DWUTYGODNIK

VIVA!

nr 8(751) 23 KWIETNIA 2026



GORĄCE NAZWISKA

IZABELLA KRZAN
ŻYCIOWE PORAŻKI SĄ DROGOWSKAZEM

ADAM MIREK
CHCIAŁEM PRZESUWAĆ GRANICE NAUKI

PAULINA & MACIEJ ORŁOSIOWIE
PO RAZ PIERWSZY **RAZEM**
MIŁOŚCI SIĘ NIE ODRZUCA

ROZMOWA, **JAKIEJ NIE BYŁO!**

NIGDY NIE JEST ZA PÓŹNO!

Grażyna TORBICKA

O SILE KOBIECEGO **WSPARCIA,**
O TYM, CZEGO NAUCZYŁA JĄ **DOJRZAŁOŚĆ,**
I CZY **KOBIECIE 60 PLUS** WYPADA NOSIĆ SZORTY

CENA 9,99 ZŁ (W TYM 8% VAT)
ISSN 1426-9554
08
9 771426 955601
W SPRZEDAŻY DO 6.05.2026



eprasa.pl 933a57dbce



BIŻUTERIA ZE SREBRA POZŁACANEGO: NASZYJNIK ZE SZLIFOWANYM SZKŁEM, wzór AP544-4993; KOLCZYKI, wzór AP529-1608

APART.pl

eprasa.pl 933a57dbce

VIVA!
NR 8 (751) 23 KWIETNIA 2026



54

ADAM MIREK

„Odkryłem, że opowiadanie o nauce w sposób zrozumiały dla wszystkich też może zbawić świat, bo może ktoś, kogo zainspiruję, dokona kiedyś jakichś przełomowych odkryć".

Ludzie

6 na okładce:
GRAŻYNA TORBICKA
Mówi: „Jestem wciąż tak samo ambitna i ciekawa świata jak wtedy, gdy miałam 20 lat...".

30 PAULINA I MACIEJ ORŁOSIOWIE
O miłości, która znalazła ich w odpowiednim momencie i czasie.

38 O TYM SIĘ MÓWI
Jako artysta wzbudzał podziw, jako człowiek budził skrajne emocje. Czy kiedykolwiek dowiemy się prawdy o Michaelu Jacksonie?

46 IZABELLA KRZAN
Dziś patrzy na swoją drogę z większą czułością niż oceną.

54 ADAM MIREK
Jak doktorant inżynierii biomedycznej został popularnym twórcą internetowym?

62 EXTRA
Plemiona Jarawa, Mashco-Piro czy Sentinelczycy... Oni nie chcą być częścią globalnej wspólnoty.

70 PODRÓŻE
Ateny – na czym polega fenomen jednego z najstarszych miast świata.

Co dwa tygodnie

20 ŚWIATOWE ŻYCIE

100 ALFABET TOWARZYSKI

VIVA! Styl

78 MODA
Klasyka i minimalizm na lata, ale teraz koniecznie z twistem.

88 URODA
Naturalne piękno w kremach bb; energia pomarańczy dla cery; włosy w rozkwicie.

94 KUCHNIA
Ucztujmy razem z bohaterami serialu „Bridgertonowie".

96 KULTURA

98 HOROSKOP

TO WYDANIE VIVY!
możesz kupić z kosmetykiem!

NA OKŁADCE: GRAŻYNA TORBICKA; ZDJĘCIE: BARTEK WIECZOREK/VISUAL CRAFTERS; UBRANIA: MARYNARKA I SPODNIE MARIUSZ PRZYBYLSKI, NAUSZNICA PATRIZIA PEPE, BUTY VANDA NOVAK;
ZDJĘCIE POWYŻEJ: BARTEK WIECZOREK/VISUAL CRAFTERS; UBRANIA: MARYNARKA CHRISTIAN BERG, KOSZULA JAKE'S

eprasa.pl 933a57dbce



eprasa.pl 933a57dbce

Grażyna Torbicka





Na nic nie jest za późno

Zdjęcia BARTEK WIECZOREK/ VISUAL CRAFTERS

Jest autentyczna. Zna swoją wartość. Wie, co lubi, a czego nie toleruje. Od 10 lat Grażyna Torbicką współpracuje z L'Oréal Paris, bo po drodze jej z marką tak bardzo wspierającą kobiety. Czy kobiecie 60 plus wypada nosić szorty? Czy warto przejmować się opiniami innych? Jak kobiety wspierają się nawzajem? Sprawdzała Katarzyna Piątkowska.

prasa.pl/83a57dbce



„Mam dużo satysfakcji z tego, co zrobiłam i robię w sferze zawodowej, a prywatnie jestem pełna energii i radości życia. I nigdy w życiu nie jeździłam na nartach tak dobrze jak teraz. Mój mąż to może potwierdzić…”.

POPRZEDNIA ROZKŁADÓWKA: MARYNARKA I SPODNIE MARIUSZ PRZYBYLSKI, NAUSZNICA PATRIZIA PEPE; TA ROZKŁADÓWKA: SUKIENKA GOSIA BACZYŃSKA, BUTY VANDA NOWAK

eprasa.pl 93385zchbe





FASCYNATOR MARTA RUTA, SUKIENKA MACIEJ ZIEŃ; ZDJĘCIE PO PRAWEJ: MARYNARKA I SPODNIE MARIUSZ PRZYBYLSKI, NAUSZNICA PATRIZIA PEPE, BUTY VANDA NOVAK



„Dobrze wiem, że zawsze znajdzie się ktoś, kto mnie nie będzie lubił, komu nie będzie się podobać, jak się ubieram albo jaką mam fryzurę. Nie ma więc sensu załamywać rąk i poświęcać temu czas”.



KOSZULA GOSIA BACZYŃSKA, SPODNIE DOLCE & GABBANA/WWW.VITKAC.COM, NASZYJNIK I OKULARY SWAROVSKI

Blisko 50 procent populacji na świecie to kobiety. Społeczeństwa się starzeją i grono kobiet dojrzałych nieustająco się powiększa. A jednak wciąż wmawia się nam, że czegoś nam nie wypada.

Nie wypada być nieprzyzwoitym człowiekiem, a reszta to kwestia naszego podejścia do upływu czasu, czyli nieuniknionego procesu, który dotyczy nas wszystkich.

– Dobrze jest być kobietą dojrzałą?

Bardzo dobrze, to przyjemny stan, bo wiesz, czego chcesz, osiągasz spokój i nie marnujesz energii na rzeczy, które cię nie interesują. Mam dużo satysfakcji z tego, co zrobiłam i robię w sferze zawodowej, a prywatnie jestem pełna energii i radości życia. I nigdy w życiu nie jeździłam na nartach tak dobrze jak teraz.

– Akurat takiego wyznania się nie spodziewałam (śmiech).

Mój mąż to może potwierdzić, bo choć zawsze byłam dobrą narciarką, teraz jest dla mnie i moich wyczynów na stoku pełen podziwu.

– Dojrzałość ma dobre i złe strony.

Zdaję sobie sprawę z tego, że z wiekiem przychodzą fizyczne ograniczenia, ale na szczęście mnie jeszcze nie dotknęły. Jestem aktywna, uprawiam sporty, chodzę na długie spacery i bardzo dbam o to, żeby to się nie zmieniało. Ważne, żeby nie odpuszczać. Choć ciało mnie nie ogranicza, jest jednak mniej elastyczne i trze- ▷

„Talent, wdzięk, klasa, styl nie mają wieku. Blanchett, Janda, Szapołowska, gdy pojawiają się na ekranie, przykuwają uwagę i porywają nasze emocje".



SUKIENKA GOSIA BACZYŃSKA, BUTY VANDA NOVAK

eprasa.pl 933a57dbce

„Dla mnie dom, życie rodzinne były i są bardzo ważne. Świadomość, że ta sfera życia jest przeze mnie zaopiekowana, pozwalała mi odnosić sukcesy zawodowe”.

ba bardziej uważać, bo kontuzje mogą być bardziej dotkliwe.

– A jednak starzenie się to proces wpływający nie tylko na ciało, ale też na umysł.

Pozostawanie aktywnym dobrze wpływa na szare komórki. Ja nie narzekam.

– Jak mówi Faye Dunaway, to nie wiek decyduje o życiu, tylko to, co sami z naszym życiem zrobimy.

I ma rację. Wszystko zależy od nas, jest w naszej głowie, psychice. Żyj swoje życie najlepiej i najpełniej, jak umiesz. Możemy słuchać tych, którzy mówią, że czegoś nie wypada, albo żyć po swojemu, nie przejmując się opiniami innych. Dobrze wiem, że zawsze znajdzie się ktoś, kto mnie nie będzie lubił, komu nie będzie się podobać, jak się ubieram albo jaką mam fryzurę. Nie ma więc sensu załamywać rąk i poświęcać temu czas.

– Założyłaby Pani szorty?

Dlaczego nie?

– Mówiono kiedyś, że kobiety po sześćdziesiątce nie powinny nosić krótkich spódnic albo szortów, ale za to powinny mieć krótkie włosy.

Na szczęście takie poglądy to już zamierzchła przeszłość. Oczywiście rozmawiamy z punktu widzenia aktywnych zawodowo kobiet żyjących w dużym mieście. W mniejszych środowiskach, w małych miejscowościach trudniej jest przeciwstawić się stereotypom. A jednak będę podtrzymywać, że niepotrzebne jest myślenie, że coś jest nie dla mnie i na coś jest za późno. ▷



KOSZULA GOSIA BACZYŃSKA, SPODNIE DOLCE & GABBANA/WWW.VITKAC.COM, NASZYJNIK SWAROVSKI

eprasa.pl 933a57dbce


eprasa.pl 933a57dbce

„L'Oréal Paris jako pierwszy wprowadził do reklamy kobiece głosy. Wcześniej wszystko reklamowali mężczyźni. Wszystko. Od 10 lat jest mi z L'Oréal Paris razem po drodze".

