601

JEDYNY MAGAZYN O DZIEWCZYNACH DLA DZIEWCZYN

GLAMOUR.PL

eprasa.pl 344e70c98e





eprasa.pl 344e70c98e



Czy Dzień Kobiet wciąż ma sens? Celebrujecie go czy raczej staracie się nie zauważać? (Choć social media raczej na to nie pozwalają). Popkultura spłyciła jego znaczenie do gestu wręczania kwiatów, a geneza 8 marca jest ważna i warta przypomnienia. Międzynarodowy Dzień Kobiet wziął początek z protestów amerykańskich szwaczek, które w 1909 roku głośno domagały się lepszych warunków pracy i praw wyborczych. Potem stopniowo kobiety z innych krajów zaczęły zabiegać o uszanowanie ich potrzeb, a w 1910 roku Międzynarodówka Socjalistyczna w Kopenhadze ustanowiła Międzynarodowy Dzień Kobiet. Miał on służyć krzewieniu praw kobiet i budowaniu poparcia dla ich równego traktowania. Smuci mnie, że o tym nie wiemy lub nie pamiętamy. Zwłaszcza że w kwestii równości nadal jeszcze jest sporo do zrobienia.
W tym wydaniu Glamour z okazji naszego wspólnego święta zastanawiamy się nad kondycją kobiet w Polsce prawie 120 lat po pamiętnych protestach. Zachęcam do przeczytania tekstu Angeliki Kucińskiej, choć niestety konkluzja z niego płynąca nie napawa optymizmem (str. 48). Dzielimy się też z Wami historiami kobiet, którym w życiu towarzyszy odwaga. 18-letnia lekkoatletka i influencerka Anastazja Kuś dopiero wchodzi w dorosłość, a wiele poświęciła, by spełnić swoje marzenia o medalach (str. 22). Z Martą Krupińską rozmawia o tym, ile warte są chwile triumfu i z czym wiąże się sukces. Eliza Chojnacka, malarka queerowa, długo nie dawała sobie prawa do nazywania się artystką (str. 62). Dziś nie boi się wielkich słów i potrafi docenić swój talent i pracę. Z kolei aktorka Aleksandra Jachymek postanowiła zostawić wszystko i wyjechała do Maroka (str. 34). Odważyła się na nowy początek, chociaż rozsądek podsuwał inne rozwiązania. Każda z tych historii uczy nas, że warto podjąć walkę o życie w zgodzie ze sobą i własnymi pragnieniami.

Katarzyna Dąbrowska
REDAKTORKA NACZELNA



MARCIN KLABAN

eprasa.pl 344e70c98e



NOWOŚĆ WYŁĄCZNIE W

DOUGLAS

eprasa.pl 344e70c98e



GLAMOUR
POLSKA

SPIS TREŚCI *marzec 2026*

88
WZOROWY SEZON
Jeden print to za mało. Projektanci lansują wszystkie wszędzie naraz, w wersji uniseks, z dużą ilością biżuterii.

TREND
10 AGENDA
Kulturalny kalendarz na marzec
12 FENOMEN
Moda na czytanie
16 Z STYLE
Prześwity i wycięcia
18 Z BEAUTY
Piegi jak malowane
20 RZECZ KULTOWA
Dziewczyńskie ikony, lektury i filmy, które kształtują pokolenia

GLAMOUR GIRL
22 ANASTAZJA KUŚ
Porażki motywują mnie bardziej niż sukcesy

STORIES
34 ONA MA TO COŚ
Aleksandra Jachymek
40 O TYM SIĘ (NIE) MÓWI
Co nas kręci w Formule 1
44 ŻYCIE W ANALOGU
Ilustratorzy podbijają świat mody
48 GLAMOUR ACADEMY
Dlaczego tak ważna jest reprezentacja kobiet

POPKULTURA
52 GWIAZDA
Fukaj nie szuka poklasku
56 SPOTKANIE
Jennifer Garner i Nikolaj Coster-Waldau
58 DO ZOBACZENIA
Kino, książki, wystawy
62 TALENT GLAMOUR
Artystka Eliza Chojnacka o tym, że wszystko może być sztuką
66 SŁUCHAJ (Z) GABI
Maya Maria i jej dźwiękowe spa

URODA
68 MAKIJAŻ
Wszystkie odcienie bieli
74 ZAPACHY
Nuty szczęścia
78 NOWE NA RYNKU
Kosmetyki jak z obłoczku różu
80 WYBÓR REDAKCJI
Ten jeden flakon
82 FELIETON
Nie stawaj na rzęsach, znajdź dobry tusz i już

KOLEKCJA
84 NOWOŚCI
Odliczanie do wiosny

MODA
88 WZOROWE PRINTY
Wzór na modny sezon
96 TRENDY WIOSNA–LATO 2026
Szpice, kwiaty i koronki po kokardy
104 POŻEGNANIE
Ostatni cesarz mody: Valentino

RESET
106 BIOWELLNESS
Co dają masaż kaktusem i kąpiele w biostawie
110 ZDROWIE
Cztery komnaty – umysł, ciało, emocje i duch w równowadze
114 HOROSKOP
Co nas czeka w marcu



ZDJĘCIE OKŁADKOWE:
Aldona Karczmarczyk/ Van Dorsen Artists
STYLIZACJA:
Maja Naskrętska

ALDONA KARCZMARCZYK/VAN DORSEN ARTISTS

eprasa.pl 344e70c98e



eprasa.pl 344e70c98e


1


2


3

okładka *się* robi!

Gwiazda naszej sesji okładkowej **Anastazja Kuś** słynie z tego, że jest nie do zatrzymania, a każda sekunda jest dla niej na wagę złota. I jak na sprinterkę przystało, zdjęcia też powstawały w ekspresowym tempie. Efekt? Oczywiście wow!


4


5


6

1. Fotografka Aldona Karczmarczyk w poszukiwaniu najlepszego ujęcia. 2. Redaktorka naczelna Katarzyna Dąbrowska (z prawej) i redaktorka wideo Monika Kurek. 3. Stylistka Maja Naskrętska przygotowuje kolejne looki. 4. Efekty sesji w postaci wideo będziecie mogli zobaczyć też na naszych social mediach. 5. Kamil Pecka poprawia fryzurę Anastazji. 6. W przerwie między zdjęciami gwiazda odpowiada na pytania naszej dociekliwej, jak zawsze, redaktorki Moniki Kurek.

KATARZYNA JAWORSKA

eprasa.pl 344e70c98e

TABLET, KTÓRY MYŚLI RAZEM Z TOBĄ

Lenovo Yoga Tab to urządzenie, które ułatwia kreatywne życie. Dzięki inteligentnym funkcjom AI i ekranowi, który zachwyca jakością obrazu, staje się naturalnym przedłużeniem twojej wyobraźni.

W codziennym pośpiechu łatwo zgubić flow – tę cenną chwilę, kiedy wszystko dzieje się płynnie, intuicyjnie i bez przeszkód. Nowoczesny tablet, wspierany przez sztuczną inteligencję, potrafi za tobą nadążyć i rozwijać twoje pomysły. Dzięki procesorowi Snapdragon® 8 Gen 3 i wbudowanemu układowi NPU tablet potrafi więcej, niż tylko działać szybko. On naprawdę rozumie, co chcesz zrobić, i podpowiada, jak zrobić to lepiej. Systemowe narzędzia AI wspierają kreatywność, czy tworzysz kolaż na Instagram, edytujesz vlogi, czy zapisujesz pomysły na scenariusz.

Zobacz więcej, zrób więcej i nie trać ani jednego szczegółu
Zacznijmy od tego, co widać od razu: wyświetlacz. Ekran 11,1″ PureSight Pro z rozdzielczością 3.2K, technologią Dolby Vision® i odświeżaniem 144 Hz robi ogromne wrażenie. Nieważne, czy pracujesz na zewnątrz, czy binge'ujesz w łóżku – jasność i precyzyjna kalibracja kolorów zapewniają doskonałe odwzorowanie detali. Idealnie sprawdza się przy tworzeniu treści lub szkicowaniu. Do tego technologia Lenovo AI SuperRes automatycznie poprawia jakość zdjęć, nawet tych starszych lub zrobionych w biegu. Każdy obraz zyskuje wyraźność i naturalne kolory.

Piszesz? Rysujesz? Notujesz? Masz pełną kontrolę
Do tabletu jest dołączony Lenovo Tab Pen Pro – precyzyjny rysik, który świetnie sprawdzi się zarówno przy digital paintingu, jak i przy notowaniu podczas spotkań czy szkicowaniu pomysłów do moodboardów. Funkcja Lenovo AI Live Transcript rozpoznaje głos i zamienia rozmowy na przejrzyste notatki. A jeśli nie masz czasu czytać wszystkiego, AI wygeneruje krótkie podsumowanie najważniejszych punktów.





ANASTAZJA KUŚ – SPRINTERKA I AMBASADORKA LENOVO YOGA

Pracuj mobilnie, dziel się łatwo i przełączaj się bez wysiłku
Nie musisz siedzieć przy biurku, żeby działać efektywnie. Dzięki pojemnej baterii (8860 mAh) możesz streamować do 12 godzin, a szybkie ładowanie 45 W sprawia, że tablet nie zostanie w tyle nawet przy najbardziej intensywnym dniu. W podróży, na kanapie czy w kawiarni – działa bez zarzutu.



Tablet bezproblemowo współpracuje z telefonem i komputerem dzięki funkcjom Share Hub, Cross Control, Smart Clipboard i streamowaniu aplikacji Android na większy ekran. Wystarczy skopiować treść na tablecie i wkleić ją na laptopie – jakby to było jedno urządzenie. A jeśli chcesz poczuć się jak z laptopem, do tabletu można dołączyć klawiaturę 2w1 z touchpadem i uruchomić tryb desktopowy.

Kreatywność nie zna granic
Lenovo Yoga Tab to nie tylko urządzenie. To twoja osobista przestrzeń do tworzenia, organizowania, udostępniania i działania wspierana przez najnowsze rozwiązania technologiczne. W zestawie otrzymujesz także dostęp do Adobe Express Premium i Lightroom (na 2 miesiące) oraz Perplexity Pro (na 3 miesiące). Dostępny w dwóch kolorach: eleganckim Luna Grey oraz subtelnym Seashell – wybierz ten, który pasuje do ciebie.

eprasa.pl 344e70c98e

1.03



Pearly Drops
Fiński duet, który łączy taneczne syntezatory z dreampopową melancholią zagra jedyny koncert w Polsce w stołecznym klubie VooDoo.

4.03

Kobieta zrelaksowana
Książka nie tylko dla fanek poradników. Napisana przez kobietę, dla kobiet, które czują zmęczenie nadmiarem ról, ambicji i oczekiwań i potrzebują chwili spokoju i relaksu.



5.03

Max Richter
Twórca ścieżki dźwiękowej do głośnego filmu „Hamnet" i kultowej płyty „Sleep", mistrz współczesnej klasyki, wystąpi w NOSPR w Katowicach.

6.03

Mała empiria
Monodram aktorki Eweliny Żak na podstawie głośnego eseju Katarzyny Sobczuk do zobaczenia w warszawskim Teatrze Studio.

8.03



Wszystko jest OK
W kraju, gdzie hasło „rodzić po ludzku" wciąż brzmi raczej jak życzenie niż realia, potrzebujemy takich świadectw. Autorka szczerze opisuje poronienie, dwa porody i aborcję.

13.03

Nie ma duchów w mieszkaniu na Dobrej
Wyróżniony w Gdyni film Emi Buchwald o czwórce rodzeństwa, która zmaga się z kryzysami i tajemniczą zjawą. Na ekranie m.in. raper Szczyl.



15.03



42. urodziny Sinfonii Varsovii
Koncert urodzinowy słynnej orkiestry w Teatrze Wielkim – Operze Narodowej poprowadzi wybitny dyrygent Thomas Sanderling.

20.03



Miłość, która zostaje
Powolne tempo, piękne plenery, emocje tak silne (i stłumione), że nie oddają ich słowa. Jeśli lubicie takie kino, docenicie film Islandczyka Hlynura Pálmasona.

27.03

Dobra siostra
Film o bliskiej relacji siostry i brata, wystawionej na próbę, gdy Samuel zostaje oskarżony o gwałt. Rose staje przed dylematem moralnym: chronić brata czy pozostać wierną prawdzie i swoim wartościom.

co w marcu?

Głośne premiery filmowe i teatralne, koncerty i inne wydarzenia, których nie można przegapić. Oto nasz **przewodnik po kulturze** na ten miesiąc.

tekst **Marta Krupińska**

STUDIO MUNKA SFP, BARTEK BARCZYK, © HLYNUR PÁLMASON, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 344e70c98e

Bielenda

cherry plump

Skóra w trybie juicy.
Widoczny efekt **plump.**

nowość



Tylko tu!
ROSSMANN
Moja Drogeria

Odkryj pozostałe produkty na bielenda.com

Polecam
Klaudia Sadownik



eprasa.pl 844e70c98e

TREND



CHRISTIAN DIOR

KSIĄŻKI *i* POECI

Najmodniejsze torebki nie tylko wyglądają jak klasyki literatury, ale i po brzegi wypełnione są książkami. To pomysł Jonathana Andersona, który w debiutanckiej kolekcji dla Diora przypomniał o *Book Totes*. A Pinterest prognozuje: rok 2026 to czas poetcore!

tekst **Magdalena Matuszek**

FILIPPO FORTIS/LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT, © IVONA CHRZASTEK

eprasa.pl 344e70c98e

Jeśli zamiast wyjść na imprezę, wolisz zostać w domu i poczytać książkę albo po raz setny obejrzeć „Stowarzyszenie umarłych poetów", jesteś bardziej cool, niż mogłoby się wydawać. I chyba w tym roku nie będziesz jedyna, bo jak zapowiada Pinterest, należeć on będzie do nurtu poetcore, zwanego także the poetic aesthetic. Hasła te na platformie odnotowały odpowiednio 75-procentowy i 157-procentowy wzrost wyszukiwań. Podobnie jak „stylizacje z peleryną" (65 proc.), „dodatki do krawatów" i „torby listonoszki" (po 85 proc.) – elementy m.in. składające się na styl, jaki bardziej poetycko (sic!) można by nazwać literacką elegancją. Nieprzypadkowo. Główną inspiracją są bowiem stroje pisarzy (najlepiej XIX-wiecznych), choć w tej modzie chodzi o coś więcej niż ubrania.



KSIĄŻKI, NIE CYCKI

Pamiętasz kampanię społeczną „Nie czytasz? Nie idę z Tobą do łóżka!", zainicjowaną w 20211 roku, by promować czytelnictwo w Polsce? Nie tylko jej twórcy (nieformalna Grupa Twórcza Qlub Xsiążkowy) uważają, że czytanie jest sexy. Z tego samego założenia wyszła londyńska marka Cou Cou Intimates, która wypuściła na rynek dopasowany biały T-shirt z nadrukiem „Show me your books" na wysokości biustu, nawiązującym do podobieństwa angielskiego słowa „books", czyli książki, do „boobs" – cycki. Koszulka stała się obiektem pożądania (dosłownie!) nie tylko za sprawą chwytliwego nadruku, ale i dlatego, że latem ubiegłego roku pokazała się w niej Dua Lipa. I trudno tu mówić o przypadku – gwiazda prowadzi własny internetowy klub książki Service95, za pośrednictwem którego poleca swoje ulubione lektury. Między innymi powieść Olgi Tokarczuk „Prowadź swój pług przez kości umarłych" (piosenkarka zaprosiła też polską noblistkę do swojego podcastu). Teraz modę na książki lansują również topowe domy mody: Stella McCartney, Erdem, Celine oraz Christian Dior.

Dokądkolwiek idę, zabieram ze sobą książkę. *Czytanie jest*

eprasa.pl 344e70c98e



ROMANTYZUJEMY PROZĘ ŻYCIA

To właśnie nowy dyrektor kreatywny tego ostatniego, Jonathan Anderson, jest głównym propagatorem poetcore na wybiegach. Lansuje tę estetykę zarówno w linii dla kobiet, jak i dla mężczyzn. W praktyce sprowadza się to do wspomnianych peleryn, kokard wiązanych pod szyją, pełnych objętości spodni, koronkowych sukienek i swetrów z golfem, bluzek z rozkloszowanymi rękawami oraz edwardiańskich kołnierzyków. Hitem stały się także reaktywowane przez Andersona torby Book Tote, pierwotnie przeznaczone do noszenia książek, inspirowane okładkami takich klasyków jak „Witaj, smutku" Françoise Sagan (wznowionego latem przez wydawnictwo W.A.B.). Czytać mamy naprawdę. By odpocząć od płytkiego i zbyt szybkiego zdigitalizowanego świata. ✻

1. Pierścionek LILOU, 179 zł
2. Sweter GUESS, 525 zł
3. Pióro PARKER/APART, 1899 zł
4. Marynarka MAGDA BUTRYM, 9850 zł 5. Koszula LE PETIT TROU, 790 zł 6. Okulary UNIQLO, 109,90 zł 7. Książka „Witaj, smutku", 39,99 zł, bonito.pl 8. Spodnie BERSHKA, 199 zł 9. Torba Book Tote DIOR, od 10 000 zł 10. Zegarek FOSSIL/ eobuwie.pl, 789,99 zł

DZIĘKI UPRZEJMOŚCI CELINE, LAUNCHMETRICS.COM/ SPOTLIGHT (6), MATERIAŁY PRASOWE

niezwykle ważną częścią mojego życia i jedną z największych radości – mówi Dua Lipa.

eprasa.pl 344e70c98e



niby nic



eprasa.pl 344e70c98e



W tym sezonie w stylizacjach liczy się nie tylko to, co jest, ale przede wszystkim *to, czego nie ma.* Bo wraz ze wzrostem temperatur odsłaniać będziemy ciało. Grzeczny wariant to babcine koronki, spod których skóra przebija bardzo nieśmiało. Wersja dla odważnych? *Ubrania uszyte z siateczki albo z całkiem przezroczystymi wstawkami.* I wycięciami w zaskakujących miejscach. Na fali milenijnego optymizmu (chyba) wracają też transparentne buty z PVC.

tekst **Magdalena Matuszek**



1. Sandały BERSHKA, 129,99 zł 2. Płaszcz DOLCE & GABBANA, 13416 zł 3. Kurtka PUMA, 399 zł 4. Body UNDRESS CODE, 585 zł
5. Dżinsy WRANGLER, 429 zł 6. Sukienka BIMBA Y LOLA, 1290 zł 7. Nausznica APART, 109 zł 8. Etui na karty BIMBA Y LOLA, 335 zł
9. Buty MELISSA, 479 zł 10. Rękawiczki ZHILYOVA, 619 zł 11. Sukienka ZARA, 199 zł 12. Kolczyki SWAROVSKI, 2100 zł
13. Bojówki MCM/zalando.pl, 2703 zł 14. Body UNDRESS CODE, 308 zł 15. Szpilki ALAÏA/breuninger.com, 4450 zł 16. Sukienka GUESS, 615 zł
17. Naszyjnik SWAROVSKI, 2600 zł 18. Biustonosz GOD SAVE QUEENS, 319 zł

JEREMY MOELLER (4), USSIN YALA, CLAUDIO LAVENIA, EDWARD BERTHELOT VIA GETTY IMAGES; MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 344e70c98e

piegusk i



BENETTON

Piegi stały się jednym z najbardziej pożądanych efektów „makijażowych". Widać gigawzrost zainteresowania *permanentną pigmentacją twarzy* w ten konkretny, niezwykle naturalistyczny sposób. Co sprawiło, że to, co kiedyś wybielano i maskowano, zetki tak *kochają?*

tekst **Joanna Winiarska**

eprasa.pl 344e70c98e



Jeśli jednak wolicie je narysować lub przyklеić, to... (produkty od lewej): Pieczątka do piegów Upgrade Liquid Freckle Pen ERINDE, ok. 28 zł, amazon.com; Cosmetic Glitter Rainbow Freckles No Guilty MINISTERSTWO DOBREGO MYDŁA, 37,50 zł; Freckle Pen EVELINE COSMETICS, ok. 17,50 zł, hebe.pl; Stempelek do piegów Go With The Faux TARTE, ok. 125, sephora.pl.

Trend tatuowania piegów to część większego ruchu natural beauty. Chcemy chwalić się niedoskonałościami cery, nawet tymi... których nie mamy! Dlatego rysujemy je pisakami, pieczątkujemy skórę lub rozpylamy nad twarzą spray do odrostów (hmm). Jednak piegi to nie zwykły makijaż czy chwilowa moda, jak zaznacza Julia Matuszak, która od lat je tatuuje. – W Gypsy & Freckles traktujemy je nie jako trend, lecz element świadomej estetyki, subtelny akcent, który potrafi odmłodzić, zmiękczyć rysy i dodać twarzy charakteru – mówi. Julia opracowała trzy autorskie metody tatuowania realistycznych piegów. Już sama procedura jest starannie zaplanowaną, trwającą około godziny sesją. W tym czasie specjalistka dobiera kolory precyzyjnie do podtonów naszej skóry, a następnie strategicznie rozmieszcza piegi na twarzy. – Ważne, aby piegi wyglądały jak najbardziej realistycznie, a jednocześnie zachowywały stabilność barwy w czasie, bez zmian odcienia, z naturalnym, transparentnym zanikaniem – wyjaśnia Julia. Aby cieszyć się takim efektem, trzeba trafić na fachowca, który potrafi odczytać proporcje twarzy, bo piegi mogą być wykorzystywane do subtelnego konturowania: podkreślenia spojrzenia, optycznego uniesienia policzków czy delikatnego zrównoważenia elementów, które klientka chciałaby zmienić. A to wymaga wiedzy o dynamice twarzy i mimice.

Średnia trwałość piegów to około trzech lat, ale proces ich zanikania jest stopniowy i zróżnicowany. – Piegi na nosie zawsze trzymają się najlepiej i najdłużej. Najszybszy ich zanik obserwujemy na dolnych piętrach twarzy i środkach policzków – tłumaczy Julia. Zanik koloru nie oznacza w tym wypadku odbarwiania się pigmentu, lecz naturalny proces przemiany i blaknięcia. – W końcu to makijaż permanentny, a nie tatuaż – dodaje Julia. Piegi nie znikają brutalnie czy nierównomiernie, ale rozpuszczają się naturalnie, pozostawiając możliwość ich odświeżenia lub całkowitego zaniku, w zależności od preferencji klientki. Profesjonalnie wykonane piegi stanowią sam w sobie kompletny make-up – nie wymagają codziennego korygowania ani konkurencji w postaci kosmetyków i wielu kolorów. Pozwalają na odkrycie natural beauty aesthetics. A a do tego są takie cute! ✻



Julia Matuszak
GYPSY & FRECKLES
Ekspertka permanentnej pigmentacji twarzy, od 2020 roku specjalizuje się w tworzeniu realistycznych piegów.

MATTEO VALLE/LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 344e70c98e



1



2



3

być kobietą

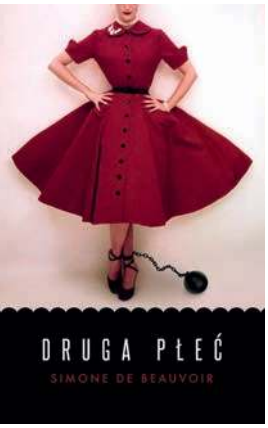
„Nie rodzimy się kobietami – stajemy się nimi”. Ten cytat z „Drugiej płci” z 1949 roku jest dalej aktualny. Tak jak i sama zwana biblią feminizmu i licząca ponad 800 stron książka. Ale są też bardziej przystępne lektury, filmy, muzyka i sztuka, które kształtują kolejne pokolenia kobiet.

tekst **Marta Krupińska**

Bardzo nie lubię, gdy ktoś mi coś narzuca. Dlatego zawsze bliskie były mi buntowniczki, idące pod prąd i pokazujące środkowy palec (albo przysłowiowe cztery litery) systemowi, społeczeństwu czy komukolwiek, kto wchodził im w drogę i chciał, by tańczyły, jak im zagra. Na szczęście takich przykładów nie brakuje w literaturze, sztuce, muzyce czy filmie. Jako dziewczynka zaczytywałam się więc w szalonych przygodach Pippi Langstrumpf. W czasach nastoletnich malowałam niewprawną ręką czarne kreski na oczach, cięłam dżinsy na kolanach i zasłuchiwałam się w mrocznych balladach PJ Harvey i punkowych, pełnych brudu i wściekłości numerach Hole czy Bikini Kill. Założycielka tej ostatniej grupy, Kathleen Hanna,

DAVE TONGE, ASHOK KUMAR/TAS24, GIJSBERT HANEKROOT/REDFERNS V/A GETTY IMAGES; RIHANNA, MUSICIAN, ENTREPRENEUR, RITZ HOTEL, PARIS, 2022. © ANNIE LEIBOVITZ (PAGES 14–15); PARAMOUNT PICTURES/BE&W, ENT-MOVIE/ALAMY STOCK PHOTO/BE&W MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 344e70c98e



4

1. Kultowy album PJ Harvey „Rid of Me" z 1991 roku uchodzi za jej manifest feminizmu. Ale nie byłoby ani jej, ani innych ikon z gitarą, gdyby nie Patti Smith (3). 2. Dla Taylor Swift feminizm stanowi synonim słowa równość. 4. „Druga płeć" Simone de Beauvoir to kompendium wiedzy o drugiej fali feminizmu. 5. Rihanna, Lady Gaga, siostry Williams pozowały Annie Leibovitz do nowej edycji albumu „Kobiety". 6. Kirsten Dunst w „Przekleństwach niewinności". 7. Film „Małe kobietki" na podstawie książki z 1868 roku. 8. Francuskie „Balkoniary" to kobiecy revenge movie w najlepszym wydaniu.



5



6



7



8

uchodzi zresztą za czołową postać ruchu Riot Grrrl z lat 90. Artystki sceny punkowej w USA połączyły siły, mówiąc (a raczej krzycząc) szowinizmowi i seksizmowi głośne „fuck off". Miały dość pobłażliwego traktowania w branży muzycznej i molestowania na koncertach, które było wtedy na porządku dziennym. Normom i konwenansom sprzeciwiały się też bohaterki „Przekleństw niewinności". Na podstawie powieści Jeffreya Eugenidesa Sofia Coppola nakręciła swój pierwszy film, który dla mnie (i całego pokolenia milenialek) stanowi esencję dziewczyńskości. Podobnie jak „Mustang", turecki dramat z 2015 roku, i wchodzący właśnie do kin „Wpatrując się w słońce". Przed Coppolą nikt jednak tak pięknie nie pokazał na ekranie dojrzewania, oswajania z ciałem, seksualnością, zmysłowością, ze wszystkimi ich cieniami i blaskami. I choć dla sióstr Lisbon bunt kończy się tragicznie, to jeszcze bardziej umacnia ich status ikon dziewczyńskości. I pokazuje, że niełatwo dziś być kobietą, godzić ze sobą różne role, realizować się na wielu polach, a przy tym nie zatracić siebie. Iść własną drogą, bronić swojego ciała i swoich wyborów, a przy tym celebrować wrażliwość i delikatność. Bo choć jak mawia Beyoncé, „władza nie jest czymś, co się dostaje. Trzeba ją wziąć", to bycie non stop waleczną lwicą bywa męczące. Czasem zamiast krzyczeć, fajnie jest poszeptać, a nawet pomilczeć. Albo pośmiać się do łez. Najlepiej z przyjaciółkami. Czego wam i sobie życzę, nie tylko w Dzień Kobiet. ✻

eprasa.pl 344e70c98e



GOTOWA *na* SUKCES

Najmłodsza polska olimpijka udowadnia, że moda i social media mogą iść w parze z zawodowym sportem. Równie dobrze jak na bieżni czuje się przed obiektywem. Dla *mistrzyni w biegu na 400 metrów* sport to priorytet, ale *Anastazja Kuś* wie, że nie da się go uprawiać w nieskończoność. Dlatego nie chciałaby zaprzepaścić swojej szansy ani pracy.