– Pani miała 55 lat, gdy po 31 latach pracy odeszła z TVP. I nie wiedziała Pani, co będzie dalej.

Poczucie etyki zawodowej było jednak większe niż obawy, które oczywiście mi towarzyszyły.

– Kiedyś, gdy kobieta po pięćdziesiątce zostawała bez pracy, musiała liczyć się z tym, że nie będzie jej łatwo znaleźć nowe zatrudnienie. Dzisiaj jest łatwiej, ale trzeba odwagi, by podjąć decyzję o takiej zmianie.

Moja decyzja o odejściu nie była dla mnie aktem odwagi, ale uwolnieniem. Po prostu była zgodna z wartościami, jakie wyznaję. Pomyślałam wtedy, że przez tyle lat zdobyłam przecież wiedzę, umiejętności, doświadczenie i że nadal mam ogromny potencjał. Dam sobie radę. Ale nie da się ukryć, że to była dla mnie ogromna zmiana pod wieloma względami.

– Co było największym wyzwaniem?

Nie wiem, czy nie konieczność założenia działalności gospodarczej (śmiech). Wcześniej nie miałam o tym pojęcia, ale ten proces odnalezienia się w innej sytuacji był bardzo odświeżający i odmładzający.

– Rozumiem, że nie żałowała Pani podjętej decyzji.

Uważam, że wtedy nie miałam innego wyjścia i że to było konieczne. Trzeba sobie w życiu stawiać wyzwania, niezależnie od tego, ile mamy lat. Czasami próbuje się nam wmówić, że nie tylko czegoś nam nie wypada, ale że na pewne rzeczy jest za późno – na zmianę pracy właśnie, na miłość, na sport, na samotną wyprawę kamperem czy na cokolwiek, co wychodzi poza utarte schematy. Mamy XXI wiek, a wciąż musimy o coś walczyć.

– I udowadniać, że możemy być, kim chcemy i jakie chcemy, niezależnie od wieku.

Od lat śledzę to, co się dzieje w świecie filmu. Tam kobiety muszą ciągle walczyć o to, by je dostrzeżono, bo w pewnym momencie, jak mówi Gillian Anderson w „Lekcjach wartości" L'Oréal Paris, kobiety po pięćdziesiątce stają się po prostu niewidzialne. Znikają. To jest problem nie tylko kobiet związanych z filmem czy szeroko rozumianym show-biznesem. Kolejny ważny temat to zrównanie płac. Ten proces powoli następuje. Jest też coraz więcej ról dla aktorek po pięćdziesiątce. Talent, wdzięk, klasa, styl nie mają wieku. Cate Blanchett, Meryl Streep, Krystyna Janda, Grażyna Szapołowska i wiele innych, gdy pojawiają się na ekranie, przykuwają naszą uwagę i porywają nasze emocje. W branży filmowej wiele kobiet, reżyserek po pięćdziesiątce, odnajduje swój głos artystyczny, ich dojrzałość spojrzenia i kreatywność nabierają siły i głębszego wyrazu. Dwa lata temu podczas BNP Paribas Dwa Brzegi: Festiwalu Filmu i Sztuki w Kazimierzu Dolnym, którego jestem dyrektorką artystyczną, pokazywaliśmy estoński film dokumentalny „Siostrzeństwo świętej sauny" w reżyserii Anny Hints. Doskonale pokazana jest w nim kobieca solidarność i potrzeba wspierania się. Najgorsza jest samotność. Kobiety potrzebują innych kobiet, by dzielić się z nimi swoimi problemami, mając nadzieję, że zostaną zrozumiane. Zrozumienie. To jest takie ważne w dzisiejszym świecie.

– Stąd się biorą wszystkie działania na rzecz kobiet.

Ich inicjatorkami są najczęściej kobiety, ale chodzi też o partnerstwo i wsparcie mężczyzn. Jesteśmy sobie nawzajem potrzebni i powinniśmy dążyć do zachowania równowagi w każdym aspekcie życia.

– Na przykład między życiem zawodowym a prywatnym?

Na przykład, choć to trudna sprawa, bo zazwyczaj kobiety myślą, że w domu wszystko zrobią najlepiej. To poczucie obowiązku mamy w naszym DNA i niestety często rezygnujemy z siebie na rzecz innych – ze swoich treningów, wyjścia do kina z przyjaciółką czy po prostu czasu na przeczytanie książki. A to ważne, żebyśmy nauczyły się odpuszczać. Nic się nie stanie, jeśli przekażemy część swoich obowiązków innym domownikom.

– Pani to potrafi?

Szczerze mówiąc, wciąż się tego uczę, bo dla mnie dom, życie rodzinne były i są bardzo ważne. Świadomość, że ta sfera życia jest przeze mnie zaopiekowana, pozwalała mi odnosić sukcesy zawodowe. Ale znam bardzo wiele kobiet, które zrezygnowały ze swoich planów, pasji na rzecz życia rodzinnego. Oczywiście, jeśli było im z tym dobrze, to w porządku, ale jeśli zrobiły to, bo ktoś powiedział, że tak należy, nie przyniosło to nic dobrego. W moim pokoleniu wiele kobiet rezygnowało z rozwijania się zawodowo, żeby wychowywać dzieci. Tylko że potem okazywało się, że relacje między rodzicami a dziećmi wcale nie były przez to lepsze. Często wręcz przeciwnie, bo dzieci powinny widzieć, że rodzice mają pasje, swoje życie, żeby móc brać z nich przykład.

– Pani rodzice też nie zrezygnowali z życia zawodowego.

Odkąd pamiętam, zawsze byli „zaganiani". Tata, inżynier górnictwa, kochał nie tylko swoją pracę, ale też piłkę nożną. Był pasjonatem sportu. Mama pracowała w telewizji, często do późnej nocy, prowadziła koncerty, wyjeżdżała, miała dyżury. Lubili swoją pracę. W domu często rozmawiali o swoich pasjach, tata zabierał mnie na mecze, mama na dyżury do telewizji. Obserwowałam ich radość z sukcesów, jakie osiągali, ale też trudności, jakie musieli wspólnie pokonywać. To były takie lekcje życia, bardzo ważne.

– Doświadczyła Pani dyskryminacji ze względu na wiek?

Na szczęście nie, choć liczyłam się z tym, że może się tak wydarzyć, bo przecież widzę, co dzieje się wokół mnie. Moja praca dziennikarska i ta związana z kreacją festiwalu filmowego w Kazimierzu Dolnym nie jest uzależniona od wieku. Właściwie mam wrażenie, że im jestem starsza, tym dla moich projektów lepiej, bo mam większe doświadczenie. I tu wracam do tematu równowagi. Dojrzałość i młodość to nie muszą być pojęcia przeciwstawne i wykluczające się. Młodzi ludzie, z którymi współpracuję, są kreatywni, mają mnóstwo pomysłów, które mnie nie przyszłyby do głowy. Mam nadzieję, że ta obopólna wymiana wiedzy i doświadczeń przynosi wszystkim korzyści.

– Był jakiś przełomowy moment w Pani życiu, kiedy pomyślała Pani o sobie „kobieta dojrzała"?

Poczułam to, kiedy zrozumiałam, że problemy i życiowe tragedie są nieodłączną częścią życia i trzeba przez nie przejść, a nawet być gotowym na kolejne. Jak mantrę będę powtarzać, że życie składa się tylko z chwil i trzeba umieć się nimi cieszyć. Gdy byłam młodsza, osoba po czterdziestce wydawała mi się stara. Zupełnie jak ambasadorka marki L'Oréal Paris Helen Mirren, która mówiła: „Kiedy masz 16 lat, 30 lat wydaje ci się dużo. Kiedy masz 30 lat, 45 lat wydaje ci się naprawdę sporo. Kiedy masz 45 lat, 60 lat to dla ciebie starość. Jednak kiedy masz 60 lat, nic już dla ciebie nie wydaje się stare".

– Pani sama od 10 lat jest ambasadorką marki L'Oréal Paris.

Z moich obserwacji wynika, że dzisiaj naprawdę dużo robi się, żeby kobiety w końcu zrozumiały, że muszą o siebie walczyć, inwestować w siebie, być odważne i realizować marzenia. Ale wciąż trzeba im o tym przypominać i utwierdzać w przekonaniu, że to jest dobra droga. W tym przekazie przodu- ▷

eprasa.pl 933a57dbce


OCHNIK
Najpiękniejsze historie
tworzymy razem.
www.ochnik.com

je marka L'Oréal Paris i od 1971 roku używa hasła „Jesteś tego warta", stworzonego przez Ilon Specht, młodą, 23-letnią copywriterkę, które mimo upływu czasu jest niezmiennie aktualne. A dodatkowo wypowiadanego kobiecym głosem. L'Oréal Paris jako pierwszy wprowadził do reklamy kobiece głosy. Wcześniej wszystko reklamowali mężczyźni. Wszystko. Od 10 lat jest mi z L'Oréal Paris razem po drodze. A zaczęło się od niewinnego spotkania w sprawie reklamy, ale tu nie chodzi tylko o kosmetyki. Ta marka pokazuje, że siła kobiet jest w nas i nie zależy wyłącznie od tego, jak wyglądamy. Co roku podczas festiwalu filmowego w Cannes odbywają się spotkania z ambasadorkami marki – osobowościami, silnymi kobietami, między innymi z Julianne Moore, Helen Mirren. Ja też w tych wydarzeniach uczestniczę. Rozmawiamy o kobietach, ich problemach, o potrzebie wzajemnego wsparcia. To jest takie ważne, żeby uświadomić sobie, kim jesteśmy, jakie jesteśmy i że zasługujemy na to, co najlepsze. Mnóstwo pracy przed nami, żeby kolejnym pokoleniom kobiet żyło się lepiej. Ale przecież jesteśmy wojowniczkami i lubimy wyzwania.