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

eprasa.pl 344e70c98e



Sukienka SIMONA NIKOŁAJEWSKA, top INTIMISSIMI.
Na stronie obok: Spódnica SIMONA NIKOŁAJEWSKA, bluzka INTIMISSIMI,
bransolety BERRIES, buty NEW BALANCE 204L, bluza NEW BALANCE, skarpety CALZEDONIA.

eprasa.pl 344e70c98e



Płaszcz ANSWEAR.LAB, top i bluzka INTIMISSIMI, bransolety ELISABETTA FRANCHI, buty NEW BALANCE 1080, szorty i skarpety NEW BALANCE. *Na stronie obok:* Spódnica MMC, bransolety vintage, buty NEW BALANCE ELLIPSE, kurtka i skarpety NEW BALANCE.

eprasa.pl 344e70c98e



eprasa.pl 344e70c98e

GLAMOUR GIRL

Anastazja Kuś

Kiedy rozmawiałyśmy w zeszłym roku, dołączyłaś do teamu New Balance i byłaś po igrzyskach w Paryżu, gdzie startowałaś w sztafecie 4 × 400 metrów jako najmłodsza polska olimpijka. Co zmieniło się przez te 12 miesięcy?
To był naprawdę intensywny czas, sportowo i życiowo. Zdobyłam brązowy medal mistrzostw Europy w Tampere, srebro halowych mistrzostw świata seniorów w sztafecie, do tego medale mistrzostw Polski zarówno w hali, jak i na stadionie. Obroniłam juniorskie tytuły, a przede wszystkim weszłam na seniorski poziom biegania.
Właśnie, skończyłaś 18 lat, startujesz z seniorkami, jesteś pełnoletnia. Czujesz, że to przełomowy moment?
To bardziej kontynuacja niż nagły przełom. Przez igrzyska i to, co działo się przedtem, musiałam szybko dorosnąć, i na bieżni, i w życiu. Od trzech lat uczę się w Szkole w Chmurze, niedługo piszę maturę, więc już wcześniej moje życie wyglądało inaczej niż większości rówieśników. Teraz więcej się dzieje wokół mnie, ale mentalnie jestem w tym miejscu od jakiegoś czasu.
Nie było Ci żal, że ominęła Cię studniówka?
Trochę było mi przykro, bo w tradycyjnej szkole to ważne wydarzenie. Ale świadomie wybrałam tę drogę i nie żałuję. W zwykłej szkole trudno byłoby pogodzić treningi, wyjazdy, obozy i starty. Dzięki Szkole w Chmurze poczułam ulgę, bo wreszcie mogłam skupić się na sporcie bez poczucia winy i ciągłego tłumaczenia się. A brak studniówki zrekompensowałam sobie Balem Mistrzów Sportu, gdzie mogłam się bawić z najlepszymi sportowcami z całej Polski.
Brakuje Ci rówieśników?
Czasami tak. W szkole nieraz spotykałam się z niezrozumieniem, że trening to dla mnie praca, hobby i obowiązek jednocześnie. Zdarzała się też zazdrość ze strony koleżanek. Z czasem nauczyłam się z tym godzić i doceniać małe, sprawdzone grono ludzi wokół mnie.
Masz bardzo pozytywny odbiór w social mediach, ale nieraz pojawia się też hejt. Jak sobie z nim radzisz?
Hejt jest dziś wszędzie i często bywa miarą sukcesu. Dlatego czytam komentarze na swój temat, ale nie biorę ich do siebie. Mam ogromne wsparcie rodziny i pracuję z psychologiem sportowym, więc to mnie nie destabilizuje. Dużo ważniejsze są dla mnie wiadomości od młodych dziewczyn i dzieci, które zaczynają trenować lekkoatletykę, bo zobaczyły, że sport może być fajny i daje szereg możliwości.
Czujesz się dla nich autorytetem?
To ogromna odpowiedzialność. Staram się dawać dobry przykład – na stadionie, w mediach społecznościowych, w codziennym zachowaniu. Zawsze po zawodach rozmawiam z kibicami, robię sobie z nimi zdjęcia, rozdaję autografy. Uważam, że to część naszej pracy. Poza tym chcę tym osobom, które kibicują nam w lepszych i gorszych chwilach, po prostu podziękować, pokazać, że są dla nas ważne, bo to dla nich biegamy. Bez kibiców sport nie miałby sensu.
A Ty masz swoją sportową idolkę?
Od początku wzorowałam się na Sydney McLaughlin-Levrone. Też w bardzo młodym wieku pojechała pierwszy raz na igrzyska, biega na 400 metrów przez płotki, widziałam u niej wiele podobieństw w stylu biegania i podejściu do sportu. I jest w teamie New Balance.
A jak zostałaś przyjęta przez starsze zawodniczki w reprezentacji?
Bywa różnie, bo w sztafecie spotykają się różne charaktery. Przez cały sezon rywalizujemy ze sobą o wyjazd na igrzyska, a potem musimy stworzyć jeden zespół. Do tego dochodzi stres i presja, bo ogląda nas cały świat. Jadąc do Paryża, miałam 17 lat, moje koleżanki były ode mnie o wiele starsze. Przy dużej różnicy wieku to dodatkowe wyzwanie, ale myślę, że ta zmiana pokoleniowa jest naturalna i potrzebna. Na razie z młodego pokolenia jestem tylko ja i czekam, żeby koleżanki z juniorskich sztafet w końcu do mnie dołączyły i żeby starsze zawodniczki dały szansę na wejście tym młodym.
Za parę miesięcy czeka Cię matura. Z czego zdajesz?
Poza obowiązkowymi przedmiotami z biologii, chemii i języka angielskiego na poziomie podstawowym i rozszerzonym.

eprasa.pl 344e70c98e



Buty NEW BALANCE ABZORB 2000,
kurtka, spódnica i skarpety NEW BALANCE,
bluzka INTIMISSIMI.

eprasa.pl 344e70c98e



eprasa.pl 344e70c98e



Sukienka SIMONA NIKOŁAJEWSKA, top INTIMISSIMI, buty NEW BALANCE 204L, kurtka i skarpety NEW BALANCE. *Na stronie obok:* Marynarka BONDI, naszyjnik SWAROVSKI, buty NEW BALANCE 204L, top, szorty i skarpety NEW BALANCE.

eprasa.pl 344e70c98e



Buty NEW BALANCE ABZORB 2000, top i skarpety NEW BALANCE, spódnica VICHER, bransoleta BERRIES, tablet LENOVO YOGA TAB.
Na stronie obok: Naszyjnik VIVIENNE WESTWOOD, kurtka NEW BALANCE.

eprasa.pl 344e70c98e





Sukienka SIMONA NIKOŁAJEWSKA,
top i bielizna INITIMISSIMI,
bransoletka BERRIES.

eprasa.pl/344e70c98e

I co dalej? Podobno myślałaś o medycynie, ale to chyba nie do pogodzenia z zawodowym sportem?
Na razie sport jest priorytetem. Jest tu i teraz, nie da się go uprawiać w nieskończoność. Studia mogą poczekać. Chciałabym jednak kontynuować naukę, może na kierunku, który da się pogodzić z treningami. Medycyna nie znika, wiem, że do niej wrócę, gdy zakończę karierę lub poczuję, że to właściwy moment.
Kiedy przypada taki sportowy „peak" dla biegaczki?
Zwykle między 25. a 28. rokiem życia. Mam jeszcze dużo czasu, ale też bardzo wcześnie weszłam na seniorski poziom, więc ta granica trochę się u mnie przesunęła. Choć wiem, że nie interesowałoby mnie bieganie, dopóki dam radę, tylko do momentu, kiedy będę mieć z tego radość i osiągnę wszystko, co sobie zaplanowałam. Potem chcę mieć normalne życie, skupić się na studiach lub na rodzinie. Nie chciałabym jednak zaprzepaścić swojej szansy ani pracy.
Gdzie zatem widzisz siebie za 10 lat?
To już będzie po igrzyskach w Los Angeles w 2028 roku, potem będą jeszcze igrzyska w Australii w 2032 roku. Mam nadzieję, że będę wtedy w mojej życiowej formie i może z medalem olimpijskim. Ale też nie nakładam na siebie presji, że coś muszę osiągnąć do któregoś roku życia. Chciałabym być szczęśliwa, spełniona, zdrowa i cały czas poprawiać swoje wyniki, i przełamywać bariery. Odpukać – nie miałam żadnej poważnej kontuzji, dzięki temu, że cały mój team dba o moją regenerację po treningu i mogę spokojnie trenować bez zbędnych przeciążeń. Nigdy nie czułam ze strony trenera presji, aby robić wyniki, dochodziłam do sukcesów powoli i chciałabym to kontynuować, żeby kontuzje mnie nie spowalniały.
Wspomniałaś, że od kilku lat pracujesz z psychologiem sportowym. Co daje Ci ta współpraca?
Na pewno umiem lepiej radzić sobie ze stresem i presją i znam sposoby na uspokojenie organizmu. Pracujemy też nad tym, by poprawić koncentrację na starcie i szybkość podejmowania decyzji w trakcie biegu. 400 metrów to dystans, przy którym trzeba myśleć, zwłaszcza w biegach turniejowych. Dzięki tej pracy potrafię reagować na to, co robią rywalki, aby jak najmniejszym kosztem awansować do kolejnej rundy i oszczędzać siły na finał.
Te umiejętności z bieżni przydają się w życiu?
Zdecydowanie. Sport nauczył mnie wystąpień publicznych, pewności siebie. Sesje, pokazy mody czy eventy nie są dla mnie paraliżujące i to też zasługa wielu lat rywalizacji sportowej.
Ale wszystko ma swoją cenę. Jakie są koszty takiego życia?
Wszystko jest podporządkowane bieganiu. Mało wolnego, krótki czas roztrenowania, ciągłe wyjazdy. Nawet gdy nie mam zawodów, muszę trzymać się planu treningowego. Ale i tak nie zamieniłabym tego na zwykłe życie nastolatki. Brak kontaktu z rówieśnikami rekompensuję sobie udziałem w ciekawych projektach i rozwijaniem innych pasji.
Jesteś bardzo zmotywowana i zorientowana na sukces. Ale miałaś pewnie też momenty zwątpienia?
Frustracja się pojawia, ale porażki motywują mnie bardziej niż sukcesy. Ogromną rolę odgrywa też moja mama, która jest moją drugą trenerką i towarzyszy mi na wyjazdach. W gorszych chwilach zawsze mnie uspokaja, pomaga zachować dystans i szerszą perspektywę.
A jak odpoczywasz, kiedy naprawdę masz wolne?
Najchętniej z rodziną. Po sezonie często wracamy do Turcji. Tam się wychowałam i tam czuję się najlepiej. Lubię też spędzać czas z przyjaciółmi, którzy ze mną zostali i o których wiem, że mogę na nich liczyć.
Łączysz sport z modą i social mediami, masz na koncie liczne sesje i współprace z markami. Konsekwentnie budujesz swoją markę osobistą?
Na świecie to norma wśród sportowców. Kiedy zaczęłam osiągać pierwsze sukcesy, założyłam konto na Instagramie, stricte sportowe, gdzie wstawiałam zdjęcia, filmiki z treningów i zawodów. Na początku dużo osób to wyśmiewało. Ale cegiełka po cegiełce doszłam do momentu, kiedy obserwatorów zaczęło się robić coraz więcej. I gdy jechałam na igrzyska, byłam na to przygotowana i moje media społecznościowe też były na to przygotowane.
A co kręci Cię w świecie mody, czego nie ma w sporcie?
W sporcie, szczególnie w Polsce, brakuje mi uśmiechu, luzu i tego, żebyśmy jako sportowcy zajmowali się jeszcze czymś innym. Bo wiadomo, że trening jest najważniejszym punktem dnia, ale my nie siedzimy całą dobę na hali, stadionie, boisku, tylko każdy prowadzi swoje życie. Sportowcy trochę się boją pokazywać w innych odsłonach, ponieważ kibice rozliczają nas z tego, jaki wynik zrobiliśmy i czy słabsza dyspozycja nie była spowodowana np. tym, że mamy jakąś współpracę lub kampanię. A przecież, jak w każdej pracy, nie zawsze się dostaje awans albo premię, tak samo w sporcie: raz jest lepiej, raz gorzej. My poza stadionem też jesteśmy ludźmi. Moda, kampanie czy sesje nie wykluczają profesjonalizmu, wręcz przeciwnie – mogą się świetnie uzupełniać. ✻

ZDJĘCIA: ALDONA KARCZMARCZYK/VAN DORSEN ARTISTS; STYLIZACJA: MAJA NASKRĘTSKA; MAKIJAŻ: CINCIOR/ART FACES; FRYZURY: KAMIL PECKA; SCENOGRAFIA: PAULINA RAMLAU; ASYSTENTKA STYLISTKI: ZUZANNA KREJA; ASYSTENCI FOTOGRAFKI: DAMIAN TOMASZOWSKI I KATRIN BURZEC; PRODUKCJA SESJI: JAGODA KOMENDA I URSZULA KARCZMARCZYK-WIECZORKOWSKA

eprasa.pl 344e70c98e



przestałam się bać

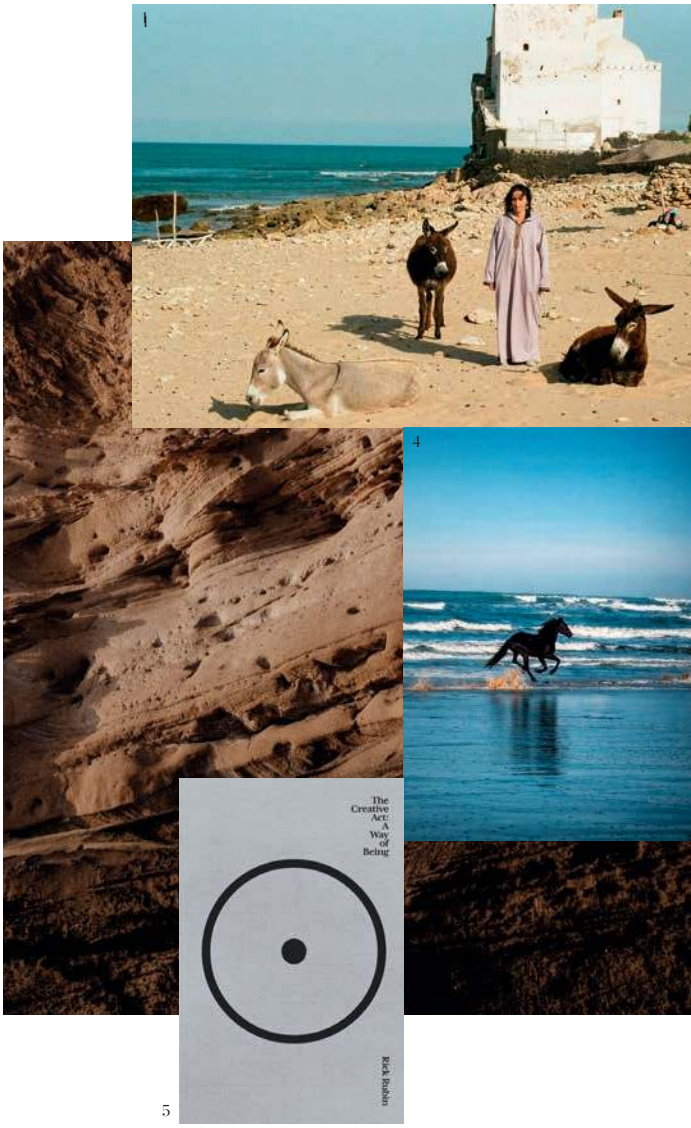
Mało brakowało, a nie zostałaby aktorką. W jej życiu rządzą przypadki. Dlatego też dziś mieszka w Maroku, na wsi, blisko natury. Z *Aleksandrą Jachymek* rozmawiamy o samotności, poszukiwaniu siebie i oswajaniu lęku, przed kamerą i w życiu.

tekst **Marta Krupińska** *zdjęcia* **Beata Bieńkowska**

STORIES



eprasa.pl 344e70c98e



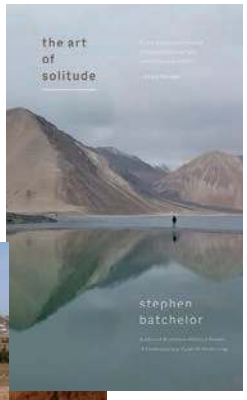
Niedawno do kin wszedł „Camper" Łukasza Suchockiego, w którym grasz Werkę. Kręciliście go w czasie pandemii. Co czujesz dziś, gdy go oglądasz?
Dziwnie ogląda się film sprzed pięciu lat, jakby należał do innego świata. Niedługo po tym, jak skończyłam studia aktorskie w 2019 roku, wybuchła pandemia i rynek filmowy się zamknął. Miałam 28 lat, wcześniej studiowałam stosunki międzynarodowe, a jeszcze wcześniej finanse i rachunkowość. Decyzja o aktorstwie była aktem odwagi. Porzuciłam schematyczne życie na rzecz samopoznania. I nagle przyszedł sprawdzian. Nie wiedziałam, co ze sobą zrobić, siedziałam w domu, miałam depresję i słuchałam „Potęgi teraźniejszości" Eckharta Tollego. Wtedy pojawiła się ta propozycja. Rolę Wery dostałam trochę przez przypadek, bo Łukasz szukał zupełnie innej aktorki.
Nie wiem, jak Ty, ale ja nie wierzę w przypadki, chyba że szczęśliwe.
Śmieję się, że te szczęśliwe przypadki mnie ratują. Już kilka razy wcześniej podjęłam decyzję, że nie będę grała, że z tego wszystkiego rezygnuję, i kilka dni później dostawałam od losu wiadomość, która mnie na powrót angażowała w to artystyczne życie. Tak było z „Camperem", który wrócił do mnie w specyficznym momencie życia, półtora roku temu, podczas festiwalu Młodzi i Film w Koszalinie. Pamiętam, jak w środku nocy odebrałam telefon od Dagmary (Brodziak, również grającej w „Camperze"), która zapytała mnie: „Czy możesz przyjechać jutro na galę?".
Pojechałaś bez wahania?
Następnego dnia rano wsiadłam w samochód. A wieczorem staliśmy wszyscy na scenie – film dostał nagrodę od kin studyjnych, a nas, z Dagą, wyróżniono za aktorskie odkrycie roku. Niczego się nie spodziewałam. Pamiętam, że odbierając nagrodę, poczułam się bardzo samotna. Nagrywałam wszystko telefonem i chciałam zadzwonić do mamy. Ale też pierwszy raz poczułam, że w tej swojej samotności daję radę.
Skąd w Tobie to poczucie samotności?
Ono towarzyszy mi od dziecka. Eksploruję ten temat przez sztukę. W samotności szukam prawdy. Nie dlatego, że jest prawdą, ale dlatego, że jest dobra. Dwa lata temu przeczytałam książkę Stephena Batchelora

ARCHIWUM PRYWATNE ALEKSANDRY JACHYMEK, MANUELA PODBIELKOWSKA

eprasa.pl 344e70c98e



2



3







6

1. Aleksandra mieszka w Maroku nad oceanem, gdzie często wylegują się osły. 2. Jedna z lektur, która ją ukształtowała: „The Creative Act: A Way of Being" Ricka Rubina. Ważną książką jest dla Aleksandry też „The Art of Solitude" Stephena Batchelora (5.). 3. Motocykl to idealny środek lokomocji na marokańskiej wsi. 4. Amalu, tak jak jego właścicielka, uwielbia wodę i wolność. 6. Aleksandra z przyjaciółką z Francji, Louise Valentin.

„The Art of Solitude", który opisuje samotność jako „czas potrzebny do rozwijania wewnętrznego spokoju i autonomii, koniecznych do pełnego i kreatywnego doświadczania życia". Wychodząc od tej myśli, razem z trzema performerkami otworzyłam research artystyczny, który skończył się performance'em „Christmas Dinner". Na oczach widzów losowałyśmy pytania, które wcześniej zadałyśmy sobie w związku z naszą samotnością, i odpowiadałyśmy na nie na ołtarzu bazyliki dominikanów w Lublinie. Ta praca pozwoliła mi transformować pojmowanie samotności. Wierzę, że obnażanie się przed sobą nawzajem, czyli szczera rozmowa z samym sobą i z innymi, zbliża nas do poznania własnej natury. I staram się ją wyrażać: przez sztukę performance'u, film i moje pisanie. To wszystko pozwala mi nie cierpieć z powodu samotności. Robię z nią coś twórczego. W Maroku, gdzie mieszkam od niedawna, też jestem sama. Spotykam się głównie z końmi, nad oceanem.

Jak trafiłaś do Maroka?

Niektórzy mogą to interpretować jako moją ucieczkę przed życiem w Polsce, może nawet przed tym, że nie gram. Ostatnio ktoś mnie zapytał, dlaczego nie gram. Odpowiedziałam szczerze, że nie wiem. Może los szykuje dla mnie coś innego. A Maroko to jest chyba dalsza droga Wery z „Campera", która odłącza się od grupy i nie wiadomo, dokąd rusza. To bohaterka, która podąża za strachem, mówi, że wszystkiego się boi, a najbardziej boi się samej siebie. Cieszę się, że mogłam przez Werę opowiedzieć o sobie, to był też pomysł Łukasza, żeby czerpać z nas do tych postaci. Ja też się bałam wszystkiego, czułam to w ruchu, w ciele, budziłam się zestresowana, choć nie wiedziałam dlaczego. Różni ludzie pomagali mi swoimi radami. W zimie 2024 roku podjęłam decyzję, że muszę iść w stronę strachu. Czułam, że natura mnie ocali.

I chyba intuicja Cię nie zawiodła?

Kiedyś przeczytałam, że natura nie ocenia. Chciałam pobyć w jej obecności. Nie wiedziałam, że w Afryce spotkam się ze swoim cieniem. Czytałam wtedy „Gdybyś miał przed sobą rok życia. Eksperyment na świadomości" Stephena Levine'a. Uznałam, że nie mam nic do stracenia, nic mnie tu nie trzyma, więc zrobię ten eksperyment i będę żyć tak, jakby to naprawdę był mój ostatni rok życia. Poczułam, że w tej sytuacji najbardziej absurdalne decyzje zostaną mi wybaczone, i kupiłam konia, którego nazwałam Amalu, co w języku berberyjskim oznacza cień. On był w tamtym momencie trochę moim cieniem. Teraz mam w sobie znacznie więcej światła. Choć siedziałam na koniu, zanim jeszcze umiałam chodzić, to nigdy wcześniej nie byłam z końmi świadomie. Na początku Amalu był nerwowy, ciągle nakręcony. To dlatego, że chodził w pokazach tbouridy (fantazji) i brał udział w tradycyjnych występach kawaleryjskich. Odkąd się poznaliśmy, spędzałam z nim każdy możliwy dzień, jeździliśmy razem nad ocean, piliśmy herbatę, dużo rozmawialiśmy i zaczęłam go rozumieć. A on mnie. Ten koń nauczył mnie bezwarunkowej miłości i żeby nie wycofywać się z relacji, nawet jeśli jest trudno.

To, co opowiadasz, brzmi jak bajka. Ale domyślam się, że życie w Maroku nie jest łatwe dla samotnej białej kobiety. Bałaś się wyjazdu?

Kiedy powiedziałam, że wyjeżdżam do Maroka, nikt nie wspierał mojej decyzji. Ale z jakiegoś powodu czułam, że nie może być inaczej, że muszę to przeżyć. I poleciałam.

eprasa.pl 344e70c98e



Co było najtrudniejsze na początku?
Już samo lądowanie. Strażnicy na lotnisku pytający: dokąd jedziesz? po co? jaki masz zawód? Takie pytania uruchamiają we mnie lęk. Szczególnie za pierwszym razem, kiedy nie za bardzo wiedziałam, co robię. Gdy stanęłam już na afrykańskiej ziemi, zaczęli pojawiać się ludzie, głównie mężczyźni, i ich reguły, które musiałam ostro negocjować. Później uczyłam się języka i zwyczajów. Przeżyłam tutaj wszystko od samego początku. Jakbym znowu się urodziła i musiała wszystkiego uczyć się od nowa. Bałam się jak dziecko.
Mimo wszystko zostałaś i po roku nadal tam jesteś.
Tak, bo mój strach się rozpłynął i zaczęłam sobie radzić. Miałam głębokie poczucie, że nie chcę stamtąd wyjeżdżać, że jeśli będzie trudno, to będę próbowała dotąd, aż któregoś dnia się obudzę i moje ciało będzie spokojne. Nie wiem, czy znalazłam tam dom, którego tak uporczywie szukałam. Może dom jest jeszcze przede mną. Ale mam wrażenie, że odrobiłam lekcję, po którą tam pojechałam: poznałam swoją naturę i nauczyłam się wybierać w zgodzie z nią. A przy okazji dzięki wszystkim mężczyznom, których tam spotkałam, nauczyłam się stawiać granice, mówić o swoich potrzebach i o tym, jak chcę być traktowana. I – co jest kluczowe – jak dobrze traktować samą siebie. Dopiero kiedy to się stało, znalazłam moich ludzi i ulepiłam z nich swoją marokańską rodzinę.
Jak Cię przyjęli?
Marokańczycy są w tym podobni do Polaków, że kiedy gość w dom, Bóg w dom. A ja z natury jestem prostolinijna. Jeśli ktoś otwiera mi drzwi, to trzeba na mnie uważać, bo od razu czuję się jak u siebie i idę sobie robić herbatę (śmiech). Jest jedna rodzina, z którą jestem blisko. Dogadujemy się trochę po francusku, trochę przez translator, trochę „na migi". Ale jest też taki subtelny poziom, który nie potrzebuje słów: energia. Mój przyjaciel mówi, że wszystko i tak widać w oczach. Zaufanie buduje się powoli, przez bycie ze sobą, to, jak się nawzajem traktujemy i wspieramy.
Wiem, że organizujesz tam wyjazdy. Opowiesz o nich?
Angażuję do nich moich przyjaciół. Zależy mi, by moi goście mogli być jak najbliżej lokalnej kultury. Nie chcę, by to było „wakacyjne doświadczenie", daję ludziom dostęp do prawdziwego życia rodzin, z którymi tu współżyję. Mogą wejść do nich do domu, zjeść to, co przygotuje mama, zobaczyć, jak wygląda gospodarstwo, i poznać ich życiowe wartości. I w tym znajduję sens życia – w dzieleniu się tymi zasobami. Chyba odkryłam, w czym jestem najlepsza – w dzieleniu się sobą z innymi ludźmi. Zaczęło się od tego, że znajomi przyjechali mnie wesprzeć i mogłam sprawdzić, czy umiem zorganizować taki czas. Udało się i poszło dalej.