– Wracając do tematu, co wypada dojrzałym kobietom…

Dojrzałość jest stanem komfortowym, ponieważ znamy siebie, swoje ciało, potrzeby. Znamy swoje mocne strony i słabe punkty. Wiemy, co może nas zranić i jak się przed tym chronić. Jako dojrzała kobieta wiem o sobie prawie wszystko i mogę iść w tę stronę, która mi się podoba, nie oglądając się na nikogo.

– Cytując tytuł serialu: „Co ludzie powiedzą"?

Nie ma znaczenia, co ludzie powiedzą. Znaczenie ma to, co sami myślimy o sobie. Nie warto ulegać presji oceniania siebie nawzajem i porównywania.

– Jak by Pani siebie zareklamowała, gdyby Pani musiała?

Jestem wciąż tak samo ambitna i ciekawa świata jak wtedy, gdy miałam 20 lat, ale jestem bogatsza o doświadczenia zdobyte przez lata. Mam umiejętność szybkiego zorientowania się, kto jest godzien mojego zaufania, a kto zupełnie nie. Dojrzałość nauczyła mnie spokoju, umiejętności korzystania z czasu wolnego i odrzucania rzeczy, które nie dają mi przyjemności.

Rozmawiała
KATARZYNA PIĄTKOWSKA
Zdjęcia BARTEK WIECZOREK/
VISUAL CRAFTERS
Makijaż AGA WILK
Fryzury PIOTR WASIŃSKI
Stylizacja MICHAŁ KOSZEK
Scenografia PIOTR PIWOWAR
Produkcja PAULINA ALEKSIEJUK-
-LEWANDOWSKA
Współpraca produkcyjna WOJCIECH
KLAUZE

Za pomoc w realizacji sesji dziękujemy
Hotelowi Bristol w Warszawie,
www.hotelbristolwarsaw.pl.

HOTEL BRISTOL
WARSAW

„Jako dojrzała kobieta wiem o sobie prawie wszystko i mogę iść w tę stronę, która mi się podoba (…). Jestem wciąż tak samo ambitna i ciekawa świata jak wtedy, gdy miałam 20 lat…".



SUKIENKA MACIEJ ZIEŃ, BUTY VANDA NOVAK, FASCYNATOR NA KANAPIE MARTA RUTA

eprasa.pl 933a57dbce



eprasa.pl 933a57dbce



Katie Holmes i Joshua Jackson na premierze filmu dokumentalnego „Brunello: The Gracious Visionary" w nowojorskim Lincoln Center, 14 kwietnia.

Katie Holmes i Joshua Jackson – byli partnerzy z popularnego serialu dla młodzieży „Jezioro marzeń" – NADAL SIĘ PRZYJAŹNIĄ i znów razem pracują.

KATIE HOLMES I JOSHUA JACKSON

30 lat później...

Kiedy 14 kwietnia Katie Holmes i Joshua Jackson przeszli razem po czerwonym dywanie podczas nowojorskiej premiery dokumentu „Brunello: The Gracious Visionary" w reżyserii Giuseppe Tornatorego, zachwycili nie tylko stylizacjami, ale także emanującą od nich pozytywną energią i świetnym humorem. Holmes i Jackson poznali się na planie kultowego serialu dla młodzieży „Jezioro marzeń", emitowanego w latach 1998–2003. Od tego czasu są w kontakcie, a aktor mówi, że to „przyjaźń na całe życie". Dziś 47-latków połączył także wspólny projekt. Promują wyreżyserowany przez Katie film „Happy Hours", zapowiedziany jako trylogia (aktorka napisała też scenariusz). To nostalgiczna opowieść o parze dawnych kochanków, którzy spotykają się po latach, dojrzałej miłości, zmaganiu się z bagażem doświadczeń oraz ponownym definiowaniu relacji po długiej rozłące. „Happy Hours" nie są bezpośrednią kontynuacją fabularną „Jeziora marzeń", tylko reunionem, czyli ponownym spotkaniem gwiazd. Premiera jest przewidziana na przełom roku 2026 i 2027.

eprasa.pl 933a57dbce



Katie Holmes i Joshuę Jacksona prócz wspólnego projektu łączy także to, że obydwoje są oddanymi rodzicami córek.

LEXIE MORELAND/WWD VIA GETTY IMAGES (2)



61-letni Keanu Reeves i 53-letnia Alexandra Grant na premierze filmu „Skutki uboczne", Los Angeles, kwiecień, 2026 rok.

RAYMOND HALL/GC IMAGES

Keanu Reeves przeżywa ŚWIETNY CZAS jako aktor. Nagrywa płytę, żyje spokojnie z ukochaną Alexandrą Grant.

KEANU REEVES I ALEXANDRA GRANT

Szczęśliwi we dwoje

Keanu Reeves i jego partnerka, artystka wizualna Alexandra Grant pojawili się na premierze nowego filmu, czarnej komedii „Skutki uboczne". Można go obejrzeć na kanale Apple TV+. Jego bohaterem jest Reef Hawk, hollywoodzki gwiazdor, w którego wciela się Reeves, wielu krytyków i widzów widzi w bohaterze samego aktora. Keanu ma dobrą passę, mówi się nawet o „Keanu renaissance". Gra, pracuje nad nowym albumem i jest szczęśliwy u boku Alexandry Grant, z którą jest razem ponad sześć lat. Są bardzo lubianą parą, oboje naturalni, nie odmładzają się na siłę, Alexandra nawet nie farbuje włosów.

KRÓL BELGII FILIP I KSIĘŻNICZKA LEONOR

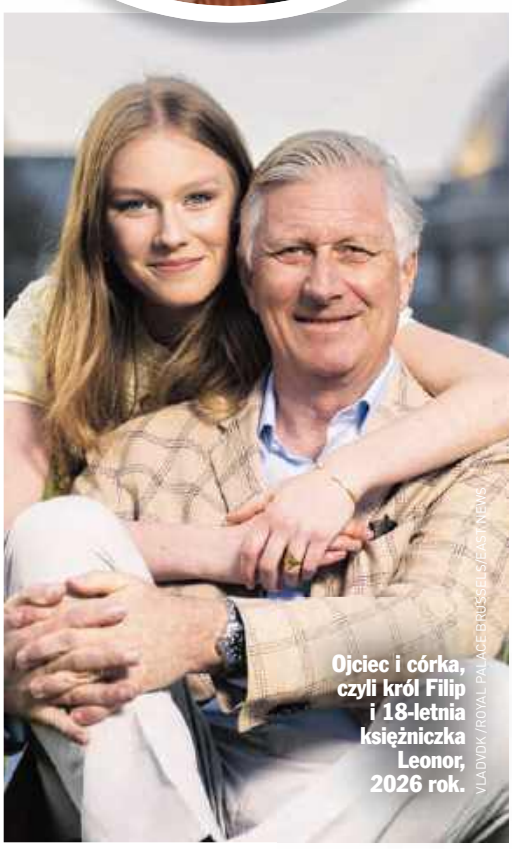
Podwójne urodziny

Król Belgii Filip I i jego córka księżniczka Leonor obchodzili w połowie kwietnia swoje wspólne urodziny, król kończył 66 lat, a księżniczka 18. Z tej okazji odtworzyli zdjęcie, które zrobili 10 lat temu. Tak jak wtedy, pozowali w ogrodzie królewskiej rezydencji Laeken, w Brukseli. Zdjęcie jest dalekie od formalnych, królewskich fotografii, podkreśla więź ojca i córki. Księżniczka Leonor to najmłodsze dziecko króla Filipa i jego żony królowej Matyldy, która ma polskie korzenie. Jeszcze się uczy, jest zapaloną skrzypaczką, uchodzi za wrażliwą i empatyczną osobę.



Król Filip i królowa Matylda z malutką Leonor w 2008 roku.

WIREIMAGE



Ojciec i córka, czyli król Filip i 18-letnia księżniczka Leonor, 2026 rok.

VLADYDK/ROYAL PALACE BRUSSELS/AFP NEWS

eprasa.pl 933a57dbce



PIOTR MICHALAK/STUDIO VIDEO HUB

Autorski format wideo Marioli Bojarskiej-Ferenc „Viva! Bez Tabu" to przestrzeń łącząca świat kultury z inspirującymi rozmowami z gwiazdami oraz z wiedzą ekspertów.

MARIOLA BOJARSKA-FERENC

Viva! Bez Tabu

Ruszył drugi cykl „Viva! Bez Tabu"! Autorski format wideo Marioli Bojarskiej-Ferenc powraca z nową energią, ponownie łącząc świat gwiazd z tematami zdrowia i długowieczności, a wszystko pod szyldem magazynu VIVA! W programie ikona zdrowego stylu życia i prekursorka fitnessu w Polsce zaprasza do rozmów znane postacie kina, estrady i sportu, które dzielą się swoimi historiami, przełomowymi momentami oraz wartościami kształtującymi ich życie. „Viva! Bez Tabu" to również spotkania z lekarzami, ekspertami z całej Polski, którzy wspólnie z prowadzącą szukają odpowiedzi na pytanie, jak żyć długo i przede wszystkim zdrowo. „Zapraszam do śledzenia wyjątkowego projektu, w którym odkrywamy tajemnice długowieczności. Rozmawiamy o tym, jak zadbać o ciało i psychikę, by jak najdłużej cieszyć się doskonałą formą. »Viva! Bez Tabu« to przestrzeń łącząca świat kultury z inspirującymi rozmowami z gwiazdami oraz z wiedzą ekspertów. Sama coraz częściej zastanawiam się, jak żyć długo w zdrowiu, a odpowiedzi pomagają znaleźć najlepsi specjaliści z całej Polski", mówi Mariola Bojarska-Ferenc.

eprasa.pl 933a57dbce



Meghan Markle i książę Harry odwiedzają szpital w Melbourne, kwiecień, 2026 rok.