Uczucie samotności towarzyszy mi od dziecka. *Eksploruję* ten temat *przez sztukę* performance'u, film i *moje pisanie*. Robię z nią *coś twórczego*. W Maroku, gdzie *mieszkam*, też jestem sama. *Spotykam się głównie z końmi*, nad oceanem.

Na Wielkanoc robię wyjazd z jazdą konną i surfingiem do wyboru. Moje wyjazdy pozwalają zanurzyć się w ciało i spojrzeć w głąb siebie. Bardzo to lubię.
A za czym tęsknisz w Maroku?
Zawsze tęsknię za czymś, co akurat jest po drugiej stronie oceanu. W Maroku brakuje mi polskiej sztuki, rozmów po polsku, bogactwa naszego języka. Doceniłam, jaką przyjemność daje swobodna komunikacja w ojczystym języku. Tęsknię też za ludźmi stąd, za robieniem filmów i spektakli. Na szczęście pojawiają się projekty, które ściągają mnie do Polski. Teraz Marcin Miętus zaprosił mnie do performance'u o miłości (premiera w marcu w Warszawie). Wróciłam do książki Stephena Levine'a i przeczytałam, że po drugiej

BEATA BIEŃKOWSKA

eprasa.pl 344e70c98e



Na zdjęciu Aleksandra w ubraniach własnej marki @soil.earthwear. Na IG pisze, że są utkane z natury i podróży, oddychają wiatrem i dodają mocy.

stronie uczucia nienasycenia jest pragnienie. A ja zbyt skupiałam się na tym, że nie mogę czegoś mieć, dlatego zamiast widzieć, co jest, żyłam w braku. Tak naprawdę nie mamy nic więcej niż teraz. Zrozumiałam, że to moje „pożądanie" żyje bardziej przyszłością niż teraźniejszością, przez co ma naturę tęsknoty. Uświadomienie sobie tego nie sprawiło, że tęsknoty zniknęły, ale przynajmniej mogę się do nich uśmiechnąć.

Miałaś momenty blisko śmierci. One nauczyły Cię bardziej doceniać to, co tu i teraz?

Tak. Raz podczas surfowania trafiłam na tak wielkie fale, że zmieliły mnie jak w pralce. Pamiętam tylko spojrzenie w niebo i myśl, że już nie dam rady. Wyszłam na brzeg i całe ciało mi się trzęsło, bo brakowało mi tlenu. I to był moment, który trwał chwilę, ale dał mi takie mikrooświecenie. Poczułam, że nic nie muszę, nikim nie muszę zostać, żadnej roli nie muszę odegrać. Po prostu żyję i jestem za to wdzięczna. Nie da się tego opisać słowami. Żeby zrozumieć, trzeba to przeżyć.

Mówisz o wdzięczności. Skąd ona się bierze?

Z wolności. Z tego, że mogę wsiąść w samolot, polecieć tam i wrócić do Polski. A ludzie, którzy tam mieszkają, często tej wolności nie mają. W tej rodzinie, z którą się przyjaźnię, jest 17-latka. Siedziałyśmy ostatnio u niej w domu, patrzyłyśmy na ocean. Powiedziałam, że taki dom to było zawsze moje marzenie. A ona przez translator powiedziała mi, że ten widok jej już nie cieszy, że chciałaby móc stąd wyjechać. To mnie uderzyło.

Masz w sobie chyba bardzo silną potrzebę wolności?

Taką „chłopięcą". Jak czegoś nie wolno, mam odruch, by to złamać. To się objawia w drobiazgach, np. zapinaniu pasów. Zapinam je, ale po swojemu, za plecami, by nie czuć tego ograniczenia. To pewnie też utrudniało mi ścieżkę w branży. Pamiętam warsztaty z reżyserem castingu, który od razu szufladkował nas do konkretnych typów ról. Wkurzyłam się wtedy. Rozumiem, że aktor ma warunki, ale na poziomie serca czuję bunt.

Dziś jednak reżyserzy coraz bardziej wychodzą poza schemat, czego dowodem Twoja rola w „Camperze".

Tak, Łukasz nie szukał aktorki o „odpowiednim wyglądzie", tylko kogoś, kto ma historię, coś do opowiedzenia. Mam w sobie ogromny sprzeciw wobec myśli, że za długi nos lub za krótkie nogi mają mi zabrać możliwość grania np. w komedii romantycznej. Chcę wierzyć, że są produkcje pisane pod historie, nie pod typy urody.

Dlatego równolegle pracujesz jako kaskaderka?

To dla mnie przedłużenie aktorstwa. Lubię pracę z ciałem i zwykle dostaję role kaskaderskie, które są nie tylko wymagające fizycznie, ale też trzeba je zagrać. Ostatnio pracowałam przy „Domu dobrym" Wojtka Smarzowskiego i dublowałam Agatę Turkot w scenach, które mogłyby grozić kontuzją.

Oglądałaś ten film?

Nie. I nie obejrzę. Cieszę się, że mogłam w nim zagrać i że mogę brać udział w projektach, które opowiadają o tematach ważnych, ale wolę mojemu ciału o tym nie przypominać. To, co zagrałam, zostało we mnie. Ciało nie do końca rozumie, że jesteś w pracy. Racjonalnie wiesz, że to scena, choreografia, zabezpieczenia, ale na poziomie ciała to jest doświadczenie, które zostaje.

Masz poczucie, że przemoc i trudne doświadczenia pozbawiły Cię strachu?

Widziałam i doświadczyłam siebie w różnych odsłonach. Wiem, że człowiek jest zdolny do wszystkiego. I to „wszystko" zależy od okoliczności, w jakich się znajdziemy. Ostatecznie mam poczucie, że zło pozbawiło mnie strachu, bo mu się nie poddałam. ✻

eprasa.pl 344e70c98e



Damson Idris i Brad Pitt w filmie „F1" (2025).

numer jeden

Jest pełne bromansów, kłótni, rywalizacji, zdrad. Trochę jak książkowo-filmowych, tyle że w realu. Nic dziwnego, że Tik

tekst **Monika Kurek**

Rok temu, gdyby ktoś zapytał, co wiem o motoryzacji, mogłabym co najwyżej zaśpiewać „Vroom Vroom" Charli XCX. Dziś zdarza mi się pouczać ludzi, że kierowcy F1 wcale nie jeżdżą w kółkach. Wystarczyło kilka editów na TikToku, abym przepadła w świecie F1 (choć nawet nie mam prawa jazdy). „We Włoszech są dwie religie: Kościół katolicki i Ferrari" – głosi jeden z nich. Ujęcia tłumu fanów przeplatają się z szybkimi samochodami i dwójką kierowców ubranych w charakterystyczną czerwień; w tle leci Måneskin. W innym czerwone auto mknie do mety z zawrotną prędkością, podczas gdy z off-u dobiega głos komentatora: „W 2017 roku Charles Leclerc kilka dni przed śmiercią ojca powiedział mu, że dostał się do F1, że podpisał kontrakt. Wtedy to nie było prawdą, ale udało mu się tego dokonać i zobaczcie, jak wykorzystał swoją szansę. Po raz pierwszy od 93 lat zwycięzcą tego wyścigu zostaje jeden z rodaków. Charles Leclerc wygrywa Monaco Grand Prix i tym samym spełnia swoje wielkie marzenie". Ferrari wydawało się otoczone kultem, jakie więc było moje zdziwienie, gdy dowiedziałam się, że Charles Leclerc nie wygrał jeszcze ani jednego

MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 344e70c98e



miks popularnych motywów
Tok i gen Z oszaleli na punkcie F1.

mistrzostwa. Bo jak się okazuje, Ferrari ma lepszy wizerunek niż strategię i w społeczności F1 wszyscy żartują z błędów zespołu (ale współczują kierowcom, którzy muszą to znosić). Ba, istnieje nawet sformułowanie „Ferrari depression". Wiele osób uważa, że Charles Leclerc zdobędzie mistrzostwo, dopiero gdy opuści Ferrari, ale na tym właśnie polega cały szkopuł: Leclerc chce wygrać z Ferrari, bo to rodzinne marzenie (jego ojciec był kierowcą, ojciec chrzestny również – Jules Bianchi, ostatnia ofiara śmiertelna F1) i zwycięstwo bez Ferrari nie będzie smakowało tak samo, jak zwycięstwo z Ferrari.

JAK W FILMIE

Historia Leclerca w Ferrari mnie porwała i szybko przekonałam się, że w F1 ich pełno – niezwykłych, zabawnych, inspirujących. I to je poznałam, zanim w ogóle włączyłam mój pierwszy wyścig. Doświadczyłam potężnej mocy storytellingu fanów F1, którzy dają swoim ulubionym historiom nieśmiertelność za pomocą killerskich editów. Dla niewtajemniczonych: edity to krótkie filmy, które w dynamiczny sposób przybliżają daną postać, historię lub wątek (zwiastun tworzy zarys historii, podczas gdy edit bardziej stawia na vibe i visuale). A F1 jest pełne bromansów, kłótni, rywalizacji, zdrad. To trochę jak miks popularnych motywów książkowo-filmowych, tyle że w prawdziwym życiu. Większość kierowców jeździła razem za dzieciaka na gokartach – to z tamtych lat pochodzi mem o słynnym „incydencie", kiedy młody Charles Leclerc zepchnął z toru młodego Maxa Verstappena. Wielu rodziców musiało poświęcić naprawdę wiele, aby umożliwić swoim dzieciom karierę w F1. George Russell, kierowca Mercedesa, ujawnił, że jego ojciec sprzedał swój biznes, aby zainwestować w sukces syna. W 2026 roku drużyn jest 11 i w każdej z nich jest dwóch kierowców. Zespoły walczą o mistrzostwa konstruktorów, a na koniec roku jeden kierowca zostaje mistrzem świata. Więc nawet jeśli jesteś już w gronie najlepszych z najlepszych, to dalej możesz skończyć karierę bez mistrzostwa (jak np. Daniel Ricciardo). „Wszyscy kierowcy F1 to mali chłopcy, którzy chcą spełnić marzenia swoich ojców" – brzmi jeden z popularnych cytatów na TikToku. Twórcy powtarzają też: „To nie ty wybierasz swojego ulubionego kierowcę, tylko on ciebie". George Russell, jeżdżący dla Mercedesa, jest pieszczotliwie nazywany w mediach społecznościowych „Divą". Kiedy miał 18 lat, zrobił w Power-Poincie prezentację, aby przekonać Toto Wolffa (prezesa zespołu F1 Mercedesa), dlaczego powinien być w jego teamie. „Sir, uderzyli w drugie Ferrari" – głosi popularny mem, który narodził się, gdy widzowie zauważyli, że kierowcom Mercedesa zdarza się wjeżdżać w innych kierowców. W tle zazwyczaj leci złowroga arabska muzyka. Russell był swego czasu uwikłany w spór z Maxem Verstappenem, czterokrotnym mistrzem świata. Wygłosił wtedy na jego temat krótkie przemówienie, które stało się wiralem w mediach społecznościowych (m.in. dlatego, że wyglądało jak fragment paradokumentu). „Kiedy sprawy nie idą po jego myśli, reaguje zbędnym gniewem i skrajną przemocą" – powiedział podczas wywiadu, co jak się później okazało, było przećwiczone. To sprawiło, że Russell i Verstappen długo byli nazywani „rozwiedzionymi rodzicami" (za ich „syna" jest z kolei uznawany Kimi Antonelli, 18-letni kolega Russella z Mercedesa, który traktuje Verstappena jako swojego mentora).
No właśnie, jest i on. Król dżungli. Latający Holender. Duński Lew. W 2023 roku wygrał 19 z 22 wyścigów. „Życie mknie szybciej niż Verstappen w F1" – śpiewa Bad Bunny w piosence „Andrea"; wspomina o nim zresztą również w kawałku „Monaco". Kiedy Max Verstappen odhaczył swoje setne podium (w ciągu 188 wyścigów) i został zapytany o reakcję, odpowiedział: „To 88 opuszczonych podiów".

eprasa.pl 344e70c98e

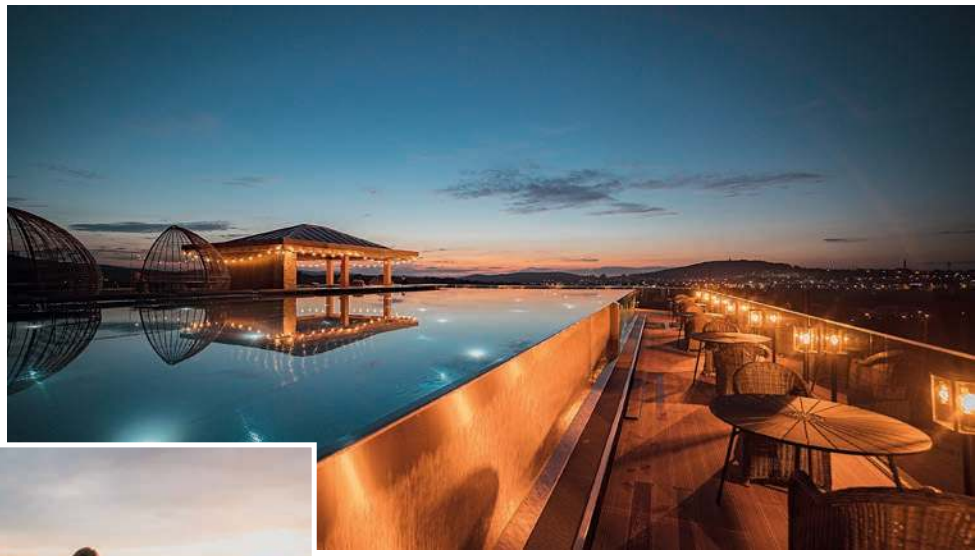
> W 2017 ROKU *kobiety stanowiły 8 proc. fanów F1,* DZIŚ – 40 PROC. ALE NIE MYŚLCIE, ŻE TYLKO WZDYCHAJĄ DO KIEROWCÓW. WIELE Z NICH *analizuje wyścigi w social mediach* I ZAPEWNIA ANGAŻUJĄCE KOMENTARZE.

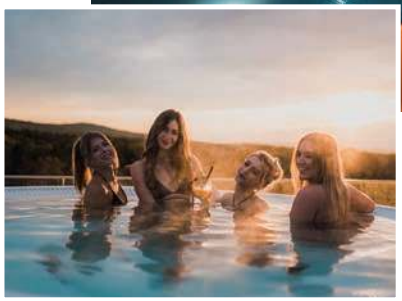
Jest do bólu bezpośredni i często doprowadza do apopleksji dziennikarzy na konferencjach prasowych. Gdy dostał karę za przeklinanie, to w ramach bojkotu FIA ograniczył odpowiedzi do minimum, po czym... zorganizował własną konferencję na zewnątrz. Kiedy po pechowych kwalifikacjach startował z 17. miejsca na torze podczas GP São Paolo, wyprzedził wszystkich i wygrał. Warto dodać, że potwornie wtedy padało i większość kierowców próbowała po prostu się nie rozbić. Ale nie Verstappen. Być może to dlatego, że gdy dzieciaki uciekały z torów, ojciec kazał mu trenować tak długo, aż zdrętwiały mu ręce. W wieku 17 lat został najmłodszym kierowcą F1, a bezkompromisowy styl jazdy oraz okazjonalne wybuchy gniewu zapewniły mu przydomek „Mad Max". Od początku bywał na torze niezwykle kreatywny, decydował się na ruchy, które zmuszały FIA do wprowadzenia nowych zasad i zakazów. Podczas gdy inni kierowcy flirtują z modą i markami modowymi, on ciągle chodzi w dżinsach i koszulce Red Bulla. Żyje i oddycha jazdą. Podejście Holendra do rozgrywki, stanowiące oryginalne połączenie bezwzględnej efektywności i pogody ducha, sprawiło, że grono jego fanów znacznie się powiększyło. Sam Verstappen wielokrotnie podkreślał, że nie ma ambicji, aby zdobyć siedem tytułów. Chciałby za to popróbować nowych rzeczy i spędzać więcej czasu z bliskimi. „Czasem moja mama lub tata dzwonią do mnie i jestem zajęty, więc mówię, że oddzwonię później, ale wiem, że pewnego dnia przestaną dzwonić, bo już ich tutaj nie będzie. Takie momenty uświadamiają mi, że w życiu chodzi o coś więcej niż F1. Chcę spędzać z nimi więcej czasu, bo odkąd miałem cztery lata, życie mojej rodziny kręci się wokół mnie, sukcesu i dostania się do F1. W pewnym momencie musisz powiedzieć »dość«, odwdzięczyć się i zacząć spędzać z nimi czas. W ostatecznym rozrachunku jest to o wiele ważniejsze niż wszystkie sukcesy" – wyznał.
W 2025 roku Max Verstappen i jego ukochana Kelly Piquet powitali na świecie pierwsze dziecko; Verstappen jest też „bonusowym tatą" dla Penelope, córki Kelly z poprzedniego związku. Co nie jest łatwe, bo sezon F1 w tym roku obejmuje 24 weekendy wyścigowe i trwa do grudnia.

GEN Z I KOBIETY, CZYLI PRZYSZŁOŚĆ F1

Gdybym po prostu włączyła wyścig, to nigdy nie zostałabym fanką F1. „Przez długi czas F1 było sportem, który nie miał kontaktu ze światem. Mogliście go oglądać jedynie w telewizji. Teraz główny fokus jest na interakcje w social mediach, krótkie filmy, które łatwo trafiają do ludzi" – mówi Bernie Collins, analityk w Sky Sports F1 i były dyrektor strategii w Aston Martin. Te historie tworzyły F1 od zawsze, ale dopiero niedawno zaczęły istnieć w mainstreamie. Świetnym przykładem jest zeszłoroczny film „F1" z Bradem Pittem, nakręcony we współpracy z F1, który zarobił 700 mln dolarów i otrzymał cztery nominacje do Oscara. Soundtrack do filmu robiła m.in. Tate McRae, ulubienica gen Z. No dobra, ale co się zmieniło? Przełom przyniosła popularna seria Netfliksa „Drive to Survive", która pozwoliła widzom podejrzeć, co dzieje się w garażach, i poznać ludzi, którzy tworzą ten sport: kierowców, mechaników, dyrektorów drużyn. Partnerstwo z Netfliksem było jednym z pomysłów Liberty Media, amerykańskiej firmy, która kupiła F1 w 2017 roku. Zaledwie rok później z wyścigów zniknęły grid girls, czyli modelki asystujące podczas wyścigów. Jednocześnie skupiono się na inicjatywach, które mają zapewnić kobietom miejsce w sporcie. Jedną z nich jest F1 Academy, kobieca seria wyścigów, na czele której stoi Susie Wolff, żona Toto. W 2024 roku oficjalnym partnerem F1 Academy została marka kosmetyczna Charlotte Tilbury. W 2025 Laura Mueller zadebiutowała jako pierwsza inżynierka wyścigowa, zasilając narożnik Estebana Ocona z zespołu Haas.
W 2017 roku kobiety stanowiły ledwie 8 proc. fanów F1, dziś – 40 proc. Ale jeśli myślicie, że tylko wzdychają do kierowców, to nic bardziej mylnego. Spora część fanek F1 tworzy kontent sportowy w mediach społecznościowych, gdzie analizuje wyścigi, wspomina historyczne wydarzenia i zapewnia świetne, angażujące komentarze. Wiele z nich, pół żartem, pół serio, wierzy też, że kierowcy są – lub byli – zakochani w sobie. A gdy to czytacie, ja pewnie oglądam kolejny wyścig, bo marzec to nie tylko Dzień Kobiet, ale również oficjalny start sezonu F1! ✻

eprasa.pl 344e70c98e







kobiecy *reset*

Szukasz miejsca na wyjazd z przyjaciółkami? W sercu Gór Świętokrzyskich czeka na was **Binkowski Resort**. Znajdziesz tu wszystko, czego potrzebujecie podczas kobiecego wypadu, aby odpocząć, zadbać o siebie i celebrować wspólny czas.

tekst **Marta Krupińska**

Marzysz o weekendzie w ulubionym kobiecym gronie, gdzie czeka na ciebie błogi relaks? To wszystko oferuje Binkowski Resort, łączący egzotyczny klimat tropików z luksusową pielęgnacją i świetną kuchnią. Wypoczynek warto zacząć od wizyty w Basenach Tropikalnych, gdzie prawdziwe palmy oraz temperatura wody i otoczenia pozwolą przenieść się na rajską wyspę bez konieczności dalekich podróży. Panie szukające głębszego odprężenia mogą skorzystać w strefie Wellness z rytuału Hammam, który obejmuje oczyszczanie i masaż na rozgrzanym kamieniu. Wspólny czas urozmaicą wizyty w Saunach Świętokrzyskich, gdzie profesjonalni saunamistrzowie celebrują autorskie seanse z elementami aromaterapii. Relaks i rozmowy można kontynuować w jacuzzi i basenie na dachu, z zachwycającą panoramą Kielc i widokiem na wzgórza Karczówka w tle. To tutaj powstają najpiękniejsze wspomnienia i selfie z wyjazdu z orzeźwiającym koktajlem w dłoni. Dopełnieniem pobytu jest kulinarna podróż w hotelowych restauracjach. Kuchnia Binkowski Resort stawia na świeżość, lokalne produkty i mistrzowską estetykę podania. Czego chcieć więcej? Zabieraj dziewczyny i w drogę! ✻

RAFAŁ NOWEK/NOWEXPOSURE, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 344e70c98e

bye bye, AI!



eprasa.pl 344e70c98e

Może i korzystamy z ChataGPT, szukając przepisu na ciasto albo fajnych miejscówek na wakacje, ale *wygenerowanych sztucznie kampanii reklamowych nie chcemy już oglądać*. Marki luksusowe o tym wiedzą i coraz częściej stawiają na analogowe formy promocji: ilustracje i animacje.

tekst **Magdalena Matuszek**

Kiedy w styczniu weszłam na stronę internetową domu mody Hermès, uśmiechnęłam się pod nosem. Na pierwszy rzut oka można ją było pomylić z wirtualną galerią sztuki. By wejść w poszczególne kategorie produktowe, należało kliknąć w ilustracje autorstwa paryskiej rysowniczki Lindy Merad (na Instagramie marki ożywione za sprawą animacji Kita Kleina). Ucieszyłam się, bo choć Hermès zawsze miał słabość do ilustratorów (wzory dla niego zaprojektowali także polscy artyści, Jan Bajtlik i Dawid Ryski), to ubiegły rok zaczął się zupełnie inaczej. „Te zawody znikną już niebawem" – straszyły internetowe nagłówki, a po kliknięciu w artykuły okazywało się, że jeśli pracujesz kreatywnie, musisz szykować sobie plan B w pierwszej kolejności. Sztuczna inteligencja miała zastąpić niemal wszystkich z branży mody: grafików, fotografów, modelki, ilustratorów... Dziennikarzy również, na moje nieszczęście. Z czasem jednak, po pierwszych poważniejszych (i bardzo medialnych) eksperymentach, profesje zaczęły znikać, owszem, ale z listy zagrożonych. Uff! I zaczęły pojawiać się zlecenia.

„Styczeń ledwo się zaczął, a ja kończę już czwartą ilustrację prasową. Oby to był dobry znak na cały rok" – napisała na InstaStory Magdalena Pankiewicz, która w portfolio ma współprace z takimi markami jak Estée Lauder, adidas i Answear. Czyżbyśmy mieli dość AI i – co najważniejsze – czy przesyt czuje także branża, skoro powraca do analogowych form promocji?

– To już się dzieje! – zapewnia ilustratorka. – Wystarczy spojrzeć na instagramowe profile Hermèsa, Valentino Beauty czy Acne Studios, na których widać totalny zwrot w komunikacji marketingowej.



2

1. Ilustracja Barbary Rochowczyk inspirowana kolekcją Gucci na wiosnę–lato 2026.
2. Płaszcz z kokardą ze wspólnej kolekcji marki Gap i Sandy Liang. W ramach kampanii promocyjnej powstała przepiękna animacja „Sandy's Dream Closet" autorstwa Annie Choi.

BARBARA ROCHOWCZYK, MATERIAŁY PRASOWE GAP X SANDY LIANG

eprasa.pl 344e70c98e



1



2

„Coraz popularniejszym terminem *staje się »cyfrowe zmęczenie«*. Ludzie chcą *odpocząć od ekranów*. Irytuje ich zalew *sztucznie wygenerowanych obrazów* i tekstów, tym bardziej że *zaczynają dostrzegać* negatywne konsekwencje, które *za sobą niesie*".

Pojawia się coraz więcej animacji, odręcznej ilustracji, kolaży, a coraz mniej idealnych, wygładzonych kampanii, wygenerowanych całkowicie przez sztuczną inteligencję – mówi. A ja do przykładów dodałabym film animowany Annie Choi „Sandy's Dream Closet", który powstał pod koniec ubiegłego roku w ramach kampanii promującej współpracę marki Gap z projektantką Sandy Liang, słynącą z dziecinno-babcinej estetyki (tak, to da się połączyć!) – Marki zrozumiały, że kreatywność nie może być zautomatyzowana, a odbiorcy są już zmęczeni jednorodną, wyidealizowaną stylistyką. Nie mówiąc o tym, że oglądając wygenerowane zdjęcia i treści, czujemy się zwyczajnie oszukani – tłumaczy Pankiewicz i podkreśla, że w branży produktów luksusowych, jak nigdzie indziej, liczą się odniesienia kulturowe, narracja i doskonałe namacalne rzemiosło, a tego nie da się udawać.

SZTUCZNE OBRAZY, PRAWDZIWE ZMĘCZENIE

Podobnego zdania jest Barbara Rochowczyk, która rysowała (na żywo) m.in. dla Pucci i Hermèsa, a w sieci regularnie publikuje prace inspirowane pokazami mody. – Coraz popularniejszym terminem staje się „cyfrowe zmęczenie". Ludzie chcą odpocząć od ekranów. Irytuje ich zalew sztucznie wygenerowanych obrazów i tekstów, tym bardziej że zaczynają dostrzegać negatywne konsekwencje, które za sobą niesie. Ilustracja stanowi odtrutkę, dlatego

KAROLINA PAWELCZYK, MAGDALENA PANKIEWICZ

eprasa.pl 344e70c98e

stawia na nią coraz więcej marek, szczególnie te, dla których ważna jest jakość – zaznacza. Oczywiście nie ma co się łudzić, że będzie wykorzystywana masowo (marki ultra fast-fashion, które bazują na morderczych cięciach kosztów, nie zrezygnują zapewne z „dobrodziejstw" AI), ale prawdziwa sztuka (znów) może się stać językiem, którym będą posługiwać się domy mody.

NIE CHCEMY DAĆ SIĘ NABRAĆ

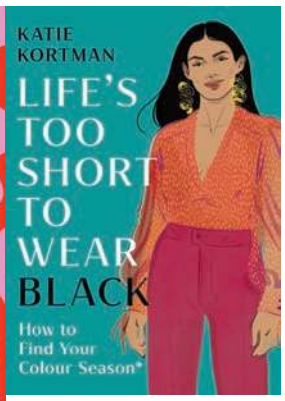
Poza tym w dobie powszechnego dostępu do technologii przestała ona być czymś wyjątkowym, co mogłoby świadczyć o przewadze i oryginalności marki. – Kiedy olbrzymia część społeczeństwa na co dzień korzysta z AI i potrafi za jej pomocą wygenerować obraz, używanie jej przez luksusowe domy mody wywołuje raczej ironiczny uśmiech – mówi Karolina Pawelczyk, ilustratorka znana ze współpracy z Markiem Jacobsem. – Początkowo się tym zachłysnęliśmy (kto nie zachwycił się kampanią Jacquemusa z gigantyczną torebką, która jeździła po Paryżu jak taksówka? – przyp. red.), ale szybko okazało się, że wszystkie te reklamy są do siebie podobne – hiperrealistyczne i bazują na przeskalowanych elementach. Wszyscy wiedzą też, ile kosztują produkty marek luksusowych, a jaki jest koszt kampanii wygenerowanej przez AI. Klienci oczekują więc czegoś więcej. Tym bardziej że do tego dochodzą względy etyczne, takie jak kwestia praw autorskich, która mnie, jako ilustratorkę, szczególnie interesuje – dodaje artystka i podkreśla, że ważną rolę w tym wszystkim odgrywamy my, odbiorcy. Przypomina o bojkocie konsumenckim, z jakim spotkała się Coca-Cola po wypuszczeniu sztucznie wygenerowanej reklamy świątecznej – szybko musiała powstać nowa...

– Jedno jest pewne – podsumowuje Monika Kapłan, specjalistka marketingu mody – tam gdzie AI jest w rękach biznesmenów, tam jest estetyczna marność. A ryzyko złego artystycznie projektu rośnie, im niższy segment rynku. Ale w rękach artystów, jak choćby francuska dyrektorka kreatywna Sybille de Saint Louvent, jest narzędziem, które pozwala stworzyć zupełnie nowy, inspirujący obraz. Najważniejsza w tym wszystkim jest bowiem ludzka wyobraźnia. I brak perfekcji, bo przecież jesteśmy tylko ludźmi. To właśnie on nas, ludzi, pociąga najbardziej. ✻

1.–2. Ilustracje polskiej artystki Karoliny Pawelczyk stały się już znakiem rozpoznawczym kampanii Marca Jacobsa. 3. Ilustracja Magdaleny Pankiewicz na pocztówkę dla marki Cosmigold. 4. Magdalena Pankiewicz jest też autorką ilustracji do książki Katie Kortman „Life's Too Short to Wear Black", która ukaże się w październiku nakładem wydawnictwa Laurence King.

3 4





eprasa.pl 344e70c98e

niech nas zobaczą!

Gdy widzisz, że kobieta kieruje dużą firmą albo odbiera Oscara pokazywać kobiece triumfy w stereotypowo męskich dziedzin *publicznej,* zwłaszcza gdy polski sejm znów zapomina o artystk

tekst **Angelika Kucińska**



eprasa.pl 344e70c98e

za film, który wyreżyserowała... Nie trzeba tłumaczyć, dlaczego dobrze jest ach. Ale wciąż *trzeba walczyć o sprawiedliwą reprezentację kobiet w przestrzeni* ach i aktywistkach.

Kto został patronem roku 2026? Mężczyzna, w dodatku nie jeden. Polski sejm co roku wybiera listę osób, których zasługi będą celebrowane przez kolejnych 12 miesięcy – to szlachetny w zamiarach gest podtrzymania pamięci o politykach czy artystach szczególnie ważnych w historii państwa. Jak często w tym gronie pojawiają się kobiety? W 2026 roku nie wskazano żadnej. „Jakoś cicho o tym, a chyba nie powinno tak być. 26 września 2025 roku Sejm RP podjął kilka uchwał w sprawie »ustanowienia patronem roku...« i tutaj można wstawić sobie" – komentował na swoim profilu na Instagramie popularny prawnik dr Kamil Stępniak, w mediach społecznościowych znany jako @konstytucjonalista. „Panowie posłowie i panie posłanki podjęli decyzje o tym, że w 2026 roku będziemy upamiętniać kilka osób i instytucji. Są to: Mieczysław Fogg, Sergiusz Piasecki, Józef M. Ossoliński, Ignacy Daszyński, Stanisław Staszic, Józef Czapski. Ale żeby nie było tak jednostronnie, to 2026 rok jest jeszcze rokiem: Polskiej Kolei, Polskiego Radia i profilaktyki zdrowotnej" – kontynuuje Konstytucjonalista. I dalej: „Sejm nie znalazł żadnej kobiety godnej tego, aby uczcić ją w 2026 roku. Znalazło się natomiast sześciu mężczyzn i nawet kolej. Ja wiem, że to pewnie nie ma kolosalnego znaczenia praktycznego. Jednak ma wymiar symboliczny. Politycy powinni się spalić ze wstydu".

Dr Kamil Stępniak dodaje w poście, że takie uchwały mogą być sprzeczne z określonymi w konstytucji zasadami równości czy równouprawnienia kobiet i mężczyzn oraz zakazem dyskryminacji. Przypomina przy okazji, że wśród 28 uchwał „w sprawie upamiętnienia..." obecny sejm tylko dwa razy zdecydował się podtrzymywać pamięć o zasłużonych kobietach – uchwały dotyczyły pisarki Marii Dąbrowskiej i poetki Haliny Poświatowskiej. Naprawdę nie ma artystek, działaczek społecznych, naukowczyń, sportowczyń, kobiet, które zapisały się w historii postawą i osiągnięciami? Retorycznie pytam. A ten „wymiar symboliczny", na który zwraca uwagę Stępniak, jest niezwykle istotny. Tego typu systemowe zaniechania kształtują masowe wyobrażenia o historii i uniwersalne przekonania na temat miejsca kobiet czy grup marginalizowanych w świecie.

NARYSUJ OSOBĘ, KTÓRA ZAJMUJE SIĘ NAUKĄ

Reprezentacja ma znaczenie. Większe, niż mogłoby się wydawać. A co gorsza, trzeba o tym w kółko przypominać, choć pewne mechanizmy kultury powinny już być oczywiste, zwłaszcza jeśli zostały potwierdzone w licznych badaniach i szeroko opisane w mediach czy publikacjach feministycznych aktywistek. Rewolucyjny potencjał sprawiedliwej reprezentacji kobiet w przestrzeni publicznej: w zarządach firm i na kierowniczych stanowiskach w instytucjach akademickich, w polityce, sztuce, sporcie, to dziś w zasadzie banał. Można spokojnie zakładać, że większość osób rozumie, iż np. wygrana Kamali Harris w wyborach prezydenckich w Stanach Zjednoczonych nie byłaby wyłącznie triumfem jednej opcji politycznej nad inną. Głosy, których nie udało się jej zdobyć, by wygrać z Donaldem Trumpem, ułożyłyby się w mocarny komunikat o autentycznej gotowości na pełną równość. I oczywiście, że byłby to symboliczny triumf feministek, ale zmiana społeczna, którą mógł uruchomić, byłaby faktyczna. Tak działa reprezentacja. Operuje w sferze umownych znaczeń, ale inspiruje rzeczywiste ruchy – realnie wpływa na świat, w którym żyjemy. Co się dzieje, gdy jej zabraknie? To pokazała metaanaliza popularnego w Stanach Zjednoczonych badania „Draw-a-Scientist" (neutralny płciowo język angielski nie sugeruje w poleceniu płci rysowanego człowieka nauki).

STUDIO HAMZA/STOCKSY

eprasa.pl 344e70c98e

To nieprawda, *że kobiety,* których nie widać, *nie istnieją.* Ale to niestety prawda, że *ich niewidzialność* nie służy nikomu. A już *na pewno nie* innym kobietom, *które potrzebują* zobaczyć cudzą siłę, by *uwierzyć we własną.*

W latach 60. i 70. ubiegłego wieku ponad 99 proc. dzieci rysowało mężczyzn, bo nie przyszło im do głowy, że naukowcem może być kobieta. Od tamtej pory sytuacja bardzo się zmieniła, warto jednak zwrócić uwagę na niuanse. W 2016 roku aż 70 proc. sześcioletnich dziewczynek rysowało naukowczynie, w dodatku z wyglądu przypominające je same, co świadczyło o słusznej wierze we własne możliwości intelektualne. Ta wiara niestety dramatycznie spada w okresie nastoletniości – zaledwie 25 proc. nastoletnich dziewcząt rysowało kobietę, gdy miało narysować osobę zajmującą się zawodowo nauką. A to z kolei potwierdza, że dorastające dziewczyny – w niezwykle wrażliwym okresie życia, kiedy kształtuje się ich wizja świata i podejmują pierwsze decyzje, które mogą wpłynąć na ich dorosłość – poddają się przekazom kultury agresywnie umniejszającym wartość kobiety. Sześciolatki nie mają żadnych powodów, aby wątpić w entuzjastyczne słowa rodziców, którzy powtarzają córkom, że dziewczyny mogą wszystko. Nastolatki, nasiąknięte chociażby schematycznymi przedstawieniami kobiet w popkulturze, zaczynają wątpić, i w równość, i we własne moce.

ZASŁONIĆ MĘŻCZYZN? DOSTRZEC KOBIETY

Jeśli nie widzimy kobiet odnoszących sukcesy w dowolnym obszarze, zakładamy, że nie mają odpowiednich kompetencji – są gorszymi polityczkami, szefowymi albo... nie nadają się do grania w orkiestrach symfonicznych. „Przez większą część XX wieku w orkiestrze Filharmonii Nowojorskiej nie było kobiet. Licznik drgnął parę razy w latach 50. i 60., gdy przyjęto jedną czy dwie, ale poza tym ich odsetek uparcie tkwił w okolicach zera. W pewnym momencie jednak nagle coś się zmieniło – od lat 70. grono muzyczek zaczęło się coraz bardziej poszerzać" – pisze Caroline Criado Perez, dziennikarka i aktywistka, w swojej książce „Niewidzialne kobiety". „Musiało więc wydarzyć się coś wyjątkowego, kiedy odsetek kobiet w orkiestrze Filharmonii w ciągu jednej dekady wzrósł z 0 proc. do 10. Tym czymś były przesłuchania w ciemno, wprowadzone na początku lat 70. XX wieku po procesie sądowym. W czasie przesłuchania w ciemno, jak sama nazwa wskazuje, komisja rekrutacyjna nie widzi, kto gra, ponieważ od kandydata oddziela ją parawan. Parawany przyniosły natychmiastowy rezultat: już w latach 80. kobiety stanowiły nawet połowę nowo przyjętych". Jak naprawić świat, który nie chce dostrzegać kobiet? Zasłonić mężczyzn!

POWAŻNE OSCARY, NIEPOWAŻ(A)NE KOBIETY

Żarty na bok. W reprezentacji nie chodzi tylko o jednoznacznie rozumianą widoczność. Wyrazista obecność kobiet w różnych dziedzinach życia społecznego obrosła w stereotypy. Reprezentacja pozwala je kruszyć. Te dotyczące ambicji, która rzekomo odbiera kobietom cały powab. Te dotyczące talentu, bo taki naprawdę wielki i niepowtarzalny może być udziałem wyłącznie mężczyzn, tak nas nauczono. Reprezentacja zmusza do redefinicji konceptów i wartości, z których budujemy sobie wizję świata: od sukcesu przez geniusz po władzę. „Syndrom geniusza to w dużym stopniu rezultat luki w danych: wykreśliliśmy z dziejów tylu geniuszy płci żeńskiej, że już nie przychodzą nam tak łatwo na myśl" – to też cytat z „Niewidzialnych kobiet" Caroline Criado Perez. „Skutki są takie, że gdy jednym z wymagań w ogłoszeniu o pracę jest »błyskotliwość«, tak naprawdę znaczy to »penis«. Kilka badań dowiodło, że im bardziej sukces w danej dziedzinie kojarzy się w naszej kulturze z takimi cechami jak »genialność« czy »wrodzony talent« – a więc w filozofii, matematyce, fizyce, komponowaniu muzyki, informatyce – tym mniej kobiet będzie tę dziedzinę studiować i w niej pracować. Bo po prostu nie postrzegamy kobiet jako błyskotliwych z natury".

eprasa.pl 344e70c98e

Myślenie, że geniusz i talent to zasoby, którymi dysponują wyłącznie mężczyźni, odbija się od lat w nierównościach, które trawią Hollywood czy światowy przemysł muzyczny. W tym roku do Oscara za reżyserię – czyli w tej poważnej kategorii, skandalicznie zdominowanej przez mężczyzn – nominowana jest tylko jedna kobieta, Chloe Zhao za film „Hamnet", choć spokojnie można było wyróżnić Mary Bronstein za „Kopnęłabym cię, gdybym mogła" albo Lynne Ramsay za „Zgiń, kochanie" (obydwa filmy znakomite i fantastycznie wyreżyserowane). Grammy? W najważniejszej kategorii, czyli Album Roku, na osiem nominacji zaledwie dwie trafiły do kobiet: Sabrina Carpenter otrzymała ją za płytę „Man's Best Friend", a Lady Gaga za „Mayhem".

Pop – uprawiany przez obie nominowane – jest w zasadzie jedynym gatunkiem, w którym dopuszcza się dominację kobiet, choć to przewaga iluzoryczna, rozpuszczana w stereotypie, że wokalistka pop nie ma wielkiej sprawczości. Ktoś jej pisze piosenki, ktoś nią zarządza, ktoś ją ubiera. Nawet gdy stoi na czele multimilionowego imperium, jak Beyoncé czy Taylor Swift? Wtedy przynajmniej ktoś jej doradza. Zresztą te, które odniosły naprawdę duży sukces, muszą mierzyć się – podobnie jak polityczki – z oskarżeniami o niezdrową ambicję lub toksyczną żądzę władzy (apetyt na władzę jest taki radioaktywny, tylko gdy odczuwa go kobieta).

„Powód, dla którego zachowanie wpływowej kobiety odbiera się jako naruszenie pewnej normy, jest bardzo prosty: to brak wiedzy" – komentuje Criado Perez. „Sama, gdy dorastałam, wierzyłam w mit, że kobiety są... jakby trochę niepoważne. Częściowo wynika to z tego, jak przedstawia się nas w mediach (jako konsumpcjonistyczne, płytkie, irracjonalne), ale też z tego, że jesteśmy tak mocno niedoreprezentowane. Byłam jedną z tych dziewczyn, którym wpajano – przez program nauczania, media i kulturę popularną, gdzie kobiety były niemal całkowicie nieobecne – że błyskotliwość nie jest mi przeznaczona. Nie pokazywano mi kobiet mogących stanowić dla mnie wzór (ani dawnych, ani współczesnych). Nie uczono mnie o politycznych, aktywistkach, pisarkach, artystkach, prawniczkach, prezeskach. Wszyscy, dla których podziw mi wpajano, byli mężczyznami i dlatego w mojej głowie moc, wpływy i ambicja zrównały się z męskością".

To nieprawda, że kobiety, których nie widać, nie istnieją. Ale to niestety prawda, że ich niewidzialność nie służy nikomu. A już na pewno nie innym kobietom, które potrzebują zobaczyć cudzą siłę, by uwierzyć we własną. ✻

REKLAMA

tołpa.® bionic

poczuj efekt DUAL GLOW na swojej skórze

witamina C
+ KWAS MALTOBIONOWY

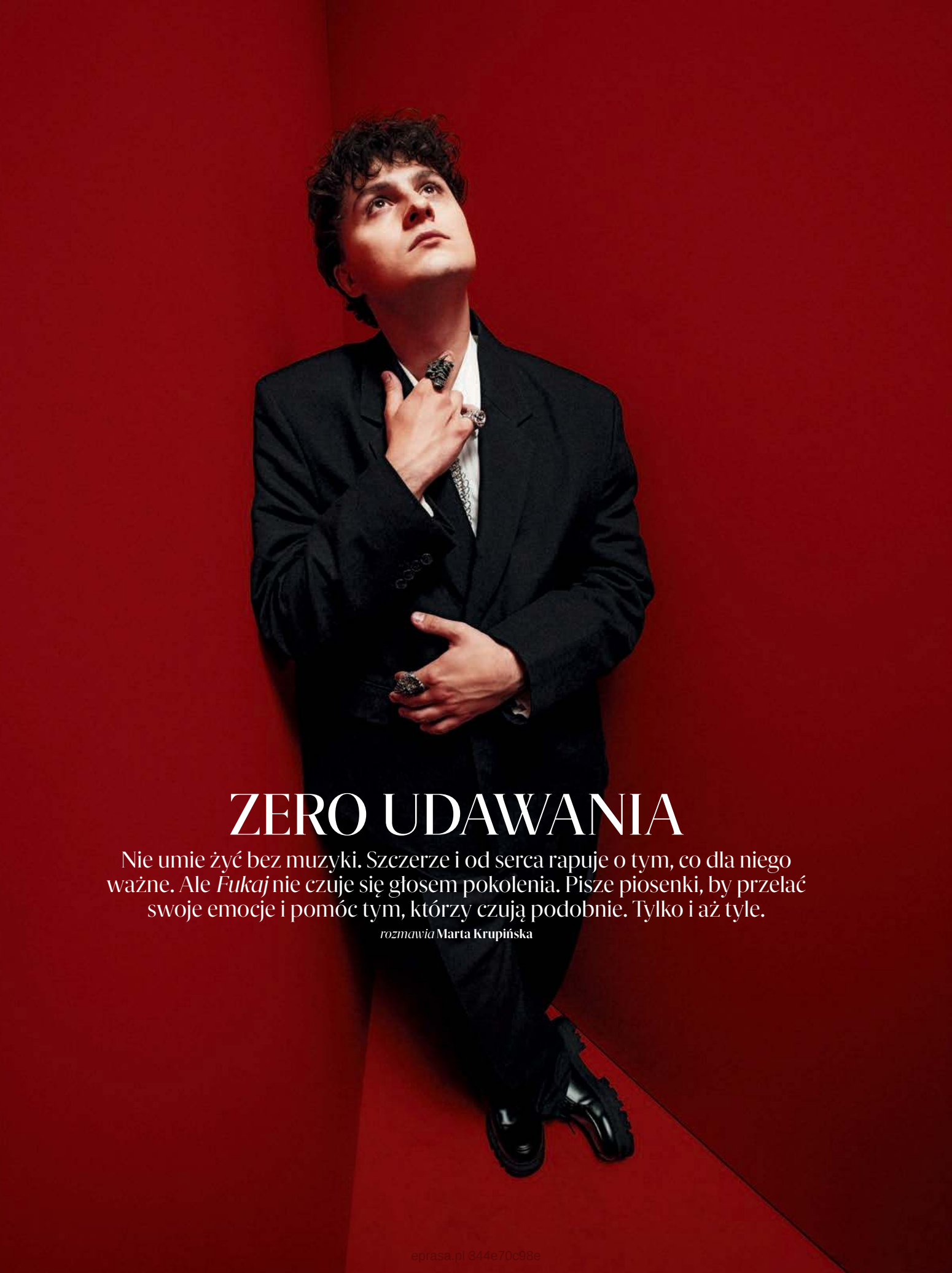


Tylko tu! ROSSMANN Moja Drogeria

i na tolpa.pl

*dotyczy KREMU W KAPSUŁKACH HYDRO-GLOW

eprasa.pl 344e70c98e



ZERO UDAWANIA

Nie umie żyć bez muzyki. Szczerze i od serca rapuje o tym, co dla niego ważne. Ale *Fukaj* nie czuje się głosem pokolenia. Pisze piosenki, by przelać swoje emocje i pomóc tym, którzy czują podobnie. Tylko i aż tyle.

rozmawia **Marta Krupińska**

eprasa.pl/344e70c98e

POPKULTURA



MIKO MARCZUK (2)

Twój duet z Vito Bambino „Zabiorę cię tam" stał się wiralem i ma już 14 mln wyświetleń. Byłeś gotowy na taki sukces?
Wiedziałem, że ta piosenka jest bardzo dobra i że jakiś sukces odniesie. Ale na pewno nie na taką skalę. Liczby liczbami, ale radio... Siedem tygodni z rzędu byliśmy numerem jeden w najpopularniejszych stacjach radiowych. To było dla mnie coś kompletnie nowego.
To Twoja kolejna współpraca z Vito. Znacie się prywatnie?
Znamy się i bardzo lubimy. Jestem ultrafanem Vito, jeszcze z czasów Bitaminy. Na mojej pierwszej płycie mieliśmy pierwsze przetarcie, więc duet wyszedł bardzo naturalnie. Vito na jednej sesji zrobił wszystko, co miał zrobić. A mnie to zajęło dużo dłużej, bo piosenka miała z 15 wersji w różnych aranżach. Zastanawialiśmy się, czy nie zrobić jej od zera.
Masz na koncie wiele duetów z popularnymi młodymi artystami. To nacisk wytwórni czy Twoje decyzje?
Wszystkie te współprace załatwiam sam. Żeby kogoś zaprosić, muszę się jarać jego albo jej muzyką, inaczej to nie ma sensu. Z Kacperczykami mamy świetny przelot, z Zalią też fajnie się pracowało. Z Livką znamy się krócej, ale fajnie wspominam czas, który spędziliśmy razem w studiu. Zabawnie było w przypadku Kasi Lins, która wystąpiła na płycie, a nigdy się nie spotkaliśmy, nie znamy się. Jedyny łącznik jest taki, że mamy tego samego perkusistę. Zapytaliśmy, czy chce zrobić refren, a ona zgodziła się i nam go przysłała.
Serio? „Znajdź mnie w tym" nie brzmi jak „korespondencyjny" feat.
A jako jedyny na płycie powstał zdalnie. Nie daliśmy Kasi żadnych instrukcji. Miała całkowicie wolną rękę, nagrała go tak, jak czuła, i wyszło genialnie. Chyba właśnie dlatego. Ale wolę robić „gościnki" w studiu, bo tam jest najlepsza energia.
Za to nie przepadasz chyba za eventami, ściankami. Jesteś trochę „antybranżowy"?
Ja nawet nie bywam „w branży", nigdy nie chodzę na branżowe imprezy. Żyję w Szczecinie, do Warszawy przyjeżdżam tylko zawodowo. Uwielbiam imprezy, ale z moimi przyjaciółmi. Gdy pytam, co słychać, to naprawdę interesuje mnie, co u nich. Nie potrafię udawać. Jestem bardzo szczery i zwyczajnie się męczę, kiedy mam grać w te towarzyskie gierki.
A skąd w ogóle wzięła się u Ciebie muzyka?
Pierwsze wspomnienie mam z obiadu u babci, gdy mój kuzyn, starszy o osiem lat, puścił mi 50 Centa i zakochałem się. Moi rodzice nie słuchali muzyki. Jeździliśmy z tatą do szkoły i radio było wyłączone. Dla mnie to niewyobrażalne, muszę mieć coś, co gra w tle.
Za to teraz rodzice są pewnie Twoimi największymi fanami?
To jest przeurocze, bo gdy zaczęło się robić „na poważnie" – kontrakty, wytwórnia – totalnie się wkręcili. Na początku byli kompletnie zieloni, a potem stopniowo zaczęli pytać: „A Oki jest dobry?", „Sobel wypuścił nowy numer, słyszałeś?". Teraz są mega na bieżąco. O newsach z playlist dowiaduję się najpierw od nich. Tata siedzi przy komputerze i wszystko śledzi.
Kiedy zacząłeś pisać swoje numery?
W szóstej klasie podstawówki. Przez długi czas brałem teksty, które mi się podobały, przerabiałem je i udawałem przed sobą, że to ja je wymyśliłem. Pierwszy kawałek nagrałem u kumpla w domu, gdy miałem 16 lat. Tragiczny z perspektywy czasu, ale wtedy wydawał mi się genialny. Muzyka to nieodłączna część mnie. Nie potrafię przeżyć dnia bez myślenia o muzyce, bez zapisania choćby jednego wersu, bez szukania inspiracji. Śmieję się, że cały czas jestem w pracy, nawet gdy z rodzicami oglądamy telewizję, ja i tak jestem czujny i „szukam".
Pisanie tekstów łatwo Ci przychodzi?
Bardzo. Na płycie jest 16 piosenek, ale powstało ich ponad 50. Dla mnie pisanie to jak układanie Lego, tylko połączone z poezją i muzyką. A Lego zawsze uwielbiałem.
Zacząłeś karierę jako nastolatek. Miałeś plan B, gdyby nie wypaliło z muzyką?
W drugiej klasie liceum wydałem pierwszą płytę. Wtedy zarobiłem tyle co nic, miałem dwa, trzy koncerty rocznie, ale jak się ma 17 lat i mieszka z rodzicami, to i tak super. Zawsze bardzo dobrze się uczyłem. Po maturze zacząłem gadać z rodzicami, co dalej. Oni chcieli, żebym poszedł na studia. Dostałem się do King's College w Londynie, do Maastricht i Groningen, na prawo międzynarodowe. Chciałem być prawnikiem. Dziś śmieję się z tego, bo wydaje mi się to nierealne. Powiedziałem: „Dajcie mi rok. Zobaczymy, co się wydarzy. Najwyżej pójdę za dwa lata". No i ten rok był przełomowy: druga płyta złapała platynę już w preorderze, zaczęły się duże koncerty. I temat studiów się skończył.

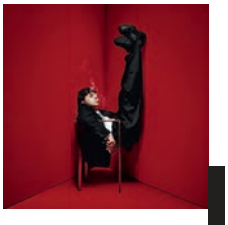
MIKO MARCZUK

eprasa.pl 344e70c98e

„Robię muzykę po to, *żeby przelać swoje emocje* i pomóc ludziom, którzy *czują to samo,* szczególnie *w gorszych momentach*".

W utworze „Nie wiem, co to dom" śpiewasz o życiu między Szczecinem a Warszawą. To gdzie jest Twój dom?
To może truizm, ale prawdziwy: dom jest tam, gdzie są bliscy. Czyli dla mnie w Szczecinie. Ten numer nagraliśmy jako ostatni na płytę, byłem wtedy psychicznie wykończony. Mieliśmy obsesję, żeby wszystko było jak najlepsze. Dochodziło do poprawiania o pół decybela w górę, pół w dół. To były niesłyszalne różnice.
Jesteś perfekcjonistą?
Przesadzę, ale ludzie mnie za to nienawidzą. Menedżerowie nie znoszą mnie za to, że jestem natrętny. Wtedy było mi dodatkowo trudno, bo dawno nie byłem w domu. Tęskniłem za dziewczyną, rodzicami, przyjaciółmi. Siedzieliśmy zamknięci w studiu 12 godzin dziennie. To nie jest praca w kopalni, jasne, ale po ludzku psychicznie bywa ciężko. Był moment, że w Warszawie poszedłem do kina i w połowie seansu zacząłem myśleć, czy zdążę jeszcze podjechać do taty. Pół minuty zajęło mi zorientowanie się, że nie jestem w Szczecinie. Gdy wróciłem do domu i położyłem się obok dziewczyny, budziłem się w nocy co godzinę i rozglądałem, gdzie jestem. Musiałem jej dotknąć, bo przez ułamek sekundy myślałem, że to kumpel, z którym spałem w hotelu (śmiech).