ASANKA RATNAYAKE/GETTY IMAGES

Meghan Markle i książę Harry rozpoczęli wizytę W AUSTRALII od miejsca, które przed laty odwiedziła księżna Diana.

MEGHAN MARKLE I KSIĄŻĘ HARRY

Czy leci z nami książę

Meghan Markle i książę Harry wybrali się w prywatną podróż do Australii. Odwiedzili Melbourne, Canberrę i Sydney. Spotkali się z chorymi dziećmi i ich rodzinami w Królewskim Szpitalu Dziecięcym w Melbourne. Dla księcia Harry'ego była to niezwykła chwila, ponieważ jego babka, królowa Elżbieta II otwierała nową siedzibę tego szpitala w 1963 roku. A w 1985 roku pediatryczny szpital odwiedzili jego rodzice – księżna Diana i przyszły król Karol. Książę Harry i Meghan pojechali do Australii bez dwójki swoich dzieci – Archiego i Lilibet. Ponieważ nie była to oficjalna wizyta rodziny królewskiej, nie mogli zatrzymać się w rezydencji australijskiego gubernatora generalnego w Sydney. Wybrali hotele i prywatne apartamenty. Dla 41-letniego księcia Harry'ego i 44-letniej Meghan była to pierwsza wizyta w tym kraju od ośmiu lat. Przylecieli rejsowym samolotem, w klasie biznesowej, nie wszyscy pasażerowie zorientowali się od razu, kim jest ta para. Wyglądali na szczęśliwych, trzymali się za ręce. Książę Harry ma w Australii wielu przyjaciół, których chciał odwiedzić. Ale podróż miała przede wszystkim na celu wsparcie weteranów i ich rodzin.



Grażyna Szapołowska w „Krótkim filmie o miłości" z 1988 roku.

INPLUS/EAST NEWS



CAROLE BETHUEL

Isabelle Huppert w „Historiach równoległych" gra pisarkę Annę.

ISABELLE HUPPERT

Dekalog wraca

W konkursie tegorocznego festiwalu w Cannes weźmie udział film inspirowany „Dekalogiem" Krzysztofa Kieślowskiego. „Historie równoległe" to obraz irańskiego reżysera Asghara Farhadiego. Opowiada o pisarce, która odkrywa trójkąt miłosny rodzący się między braćmi a kobietą o imieniu Anna. W obsadzie są między innymi: Catherine Deneuve, Isabelle Huppert, Vincent Cassel i Pierre Niney. Film nawiązuje do szóstej części „Dekalogu", czyli „Krótkiego filmu o miłości". Producentami są Maciej Musiał oraz Krzysztof Piesiewicz, scenarzysta oryginalnej serii.

eprasa.pl 933a3 7abc

Nowy wymiar URODY

Świat beauty coraz śmielej łączy jakość z przyjemnością. Ma być już nie tylko skutecznie, lecz także zmysłowo. Najlepiej świadczą o tym trzy wyjątkowe produkty dostępne wyłącznie w perfumeriach Douglas.



Współczesna pielęgnacja przestaje być wyłącznie rutyną, a staje się doświadczeniem, które angażuje zmysły i podkreśla indywidualny styl. Przykłady? Trzy propozycje z oferty Douglas, które odpowiadają na różne potrzeby i łączą w spójną całość pielęgnację, zapach oraz makijaż.

Stworzona przez Jennifer Aniston marka **LolaVie** powstała m.in. z inspiracji jej ikoniczną fryzurą z serialu „Przyjaciele", która na trwałe zapisała się w historii popkultury. W ofercie znajdziemy produkty o wyjątkowej skuteczności – od odżywczych szamponów i nawilżających odżywek po regenerujące maski i kosmetyki do stylizacji – oparte na naturalnych składnikach pochodzenia roślinnego. Ich sercem jest opatentowana technologia B-Pro3™ Bond Technology, która pomaga odbudowywać uszkodzone wiązania włosa i tworzy ochronną warstwę przeciwdziałającą skutkom stylizacji i substancji chemicznych.

Woda perfumowana **Destin de Balmain** zdecydowanie wyróżnia się na tle innych zapachów. Jej kwiatowo-owocowa kompozycja opiera się na połączeniu soczystej truskawki, różowej piwonii i kremowego drzewa sandałowego oraz na kontraście między świeżą słodyczą a wyrazistymi nutami piżmowymi. Efekt? Nowoczesna, zmysłowa kompozycja podkreślająca charakter i pewność siebie.

Absolutnym makijażowym hitem jest za to mgiełka utrwalająca **Lifeproof Continuous Setting Mist** marki **Morphe**. Jej ultralekka, bezalkoholowa formuła równomiernie otula skórę, tworząc niewidoczną warstwę ochronną. Produkt skutecznie zapobiega ścieraniu makijażu i pozwala zachować świeży, naturalny wygląd nawet do 16 godzin.

Trzy różne kategorie, jeden wspólny mianownik – jakość, która przekłada się na przyjemność.



„Każdy produkt LolaVie odzwierciedla ważne dla mnie wartości, zapewniając niesamowite rezultaty dzięki naturalnym, wegańskim formułom" – mówi Aniston.
LolaVie Jennifer Aniston Perfecting Leave-In, ok. 150 zł/60 ml.

Mgiełka Lifeproof Continuous Setting Mist kultowej marki Morphe tworzy niewidoczną tarczę, która utrwala makijaż nawet do 16 godzin, pozostawiając na skórze świeże, naturalne wykończenie, ok. 95 zł.



Destin de Balmain, nowy zapach kultowego domu mody, przyciąga wielowymiarową kompozycją, która stopniowo odkrywa swoje eleganckie i subtelne nuty, ok. 405 zł/30 ml, 560 zł/50 ml.

Dostępne wyłącznie w Perfumeriach Douglas i na douglas.pl

DOUGLAS

eprasa.pl 933a57dbce



XNY/STAR MAX/GC IMAGES

Mimo niskich temperatur aktorka odważyła się założyć sandały na obcasie i… nie traciła humoru ani na moment.

Niewiele osób wie, że znana aktorka równie dobrze jak na planie filmowym czuje się w… KUCHNI.

EVA LONGORIA

Z miłości do gotowania

Na początku kwietnia gwiazda pojawiła się w Nowym Jorku, by promować swój program telewizyjny „Searching for France", który można oglądać na antenie CNN. To zresztą kolejna już odsłona jej podróżniczo-kulinarnej serii. Tym razem Longoria kieruje swoją uwagę na Francję – miejsce o niezwykle bogatej historii i niepodważalnej pozycji na kulinarnej mapie świata. Nowy program to nie tylko estetyczna podróż przez najpiękniejsze regiony kraju, ale przede wszystkim próba uchwycenia ducha francuskiej kultury poprzez smak. Każdy odcinek stanowi więc opowieść o tradycji, pasji i dziedzictwie.

KASIA ADAMIK

Podwójnie doceniona

Film „Zima pod znakiem Wrony" polskiej reżyserki został uhonorowany aż dwiema prestiżowymi nagrodami: od jury i krytyków podczas 6. edycji festiwalu Reims Polar we Francji. Najnowszy obraz Kasi Adamik to międzynarodowa koprodukcja łącząca elementy thrillera i dramatu historycznego, opowiadająca o brytyjskiej profesor, która przemierza Warszawę sparaliżowaną wprowadzeniem stanu wojennego. Wbrew własnej woli główna bohaterka zostaje wciągnięta w niebezpieczną grę…



Kasia Adamik odebrała nagrody osobiście w Reims 4 kwietnia 2026 roku.



DENIS GUIGNEBOURG/BESTIMAGE/EAST NEWS (2)

Nagroda krytyków i nagroda jury to dla reżysera ogromne wyróżnienie.

eprasa.pl 933a57dbce

KONKURS

Julita @julitarozalska

Kinia @kingabanas_

Maja @majafirek

MIYA COSMETICS

NOWOŚĆ

Y YOU

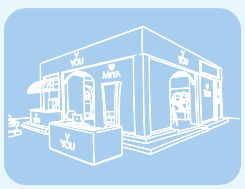


ZOSTAŃ AMBASADORKĄ!

WYGRAJ:

- **Sesję okładkową** z Kingą Banaś, Mają Firek i Julitą Różalską w **magazynie GLAMOUR** oraz profesjonalny editorial opublikowany na jego łamach
- Roczny **KONTRAKT AMBASADORSKI**
- **Nielimitowany** dostęp do kosmetyków Y.YOU

Your new skin era starts with Y.YOU



ODWIEDŹ POP-UP MIYA Y.YOU
Spotkaj się z Kingą Banaś, Mają Firek i Julitą Różalską!
ZAPRASZAMY:
7 - 9 maja 2026, WARSZAWA
(pod Pałacem Kultury i Nauki)



Dodaje matowej świeżości i przywraca komfort skórze.

Działa jak reset: **koi podrażnienia, redukuje zaczerwienienia** i intensywnie **nawilża.**

Dawka **nawilżenia i ukojenia** dla miękkiej, gładkiej i promiennej skóry.

Zmniejsza widoczność cieni i oznak zmęczenia, przywracając spojrzeniu blask.

Tylko tu! ROSSMANN Moja Drogeria

SZCZEGÓŁY I REGULAMIN KONKURSU

PARTNER: GLAMOUR

eprasa.pl 933a57dbce



Leon XIV do księstwa Monako przybył 28 marca. W oficjalnym powitaniu w Pałacu Książęcym uczestniczyły także dzieci książęcej pary. DAVID NIVIERE/GETTY IMAGES

To już DRUGA PODRÓŻ apostolska Ojca Świętego do monakijskiego księstwa.

PAPIEŻ LEON XIV

Wizyta w Monako

Ojciec Święty przybył do Monako 28 marca na pokładzie helikoptera. Na heliporcie witali go książę Albert II oraz księżna Charlene. Podróż apostolska Leona XIV rozpoczęła się oddaniem honorów przez Gwardię Księstwa Monako 21 salwami armatnimi oraz prezentacją delegacji. Następnie papież udał się do Pałacu Książęcego na oficjalną ceremonię powitalną, która odbyła się na Dziedzińcu Honorowym. Tym razem księżnej i księciu towarzyszyły ich dzieci, 12-letnie bliźniaki Gabrielle i Jacques. Program tej jednodniowej wizyty był bardzo napięty: przed południem odbyło się spotkanie Ojca Świętego ze wspólnotą katolicką w Katedrze Niepokalanego Poczęcia oraz wspólna modlitwa z młodzieżą i katechumenami na placu przed Kościołem Świętej Dewoty. Po południu celebrowano mszę świętą na Stadionie Ludwika II. Monako to jedno z najstarszych państw świata i drugie najmniejsze po Państwie Watykańskim.

Vip news

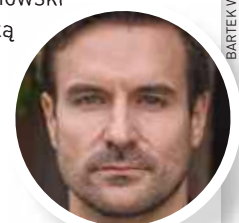
To był jeden z najbardziej zaskakujących momentów szóstego odcinka „Tańca z Gwiazdami"! Zdobywca Kryształowej Kuli poprzedniej, 17. edycji **MIKOŁAJ „BAGI" BAGIŃSKI** zadebiutował jako prowadzący. Doszło do wyjątkowej zmiany na balkonie, gdzie zazwyczaj widzowie oglądają Paulinę Sykut-Jeżynę. Tym razem to Bagi przejął rozmowy z uczestnikami tuż po ich występach. „Świetnie sobie radził!", „Był niesamowity, nadal chcemy go oglądać", komentowali fani swojego ulubionego twórcy internetowego.





BRITNEY SPEARS dobrowolnie zgłosiła się do ośrodka leczenia uzależnień, poinformował pełnomocnik piosenkarki. Wiadomo, że w powrocie do zdrowia bardzo wspiera ją rodzina, zwłaszcza synowie. Gwiazda została niedawno zatrzymana w Kalifornii za jazdę pod wpływem alkoholu i termin rozprawy wyznaczono na maj.

„Nie mam alimentów! Da się!", wyznał w programie Kuby Wojewódzkiego **PIOTR STRAMOWSKI**. Choć od rozwodu aktora z Katarzyną Warnke minęły już prawie trzy lata, temat relacji i wspólnego wychowywania córki Heleny wciąż budzi ogromne zainteresowanie. Stramowski wyznał, że z byłą partnerką wypracowali własny model funkcjonowania.

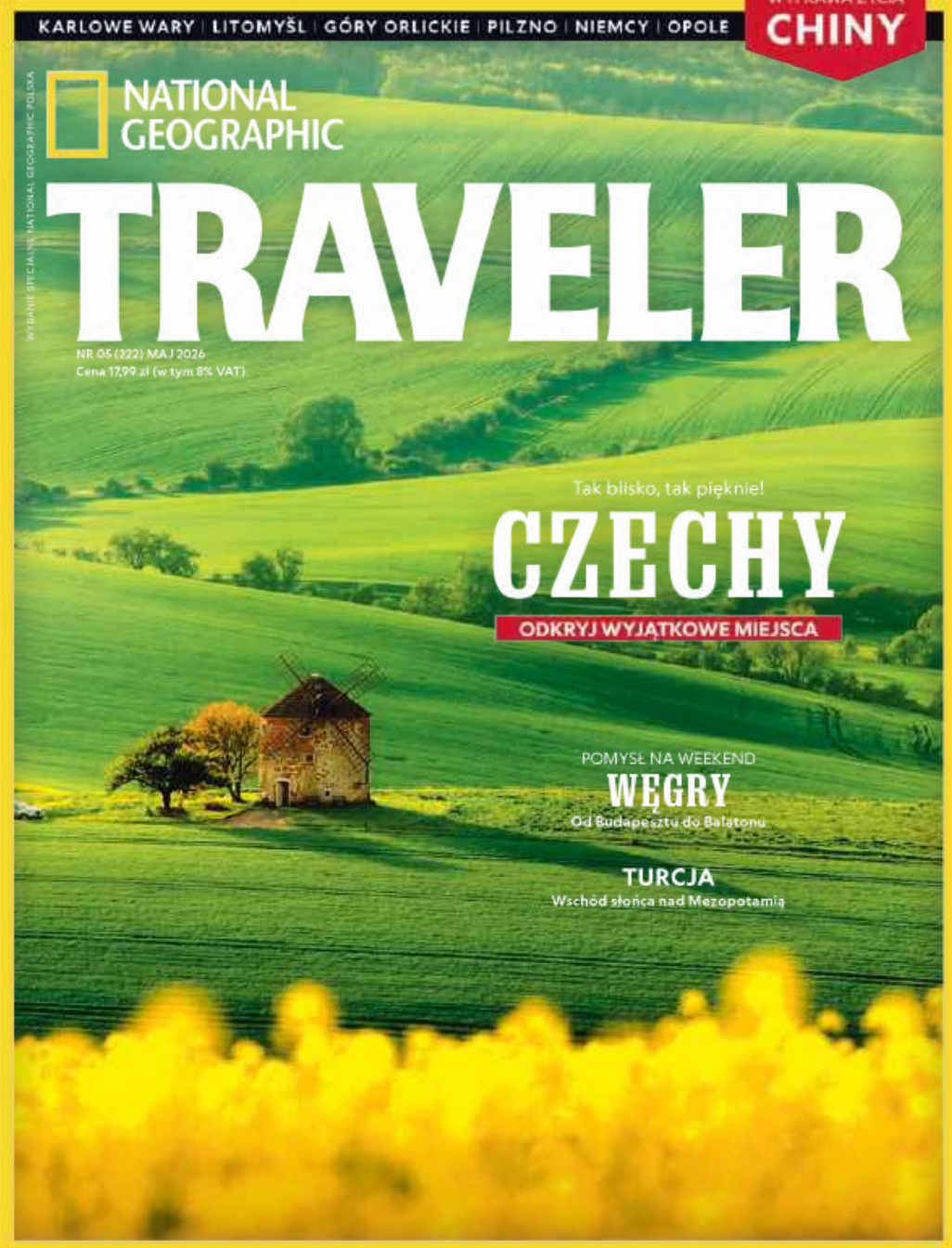


BARTEK WIECZOREK, AKPA, GETTY IMAGES

Opracowały: MARTA CIEPLAK, AGNIESZKA DAJBOR, OLGA FIGASZEWSKA, MAŁGORZATA LEWANDOWSKA

eprasa.pl 93887 abce

JUŻ W SPRZEDAŻY!



Kup prenumeratę online na kultowy.pl

www.national-geographic.pl

natgeopl

eprasa.pl 933857dbce

Paulina i Maciej Orłosiowie



MIŁOŚCI SIĘ NIE ODRZUCA!

Zdjęcia DAWID GRZELAK

Są razem od czterech lat. Od roku są małżeństwem. Ich podcast „W związku" słuchają tysiące par! Właśnie wydali książkę pod tym samym tytułem. Paulina i Maciej Orłosiowie z humorem opowiadają Beacie Nowickiej o tym, jak podsycać uczucie, jak dbać o siebie nawzajem, jak sobie radzić z rutyną i codziennością, co to znaczy szczerość w związku i… czym jest miłość.

eprasa.pl 933a57dbce



eprasa.pl 933a57dbce



eprasa.pl 933a57dbce



Najpierw pojawił się związek, potem „W związku". Książka powstała na bazie Państwa podcastu i rozmów z najlepszymi ekspertami. A związek? Przypadek czy może byliście sobie przeznaczeni?

Maciej: To jest bardzo dobre pytanie. Czy życiem rządzą przypadki, czy nie? Sam nie wiem, po której stronie jestem. Ale… jeśli chodzi o nas, wierzę, że nic nie wydarzyło się przypadkowo.

Paulina: Dorzucę swoje trzy grosze, a nawet 30 groszy…

Maciej: W naszym duecie Paulinka mówi zdecydowanie więcej.

Paulina: Nieprawda! Ale nieważne, bo zaraz zapomnę, co chciałam powiedzieć (śmiech). Wydaje mi się, że to było przeznaczenie. W show-biznesie pracowałam bardzo długo, chodząc na różne wydarzenia, bankiety, eventy z kamerą i mikrofonem, najpierw dla Superstacji, potem Eski TV. Zrobiłam wiele wywiadów ze znanymi osobami. I nie wiem, jak to się stało, że przez te 10 lat nigdy nie rozmawiałam z Maciejem Orłosiem. Myślę, że gdybym wcześniej spotkała Maćka na swojej drodze zawodowej, dziś bylibyśmy znajomymi, kolegami z pracy. Więc…

– …jednak przeznaczenie.

Paulina: Często się zastanawiam, jak ludzie trafiają na siebie. To fascynująca zagwozdka.

Maciej: Rozmawialiśmy trochę na ten temat z Aidą, która gościła ▷

Paulina: „Aida powiedziała: »Miłość was znalazła w odpowiednim momencie, w odpowiednim czasie«". Maciej: „To nie był grom z jasnego nieba, ale rozmawialiśmy bardzo długo i nie mogliśmy się od siebie oderwać".

w naszym podcaście. Ciekaw jestem, jak ona odpowiedziałaby na to pytanie.

Paulina: Ja wiem, bo zapytałam. Powiedziała: „Miłość was znalazła w odpowiednim momencie, w odpowiednim czasie".

– Do zapamiętania.

Maciej: Spotkaliśmy się u wspólnej, jak się okazało, znajomej, która otwierała w centrum Warszawy salon krawiecki dla mężczyzn. Był tam również pewien pan, który nie dawał Paulince spokoju, więc ja, jak ten rycerz, ją uratowałem.