Co Cię uziemia w takich momentach, kiedy za dużo się dzieje?
Bliscy: dziewczyna, rodzice, przyjaciele. I kanapa w domu. Taka zwykła kanapa, gdzie siedzimy, coś oglądamy, ja gram na PlayStation. To jest moje safe place. Lubię wyjść ze znajomymi, ale lubię też posiedzieć w domu i odpocząć.
Dobrze czujesz się też chyba w kuchni. Na Instagramie masz filmiki z tatą, jak razem gotujecie.
Moja dziewczyna mówi, że gotuję rewelacyjnie. U nas w domu zawsze gotował tata i to od niego się nauczyłem. Ciasteczka zwykle pieczemy z mamą, ale wtedy była chora i nie mogła przyjechać. Tata wskoczył jako rezerwowy. Wyszedł ze swojej strefy komfortu, zrobił to dla mnie i... wszystkich oczarował. Mam wrażenie, że wypadł lepiej ode mnie. Gdyby chciał, byłby największym celebrytą w Polsce. Ktoś nawet żartował, że trzeba mu zrobić osobny cooking show.
W Twoich piosenkach jest dużo o miłości. Jesteś romantykiem?
Bardzo. Moja Wiktoria cały czas mi to powtarza. (Wiem, że będziesz czytać naszą rozmowę, więc pozdrawiam cię najmocniej!) Jestem jej wdzięczny, bo numer z Vito by nie powstał, gdyby nie ona. Całą swoją zwrotkę napisałem o naszym początku, kiedy oboje już czuliśmy, że coś jest na rzeczy, ale nikt tego jeszcze nie mówił. Były niepewności: czy ona mnie lubi, czy ja ją. Chciałem uchwycić ten moment.
A ona nie bywa zazdrosna o fanki na backstage'u?
Nie. Zaufanie to podstawa. Jak się sobie nie ufa, to po co w ogóle być ze sobą? Zresztą po koncertach my nie łazimy do klubów i na aftery, tylko idziemy na piwo w hotelu i spać. Wiktoria to wie, nieraz była z nami w trasie. Jestem też dość hermetyczny: mam swoje grono w Szczecinie, mam swój zespół i z nimi jest mi najfajniej.
Dla zetek młodzi raperzy są autorytetami. Czujesz się głosem pokolenia?
Nie zależy mi na tym. Robię muzykę po to, żeby przelać swoje emocje, żeby się uzewnętrznić i pomóc ludziom, którzy czują to samo, szczególnie w gorszych momentach i stanach emocjonalnych. Pamiętam, jak miałem cięższy okres i słuchałem piosenek, które opisywały podobny problem. To dawało mi poczucie: „Okej, nie jestem w tym sam". I chciałbym, żeby ktoś kiedyś powiedział to samo o moich numerach. To nie muszą być tylko smutne piosenki. Fajnie jest też, kiedy muzyka buduje wspomnienia, np. jak z moją dziewczyną słyszymy „Wonderwall", od razu szukamy się wzrokiem. A kiedy ludzie mi mówią, że moja muzyka im pomogła albo że na moim koncercie ktoś się oświadczył, jest to dla mnie największa wartość. ✻



„Znajdź mnie w tym"
FUKAJ
Bardzo osobisty materiał z przebojowym potencjałem i znanymi gośćmi, od braci Kacperczyk po Livkę i Zalię.

eprasa.pl 344e70c98e

emocje POD NAPIĘCIEM



Tu nie ma mowy o klątwie drugiego sezonu. Wciąga nawet bardziej niż pierwszy i porusza ważne tematy. *Rozmawiamy z gwiazdami „O jedno cię proszę" Jennifer Garner i Nikolajem Coster-Waldau.*

rozmawia **Monika Kurek**

Kiedy on znika, ona musi zaopiekować się przybraną córką i rozwikłać tajemnicę jego zniknięcia – to punkt wyjścia serialu Apple TV „O jedno cię proszę", który powraca z drugim sezonem. Jennifer Garner tak bardzo chciała zagrać główną rolę, że napisała list do autorki książki Laury Dave, a za produkcję odpowiada Hello Sunshine, studio samej Reese Witherspoon.

Oboje jesteście rodzicami. Czy to pomogło Wam stworzyć Wasze postacie?

Jennifer: Dzieci Nikolaja są trochę starsze od moich, on też jest trochę starszy ode mnie, ale oboje przeszliśmy przez nastoletnie fazy naszych dzieci. To czas, gdy nieraz po prostu nie jesteś w stanie sprawić, aby twoje dziecko było szczęśliwe, bez względu na to, co robisz. Moja bohaterka, Hannah, przechodzi przez to samo z Bailey, która jest jej przybraną córką. Hannah robi, co może, aby ją uszczęśliwić, ale nic nie działa. Teraz, w drugim sezonie rozgrywającym się pięć lat później, dynamika jest nieco inna, bo w końcu stały się dla siebie prawdziwą rodziną. Ciekawe w tym sezonie jest to, jak powrót Owena wpływa na relacje całej trójki i jak przepisuje na nowo zasady funkcjonowania ich rodziny.

Nikolaj: Wiadomo, doświadczenie życiowe pomaga się na czymś oprzeć. Mnie interesuje ewolucja relacji ojca z córką. W pierwszym sezonie byli najlepszymi przyjaciółmi, ale Owen zniknął. Próbuje wrócić, jednak dynamika jest już zupełnie inna, bo obecnie Hannah jest najbliższa Bailey, a on jest tym, który odstaje.

Nikolaj, super, że w końcu jesteś z nami.

Nikolaj: Byłem szczęśliwy, że kręcimy kontynuację. W pierwszym sezonie każda scena mojego bohatera była retrospekcją, a teraz Owen w końcu jest z nami w teraźniejszości. Towarzyszymy mu w czasie rzeczywistym, jest częścią opowiadanej historii. W pierwszym sezonie wszyscy o nim mówią, wszyscy go ścigają, ale widzowie nie mają szansy spędzić z nim czasu. Miło być w końcu częścią gry (śmiech).

Jennifer: W pierwszym sezonie był postacią niemalże mityczną, ale ten czas już minął. Teraz jest zwykłym kolesiem, który popełnia błędy.

Czego możemy się spodziewać po nowym sezonie? Jakie są główne motywy?

Jennifer: Jedno z najważniejszych pytań brzmi: Co jest konieczne, aby zasłużyć na czyjeś wybaczenie? Czy możesz odzyskać czyjeś zaufanie? Ten sezon eksploruje traumę pokoleniową – to, jak przekazujemy traumę dzieciom i jakie jest to coś, co nosimy ze sobą bez względu na to, gdzie się

MICHAEL BECKER

eprasa.pl 344e70c98e



Drugi sezon serialu Apple TV „O jedno cię proszę" liczy osiem odcinków, które będą emitowane co tydzień, aż do 10 kwietnia 2026 r.

akurat znajdujemy. Bo wszystko dzieje się, gdy jesteśmy ścigani. W efekcie dostajemy trzymający w napięciu thriller.

Nikolaj: Szukamy odpowiedzi na pytanie, czym jest miłość. Oczywiście mamy tutaj całą dyskusję na temat zaufania, ale to również niesamowita historia miłosna Hannah i Owena. Jak reagujemy, kiedy jesteśmy wystawieni na próbę? To jeden z głównych motywów. Historia relacji ojca z córką. Historie przyjaźni.

W serialu pada zdanie, że nie znasz drugiej osoby, dopóki jej nie przetestujesz. Czy podczas pracy z tymi bohaterami nauczyliście się czegoś o sobie jako o aktorach?

Jennifer: Hannah jest niesamowicie błyskotliwa i bardzo szybko się przystosowuje. Kocham ją i bardzo szanuję to, że zawsze bierze odpowiedzialność i przejmuje kontrolę nad wydarzeniami. Nie wiem, czy jestem tak fajna jak Hannah (śmiech).

Nikolaj: Nie wiem, czy się czegoś nauczyłem. Zapytaj mnie za pięć lat, gdy będę mądrzejszy i będę mógł udzielić lepszej odpowiedzi.

Ten serial jest dość stresujący. Jak sobie z tym radzicie? Czy ciało, które jest Waszym narzędziem, widzi różnicę między odgrywaniem sceny a prawdziwym życiem?

Nikolaj: W moim przypadku tak, moje ciało widzi różnicę. To może wydawać się stresujące, ale mieliśmy dużo zabawy podczas wspólnego podróżowania między lokalizacjami. To cudowne, że nasza praca umożliwia odwiedzanie różnych miejsc, których normalnie może byśmy nie zobaczyli.

Jennifer: Ja odczuwam stres w trakcie odgrywania różnych scen. To jeden z powodów, dla których nigdy nie zagrałam w horrorze. Nie wiem, czy bym to przetrwała (śmiech). Bardzo łatwo jest mnie przestraszyć. Mieliśmy dużo zabawy pomiędzy zdjęciami, a potem wracaliśmy do naszych bezpiecznych domów i byliśmy wdzięczni, że nie jesteśmy Hannah i Owenem.

Nikolaj: Na tym właśnie polega magia kina i telewizji – mamy sprawić, że wierzysz w to, co oglądasz. Zważywszy na to, co działo się wtedy na świecie, co działo się w Los Angeles, które było trawione pożarami, przychodzenie na plan było niemal ucieczką od mrocznej rzeczywistości. Więc to działało raczej w drugą stronę; wiele osób próbowało zostawić stres w domu. Dwóch członków naszej ekipy straciło wszystko na skutek pożarów. To był naprawdę trudny czas dla LA i praca stanowiła swego rodzaju piękną ucieczkę. Robimy telewizję, kochamy naszą pracę i staramy się dostarczać rozrywki. Chcemy, by widzowi bawili się podczas oglądania. Oczywiście bohaterowie mierzą się z różnymi sytuacjami, które odzwierciedlają prawdziwe życie, ale kiedy włączamy serial, zdajemy sobie sprawę z tego, że ktoś opowiada nam historię.

I w przypadku „O jedno cię proszę" jest to bardzo wciągająca historia. Jennifer, na planie ponownie spotkałaś się z Judy Greer, z którą zagrałaś w kultowym filmie „Dziś 13, jutro 30". Dobrze się bawiłyście?

Jennifer: Miałam nadzieję, że nasza ponad 20-letnia przyjaźń przekona Judy do wystąpienia w serialu (śmiech). Była podekscytowana i uczyniła ten sezon jeszcze lepszym. Ona jest imponującą aktorką. Podróżowanie po świecie, wyjazd do Paryża z jedną z moich najlepszych i najstarszych przyjaciółek było najfajniejszą rzeczą pod słońcem. Zagrałyśmy razem kilka trudnych i dramatycznych scen i jestem pod ogromnym jej wrażeniem. Kochałam każdą minutę! ✻

eprasa.pl 344e70c98e



1

w kinie

Z rodziną najlepiej wychodzi się na zdjęciu albo... na ekranie. Marcowe premiery aż buzują od *rodzinnych dram*. Rozstania, powroty, sekrety i kłamstwa – *skądś to znamy, prawda?* Może dlatego tak dobrze się to ogląda.

tekst **Marta Krupińska**



2

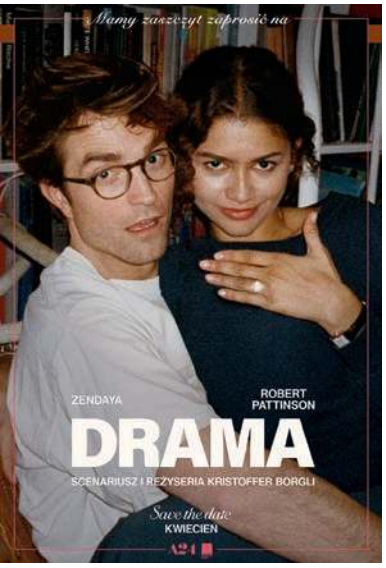


3



4

eprasa.pl 344e70c98e



5

na wystawie

Co chatka, to zagadka. Dobrze wiedzą o tym bohaterki filmów „Romería" (2) i „Ostatnia sesja w Paryżu" (4). W tym pierwszym Marina wraca do domu po dokumenty na studia, a przy okazji odkrywa rodzinne sekrety i przerywa zmowę milczenia. Z kolei Lilian (gra ją Jodie Foster) jest cenioną amerykańską psychiatrką i prowadzi własną praktykę w Paryżu. Jej uporządkowany świat zaczyna się walić jak domek z kart po nagłej śmierci wieloletniej pacjentki. Nie wiadomo, czy było to samobójstwo, morderstwo, czy tragiczny błąd lekarski. Dręczona wątpliwościami i poczuciem winy, Lilian wszczyna prywatne śledztwo, w które wciąga byłego męża (Daniel Auteuil). Próbując rozwikłać, jak zmarła jej pacjentka, poznaje niewygodną prawdę o sobie i konfrontuje się z synem, wobec którego zawsze była chłodna. Ciepła i bliskości nie zaznały też siostry Agnes i Nora, bohaterki filmu „Wartość sentymentalna" Joachima Triera (1). Ojciec (wybitny Stellan Skarsgård) zostawił je, gdy były dziećmi, i poświęcił się karierze reżysera. Po śmierci ich matki próbuje nawiązać relację z córkami. Chce także, by Nora (Renate Reinsve, nagrodzona m.in. Europejską Nagrodą Filmową), która jest aktorką teatralną, zagrała w jego nowym, mocno autobiograficznym filmie. Ona, pełna żalu do ojca, odmawia. Wtedy Gustav postanawia zatrudnić do tej roli hollywoodzką gwiazdę (najbardziej dojrzała kreacja Elle Fanning). Ona jednak, czując, że nie sprosta wyzwaniu i że rola została napisana z myślą o Norze, rezygnuje z projektu. Granica między filmem a rzeczywistością coraz bardziej się zaciera.

Na jaw wychodzą kolejne rodzinne sekrety i zaszłości, z którymi każde z bohaterów musi się zmierzyć. Jaki będzie finał, zobaczycie w kinie, bo ten film, jako jeden z trzech najdłużej oklaskiwanych tytułów w historii festiwalu w Cannes, to pozycja obowiązkowa. Zwłaszcza że muzykę do niego skomponowała nasza Hania Rani, także wyróżniona Europejską Nagrodą Filmową. Jeśli za mało wam Skarsgårda, wybierzcie się na „Pillion" (3), z synem Stellana, Alexandrem. Aktor gra w nim twardziela na motocyklu, który spotyka się z nieśmiałym chłopakiem i wchodzi z nim w grę między uległością a dominacją. Film był chwalony za to, jak ukazuje dynamikę relacji LGBT. Dynamiki nie brakuje też komedii „Drama" z Zendayą i Robertem Pattinsonem (5) w roli narzeczonych, którzy tuż przed ślubem odkrywają szokującą prawdę o sobie. Ten nietypowy rom-com to prawdziwa jazda bez trzymanki. Bo od miłości do nienawiści nieraz dzieli nas zaledwie krok.

moda jest sztuką *21 marca w londyńskim Muzeum Wiktorii i Alberta zaczyna się wystawa „Schiaparelli: Fashion Becomes Art". Prezentuje ona historię legendarnego domu mody od lat 20. i jego charyzmatycznej założycielki Elsy Schiaparelli (zwanej Schiap) aż po najnowsze projekty Daniela Roseberry'ego. To co, szukamy biletów do Londynu?*

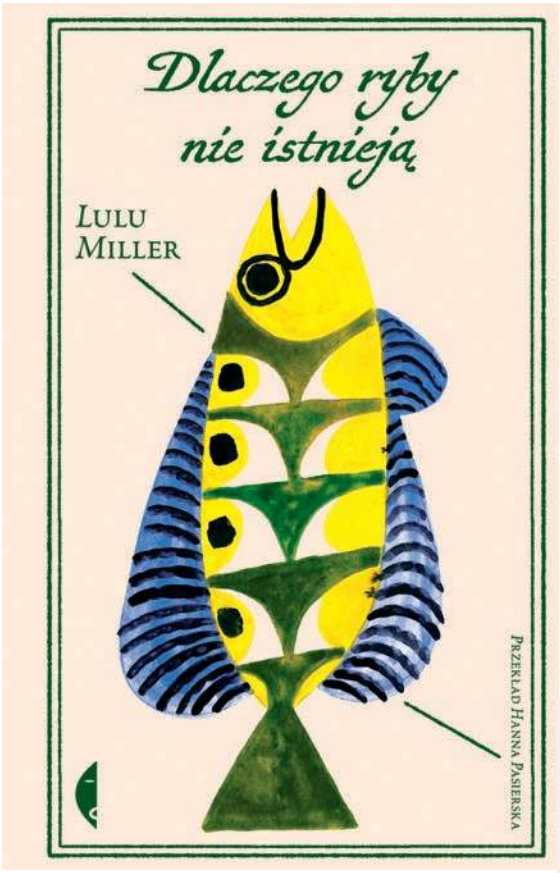


©JEROME PREBOIS/LES FILMS VELVET, FREDRICH BAKERCONDÉ NAST VIA GETTY IMAGES MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 344e70c98e

na półce

6



Choć hasło kampanii społecznej „Nie czytasz? Nie idę z Tobą do łóżka!" ma już 15 lat, nie traci na świeżości. Na IG konto @nieczytasz obserwuje ponad 95,2 tys. osób. Czytać warto z wielu (innych) powodów, a co warto czytać w tym miesiącu? Choćby koreański romans „Spotkajmy się, kiedy będzie ładna pogoda" (7). Bohaterowie spotykają się w księgarni, by porozmawiać o książkach, marzeniach i życiu. O życiu i jego sensie jest również „Dlaczego ryby nie istnieją" Lulu Miller (6). To miks biografii ważnego naukowca i pamiętnika autorki z mocnym naukowym zapleczem. David Starr Jordan odkrył tysiące gatunków ryb, ale niestety przyczynił się także do rozwoju teorii eugeniki. Z kolei Katarzyna Tubylewicz w „Nie czekam na szklankę wody" (9) pisze o ludziach, którzy świadomie zdecydowali się nie mieć dzieci. Świadomość to też słowo klucz



9



7



8

w przypadku workbooka „24 dni autoterapii" (8) autorstwa psychoterapeutki Patrycji Bujarskiej. To solidna porcja wiedzy i narzędzi, które pomogą opanować stres, niepokój, uczucie samotności czy przebodźcowania. Każdy z 24 dni to osobny rozdział z pytaniami i ćwiczeniami dotyczącymi określonego problemu. Co ważne, książka nie zastąpi terapii, ale zachęci do udziału w niej. ✻

MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 34de70c98e

ASTRATEX



Spacer 3D Lady Grace. Komfort zaczyna się pod ubraniem.

eprasa.pl 344e70c98e

wszystko



może być sztuką

eprasa.pl 344e70c98e



©JOANNA WILK/VG BILD-KUNST

Maluje fantazyjne stwory, syreny, anioły. Postaci z jej obrazów nie mają płci, ale mają misję. Inspirują, by przeżywać siebie na przekór normom społecznym. Nie wkłada tych obrazów w ramy, bo jej sztuki nie da się zamknąć w ramach. *Eliza Chojnacka jest malarką, która zuchwale celebruje własną odmienność,* aktywistką, która gotuje, i performerką, która sprząta.

rozmawia **Angelika Kucińska**

Ludzie kupują obrazy żyjących artystek?

Jestem obecna na rynku sztuki od niedawna, ale mogę potwierdzić to, o czym czytam czy słyszę od znajomych artystów i artystek. Sztukę coraz częściej kupują młode kobiety i często traktują ją jako formę inwestycji. Moje obrazy – czy tematy, które w nich podejmuję – też trafiają przede wszystkim do kobiet i osób queerowych.

Dla mnie Twoje obrazy mają dwie warstwy. Z wierzchu są poetyckie, melancholijne i dziewczęce. Lubisz dziewczęcość?

Dziewczęcość to moja bezpieczna przestrzeń. Malując, wracam do dzieciństwa i tego, jak się wtedy czułam. A czułam się dziewczyńsko, i faktycznie było w tym sporo melancholii, błogość, wycieczki w świat fantazji. Ale ta dziewczyna we mnie też się buntuje. Bywa wkurzona. Chciałaby mieć więcej siły. Pokazać się z innej, może trochę dziwnej strony. Zaznaczyć swoją odmienność.

Kiedy poczułaś własną?

Może zawsze ją czułam? Zawsze byłam trochę inna, ale dopiero niedawno zaczęłam celebrować moją dziwność. Zdałam sobie sprawę, że bycie innym, odmiennym nie jest złe – cokolwiek to znaczy, bo przecież każdy z nas jest na swój sposób nietypowy. Akceptacja dla własnych dziwności zbiegła się z powrotem do malowania. To moja forma opowiadania o sobie i swojej odmienności, w ten sposób potrafię się najlepiej wyrazić. Jestem osobą queerową, ale długo nie zauważałam, że traktuje się mnie inaczej – w prawie czy społeczeństwie. Wypierałam niesprawiedliwość, której nagle zaczęłam doświadczać. Pragnęłam akceptacji i dlatego mogłam wręcz tłumić swoją odmienność. A dziś już jej nie chowam i wiem, że mam prawo być zła na świat, który nie traktuje wszystkich tak samo.

eprasa.pl 344e70c98e

Wydawało mi się, że pracując od wielu lat jako modelka, raczej nie musiałaś niczego wypierać. To chyba akceptujące środowisko?
Zdecydowanie większą akceptację dla mojej queerowości czułam na Akademii Sztuk Pięknych i podczas studiów w Wiedniu. Środowisko artystyczne wręcz celebruje odrębność, ale w modelingu musiałam się przede wszystkim prezentować jako konwencjonalnie atrakcyjna kobieta, podlegająca dosyć ścisłym standardom wymiarów ciała i zachowania. Przeszkadzało mi to, dopóki nie uświadomiłam sobie, że jako osoba niebinarna, która kocha performance, mogę świadomie grać płcią i rolami społecznymi. Z czasem świat mody trochę się zmienił, a ja uwierzyłam w siebie i przestałam się ukrywać, co tylko pomogło mi w rozwoju kariery. Dziś lubię pozować, stawać się kimś innym, być diwą.

> NAUCZONO NAS, ŻE SŁOWO *„artysta"* JEST *zarezerwowane* DLA KOGOŚ WIELKIEGO I NIESAMOWITEGO, A BYCIE ARTYSTĄ WYMAGA *wyjątkowego talentu.* SAMA DŁUGO MUSIAŁAM WALCZYĆ Z TYM WEWNĘTRZNYM PRZEKONANIEM, ŻEBY *móc poczuć się artystką.* DZIŚ SIĘ NIĄ CZUJĘ.

Odmienność widać w drugiej warstwie Twoich obrazów. Kim są te fantastyczne stwory, które malujesz?
Często są mną, ale właśnie w innym wcieleniu. A czasami to prostu stwory z fantazji.
Kiedy wróciłaś do malowania?
Cztery lata temu, po dłuższej przerwie, sięgnęłam po płótno. Skończyłam liceum plastyczne. Potem próbowałam malowania na studiach. Po prostu to lubiłam. Najbardziej malarstwo pejzażowe, do którego teraz wracam. Tylko wcześniej, mimo wielkiej miłości, nie umiałam znaleźć sensu w pejzażach. Wydawały mi się strasznie błahe, bo studiując projektowanie, potrzebowałam projektów, które mają sens, wychodzą od researchu, rozwiązują problemy, pomagają komuś.
Mówisz „sięgnęłam po płótno" i jeszcze ktoś wyobrazi sobie Ciebie przy sztaludze, a Ty przecież malujesz na luźnych tkaninach.
Luźny materiał jest żywy. Otwarty na zmiany w trakcie malowania. To na pewno bardziej wymagające niż malowanie na płótnie naciągniętym na blejtramę, ale po wielu próbach i paru błędach znalazłam swoją metodę. Rozkręcam się w eksperymentach. Sprawdzam, jak wykorzystać różne aspekty tkaniny. Nigdy nie potrafiłam zrozumieć, dlaczego obrazy mają narzucony kształt. Wszystko jest prostokątem, w ramie...
A Twój obraz może być zwisającą z sufitu wielką kokardą.
„Miłość", cztery obrazy na czterech stronach kokardy. Przygotowałam tę pracę na wystawę kolektywu Texpol, która odbyła się w CSW Zamku Ujazdowskim w Warszawie. Malowałam na tkaninie muślinowej, czyli cienkiej, luźno tkanej bawełnie, którą potem formowałam. To bardzo delikatny, kruchy, przezroczysty materiał, ale sama praca, przez swój rozmiar, jest mocarna, gigantyczna. Opowiada historię miłości do syreny, która jest nerdką i wychodzi z Bałtyku z laptopem (śmiech), czyli dosłownie historię mojej obecnej miłości.
W Berlinie, gdzie mieszkasz od jakiegoś czasu, jest wciąż miejsce dla nowej sztuki i nowych osób tworzących?
Jeszcze się tu nie ujawniłam malarsko. Za to jestem aktywna w grupach działających na rzecz środowiska. Z kolektywem Floating University organizujemy różne wydarzenia z zakresu ekologii i kolektywności. Ja gotuję.
Widziałam zdjęcia. Jedzenie jest podawane na malowanych przez Ciebie obrusach.
Gotowanie było elementem różnych projektów realizowanych przez kolektyw kreatywny Spółdzielnia Krzak, z którym działałam w Warszawie. Organizowaliśmy np. badania terenowe dotyczące historii i znaczeń roślin. Podczas takich projektów gotowałyśmy, a ja zaczęłam traktować jedzenie jako formę wypowiedzi. Zresztą pracę magisterską poświęciłam fermentacji jako metaforze sprzeciwu. Uwielbiam poznawać historię różnych dań. To, że jedzenie jest narzędziem komunikacji i nośnikiem wielopokoleniowej pamięci. Kocham wspólne jedzenie z innymi ludźmi.
Chcesz, żeby to, co robisz, miało głębszy sens, może nawet misję?
Ludzie mi piszą, że moje obrazy uruchomiają w nich nowe fantazje albo pomagają zaakceptować coś dziwnego w sobie. Ale najbardziej uwielbiam, gdy osoby komentują, że namalowałam coś hot, zwłaszcza gdy na obrazie jest po prostu wielki kwiat. Wtedy wiem, że mi się udało! Maluję syreny, anioły, różne niejednoznaczne

eprasa.pl 344e70c98e

płciowo postaci. Trochę realizuję w ten sposób osobiste marzenia o byciu kimś, kogo rzadko się spotyka, ale przede wszystkim pokazuję, że można się bawić swoją tożsamością. Niebinarność jest wyzwalająca.

Jak w „Orlando" Virginii Woolf. Niebinarność nie jest przekleństwem, ale właśnie wolnością.

I na tym mi zależy. Chciałabym zachęcić wszystkich do wolności w przeżywaniu siebie. Każdy z nas – nawet osoby, które definiują się jako binarne – nosi w sobie jakąś niejednoznaczność.

Co czujesz, kiedy malujesz?

Radość jak na koncercie. Chcę tańczyć i skakać. A innym razem jestem melancholijna i smutna. Albo spokojna i skupiona.

Co czujesz, kiedy gotujesz?

Oddaję wolną rękę mojemu ADHD. Mogę robić wszystko naraz, co tylko chcę, mogę mieszać rzeczy, jak chcę. Rzadko próbuję w trakcie gotowania. Opieram się na węchu, skojarzeniach, pamięci smaku. Często przypalam, raz zrobię za mało, innym razem za dużo. Ale o to chodzi. Możemy popełniać błędy, nie musi być idealnie.

A co czujesz, kiedy sprzątasz?

Gdybym mogła, rzuciłabym wszystkie inne aktywności i zajęła się tylko sprzątaniem. Niedawno zaczęłam też sprzątać u innych osób. To moja medytacja. Poczucie sprawczości, które daje sprzątanie, jest niesamowite. Choć to oczywiście także powód kłótni w rodzinach i tarć w związkach. To, co dzieje się w naszym domu i relacji, wpływa na całe nasze życie, też zawodowe. Ludzie mają często tyle obowiązków, że sprzątanie jest ostatnim, na co mają czas, co doskonale rozumiem, ale chaos negatywnie na nich działa. A ja umiem sprzątać, dzięki mamie, która sprząta najszybciej i najlepiej na świecie. Nauczyła mnie, że regularne dbanie o dom, o przestrzeń to dbanie o samopoczucie. Staram się dzielić tą wiedzą, bo przede wszystkim chodzi o kilka trików i rutyn, które usprawnią funkcjonowanie domu.

O gotowaniu i sprzątaniu opowiadasz jak o performance'ach. Bo wszystko może być sztuką?

Wszystko może być sztuką! Bardzo się złoszczę, gdy ktoś twierdzi inaczej. Nauczono nas, że słowo „artysta" jest zarezerwowane dla kogoś wielkiego i niesamowitego. Bycie artystą wymaga specjalnej edukacji, wyjątkowego talentu czy uznania. Sama długo tak myślałam i musiałam walczyć z tym wewnętrznym przekonaniem, żeby wreszcie móc poczuć się artystką. Dziś się nią czuję. ✻

Informacje o nowych projektach i wystawach z udziałem Elizy Chojnackiej znajdziecie na stronie elizkachojnacka.com lub IG @hey_elizka.

REKLAMA

tołpa.®
liquid needles therapy

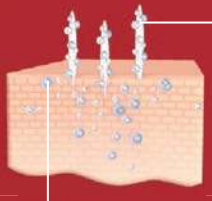
NOWOŚĆ

MIKROIGIEŁKOWA PIELĘGNACJA.

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



TECHNOLOGIA DOSTARCZANIA SKŁADNIKÓW AKTYWNYCH



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

Tylko tu!
ROSSMANN Moja Drogeria
i na tolpa.pl

Odkryj wszystkie produkty

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

eprasa.pl 344e70c98e

jak Feniks z popiołów



Słuchając epki *„the bed-ties”*, widzę koncert w małym, przydymionym klubie jazzowym. Bogate instrumentarium i ona – postać jak nie z tego świata. Poznajcie *MAYĘ MARIĘ*, artystkę niebanalną, która umie czarować.

tekst **Gabi Drzewiecka**

Pod kodem QR znajdziesz playlistę Gabi do poniższego tekstu.

Natrafiłam ostatnio na epkę „the bed-ties”, która zachwyciła mnie na tyle, że chciałam się dowiedzieć o autorce jak najwięcej. Historia Mai Marii jest mocna, pokazuje siłę i determinację artystki. Czy przyszły od razu? Nie, był to proces. Borelioza przykuła Mayę do łóżka na lata, przez co nie mogła chodzić do szkoły, uczyć się, mieć jakiekolwiek życie towarzyskie. Pochodzi z Holandii, z Terschelling. – Dorastanie tam było jak dorastanie w ogrodzie Edenu, tylko z murem wody dookoła, który miał pilnować, żebyś nie opuściła „nieba”. Uwielbiałam poczucie bezpieczeństwa, jakie daje wyspa. Odnajdywałam ogromną radość w błąkaniu się po lasach, zabawie w rycerza,

eprasa.pl 344e70c98e

wbijaniu stóp w piasek na plaży, gdzie moi rodzice prowadzili restaurację – mówi. Z drugiej strony czuła się tam uwięziona. – Byłam bardzo świadoma istnienia „całego innego świata" po drugiej stronie wody, do którego dotarcie wydawało się niemożliwe. Jako dziecko uwielbiałam „Małą syrenkę", bo utożsamiałam się z Ariel, która chciała być „częścią ich świata". Byłam kreatywnym dzieckiem i potrzebowałam twórczej stymulacji. Na wyspie nie było zbyt wielu możliwości rozwoju, dlatego często czułam się jak ktoś niepasujący do reszty – wspomina. To, co najpierw skierowało ją ku muzyce, wiązało się z jej problemami z agresją. – Jestem bardzo wrażliwa i jako dziecko często bywałam przebodźcowana. Nie mając narzędzi do regulowania emocji, reagowałam agresją i wdawałam się w bójki z siostrami. Kiedyś mama kazała mi iść do tylnych drzwi domu i wykrzyczeć swoje emocje, żeby nie musieć użyć siły fizycznej. Przez lata w chwilach frustracji chodziłam właśnie tam, aż w końcu odkryłam, że śpiew działa na mnie tak samo. Śpiewanie jest dla mnie formą regulacji emocji i nadawania im głosu, a jednocześnie zmusza do zwolnienia oddechu. To moja osobista bezpieczna przystań, w której mogę czuć i przetwarzać wszystko bez nadmiernego analizowania – opowiada. Przełomem, w którym Maya zdecydowała, że zostanie artystką, było jednak pytanie jej coacha, co chce robić ze swoim życiem po latach choroby. – Zakopałam gdzieś dziecięce marzenie o byciu piosenkarką, więc gdy kazał mi wsłuchać się w pragnienia serca, uświadomiłam sobie, że odzyskanie zdrowia było jak dostanie drugiej szansy na życie. Zrozumiałam, że gdyby nadszedł dzień mojego ostatniego oddechu, a ja nie zrobiłabym wszystkiego, by spełnić to marzenie, byłabym strasznie rozczarowana. Właśnie ta świadomość dała mi impuls, by zacząć wierzyć w swoje marzenia i dążyć do nich – używać swojego głosu i pozwolić mu być słyszanym – mówi.

Obok porządnego R'n'B wymiksowanego z lekką elektroniką, w alternatywnym opakowaniu, ze świetnym wokalem nie przejdę obojętnie. Tak było i teraz. Zanim poruszyła mnie historia Holenderki, poczułam, jak zaprasza mnie do innego wymiaru muzycznego. – Ja i mój zespół podeszliśmy do tworzenia tej epki z bardzo otwartą głową – opowiada Maya. – Oczywiście przez całe życie inspirowali mnie artyści tacy jak Kelsey Lu, Chloe x Halle, Solange, Erykah Badu czy Kate Bush, ale chcieliśmy stworzyć ten projekt bez oczekiwań i bez granic narzuconych przez gatunki. Zaczęliśmy od obozu songwriterskiego na Terschelling, w domu moich rodziców. Spędzaliśmy dni razem, po prostu będąc ze sobą i tworząc muzykę na podłodze w salonie. Powstały dziesiątki tego, co nazywaliśmy „ziarnami", bez presji, by od razu stworzyć gotowy utwór. Chodziło tylko o eksplorowanie dźwięku i odkrywanie, co do mnie przemawia jako do artystki. Podczas pracy nad utworami na epkę ciągle sprawdzaliśmy, co jest dla nas autentyczne i co „czuje się dobrze". Czasem inspirowaliśmy się muzyką innych, ale pozwalaliśmy, by proces tworzenia płynął naturalnie – tłumaczy. Stworzenie tego wydawnictwa zajęło kilka lat, a choroba miała ogromny wpływ na twórczość Mai. Zresztą tytuł „the bed-ties" nie jest przypadkowy. – Jedną z najbardziej bolesnych rzeczy było to, że nie potrafiłam nikomu wyjaśnić, przez co dokładnie przechodzę. Kiedy stało się jasne, że wyzdrowieję i dostanę drugą szansę na życie, równie oczywiste było dla mnie to, że muszę zamienić to doświadczenie w muzykę. Bo muzyka jest uniwersalnym językiem i dzięki niej inni ludzie mogą poczuć to razem ze mną, odnaleźć w tym siebie, a może nawet się uleczyć – mówi. Zajęło jednak trochę czasu, zanim znalazła zespół, z którym czuła się na tyle bezpiecznie, by rozpakować te emocje i przelać je na muzykę. – Uważam, że rozpakowywanie traumy nigdy nie powinno odbywać się w pośpiechu, podobnie jak odnajdywanie własnej tożsamości artystycznej i brzmienia. Gdy muzyka była już gotowa, nazwa „the bed-ties" przyszła do mnie zupełnie niespodziewanie. Od razu poczułam, że pasuje, bo ta muzyka opowiada o czymś znacznie więcej niż tylko o byciu przykutej do łóżka i chorobie. Opowiada o tym, jak moje późniejsze doświadczenia życiowe zostały zmienione i ukształtowane przez fakt, że wersja mnie, która była „uwiązana" do łóżka, wciąż żyła we mnie jak duch, prosząc, by ją zauważyć i pozwolić jej się uleczyć. Ogromną wartością jest dla mnie to, że lata trudnych doświadczeń mogłam zamknąć w 20-minutowym dziele artystycznym, które inni ludzie mogą przeżyć, poczuć i którym mogą się cieszyć. Dla mnie to jak głęboki wydech i mam nadzieję, że dla innych będzie powiewem świeżego powietrza – podsumowuje. ✻



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

PIOTR TARASEWICZ, JANTINA TALSMA

eprasa.pl 344e70c98e



TOVE

CLOUD *royal*

Przesłanie roku 2026 jest jasne. W dosłownym tego słowa znaczeniu. Znużeni chaosem kolorów, pragniemy wszystkiego, co transparentne, delikatne, przeźroczyste i klarowne. Ta zasada dotyczy *też trendów w makijażu.* Nie ma w nich nic więcej oprócz światła.

tekst **Joanna Winiarska**

eprasa.pl 344e70c98e

URODA



TOVE

MATTEO VALLE/LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT (2)

eprasa.pl 344e70c98e

pink panther

Przeglądając zdjęcia z wiosennych pokazów, najpierw pomyślałam: „Co za nuda! Projektanci się poddali?". A potem zrozumiałam, że nie poddali się, tylko zaczynają nowy cykl. Delikatności i czułości w makijażu. Bo niepozorność nosimy na ulicy, a oni nie są głupi – podpatrują nas.



THOM BROWNE



COLLINA STRADA



ELISABETTA FRANCHI



KNWLS



Produkty od lewej: Paleta do twarzy Instant Look In A Palette CHARLOTTE TILBURY, 319 zł; Fluffy Velvet Cushion Blush TFIT, ok. 75 zł; Eye Tint w odcieniu 70 Baby Pink GIORGIO ARMANI, ok. 130 zł.

MATTEO VALLE, FILIPPO FORTIS (4)/LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 344e70c98e



eprasa.pl 344e70c98e

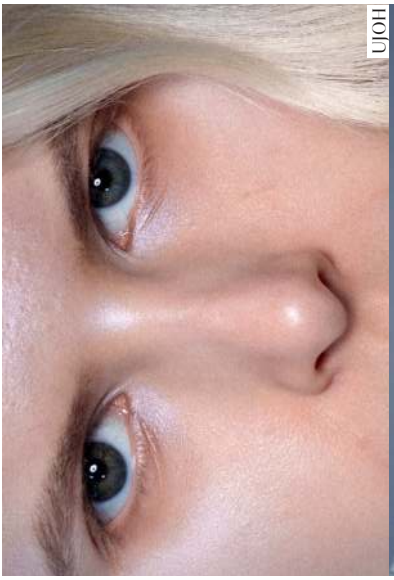


GIAMBATTISTA VALLI

eprasa.pl 344e70c98e

snow white

To akurat się nie zmieniło! Jasna, świetlista skóra zawsze była synonimem uroku. Jej naturalna, perfekcyjna, nieskażona słońcem kolorystyka to wyzwanie dla makijażu. Bo jak namalować... nic, aby w efekcie uzyskać zmysłowe coś? To make-up wykonany światłem i minus 10 lat w jednym.


UJOH


SUSAN FANG




ANN DEMEULEMEESTER

ANN DEMEULEMEESTER



Produkty od lewej: Sztyft rozświetlający Match Stix Glow Skinstick Purrrl FENTY BEAUTY, 139 zł; My Glowing Gingerbread, świecący w ciemności piernikowy ludzik-lampka SEPHORA COLLECTION, 59 zł; Pudrowy rozświetlacz Soft Glow Highlighter MAKEUP BY MARIO, 179 zł.

MATTEO VALLE (4), FILIPPO FORTIS/LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT; MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 344e70c98e

zapach



(z) mózgu

Sztuka perfumiarstwa już od dawna nie jest tylko *romantycznym* mieszaniem składników w pracowni. *„Nosy" wspomagają się AI, a neurobiologia i aromachologia* dostarczają ciągle nowych danych na temat tego, co zapachy robią naszej głowie.

tekst **Joanna Winiarska**

LILIYA RODNIKOVA/STOCKSY, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 344e70c98e



Od góry: Portamarina AGATHO, 1235 zł, quality.pl; Molecule 01 ESCENTRIC MOLECULES, 637 zł, notino.pl; Amour Infini JARDIN BOHÈME, 180 zł, douglas.pl; Marrakesh Spicy Night FRANCINE & MAT, 249 zł, francineandmat.com; Genesis PIGMENTARIUM, ok. 580 zł, moodscentbar.com; Tea & Rock'n Roll VOYAGES IMAGINAIRES, 885 zł, moodscentbar.com; Authent MENARD, ok. 685 zł, quality.pl

Wyobraź sobie, że kilka kropel zapachu na nadgarstku działa jak poranna medytacja lub filiżanka kawy. Nauka, nie magia, mówi, że to możliwe. A konkretnie mówi tak aromachologia – dziedzina, która łączy sztukę perfumiarską z neurobiologią i udowadnia, że odpowiednio dobrane aromaty mogą wpływać na samopoczucie. Bada ona oddziaływanie zapachów na emocje, nastrój i zachowanie. W przeciwieństwie do aromaterapii, która koncentruje się na właściwościach leczniczych olejków eterycznych, skupia się na działaniu psychologicznym. Ta fascynująca dziedzina wyjaśnia, dlaczego pewne zapachy wywołują w nas nostalgię, a inne smutek. Sekret tkwi w anatomii mózgu. Zmysł węchu jest bezpośrednio połączony z układem limbicznym – obszarem odpowiedzialnym za emocje i wspomnienia. Gdy wdychamy zapach, cząsteczki aromatyczne natychmiast aktywują receptory węchowe i dlatego zapachy mają wyjątkową moc przywoływania wspomnień i zmieniania naszego nastroju. Dzieje się to szybciej i intensywniej niż w przypadku jakiegokolwiek innego dostępnego nam zmysłu.

FUNKCJONALNE NEOPERFUMY

Aż 89 proc. osób (według badań firmy Givaudan) jest przekonanych, że zapach może pozytywnie wpływać na nastrój. To nie tylko subiektywne odczucia – naukowcy z Uniwersytetu Oksfordzkiego wykazali, że określone aromaty mogą poprawić zły humor w ciągu zaledwie kilku minut. A badania opublikowane we „Frontiers in Behavioral Neuroscience" pokazują, że linalol (obecny w lawendzie) działa podobnie jak łagodne środki uspokajające. Zatem jakie nuty zapachowe poprawiają nastrój i gdzie szukać tych „składników szczęścia"? Wanilia – jej ciepły aromat przypomina uczucie towarzyszące przytulaniu. Bergamotka – woń kojarzona z herbatą earl grey działa jak zastrzyk optymizmu. Jaśmin – uważany za jeden z najważniejszych składników w palecie perfumiarza, dodaje siły. Drzewny i mleczny sandałowiec przywraca równowagę umysłu i krzepi. Świetliste cytrusy: yuzu, pomarańcza, grejpfrut stymulują produkcję dopaminy i działają jak promienie słońca o poranku.
Coraz więcej marek wprowadza na rynek tzw. zapachy funkcjonalne – kompozycje tworzone we współpracy z neurologami, aromaterapeutami i psychologami, zaprojektowane tak, by na poziomie fizjologicznym oddziaływać na rytm serca, poziom kortyzolu i aktywność fal mózgowych. To ważny kierunek rozwoju branży beauty. ✻



eprasa.pl 344e70c98e

TRWAŁOŚĆ, BLASK I KOLOR

Wraz z pierwszymi ciepłymi dniami wszystko nabiera lekkości, także makijaż. Wiosna to idealny moment, by odświeżyć swoją kosmetyczkę i sięgnąć po nowości NYX Professional Makeup, które łączą efektowny look z komfortem. Nowy sezon przynosi formuły pełne blasku, koloru i pielęgnujących składników, dzięki którym makijaż wygląda świeżo, naturalnie i dokładnie tak, jak lubisz – bez kompromisów.

Make 'Em Wonder daje miękki mat i stopniowalne krycie, tworząc efekt nieskazitelnej skóry bez maski.





Jelly Job otula usta żelową formułą, dając efekt szklanych ust, soczysty połysk i komfort bez klejenia.

Wiosenny makijaż zaczyna się od skóry, która wygląda świeżo, naturalnie i zdrowo. Make 'Em Wonder to wybór na dni, kiedy cera ma wyglądać perfekcyjnie, ale naturalnie. Miękkie-matowe wykończenie i możliwość stopniowania krycia pozwalają uzyskać dokładnie taki efekt, na jakim ci zależy – od subtelnego „no make-up look" po perfekcyjnie wyrównaną cerę.

Lekka, wegańska formuła wtapia się w skórę, wygładza ją i zmniejsza widoczność porów, a dzięki zawartości kwasu hialuronowego i guarany zapewnia nawilżenie i komfort. Cera zyskuje sprężystość i świeżość bez uczucia ciężkości czy przesuszenia. **Makijaż pozostaje nieskazitelny nawet do 24 godzin niezależnie od tempa dnia.** To propozycja idealna na wiosnę, kiedy skóra potrzebuje lekkości, ale nie chce rezygnować z trwałości. Makijaż wygląda jak twoja skóra... tylko lepsza.

Usta w wersji juicy

Jeśli wiosna miałaby smak, byłaby soczysta, błyszcząca i lekko wiśniowa. Takie wykończenie najłatwiej osiągnąć, sięgając po Jelly Job, który nadaje ustom efekt „szklanej tafli". Intensywny połysk łączy się tu z objętością i komfortem noszenia bez klejenia. Lekka, żelowa formuła wygładza usta i sprawia, że wyglądają na pełniejsze już po jednym pociągnięciu. To kosmetyk, który sprawdza się zarówno solo, jak i jako wykończenie makijażu ust z konturem. Do wyboru jest 16 odcieni – od naturalnych nude po intensywne czerwienie – dzięki czemu łatwo dopasować kolor do nastroju i stylizacji.

eprasa.pl 344e70c98e

Maślany blask od stóp do głów
Wiosną blask nabiera nowego znaczenia – ma być naturalny, miękki i wielowymiarowy. Buttermelt Stix pozwalają uzyskać efekt skóry muśniętej światłem, bez brokatu i przerysowania. Kremowa konsystencja w sztyfcie zapewnia gładkie, świetliste wykończenie, które wygląda niezwykle naturalnie.
Produkt można stosować nie tylko na twarz, lecz także na obojczyki, ramiona czy nogi, subtelnie modelując sylwetkę i podkreślając opaleniznę. Aksamitna formuła idealnie stapia się ze skórą, a zawarte w niej masła dodatkowo ją pielęgnują. Efekt? Skóra wygląda zdrowo i promiennie – bez względu na porę dnia.



Buttermelt Stix zapewnia maślany blask twarzy i ciała, wtapia się w skórę i nie zostawia brokatu.

Kontur, który zostaje na długo
Perfekcyjnie podkreślone usta zaczynają się od precyzyjnego konturu. Lip Lingerie Lip Liner Stain to propozycja dla tych, którzy cenią trwałość połączoną z naturalnym efektem barwienia. Produkt pozwala nie tylko obrysować wargi, lecz także delikatnie je wymodelować i wypełnić kolorem, który utrzymuje się przez wiele godzin.
Lekka, wodoodporna formuła nie rozmazuje się ani nie wymaga poprawek. Odcienie nude dopasowują się do naturalnego koloru ust, tworząc efekt „twoje usta, tylko lepsze". To idealna baza pod błyszczyk lub pomadkę albo samodzielny produkt na dni, gdy stawiasz na minimalizm.



Lip Lingerie Lip Liner Stain precyzyjnie modeluje usta i barwi je naturalnym kolorem na wiele godzin.



Wonder Snatch Powder wygładza cerę jak filtr, matuje i utrwala makijaż, nie odbierając mu świeżości.



Miękki mat jak po filtrze
Utrwalenie makijażu nie musi oznaczać ciężkiego efektu. Wonder Snatch Powder działa jak subtelny filtr – wygładza cerę, matuje i jednocześnie zachowuje jej świeżość. Lekka, sypka konsystencja minimalizuje pory i redukuje błyszczenie, pozostawiając skórę gładką i komfortową.



Epic Inky Stix pozwala stworzyć intensywną kreskę jednym ruchem i utrzymuje się nawet do 24 godzin.

Kreska, która robi charakter
Na koniec detal, który potrafi całkowicie zmienić makijaż oka. Epic Inky Stix daje pełną swobodę – od delikatnych akcentów po wyraziste, graficzne kreski. Kremowo-żelowa formuła zapewnia intensywny kolor już po jednym pociągnięciu i umożliwia precyzyjną aplikację. Wodoodporna konsystencja utrzymuje się do 24 godzin, nie rozmazuje się ani nie osypuje.

eprasa.pl 344e70c98e

Skóra miękka jak **ryżowe ciasteczko i jędrna jak misiek Haribo!** Do tego zapach truskawek z bitą śmietaną i prażonych śliwek, a wszystko z obłoczku różu. Pocztówka z jakże słodkich przygotowań do wiosny!

tekst **Joanna Winiarska**

tak jak lubisz



1. Serum Bouncy & Firm jest jak drzemka instant, skóra po nim – wyspana i miękka jak japońskie ciasteczko. **Laneige**, 199 zł, sephora.pl **2.** Cloud Crush Blush to róż w pudrze, który rozmywa wszystkie kontury. **Too Faced**, 169 zł **3.** Korzystałyście z domowego IPL-a do epilacji? Naprawdę fajnie podtrzymuje efekty gabinetowego zabiegu i wydłuża czas pomiędzy sesjami. **FOREO PEACH 2 Pro Max**, 3499 zł **4.** Krem z dwufazową formułą glow to zawsze sprzymierzeniec cery bez blasku, **Tołpa.® bionic dual glow**, 80 zł **5.** Kocham pieniący się peeling w proszku The Rice Polish za delikatność. **Tatcha**, 339 zł, sephora.pl **6.** Seskavel Growth to maska wykorzystująca liposomową nanotechnologię, by stymulować wzrost włosów. **Sesderma**, ok. 112 zł **7.** Fraise Fouettée to uroczy zapach bitej śmietany z truskawkami. Kto by nie chciał! **Le Monde Gourmand**, 139 zł/30 ml, sephora.pl **8.** Odbudowująco-odżywczy krem kolagenowy na noc gwarantuje zmysłowy efekt jello skin. **Bielenda Revital Derm**, 30 zł **9.** Hydrate-Me.Masque, maska ze śliwką kakadu, zapewnia włosom wygładzenie i pełne nawilżenie. **Kevin.Murphy**, 176 zł, wybrane salony

MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 344e70c98e



MAGIA SPOJRZENIA

Czasem wszystko zaczyna się od spojrzenia. Dlatego mascary Douglas Collection stawiają na spektakularny efekt, który optymalnie podkreśli oko i domknie każdy make-up – zarówno świeże glow na dzień, jak i wieczorne smoky eye.



OBJĘTOŚĆ I WYDŁUŻENIE

THE DRAMATIZER

Nadaje rzęsom intensywną czerń, ekstremalną objętość i długość. Elastyczna, wegańska formuła i specjalna stożkowa szczoteczka gwarantują efekt bez grudek i osypywania nawet do 12 godzin. Cena ok. 79 zł



Nowoczesne formuły, dopracowane składy i precyzyjne szczoteczki sprawiają, że mascary Douglas Collection działają jak filtr, ale w realu. Nowość **The Dramatizer** zapewnia intensywną czerń, spektakularną objętość i długość. Bez grudek, smug i osypywania. Stożkowa szczoteczka z podwójnym włosiem gwarantuje precyzję i maksymalny efekt. **Lash It Up** wydłuża i perfekcyjnie rozdziela rzęsy bez efektu ciężkości. **Fake It Baby** oferuje efekt wachlarza i mega objętość nawet przy cienkich i prostych rzęsach. **Oh Yes! Lashes** to trwałość do 36 godzin oraz wyraźne pogrubienie i wydłużenie. **Lash Curve** mocno podkręca rzęsy i nadaje im intensywny kolor, a dzięki zawartości masła shea – pielęgnuje je. Wybierz swój ulubiony tusz i przekonaj się, jak wiele potrafią rzęsy.



OBJĘTOŚĆ

FAKE IT BABY

81% składników naturalnych. Dodaje rzęsom objętości i tworzy efekt wachlarza nawet przy cienkich włoskach. Cena ok. 72 zł

WYDŁUŻENIE

LASH IT UP

90% składników naturalnych. Specjalna szczoteczka wydłuża i rozciąga rzęsy. Efekt do 12 godzin bez grudek. Cena ok. 82 zł

TRWAŁOŚĆ

OH YES! LASHES

99% składników naturalnych. Wydłuża, pogrubia i utrzymuje się aż do 36 godzin. Stworzona do krótkich rzęs. Cena ok. 82 zł

PODKRĘCENIE

LASH CURVE

79% składników naturalnych. Ekstremalnie podkręca, wydłuża i pielęgnuje rzęsy dzięki zawartości masła shea. Cena ok. 82 zł

DOUGLAS COLLECTION

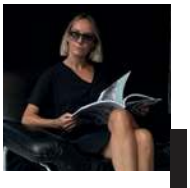
Dostępne wyłącznie w perfumeriach Douglas i na douglas.pl

eprasa.pl 344e70c98e



HERMANN *na* ZAWSZE

Mam słabość do Hermanna od ponad dziewięciu lat. *I to już się pewnie nie zmieni.* Reszta przychodzi i odchodzi...