Paulina: Szukając ratunku przed kolejnym wątkiem rozmowy, nagle patrzę: O! Orłoś! Jak dobrze! Podejdę, porozmawiamy o telewizji. Prowadziłam wtedy program na żywo w Superstacji, więc tematów było dużo.

Maciej: To nie był grom z jasnego nieba, ale rozmawialiśmy bardzo długo i nie mogliśmy się od siebie oderwać. Pamiętam, że po tym spotkaniu miałem dylemat, że może powinienem odprowadzić cię do taksówki czy samochodu, a jednak tego nie zrobiłem. Pomyślałem, że na pierwszym spotkaniu to nie jest obligatoryjne, nie wchodzi w zakres savoir-vivre'u.

Paulina: Ale potem zastanawiałeś się, czy nie popełniłeś gafy?

Maciej: Nie myślałem w kategoriach gafy, po prostu miałem ochotę cię odprowadzić. Może byłem zbyt nieśmiały? Długo patrzyłem, jak odchodzisz Chmielną.

Paulina: O, tego nie wiedziałam!

– Filmowa scena. Moment przełomowy?

Paulina: Pierwsza randka. Jestem raczej tradycjonalistką. Uważam, że to kobieta powinna dać sygnał, że jest zainteresowana, ale pierwszy krok należy do mężczyzny. Jeżeli on również będzie zainteresowany, przejmie inicjatywę. Maciek przejął. Pamiętam, że się stresowałam. Nie tym, że spotykam się z Maciejem Orłosiem, tylko z atrakcyjnym mężczyzną. Zastanawiałam się, czy będziemy mieli o czym rozmawiać, jak przebiegnie spotkanie. Dla mnie na początku najważniejsze jest zauroczenie. Przysłowiowe motyle w brzuchu. Chemia. Ale nie ufam wyłącznie chemii. Z czasem liczy się kompatybilność. Wszystko – albo prawie wszystko – musi pasować, musi być ta fascynacja, te niekończące się rozmowy, to poczucie humoru, to ten ping-pong słowny, z którym tak rzadko się spotykam. U nas płynnie to ewoluowało, szybko stwierdziliśmy, że to coś poważnego, co być może zakończy się ślubem.



Maciej: Myślałaś o ślubie na pierwszej randce?

– Ja myślałam!

Paulina: (Śmiech). Mężczyzna powinien wiedzieć, czego kobieta od niego oczekuje. Nie opowiadałabym jednak na pierwszej randce o białej sukni,

eprasa.pl 933a57dbce

Maciej: „Podziwiam Paulinkę za niezwykłą kreatywność i energię. Wciąż wyznacza sobie nowe cele, co dotyczy projektów zawodowych i rodzinnych". Paulina: „Ale ty jesteś moją siłą napędową, nawzajem dostarczamy sobie energii".



obawiam się, że w tym momencie każdy facet by uciekł. Tak samo kobieta. Gdybym wtedy usłyszała, że Maciek już planuje ze mną ślub, pojawiłaby się czerwona flaga.

-- W Waszej książce pada zdanie: „Miłość to czasownik, bo nad każdym związkiem trzeba pracować". Pomaga w tym… podziw dla partnera. Za co się podziwiacie?

Maciej: Podziwiam Paulinkę za niezwykłą kreatywność i energię. Wciąż wyznacza sobie nowe cele, co dotyczy projektów zawodowych i rodzinnych. Teraz przygotowujemy książkę, wcześniej był podcast, który ona wymyśliła, a potem dążyła do realizacji celu. Jest w tym konsekwentna i skuteczna.

Paulina: Ale ty jesteś moją siłą napędową, nawzajem dostarczamy sobie energii. Niczego nie robię w próżni. Być może jestem tą rakietą, ale z twoim drugim silnikiem. Na jednym daleko bym nie poleciała. O szacunku mówimy wszyscy, o podziwie rzadko lub wcale. Tymczasem, jeśli podziwiamy partnera, nasze zafascynowanie nim wzrasta o sto procent. Bardzo w to wierzę! Podziw jest sexy! Dla mnie ważne było to, że Maciek jest mężczyzną sukcesu. Praca w telewizji nie jest dana raz na zawsze, do końca życia. W telewizji się bywa, a nie jest. O czym Maciek przekonał się, kiedy postanowił odejść. Nie musiał wtedy zastanawiać się, za co przeżyje albo za co założy swój kanał na YouTubie. Od wielu lat prowadził szkolenia, treningi, eventy, pisał książki. Jest dziennikarzem, ale też biznesmenem. Patrzę na mojego męża oczami ludzi, którzy go podziwiają, i moje pożądanie wzrasta (śmiech). Uważam, że bez wzajemnego podziwu związek długo nie przetrwa. Nie rozumiem par, które między sobą ▷

eprasa.pl 933a57dbce

rywalizują. To jakby człowiek rywalizował sam ze sobą.

Maciej: Dodam jeszcze, że podziwiam Paulinę za profesjonalizm w sprawach zawodowych. Jej wyczucie social mediów, portali społecznościowych jest nieprawdopodobne. Nie znam nikogo, kto miałby takie kompetencje jak Paulina. Patrzę w nią jak w obrazek.

– No i pięknie! Dwa cytaty z Państwa książki: „Jesteśmy my, ale każdy z nas jest osobny". Oraz: „W związku najważniejszy jest związek". Oba zdania opisują sedno związku, choć pozornie się wykluczają.

Paulina: Dlatego na okładce książki jesteśmy razem, ale… w dwóch kartonach!

Maciej: Wcześniej w ogóle nie myślałem w takich kategoriach. Nie zastanawiałem się nad tym. Wielu mądrych rzeczy dowiedziałem się od naszych gości ekspertów. Założyliśmy podcast trzy lata temu. Dla mnie to niebywała podróż, myślę, że dla Pauliny również, w sensie poszerzania świadomości i wiedzy dotyczącej relacji, związku. Przyznam się, że na początku czułem duży opór. Pomyślałem, że w moim wieku nie wypada rozmawiać o sprawach tak trudnych, jak uczucia, miłość, związek. Dlaczego? Bo ja jestem z innego świata. Pan z telewizji będzie rozprawiał o seksie?! Dla mnie było to niewyobrażalne. A jednak przełamałem swój opór i z odcinka na odcinek łapałem wiatr w żagle.

Paulina: I teraz z tego żartujemy. Gdy się poznaliśmy, zauważyłam, że Maciek ma problem z mówieniem o emocjach, o bliskości, o intymnych sprawach, i nie mam na myśli wyłącznie seksu. Seks to inna bajka. Mówię o sprawach, które wydawały mi się oczywiste. Jeśli człowieka coś złości, coś go uwiera, przeszkadza mu, chciałby coś zmienić, powinien o tym otwarcie rozmawiać, a nie zamiatać problem pod dywan. Mam wrażenie, że właśnie z powodu tej nieumiejętności rozmowy wiele małżeństw żyje obok siebie zamiast razem albo się rozstaje.



Maciej: Papierkiem lakmusowym była pandemia. Nagle się okazało, że ludzie, którzy przeżyli razem 10, 15, 20 lat, są sobie zupełnie obcy. Jedna z psycholożek podsumowała: „Co miało się rozpaść, to się rozpadło".

Paulina: Maciek powiedział, że ja mam taką cechę, że nie odpuszczam. Nie uznaję cichych dni ani niewyjaśnionych sytuacji. Gdy widzę, że mamy problem, coś nas dzieli, od razu muszę to przegadać. Nie milczę, nie udaję, że nic się nie dzieje.

– Scarlett O'Hara w „Przeminęło z wiatrem" mówiła: „Pomyślę o tym jutro".

eprasa.pl 933a57dbce

Maciej: „Motywacją do napisania książki była wiara, że ludziom można pomóc. Pokazujemy mężczyznom, że rozmowy o seksie, miłości, intymności, bliskości to żaden wstyd. To jest męskie". Paulina: „Chcielibyśmy, żeby ludzie byli tak szczęśliwi jak my".

Paulina: I to jutro nigdy nie nadchodzi.

Maciej: Dlatego Paulinka w życiu by tak nie powiedziała. Oboje wzięliśmy sobie do serca wiele nauk, na przykład, żeby nie iść spać pokłóconym. Niczego nie zostawiać do jutra, tylko omówić, wyjaśnić, przetrawić.

Paulina: Ciche dni to najgorszy pomysł. Jedna strona chce porozmawiać, a druga odmawia w ramach zemsty, kary. Przecież to jest forma przemocy. Ktoś wychodzi z domu, pada pytanie: „O której wrócisz?". „Nie wiem…". Ja sobie czegoś takiego po prostu nie wyobrażam. Zadałbym sobie pytanie, czy ta osoba mnie kocha. No, chyba nie! Śmiejemy się, że nasze rozmowy z ekspertami to rodzaj profilaktycznej terapii. Zaczęliśmy prowadzić podcast na początku związku, co nam pomogło świadomie budować naszą relację.

Maciej: To taki bonus. Wartość dodana.

– Baliście się czegoś?

Paulina: Czułam lekki lęk przed zaangażowaniem się. Budować czy nie budować? A jeśli nic z tego nie wyjdzie, bo pojawią się przeciwności nie do pokonania? W życiu wychodzę z założenia – nic na siłę. Ale najbardziej nie chciałabym sobie zarzucać, że nie zrobiłam wszystkiego, co w mojej mocy. Zawsze warto spróbować. Najgorsza rzecz, jaką można zrobić, to odrzucić miłość, bo może więcej się nie pojawić. Miłości się nie odrzuca.

– No i mamy piękny tytuł wywiadu! Cytat z Państwa książki: „Konkubinat jest kaleki. Jeśli trwa latami, to znaczy, że jesteście dla siebie opcją, a nie pierwszym wyborem". Jest w tym ziarno prawdy.

Paulina: Powiedział to Robert Rutkowski. Pamiętam, gdy wypuściliśmy rolkę z tym fragmentem, z tą myślą, obejrzały to dwa miliony osób i pojawiły się dziesiątki tysięcy komentarzy. Nie było wersji szarej. Albo białe, albo czarne. Albo za, albo przeciw. Ja zgadzam się z Robertem Rutkowskim. Niczego nikomu nie narzucam, każdy podejmuje własne wybory, ale z moich obserwacji wynika, że w wielu przypadkach – zdarzają się oczywiście wyjątki od reguły – kobieta w konkubinacie jest tą opcją. Nie znaczy to oczywiście, że małżeństwo gwarantuje nam, że będziemy tą jedyną. Pytanie brzmi: Dlaczego nie brać ślubu? Tu nie chodzi tylko o kwestie formalno-prawne. Małżeństwo daje większe poczucie bezpieczeństwa. Inaczej brzmi „mój mąż", inaczej „mój partner". Partner brzmi niezobowiązująco, konkubent okropnie, a wieczny narzeczony krępująco.

Maciej: Nie jestem przykładem osoby, która wcześniej unikała małżeństw, wręcz przeciwnie. Ale pamiętam taki okres w moim życiu, kiedy – na zasadzie buntu – myślałem, że małżeństwa są staroświeckie, passé. Czy musimy się żenić? Wychodzić za mąż? Niekoniecznie. Ludzie są różni. Znam pary, które od 30 lat żyją w szczęśliwym związku partnerskim. A jednak małżeństwo minimalnie coś zmienia. Niuans, który sprawia, że związek staje się poważniejszy. Jacek Walkiewicz powiedział w naszym podcaście, że bardzo lubimy prorokować: „Pójdziesz na studia, to się skończy". „Pójdziesz do pracy, to się skończy". „Ożenisz się, to się skończy"…

Paulina: Nic się nie kończy! Ludzie postrzegają naszą relację z większym respektem, na poważnie. Już nie ma tego śmieszkowania z koleżankami na temat mojego partnera, związku: „A Maciek to, a Maciek tamto… hi, hi, hi, ha, ha, ha". Mówiłeś, że u ciebie skończyły się żarty na temat naszej różnicy wieku. Opowiadałeś o koledze z redakcji, który wspominając o mnie, zawsze znacząco mrugał okiem. Skończyło się mruganie, odkąd jestem twoją żoną?

Maciej: (Śmiech). Teraz kolega mruga trochę inaczej. Młodziutka żona to oddzielny wątek. Paulina wygląda tak młodo, że to jest mylące. Dzielą nas 22 lata, ale niektórzy mówią: „Dwudziestodwuletnia żona Macieja Orłosia". I już robi się „wielka sprawa". Tymczasem dla nas to nie jest żadna sprawa. Choć czasami mamy zderzenia pokoleniowe. Pod koniec kwietnia jedziemy razem do Krakowa na koncert Erica Claptona, który dla mnie jest idolem od wielu lat, a dla Paulinki nigdy nie był.

– A Pan pójdzie z żoną na koncert Britney Spears albo Taylor Swift?

Maciej: Oczywiście! Nawet na koncert na Stadionie Narodowym (śmiech).

– Co Wam dała książka?

Maciej: Mnóstwo satysfakcji. I ogromną dawkę wiedzy, która porządkuje myślenie o relacjach, o związkach, o miłości.

Paulina: W Polsce wciąż jest wiele tematów tabu, a nasz podcast i książka je przełamują. Nie mamy gwarancji, że miłość jest na zawsze. Ślubując: „Nie opuszczę cię aż do śmierci", mówimy to w dobrej wierze. Nikt nie kłamie. Ale życie przynosi różne scenariusze. Ewa Woydyłło mówi wprost: „Rozwody są legalne. To nie zbrodnia". Życie mamy jedno. Rodzina – kolejny temat tabu. Tato, mama, siostra, brat… nie musimy ich kochać, jeśli nas krzywdzą. Ewa Woydyłło powtarza, że rodzinę można sobie zaadoptować. Stworzyć z prawdziwych przyjaciół. Wierzę, że ta książka jeszcze bardziej nas połączy z Maćkiem. Nie byłoby jej bez Magdy Kuszewskiej, świetnej dziennikarki, która przeprowadziła z nami rozmowy i zredagowała całość. Magda to motor napędowy tego projektu. Mamy nadzieję, że ta książka wielu osobom pomoże. Zarówno tym, które zastanawiają się, co poprawić w swoim małżeństwie, związku, jak i samotnym. Będzie poradnikiem, który można w wolnej chwili otworzyć, zaszyć się w pokoju albo poczytać razem. Naszego podcastu często słuchają pary i to jest piękne.

Maciej: Motywacją do napisania tej książki była wiara, że to ma sens, że ludziom można pomóc. Pamiętam takie zdarzenie z mojego szkolenia dla biznesu. Na początku jeden z uczestników podniósł rękę i powiedział: „Przepraszam was bardzo, ale chciałbym zacząć od ważnej sprawy. Otóż chciałem bardzo serdecznie podziękować panu Maćkowi i jego żonie, ponieważ uratowali moje małżeństwo. Przechodziliśmy z żoną poważny kryzys, zaczęliśmy słuchać ich podcastu i dzięki temu wciąż jesteśmy razem".

Paulina: Wzruszyłam się. To piękne.

Maciej: No, piękne. Takich przykładów jest więcej. Pokazujemy mężczyznom, że rozmowy o seksie, o miłości, o intymności, o bliskości to żaden wstyd. To jest męskie.

Paulina: Chcielibyśmy, żeby ludzie byli tak szczęśliwi jak my.

Rozmawiała BEATA NOWICKA
Zdjęcia DAWID GRZELAK



Książka „W związku", Paulina Orłoś, Macjej Orłoś, Magdalena Kuszewska, Wydawnictwo Luna, premiera 22 kwietnia.

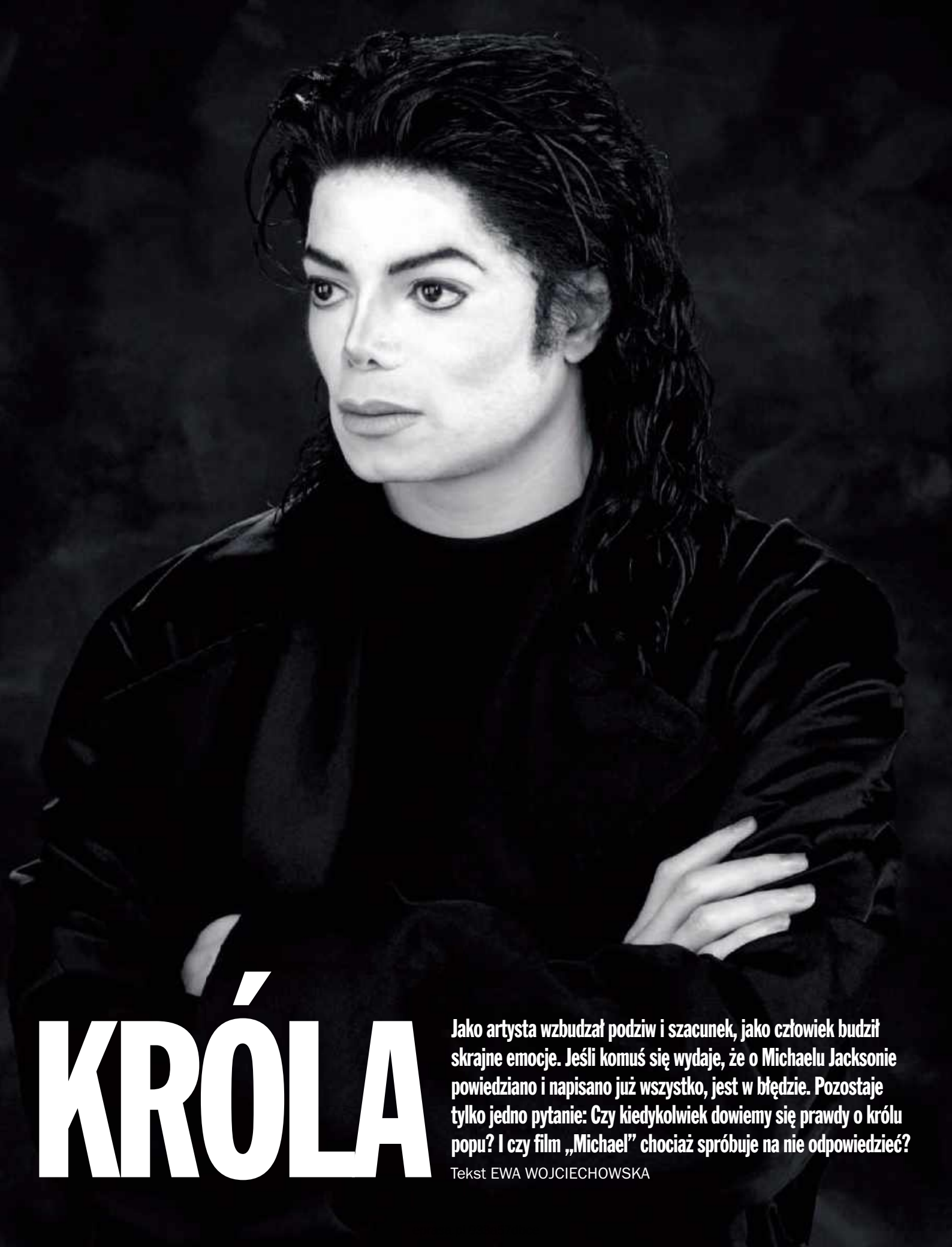
eprasa.pl 933a57dbce

Michael Jackson



BILL NATION/SYGMA VIA GETTY IMAGES (2)

DWIE TWARZE



KRÓLA

Jako artysta wzbudzał podziw i szacunek, jako człowiek budził skrajne emocje. Jeśli komuś się wydaje, że o Michaelu Jacksonie powiedziano i napisano już wszystko, jest w błędzie. Pozostaje tylko jedno pytanie: Czy kiedykolwiek dowiemy się prawdy o królu popu? I czy film „Michael" chociaż spróbuje na nie odpowiedzieć?