Katarzyna Jaworska
dyrektorka artystyczna

Tych perfum marki Etat Libre d'Orange używam od bardzo dawna i chyba nigdy mi się nie znudzą. Wierzę, że dobrze dobrany zapach jest trochę jak podpis w przestrzeni, którą sobą zajmujemy. Podoba mi się też historia tych perfum. Powstały w 2015 roku, a inspiracją był wiersz Victora Hugo „O czym myśleli dwaj jeźdźcy w lesie". Nie wiem, co sobie myśleli, ale zapach kadzidła i geosminy jest jedyny w swoim rodzaju. Reszta kosmetyków na mojej półce ciągle się zmienia, ale bazą zawsze pozostają: tłuściutki balsam do ust, krem do rąk, balsam do ciała, krem pod oczy (w nieustannej nadziei, że starość mnie totalnie nie pokona). A także tusz do rzęs (ten Lancôme jest akurat jednym z moich ulubionych) i jakiś fajny krem do twarzy. Nie poświęcam dużo czasu na pielęgnację i zabiegi kosmetyczne. Ograniczam się do niezbędnego minimum, bo i tak uważam, że geny mają już swój plan na nas, więc ilość nałożonych produktów wiele tu nie zmieni. Czasami daję się skusić na jakąś kosmetyczną nowość, ale to raczej wtedy, gdy „wmusi" mi ją redakcyjna koleżanka, szefowa działu urody. Marudzę pod nosem (cała ja), ale grzecznie biorę i testuję. Wynik tutaj. ✻

Produkty od lewej: balsam do ust Miód MINISTERSTWO DOBREGO MYDŁA, 75 zł; krem do rąk Zimowa Bajka YOPE, 31 zł; Wygładzający balsam do ciała YOUR KAYA, 42 zł; Skin Therapy Eye ERBORIAN, 179 zł, sephora.pl; Hermann a Mes Cotes Me Paraissait Une Ombre ETAT LIBRE D'ORANGE, ok. 366 zł; Serum-in-Mist N°1 DE CHANEL, 535 zł; tusz do rzęs Hypnôse LANCÔME, 111 zł; Hydrating Face Cream BOBBI BROWN, ok. 349 zł

ASIA TWARÓG, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 344e70c98e

HDRÈY

Seria **Vitamin C** to zaawansowana pielęgnacja, która wyrównuje koloryt, intensywnie nawilża i wspiera regenerację.

7 form witaminy C

Najwyższe możliwe stężenie aż 27%!



SKLEPY **HDRÈY** STACJONARNE W WARSZAWIE:

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

JUŻ WKRÓTCE:

HDRÈY Manufaktura Łódź (31.01.2026)
HDRÈY Port Łódź 14.02.2026
HDRÈY GALERIA KRAKOWSKA (04.03.2026)
HDRÈY BONARKA KRAKÓW (07.03.2026)
HDRÈY FORUM GDAŃSK (25.03.2026)

Wejdź na **hdrey.com**

dostępne na wyłączność w perfumeriach DOUGLAS na terenie całej Polski

eprasa.pl 344e70c98e

soft eyes

Najmodniejszy na wybiegach makijaż oczu w tym roku to tzw. **nic**. Oczywiście owo nic jest symboliczne i wyreżyserowane, bo za to, jak niewinnie i uroczo wygląda nasze spojrzenie, zawsze odpowiada jeden gość. **Tusz**. Albo jedna typiara. **Mascara**.

tekst **Joanna Winiarska**



Ani trochę nie wierzę w romantyczną miłość, dopasowanie i znalezienie tego jedynego i wymarzonego. Tuszu, rzecz jasna. Z nim sprawa wygląda tak, że jest narzędziem, które pozwala osiągnąć konkretny efekt. Efektów zaś pragniemy i potrzebujemy różnych. W dni, kiedy marzę o chryzantemowych rzęsach, wiem, że muszę wybrać tusz gęsty, grudkowaty (najlepiej nawet już lekko przeschnięty) z tradycyjną gęstą i włochatą szczotą. Żadnych silikonowych delikatesów.

Z kolei gdy, zafascynowana estetyką zero, chcę tylko dobrze rozczesanych rzęs pokrytych laminowaną warstwą lśniącej mascary, sięgam po produkt z mocno nabłyszczającą poliestrową formułą, taką, która zmywa się samą wodą (sprawdza się, nie wiedzieć czemu, lepiej). Namawiam, by próbować.
Tutaj kilka moich tipów. Rzęsy w obu kącikach oczu świetnie się tuszuje krótkimi pionowymi ruchami (ustawiając szczoteczkę prostopadle do oka). Ich pomalowanie potęguje efekt makijażu, więc go nie pomijaj! Tu nie działają, niestety, szczoteczki silikonowe, ale jeśli chcesz wywinąć rzęsy w górę i w bok – takie będą najlepsze. Pociągam nimi na sam koniec pomalowane już rzęsy. Polecam też tuszowanie samych dolnych rzęs (w tym także grzebyczki są lepsze) – daje to nieco kosmiczny, pokemonowy i „zdziwiony" efekt. No i dla mnie jednak czerń! Nowe formuły, tak uroczo lateksowe! ✻



Joanna Winiarska
szefowa działu urody, wellness and esthetic medicine expert

Nowe tusze, które testowałam, przygotowując ten felieton (produkty od lewej): Lash Idôle Curl Goddess LANCÔME, ok. 80 zł; Carevolution Mascara Magnetic Lift AA WINGS OF COLOR, 27,99 zł; Lash Latex Mascara YVES SAINT LAURENT, ok. 156 zł; The Dramatizer Mascara DOUGLAS COLLECTION, 79 zł, douglas.pl; Telescopic Extensionist L'ORÉAL PARIS, ok. 65 zł.

AI NANO BANANA GEMINI, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 344e70c98e


Dostępna na
oriflame.pl
Infinita you
Polecam,
Wiktoria Gąsiewska
Infinita
ORIFLAME
SWEDEN



wizja przyszłości

Magdalena Bujas-Witkowska „Mambi" jest historyczką kultury, stylistką i dyrektorką artystyczną odpowiedzialną za wizerunek najbardziej topowych marek, a teraz postanowiła założyć własną. Workers For Future wpisuje się w ideę mody zrównoważonej (ubrania powstają na bazie najwyższej jakości rzeczy z drugiego obiegu) i jest pochwałą własnego stylu. – Żyjemy w przedziwnych czasach, w których wszyscy są ekspertami od mody, ale wyglądają bardzo podobnie. Jeśli założymy, że ubierając się każdego dnia, opowiadasz o tym, jak się czujesz, kim jesteś, to wychodzi na to, że większość ludzi niewiele o sobie wie i chyba nie chce wiedzieć, woli powtarzać opowieści innych, których często niestety nie rozumie – mówi projektantka. I zachęca do tego, by poznać się lepiej, a następnie dać wyraz własnej osobowości. Jej ubrania są do tego stworzone!



KOLEKCJA

NIC SIĘ *nie* UKRYJE

I dobrze, bo w tym szaleństwie jest metoda. *Moda jest po to, by dać upust swojej kreatywności i zaznaczyć osobowość,* o czym projektanci przypomnieli sobie, szyjąc *kolekcje na wiosnę*. Zachęcają do zabawy formami, proporcjami i trendami sprzed lat!

tekst **Magdalena Matuszek**

ALEKSANDRA BYDŁOWSKA (2)

eprasa.pl 344e70c98e



COS POSZERZA STREFĘ KOMFORTU

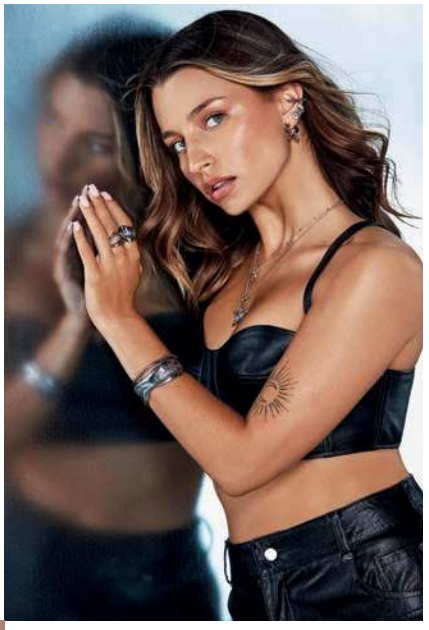
Skandynawska marka COS, choć – jak zawsze – wierna minimalizmowi, tej wiosny pozwala sobie na więcej. Do swojej kolekcji zaprasza kolory (przepiękny masełkowy), a jeśli stawia na czerń, to bawi się proporcjami. A nawet sięga po wzory! Ale z umiarem.

Sygnet, Verona, 69 zł



Z MIŁOŚCI DO PIĘKNA

Najmodniejsze pierścionki tej wiosny mają rozmiary XXL i spektakularną formę. Tak jak stalowy sygnet w kształcie serca, który wypatrzyliśmy w kolekcji marki Verona. Mistrzowsko łączy w sobie zresztą trendy z ponadczasowym charakterem. I będzie pasował do wszystkiego. Tobie też na jego widok serce zabiło szybciej?



GUESS WHO?

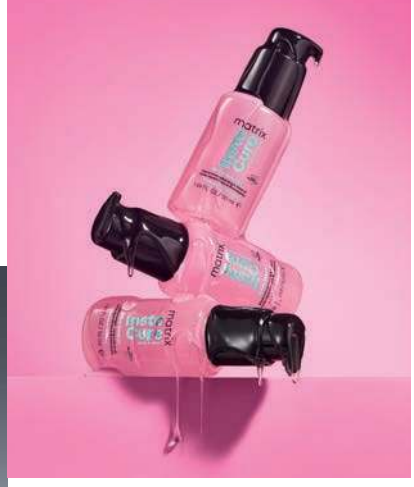
To jest news! Chiara Ferragni została twarzą globalnej kampanii GUESS na wiosnę i lato 2026! I stanęła przed obiektywem legendarnych już braci Morelli. W efekcie powstały zdjęcia pełne radości i zmysłowości. Kolejne gwiazdy? Camden Bag, ulubiona torebka Chiary, oraz dżinsy na każdą sylwetkę!



harmonijny design

Ambasadorska kolekcja biżuterii „Światłocienie by Julia Wieniawa" ma w sobie świeżość, nutę niepokornej wyobraźni i zmysłowość. Dzięki spójnej wizji oraz konsekwencji w designie wszystkie wzory świetnie ze sobą współgrają i doskonale się dopełniają. Nie musisz wybierać. Bransoletki, pierścionki i kolczyki będziesz nosić jednocześnie. W tym roku mamy się nie ograniczać! Apart.pl

MATERIAŁY PRASOWE



WIRALOWA GŁADKOŚĆ

Marzy ci się modny efekt „glass hair" – włosy lśniące i gładkie jak szklana tafla? Z pomocą przychodzi linia kosmetyków – Matrix InstaCure Build-a-Bond, która kompleksowo regeneruje strukturę włosów zapewniając im lustrzany blask. Wypróbuj serum-maskę ze skwalanem i kwasem cytrynowym. To hit!



wszystko, co potrzebne

Chcesz skompletować perfekcyjną (ale nie nudną!) szafę kapsułową? Nie przegap najnowszej kolekcji H&M Studio Essentials. Znajdziesz w niej tak klasyczne elementy garderoby, jak T-shirt, dzianinowa bluzka z długim rękawem czy obszerna skórzana kurtka, ale w niekonwencjonalnym wydaniu. Łączą w sobie minimalistyczne krawiectwo i sportowy luz.

Z RINGU NA ULICĘ

W latach 2000. marzyłam o takich, lecz ostatecznie ich nie kupiłam. Teraz nie zamierzam popełnić już tego błędu. Tym bardziej że buty w bokserskim stylu znów są modne. I na rynek właśnie wprowadziła je PUMA. To najnowsza, wydłużona wersja kultowych już sneakersów Speedcat. Wybrać czarne, brązowe, beżowe czy czerwone?



Okulary Masahiro Maruyama/Eyemazing, 5400 zł

PATRZ I PODZIWIAJ!

Szukasz okularów, w których nie tylko będziesz lepiej widzieć, ale i wyróżnisz się stylem? Odwiedź butik Eyemazing (w Gdańsku lub w Warszawie), w którym zbadasz wzrok i znajdziesz najbardziej oryginalne oprawki, m.in. japońskiej marki Masahiro Maruyama. Przyciągają spojrzenia!



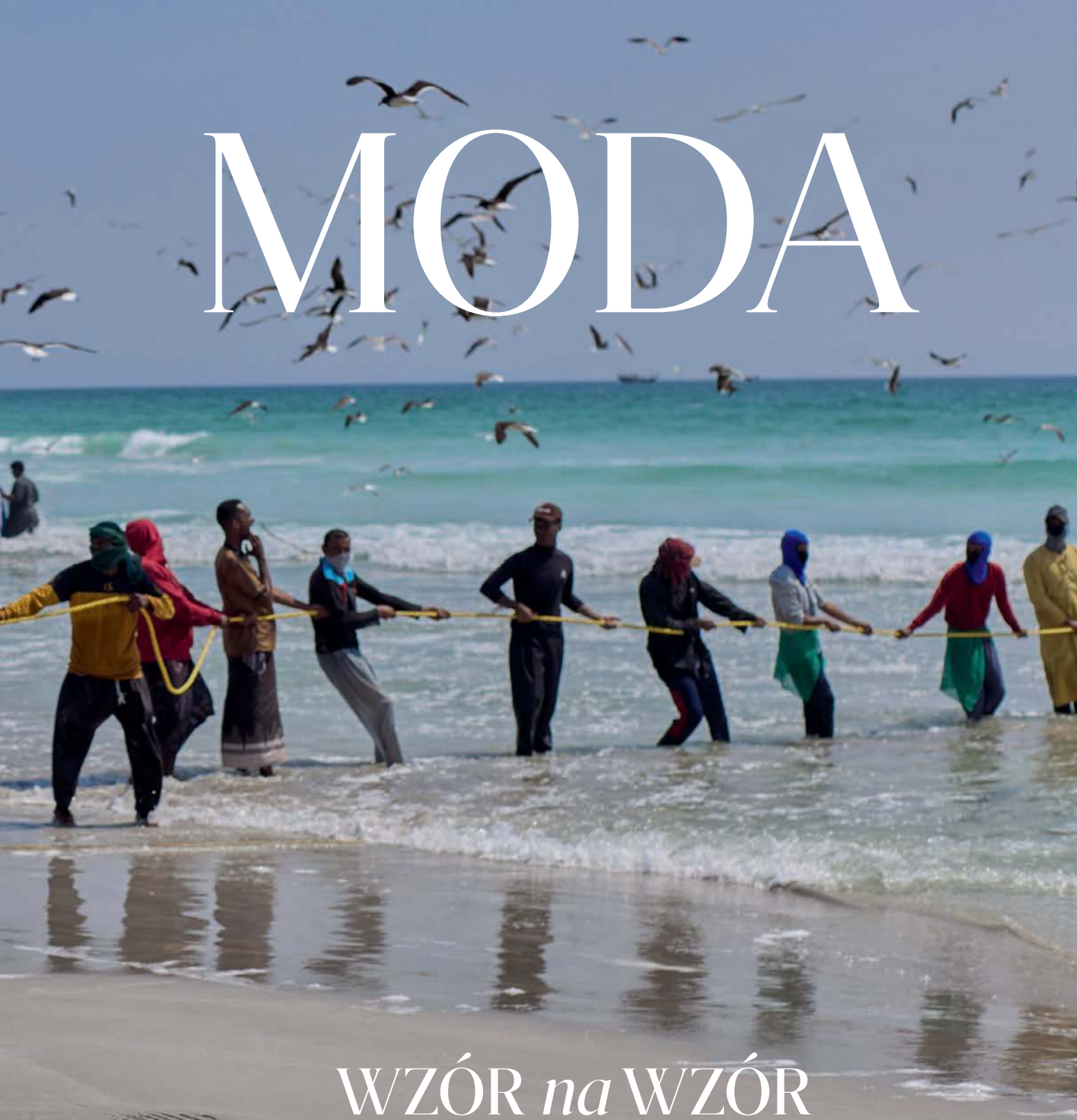
eprasa.pl 344e70c98e



Koszula CARNE BOLLENTE/zalando.pl, spodnie HENRIK VIBSKOV/zalando.pl, krawaty GESTUZ, PAUL SMITH/zalando.pl, mokasyny YOURTURN/zalando.pl, skarpety PIER ONE/zalando.pl, biżuteria APART.

eprasa.pl 344e70c98e

MODA



WZÓR *na* WZÓR

Kwiaty, kratka, paski... Projektanci nie mogą się zdecydować na jeden print i lansują wszystkie wszędzie naraz. *Nasza sesja z finalistą „Top Model" Mateuszem Królem* to dowód na to, że wzory mają charakter uniseks. I lubią się z biżuterią.

zdjęcia **Aldona Karczmarczyk/Van Dorsen Artists** *stylizacja* **Maja Naskrętska**

eprasa.pl 344e70c98e



Koszula i spodnie HEATHE/zalando.pl, transparentna torebka FIORUCCI/zalando.pl, biżuteria APART.
Na stronie obok: Koszula HEATHE/zalando.pl, okulary DOLCE & GABBANA/zalando.pl, biżuteria APART.

eprasa.pl 344e70c98e



eprasa.pl 344e70c98e



eprasa.pl 344e70c98e



Kurtka denimowa DHRUV KAPOOR/zalando.pl, szorty CARHARTT WIP/zalando.pl, skarpety PIER ONE/zalando.pl, mokasyny YOURTURN/zalando.pl, biżuteria APART. *Na stronie obok:* Kurtka HAN KJØBENHAVN/zalando.pl, spódnicospodnie VIVIENNE WESTWOOD/zalando.pl, spodnie SANDRO/zalando.pl, krawat MOSCHINO/zalando.pl, biżuteria APART.

eprasa.pl 344e70c98e



T-shirt MOSCHINO/zalando.pl, spódnica ADIDAS/zalando.pl, spodnie SANDRO/zalando.pl, mokasyny YOURTURN/zalando.pl, czapka RUSLAN BAGINSKIY/zalando.pl, biżuteria APART. *Na stronie obok:* Koszula i spodnie HEATHE/zalando.pl, skórzany beret STUDIO ID/zalando.pl, mokasyny YOURTURN/zalando.pl, skarpety PIER ONE/zalando.pl, biżuteria APART.

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

eprasa.pl 344e70c98e



eprasa.pl 344e70c98e



idzie wiosna!

Zrzuciła gruby wełniany płaszcz, kozaki zamieniła na lżejsze obuwie, *ale nie zamierza rezygnować z objętości i wciąż nosi się warstwowo.* Lubi koronki, falbanki, bufiaste rękawy i kokardy zawiązane pod szyją. Nie stroni od wzorów, kolorów i dużo za dużej biżuterii. To rasowa maksymalistka.

tekst **Magdalena Matuszek**



ZIMMERMANN



KENT & CURWEN



BURC AKYOL

Od góry: broszka z brązu z onyksem W.KRUK, 239 zł; nausznica APART, 249 zł; kolczyki LILOU, 288 zł; pierścionek VERONA, 1295 zł; kolczyki VERONA 54,50 zł

GIGABIŻU

Biżuteria nie chce już być bohaterką drugiego planu, lecz prawdziwą gwiazdą! Olśniewa, puchnie do rozmiaru XXL i przyjmuje fantazyjne formy. Na wybiegach najczęściej widzieliśmy ją pod postacią ogromnych kolczyków (Saint Laurent, Zimmermann), noszonych po kilka naraz szerokich bransolet (Elie Saab, Aje) i przeskalowanych sznurów korali (Nina Ricci, Michael Kors). Do łask wracają też broszki!

DZIĘKI UPRZEJMOŚCI JACQUEMUS, FILIPPO FIOR/COURTESY OF SANDY LIANG, SALVATORE DRAGONE, ARMANDO GRILLO, MATTEO SCARPELLINI, GIANLUCA CARRARO/LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT; LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT (2), MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 344e70c98e





Spodnie OCHNIK, 239,90 zł; koszula ANSWEAR.LAB, 189,99 zł

BEZTROSKA I ROMANTYCZNA

Projektanci robią nam powtórkę z trendów i kolejny sezon z rzędu lansują koronki – wyglądające jak uszyte z firanki spódnice (nosimy je na gołe nogi albo na dżinsy), koszule i bluzki oraz dodatki: getry, pończochy, a nawet torebki i buty. Hitem będą trójkątne chusty na głowę.

eprasa.pl 344e70c98e

GROUNDBREAKING FLOWERS

Może i Miranda Priestly, surowa redaktorka naczelna fikcyjnego magazynu o modzie „Runway" z filmu „Diabeł ubiera się u Prady", szydziła z nich, twierdząc, że nie są niczym odkrywczym, ale tej wiosny kwiaty ponownie rozkwitną. I będziemy je nosić od stóp do głów, zgodnie z sugestią Caroliny Herrery czy duetu Dolce & Gabbana. Kropkę nad i postawił Jonathan Anderson, nowy dyrektor kreatywny Christiana Diora, który pastelowymi bukietami dopełnił wiosenną kolekcję haute couture. Wylansował też zdobione kwiatami buty!



DOLCE & GABBANA

CHRISTIAN DIOR

CAROLINA HERRERA

CHLOÉ



YUHAN WANG









Od góry: sukienka H&M, 239,99 zł; kolczyki RESERVED, 69,99 zł; bluzka BIZUU, 549 zł; zawieszka APART, 199 zł; buty AGL/ breuninger.com, 1039 zł

eprasa.pl 344e70c98e


ISSEY MIYAKE


MARIE ADAM-LEENAERDT


MUGLER


SAINT LAURENT


STELLA MCCARTNEY


ISSEY MIYAKE

MILLENNIAL SZPIC I V-NECK

Nie sądziłam, że kiedyś jeszcze je zobaczymy. Bo choć przechodziliśmy w nich całe lata 2000., wyglądają kontrowersyjnie i mają wątpliwe właściwości zdrowotne. Ale buty z ekstremalnie wydłużonym noskiem zaostrzonym w szpic znów wkroczyły na wybiegi. A oprócz nich czółenka V-neck, czyli wycięte tak, by cholewka układała się na stopie w kształt litery V.


ACNE STUDIOS


SAINT LAURENT


MUGLER

ARMANDO GRILLO (4), SALVATORE DRAGONE (2)/LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT; LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT (8), MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 344e70c98e



TOREBKI W DŁOŃ!

Wśród torebek sporo nowości. Po miesiącach dominacji długich i wąskich bagietek przyszedł czas na zupełnie nowe fasony: gondole oraz modele prostokątne. Co ciekawe, te ostatnie nosić będziemy otwarte, jak u Loewe, trzymając tylko za jedną rączkę (w tym sezonie projektanci uznali, że druga jest zbędna). A ponieważ torebki nosić będziemy przede wszystkim w dłoni, modne będą rękawiczki – długie i krótkie, ze skóry oraz z siateczki.

PAOLO LANZI, MATTEO VALLE, CARLO SCARPATO, LUCA ZANONI, DANIELE SCHIAVELLO/LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT; LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT (9); MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 344e70c98e

KOKARDY I CAŁY TEN CYRK!

Do mody wrócą kokardy, ale tym razem wiązać je będziemy przede wszystkim pod szyją. Skojarzenie ze strojem klauna jest jak najbardziej na miejscu, bo – zgodnie z przewidywaniami Pinteresta – popularnością będzie się cieszyć estetyka cyrkowa: kolorowe paski, przeskalowane grochy i sukienki w romby. A także kurtki w stylu Napoleona, które z koszulą z fontaziem stworzą zgraną parę. Mody nie należy traktować zbyt poważnie.







Od góry: bluzka w grochy RESERVED, 139,99 zł; żakiet BONPRIX, 139,90 zł; kurtka OCHNIK, 1099 zł

VALENTINO

KEBURIA



RALPH LAUREN

VALENTINO



SAINT LAURENT

eprasa.pl 344e70c98e

SPORT TO PODSTAWA

Tej wiosny nie jesteśmy skazane wyłącznie na romantyczne sukienki z bufkami, alternatywą jest odzież sportowa: tenisowe minispódniczki, polówki i sweterki w stylu rugby – w paski i z małymi kołnierzykami. Do tego sneakeriny albo wąskie buty jazzówki – i look gotowy! Co je łączy? Kolory podstawowe: żółty, czerwony i niebieski. Lubią się z bielą, pomarańczem i zielenią.



LACOSTE



Od góry:
koszulka GUESS, 395 zł;
spódniczka GUESS, 345 zł;
okulary RESERVED,
59,99 zł; sweter
z kołnierzykiem
RESERVED, 139,99 zł;
kurtka ADIDAS/zalando.pl,
od 409 zł; buty BIMBA
Y LOLA, 955 zł









LOEWE

LOEWE

LACOSTE

eprasa.pl 344e70c98e



Od lewej:
worek w krowie łaty
ALMA EN PENA/
zalando.pl, 856 zł;
zamszowa torba
JEFFREY CAMPBELL/
breuninger.com,
777 zł



FRĘDZLE NA DWA SPOSOBY

Zamszowe kurtki i płaszcze z frędzlami, zdobione nimi kowbojki i torby worki, które pokochaliśmy za sprawą westerncore, znów warto wyjąć z szafy. Projektantów zainspirowały również frędzle rodem z lat 20. – delikatne i liczne, tańczące przy spódnicach i otulające płaszcze. Hitem są też chwosty, które mogą pełnić funkcję breloczka do torebek.



DZIĘKI UPRZEJMOŚCI ALAÏA, MATTEO VALLE, CARLO SCARPATO, ALESSANDRO VIERO, DANIELE OBERRAUCH/LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT; LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT (5), MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 344e70c98e

Choć zdarzyło mu się powiedzieć, że *są rzeczy ważniejsze niż bale i suknie,* żył tak, jakby największą wartością było piękno. Valentino Garavani nie tylko się nim otaczał, ale też stał na jego straży. I to dzięki niemu przeszedł do legendy.

tekst **Magdalena Matuszek**

ambasador PIĘKNA



1. Jeden z pierwszych głośnych projektów Valentino? Suknia, w której Anita Ekberg wykąpała się w fontannie di Trevi w „Słodkim życiu" (1960). 2. Choć znakiem rozpoznawczym projektanta była przede wszystkim czerwień Valentino rosso (3.), w 1968 roku uszył całą białą kolekcję! 4. Czarno-biała kreacja, w której Julia Roberts w 2001 roku odebrała Oscara za „Erin Brockovich" przeszła do historii mody. 5. Przyjaźń z Andym Warholem zaowocowała portretem Valentino (1974). 6. Choć przez kilka lat Valentino Garavani żył i tworzył w Paryżu, wrócił do rodzinnych Włoch. Na zdjęciu sesja z Veruschką zrealizowana na Piazza di San Giorgio al Velabro w Rzymie.

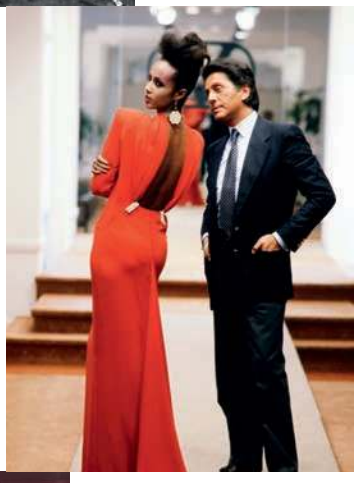
PASCAL CHEVALLIER/GAMMA-RAPHO, FILMPUBLICITYARCHIVE/UNITED ARCHIVES, HENRY CLARKE/CONDÉ NAST, GUY MARINEAU/WWD/PENSKE MEDIA, FRANK TRAPPER/CORBIS, ELISABETTA A. VILLA, FRANCO RUBARTELLI/CONDÉ NAST VIA GETTY IMAGES



1



2



3

4





5



6

Nadając mu imię (od nazwiska aktora Rudolpha Valentino), jego mama wiedziała, co robi. Okazało się prorocze. Nie tylko przyniosło jej synowi świetlaną przyszłość, ale i sprawiło, że w jego życiu ogromną rolę odegrało kino. Bo choć Valentino Garavani od zawsze wiedział, że chce być projektantem, pierwszą fascynację sukniami przeżył właśnie za sprawą filmów, na które chodził z siostrą. Z czasem sam ubierał gwiazdy filmowe (do jego klientek należały Elizabeth Taylor, Audrey Hepburn i Sophia Loren), a do tego sprawiał, że w jego kreacjach każda kobieta mogła poczuć się jak one. „Ten facet jest absolutnym mistrzem (...). Z nim masz pewność, że zawsze będziesz wyglądać pięknie" – wyznała Gwyneth Paltrow w jednym z wywiadów. Słowo „piękno" w tym tekście będzie się zresztą powtarzać. „Kocham piękno – to nie moja wina" – to jedno z najsłynniejszych powiedzeń Valentino. Wielokrotnie podkreślał, że wie, czego pragną kobiety. „Chcą być piękne!" – mawiał. I to w tradycyjnym tego słowa znaczeniu. Dziś pewnie uznalibyśmy tę wypowiedź za niepoprawną politycznie, ale projektant twierdził, że „żaden mężczyzna nie chce widzieć przy sobie kobiety ubranej jak chłopak". Hołdował więc modzie, która miała uwydatniać atuty sylwetki, dyskretnie maskując niedoskonałości. By kobiety wyglądały dobrze i tak się czuły. Jak księżniczka. Zapewne dlatego jego kreacje stały się takim fenomenem. „Valentino boom" rozpoczął się za sprawą Jacqueline Kennedy, która po tym, gdy w 1964 roku pierwszy raz zobaczyła suknie projektanta, od razu zamówiła sześć. W koronkowej sukni Valentino wzięła ślub z Arystotelesem Onassisem. Sakramentalne „tak" w sukni ślubnej mistrza powiedziała też Claudia Schiffer, która w 1995 roku pojawiła się w niej także na wybiegu. Równie głośno było o modelu, jaki rok wcześniej zaprezentowała Sharon Stone – Valentino postawił bowiem na rewolucyjną w modzie ślubnej długość mini!

Z projektantem przede wszystkim kojarzyć się będzie jednak intensywna czerwień – Valentino rosso – w odcieniu klasycznej czerwonej szminki. Po sukcesie modelu „Fiesta" z 1959 roku (40 lat później na premierę „Nadchodzi Polly" założyła ją Jennifer Aniston), regularnie szył już czerwone suknie, które stały się jego znakiem rozpoznawczym. Podobnie jak suknie na czerwone dywany. To właśnie oscarowe kreacje Valentino uznawane są za jedne z najbardziej legendarnych w historii nagród filmowych. Wystarczy wspomnieć koronkową suknię Sophii Loren z 1991 roku albo czarno-białą maksi, w której Julia Roberts w 2001 roku odebrała statuetkę za „Erin Brockovich".

W 2008 roku Valentino Garavani po 45 latach pracy przeszedł na emeryturę. „Branża się zmieniła, skupiając się na pieniądzach, a nie na designie" – uzasadnił. Teraz straciliśmy go na zawsze. „Ostatni cesarz wielkiej mody" zmarł 19 stycznia w Rzymie. Miał 93 lata. ✻

eprasa.pl 344e70c98e

DUET POSTSCRIPTUM/STOCKSY

eprasa.pl 344e70c98e



RESET

BIOKALIBRACJA *wszystkiego*

Dzięki Instagramowi i TikTokowi małe trendy szybko stają się *wielkie*. I tym sposobem po *biohackingu* przyszedł czas na *biowellness*. Czym różni się od klasyki spa (oprócz nazwy)?

tekst **Joanna Winiarska**

Filary tego, co uważamy za prawdziwy relaks, są niezmienne. Natura, dotyk i... magia. W opublikowanym po raz czwarty raporcie „Spa Trends Report" od SpaSeekers.com widzę, że nasze potrzeby dotyczące odnowy wyraźnie przesuwają się w stronę bioprzyjemności. Wprawdzie numerem jeden pozostaje koreańska pielęgnacja, jednak zaraz za nią rośnie zainteresowanie biohackingiem i biowellnessem. Googlujemy jak wściekli retreaty senne (niektórzy nadal pragną wyjechać z domu, aby się komfortowo wyspać) i masaże, np. kaktusem (wzrost wyszukiwań o 84 proc.)! Na stronach ośrodków spa popularnością cieszą się masaże menopauzalne, transbukalne (wewnątrz ust) i rzeźbiące rysy. Wyszukujemy też kąpiele piwne, w sianie, w naturalnych stawach i oczkach wodnych. Tracimy za to zainteresowanie masażami kryształami i złotem, parafinowymi maskami na ciało oraz irygacjami miejsc intymnych (uff, co za szczęście).

CO TO BIOWELLNESS

Dla mnie to coś dużo więcej niż samo przebywanie w naturze. Oczywiście kąpiele w leśnych stawach, relaks przy ogniu bez zasięgu, wśród drzew (lasoterapia) i ornitologia terapeutyczna (ptakoterapia) to na pewno część większego biowellnessowego kolażu. Bo ogólnie ta koncepcja opiera się na przekonaniu, że środowisko naturalne jest najskuteczniejszym lekarstwem na współczesne przebodźcowanie. Fundamentem tego trendu, za którym podąża coraz więcej światowej klasy hoteli i ośrodków (w Polsce mamy już jeden, zobacz obok!), jest unikalny ekosystem regeneracji, który wykorzystuje mikroklimat, czyste górskie powietrze, zabytkowe parki i budynki do obniżania poziomu kortyzolu (nawet o 30 proc.). Coś wam to przypomina? Sanatoria, prewentoria, górskie uzdrowiska, Tomasza Manna i „Czarodziejską górę" albo Olgę Tokarczuk z jej magicznym „Empuzjonem"? Tak, leczenie klimatem i spokojem to właśnie biowellness. W miejscach, gdzie obcujemy z przyrodą, pomału synchronizujemy się z nią bardziej niż z własnym Instagramem.
Monika Kwiędacz, propagatorka idei biowellnessu i właścicielka pierwszego w Polsce obiektu w tym duchu, Hotelu Dębowego Biowellness & SPA, tłumaczy: – W świecie zdominowanym przez cyfrowy szum i nieustanny pośpiech tradycyjne spa przestaje wystarczać. Nasza filozofia to coś znacznie głębszego niż zestaw zabiegów – to holistyczne podejście do zdrowia, które czerpie z natury, mądrości przodków i lokalności. W biowellnessie natura nie jest tylko tłem, ale też aktywnym terapeutą. Projektując takie doświadczenie, skupiamy się na tym, by każdy element pobytu – od autorskich miodowych rytuałów apiterapii, przez kontakt z wiekowymi dębami w naszym parku, aż po uważną lokalną kuchnię – sprzyjał odzyskaniu równowagi wewnętrznej. Kluczem jest indywidualny plan świadomego odpoczynku, który pozwala gościom przede wszystkim wyciszyć układ nerwowy.

eprasa.pl 344e70c98e



W pierwszym w Polsce *Hotelu Dębowym Biowellness & SPA* strefa spa to w pełni „zielone" doświadczenie: *ścieżki sensoryczne,* dęby, tężnia, ogrodowa sauna i przede wszystkim *całoroczny biostaw. Zanurzenie się w nim zimą,* po saunowaniu, jest, nie powiem, wyzwaniem!

PREWENTORIUM DLA ZMYSŁÓW

Byłam w wielu miejscach, gdzie biowellness jest częścią filozofii. W genialnym hotelu Yves Rocher w La Gacilly, zanurzonym (dosłownie) w pszczelej łące (tam rządzą pszczoły, nie ludzie). Doświadczyłam biomasażu Lusha w brytyjskim Poole, który był kąpielą w dźwiękach kamertonów i dzwonków jak z alpejskich łąk (brzęczenie wyimaginowanych much było tak dosadne, że aż chciało się je odpędzać, leżąc na idealnym łóżku spa). Testowałam kąpiele w sianie, w chmielu, w winie. Masaże miodem i pływanie w lodowatych stawach Lakeside Spa pod Oksfordem. Hotele, w których wieczorem mogłam zamówić aromatyczną poduszkę z siana i ciepłe złote mleko z kurkumą na lepszy sen. Spacery po zewnętrznych strefach wellness, wśród biobasenów, tężni i po ścieżkach sensorycznych do chodzenia boso. I powiem wam jedno: nasz system nerwowy to uwielbia. Odłączenie od kroplówki z Netfliksa. Wpuszczanie światła dnia przez przymknięte powieki. Chłód! To akurat żadne instapopisywanie się, tylko potwierdzony naukowo fakt. U ludzi, którzy zanurzają się w lodowatej wodzie z głową, włącza się tzw. odruch nurkowania, który przełącza system współczulny (ten od działania) na przywspółczulny (ten od relaksu). To dlatego po pływaniu w zimnej wodzie (a nawet zanurzeniu w niej samych nóg) oddech się wyrównuje, a ciśnienie spada. Dźwięki przyrody (szum liści, brzęczenie owadów, śpiew ptaków) też są dla naszego systemu nerwowego terapeutyczne. Nawet nie zdajemy sobie sprawy, jak bardzo smog świetlny i decybelowy dekalibrują nasze delikatne organizmy.
W przypadku klasycznego spa (masaż kamieniami, masaż kobido, maska z glinki) wyciszamy na chwilę obolałe mięśnie i głowę. Biowellness to dużo więcej – doświadczenie prawdziwego resetu, w którym mamy szansę wrócić do swoich „ustawień fabrycznych". I tutaj wszystkie chwyty dozwolone oprócz jednego: telefon zostaje w pokoju. Nie jest ani bio, ani wellness. ✻

MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 344e70c98e

Dr Monika Czerska
NEUROLOŻKA I BALNEOLOŻKA
W swojej nowej książce „Cztery komnaty" proponuje integrację medycyny akademickiej z mądrością Wschodu. Jej sposób pracy opiera się na prostym, ale potężnym pytaniu: Jak się pani dziś NAPRAWDĘ czuje?





cztery komnaty

Twoje ciało to dom, w którym są cztery pokoje – mówi dr Monika Czerska. I pyta: *Czy odwiedzasz je każdego dnia?* O autorską metodę dbania o *umysł, ciało, emocje i ducha* pytam jej autorkę.

rozmawiała **Joanna Winiarska**

Metoda dr Czerskiej opiera się na metaforze zaczerpniętej od XIII-wiecznego mistyka perskiego Rumiego, który porównuje człowieka do domu z czterema komnatami: umysł, ciało, emocje i duch. Aby pozostać w harmonii, musimy codziennie odwiedzać każdą z nich. Jeśli zamkniemy do którejś drzwi, zacznie się w niej gromadzić kurz i zaduch, który z czasem „zatruje" cały dom. Zaniedbanie emocji lub duchowości szybko zamanifestuje się jako choroba fizyczna. Brzmi sensownie. Zatem jak o nie dbać?

1. Umysł. Dr Czerska mówi, że nasz mózg ewolucyjnie skupia się na wyłapywaniu zagrożeń, a nie na błogostanie. Dlatego bywa sabotażystą. Aby go obłaskawić, zaleca praktykowanie uważności i wdzięczności. Wierzy w neuroplastyczność i zmiany.

2. Ciało. Nie jest tylko maszyną do naprawiania, ale też nośnikiem energii qi. Jeśli ignorujemy jego sygnały (ból, zmęczenie), zmuszamy je do krzyku w postaci choroby. Warto na co dzień stosować oddech jako lekarstwo i pracę z nerwem błędnym jako sposób na wyjście ze stresu. Według dr Czerskiej relacje to... fizjologia (bliskość i dotyk wręcz obniżają stany zapalne).

3. Emocje. Dr Czerska podkreśla, że emocja trwa w ciele tylko około 90 sekund (więc nie zatrzymujmy jej myślami). Tłumione emocje zapisują się w ciele jako napięcia i blokady energetyczne. Warto je „rozpuszczać" i „wydychać" z ciała (pomocne jest zadanie pytania: Gdzie w ciele to czuję?), działa też akupresura.

4. Dusza. To najbardziej subtelna komnata, często odkrywana w momentach kryzysu. Nie chodzi tu o religię, lecz o poczucie sensu, intuicję i połączenie z czymś większym. Dr Monika zachęca do kontaktu z ciszą i znalezienia własnej misji. Mówi też, że nauka „puszczania" i akceptacji tego, na co nie mamy wpływu, jest jedną z najważniejszych lekcji duchowych. ✻

WESTEND61/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 344e70c98e

Podologic
Advanced Care
The Feet Coach

Piękno i pewność siebie ***w każdym kroku***

Tylko tu!
ROSSMANN
Moja Drogeria

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

PodologicExpert Podologic_expert podologicexpert.com

#TheFeetCoach



KROK 1
OCZYSZCZANIE I EKSFOLIACJA

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



KROK 2
CODZIENNA PIELĘGNACJA

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



KROK 3
KURACJE SPECJALISTYCZNE

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

eprasa.pl 344e70c98e

ulubieńcy marca



CIEPŁO – ZIMNO

Lemoniada Zimowa to pyszny napój bez konserwantów na bazie herbaty, pomarańczy, miodu, goździków i cynamonu, który można pić na zimno lub na ciepło. Produkt dostępny tylko w sklepach Żabka.



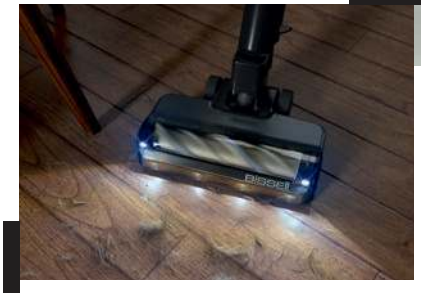
KOMFORT I STYL

Materiały premium, ponadczasowe fasony, komfort w duchu slow fashion to cechy PG Clothes. Ubrania tej polskiej marki to idealna baza szafy kapsułowej. Na zdjęciu właścicielka marki Kasia Milczarkiewicz w secie Selena (1200 zł).



DELIKATNIE

Ultracienkie podpaski Bella Herbs Ultra Aloe Vera są polecane dla kobiet o wrażliwej skórze. Wzbogacone kojącym aloesem, nie posiadają substancji zapachowych mogących podrażniać okolice intymne. Cena: 5,49 zł



CZYSTA SPRAWA

Modele Select i Pro marki Bissell to wszechstronne bezprzewodowe odkurzacze o mocy 200 W i czasie pracy do 40 minut, które pomagają usunąć kurz i sierść. Powstały z myślą o wymagających użytkownikach, zwłaszcza właścicielach zwierząt.

ZŁOTO I SREBRO

Już nie musisz wybierać: złoto albo srebro. Marka Vezzi stawia na miks złota ze srebrem, łącząc oryginalną stal szlachetną z tą pokrytą warstwą 14-karatowego złota. W ofercie są stylowe dwukolorowe kolczyki, pierścionki, naszyjniki i bransoletki.





ZAWSZE POD RĘKĄ

Lenovo Yoga 7 2-in-1 z lekką, przenośną konstrukcją z zawiasem 360° pozwala na łatwe przejście między trybami laptopa i tabletu. Stylowy, wydajny i poręczny, łączy elegancję z funkcjonalnością.



JAK PACHNIE!

Zestaw Private Collection – Sweet Jasmine od Rituals zawiera świecę zapachową, patyczki oraz spray do wnętrz o zapachu Sweet Jasmine, łączącym świeże nuty owocowe z jaśminem i drzewem sandałowym. Cena: 309 zł

NOWA JAKOŚĆ

Wytrzymałość REDMI Titan, odporność na ujemne temperatury (do -20°C) i solidna bateria (do dwóch dni bez ładowania) to cechy nowego REDMI Note 15 Pro+ 5G.





INSTANT FOTO

Nowy aparat instax mini Evo Cinema™ 3-w-1 oferuje możliwości tworzenia krótkich, 15-sekundowych filmów wideo i odbitek instax™ mini dzięki bezpłatnej aplikacji mobilnej.

MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 344e70c98e

GLAMOUR
POLSKA

REDAKCJA
redaktorka naczelna **Katarzyna Dąbrowska**
dyrektorka artystyczna **Katarzyna Jaworska**
sekretarzyni redakcji **Marta Krupińska**

MODA
szefowa działu **Maja Naskrętska**
redaktorka **Magdalena Matuszek**

URODA
szefowa działu, wellness and esthetic medicine expert
Joanna Winiarska

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

korekta **Ewa Grzona**

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

WSPÓŁPRACUJĄ Z NAMI
Gabi Drzewiecka, Magdalena Kieferling, Angelika Kucińska

ZARZĄD
chief executive officer **Maciej Klepacki**
chief operating officer **Tomasz Jaździński**
beauty & fashion segment director **Aneta Wikariak**

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

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

DYSTRYBUCJA I PRENUMERATA
dyrektor dystrybucji **Tomasz Kałuża**

PRODUKCJA
dyrektor produkcji **Krzysztof Kraszewski**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

eprasa.pl 344e70c98e

19.02–20.03

ryby



ALEXANDRA SIPA

To miesiąc wielu nowych początków i odkrywania siebie. Gwiazdy stawiają cię w centrum sceny, oświetlając twoją osobowość. W miłości oznacza to morze magnetyzmu. Może pojawić się kilka opcji, lecz wybierz tę, która najprawdopodobniej będzie wspierać twój osobisty wzrost. W sprawach finansowych w marcu warto liczyć tylko na własne wysiłki.

BARAN *21.03–19.04*
Marzec przynosi ci falę energii, na którą od dawna czekałaś. To idealny moment, aby rozejrzeć się za nowymi możliwościami w sferze uczuć. Wspólne projekty mogą stać się cementem waszej relacji. W aspekcie finansowym marzec otwiera drzwi do dużych zarobków.

BYK *20.04–21.05*
W marcu wkraczasz w fazę transformacji sprzyjającą odkrywaniu nowych wymiarów osobowości. To mocno wpłynie na twoje życie prywatne. Finansowo to czas wyzwań – wymagane będzie bardziej odpowiedzialne podejście do budżetu. Rezerwy staną się fundamentem jutrzejszych inwestycji...

BLIŹNIĘTA *22.05–21.06*
Gwiazdy kierują twoją uwagę na grupy ludzi, na wspólnotę i poczucie przynależności – coś, czego dusze Bliźniaków niekiedy pragną bardziej, niż się do tego przyznają. Czekają cię wspólne inwestycje, projekty biznesowe z przyjaciółmi lub udziały w czymś większym. Zarobisz, i to sporo, ostrożnie jednak z pożyczkami dla bliskich.

RAK *22.06–22.07*
Marzec oświetla pole twoich ambicji zawodowych i wizerunku publicznego. To czas, w którym to, co robisz, zaczyna być doceniane przez środowisko – efekt poprzednich wysiłków. W życiu uczuciowym oznacza to również nowy rozdział. Zauważy cię ktoś, kto podziwiać będzie twoją determinację i pasję.

LEW *23.07–22.08*
To miesiąc eksploracji, podróży mentalnych i rzeczywistych. Gwiazdy sugerują, że spotkanie z kimś z innej kultury może wpłynąć na całą twoją tożsamość. W miłości pojawi się element zaskoczenia i niespodzianki. Może to być osoba bardziej niekonwencjonalna, z innym spojrzeniem na życie. Dla związków to świetny czas na wspólne doświadczenia, które będą wzbogacać.

PANNA *23.08–22.09*
Marzec otwiera Pannom drzwi do intymnych transformacji i głębokich emocjonalnych powiązań. Ukryte pragnienia wychodzą na światło dzienne. W relacjach romantycznych pojawią się intensywność i głębia, których być może wcześniej nie doświadczyłaś.

WAGA *23.09–22.10*
Marzec dla Wagi to miesiąc, w którym relacje międzyludzkie stają się centrum twojego wszechświata. Gwiazdy skupiają się na związkach, partnerstwach i dynamice w bliskich relacjach. Decyzje finansowe muszą być podejmowane wspólnie i z porozumieniem.

SKORPION *23.10–22.11*
Wkraczasz w fazę kreatywności i ekspresji osobistej, która zapewne wpłynie na twoją sferę romantyczną. To miesiąc, w którym twoja autentyczność będzie przyciągać ludzi, oraz czas powiedzenia rzeczy, które od dawna nosiłaś w sobie, zarówno w sferze emocji, jak i seksualnej.

STRZELEC *23.11–21.12*
Marzec dla Strzelca to miesiąc poświęcony domowi, rodzinie i fundamentom emocjonalnym. Gwiazdy kierują twoją uwagę do wewnątrz – zarówno w stronę domu, jak i do głębi twojej psychiki. To moment, aby polegać na sobie nawzajem. Przed Strzelcami szansa na inwestycje w nieruchomości lub ulepszenia domowe.

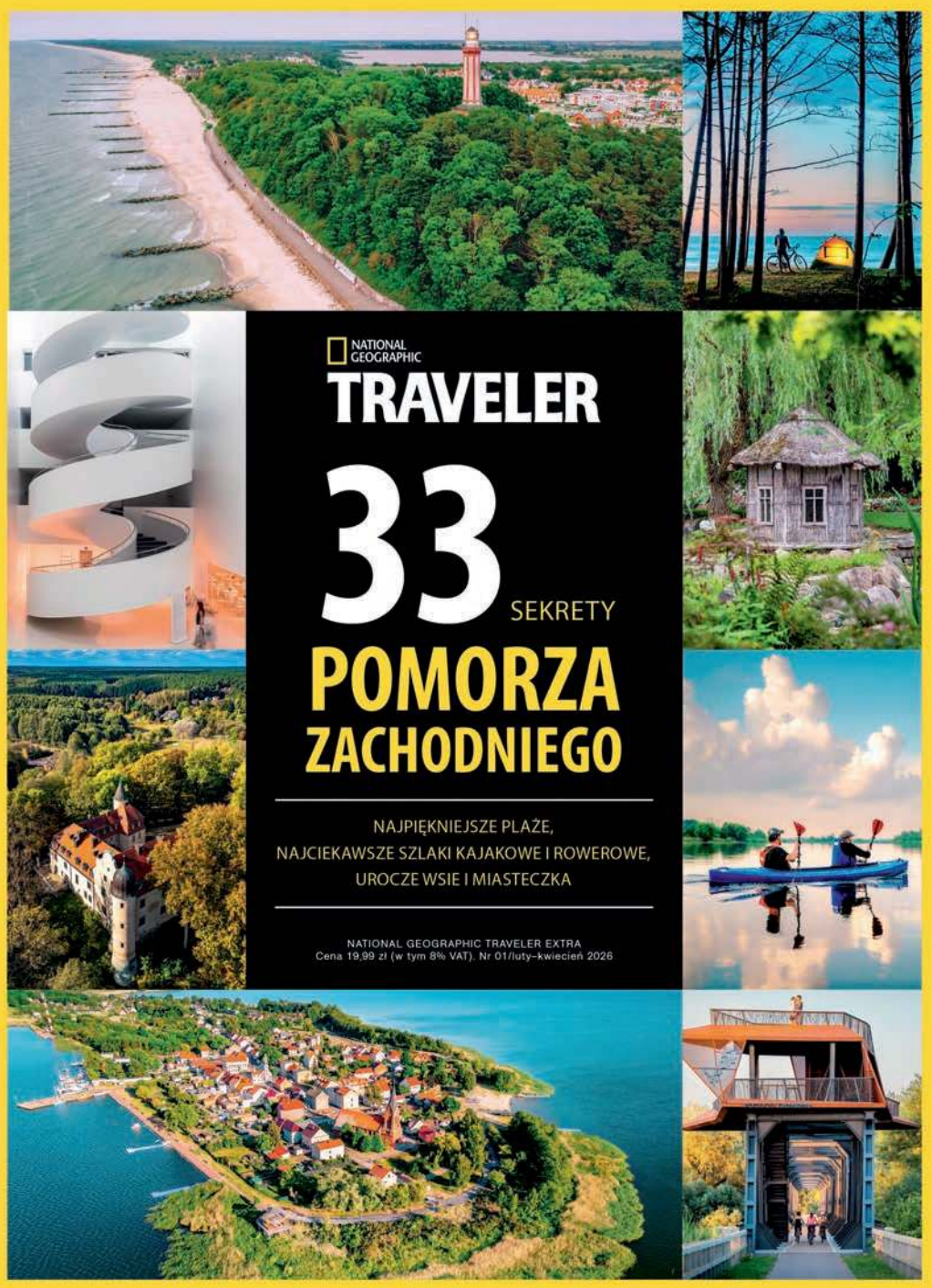
KOZIOROŻEC *22.12–19.01*
To dla was miesiąc rozmów, pisania i wymiany idei – wszystkiego, co dotyczy komunikacji. W sferze uczuć to moment, w którym słowa nabierają mocy. Niewykluczone, że poznasz kogoś, z kim zaangażujesz się w dyskusję o czymś, co oboje was pasjonuje, może to być osoba ze świata online.

WODNIK *20.01–18.02*
Dla Wodnika to miesiąc poświęcony wartościom, zasobom i temu, co cenią. Gwiazdy skupiają się na twoim poczuciu własnej wartości i na tym, co przyciąga ci zasoby. W miłości pojawi się osoba, która szanuje twoją niezależność i twórczość, ale również pragnie stabilności. I to właśnie z tobą!

DANIELE SCHIAVELLO/LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT

eprasa.pl 344e70c98e

JUŻ W SPRZEDAŻY!



Zamów magazyn na kultowy.pl

www.national-geographic.pl natgeopl

eprasa.pl 344e70c98e



Model Abzorb 2000 dostępny na www.newbalance.pl oraz w wybranych salonach New Balance na terenie Polski.