Tekst EWA WOJCIECHOWSKA



Rodzeństwo Jacksonów w telewizji CBS w 1977 roku (zgodnie z ruchem wskazówek zegara): Janet, Rebbie, Michael, Marlon, Jackie, La Toya, Tito i Randy.

CBS VIA GETTY IMAGES

eprasa.pl 933a57dbce



MIKE GUASTELLA/RON GALELLA COLLECTION VIA GETTY IMAGES

1984 rok – Michael Jackson jest na absolutnym szczycie po „Thrillerze", który do dziś jest największym sukcesem komercyjnym w historii muzyki. Już nikt nigdy później nie powtórzy takiego wyniku.

Najnowszy film o Michaelu Jacksonie „Michael" – światowa premiera jest zaplanowana na 24 kwietnia tego roku – miał się rozpocząć od sceny z najbardziej mrocznego i do dziś niewyjaśnionego rozdziału w życiu artysty. W oryginalnym scenariuszu król popu wpatruje się w swoje odbicie w lustrze, kamera rejestruje jego smutne oczy, a w tle migoczą czerwone światła policyjnego radiowozu. Jest rok 1993, dekada po sukcesie „Thrillera", a jego twórca Michael Jackson, ten Jackson, właśnie został oskarżony o molestowanie dzieci.

Tak miał się zacząć film, ale się nie zacznie. Pierwsza scena, a także inne dotyczące śledztwa w sprawie nadużyć seksualnych wobec dzieci zostały usunięte z obrazu. Powodem jest ugoda zawarta w 1994 roku z pierwszym oskarżycielem, Jordanem Chandlerem, która zabrania choćby wzmianki o nim w jakimkolwiek filmie. Ale, jak się wkrótce miało okazać, zmiany w scenariuszu nie były jedynym problemem w pracach nad filmem „Michael". Początkowo premiera była zaplanowana na 18 kwietnia 2025 roku, ale po tym, jak słynny scenarzysta John Logan stracił dom w pożarze w Los Angeles, datę przesunięto na 3 października 2025. Wówczas również się nie udało, ponieważ kręcenie dodatkowych scen, w związku ▷

W oryginalnym scenariuszu król popu wpatruje się w swoje odbicie w lustrze, kamera rejestruje jego smutne oczy, a w tle migoczą czerwone światła policyjnego radiowozu. Tak miał się zacząć film…

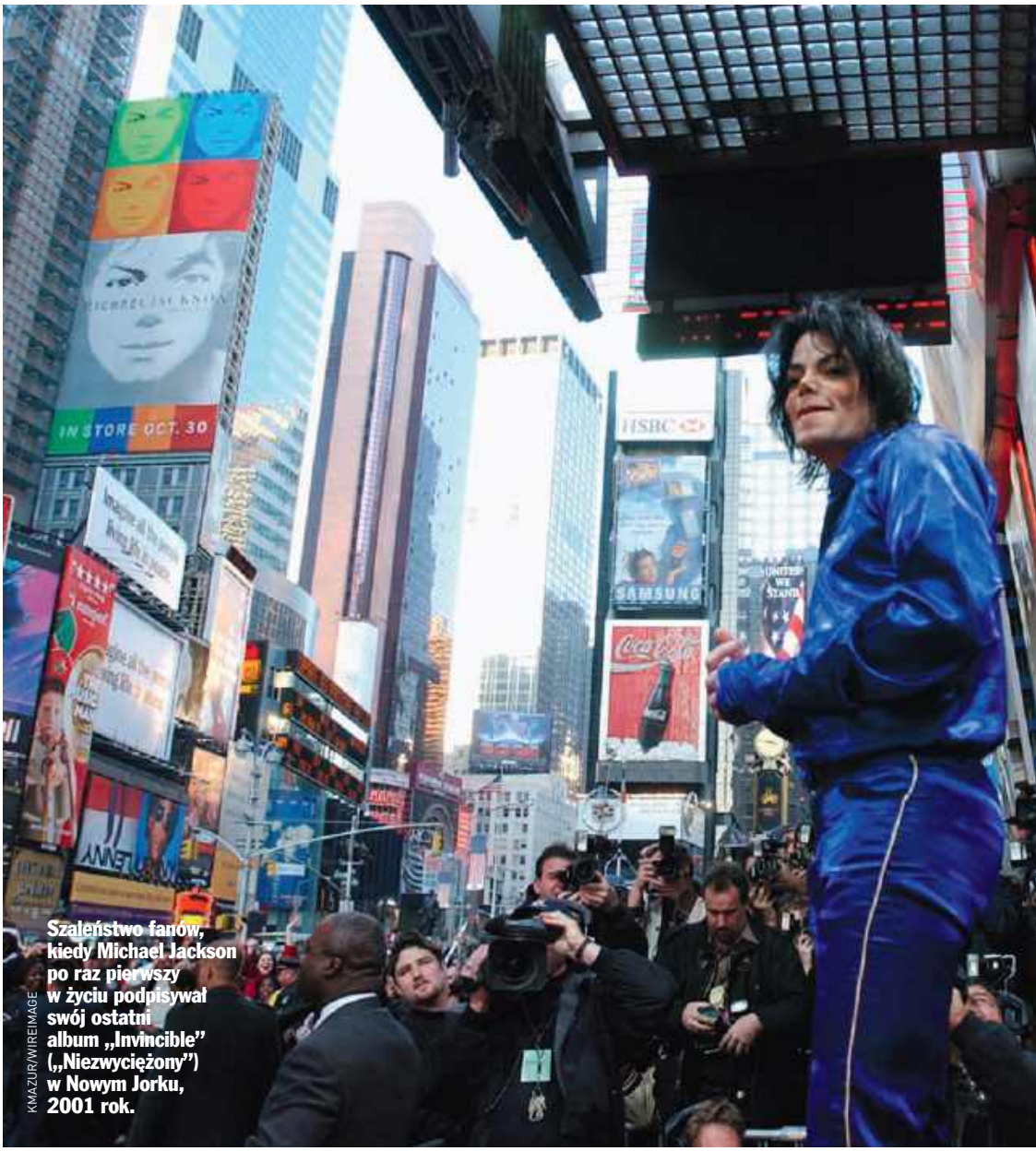
eprasa.pl 933a57dbce

ze zmianami scenariuszowymi, wiązało się z kosztami, bagatela – 15 milionów dolarów! I tak, premiera filmu została opóźniona aż o rok.

W rolę piosenkarza wcielił się jego bratanek, 29-letni Jaafar, syn Jermaine'a Jacksona. Jaafar nie zdradził rodzinie, że dostał propozycję zagrania słynnego wujka. Dla niego to aktorski debiut i od razu musiał się wcielić w tak niejednoznaczną postać. Chociaż z tego, co opowiadał w wywiadach, w pracy nad rolą skupił się przede wszystkim na morderczych treningach tanecznych. Jaafar miał szansę szkolić się pod okiem osobistych choreografów Michaela. Z tego, co możemy zobaczyć w zwiastunie filmu, udało mu się to znakomicie i do złudzenia przypomina oryginał. Wspominał również, że sceny do kultowego teledysku „Thriller" kręcono dokładnie w tej samej lokalizacji w Los Angeles, w której pracowała ekipa Michaela w 1983 roku. I nawet tej nocy, podobnie jak wówczas, była pełnia księżyca.

Wersja zbyt idealna

Dla Jaafara wcielenie się w rolę Michaela Jacksona brzmi jak spełnienie marzeń, ale nie



KMAZUR/WIREIMAGE

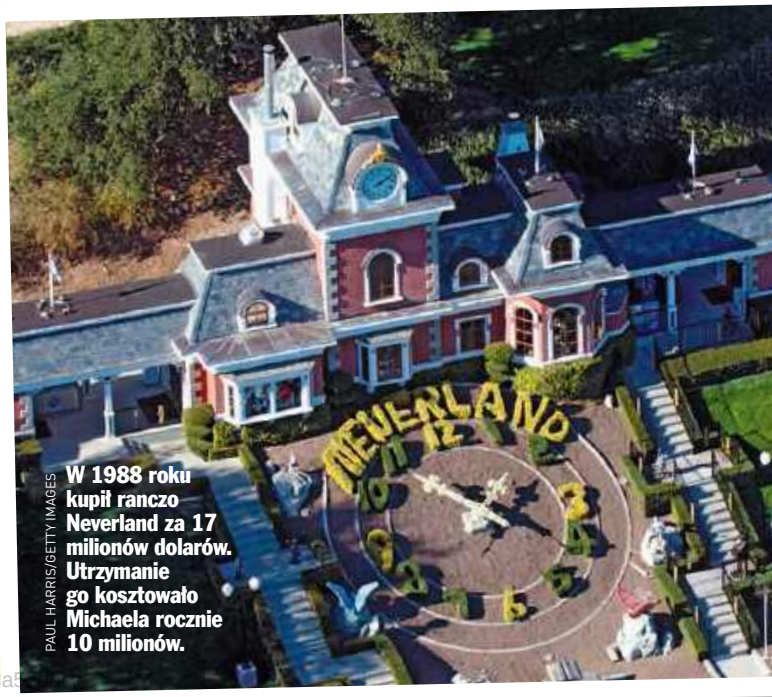
Szaleństwo fanów, kiedy Michael Jackson po raz pierwszy w życiu podpisywał swój ostatni album „Invincible" („Niezwyciężony") w Nowym Jorku, 2001 rok.

Zażywanie leków uspokajających i przeciwbólowych przeszło w totalne uzależnienie. Do tego doszła gigantyczna presja



LESTER COHEN/GETTY IMAGES

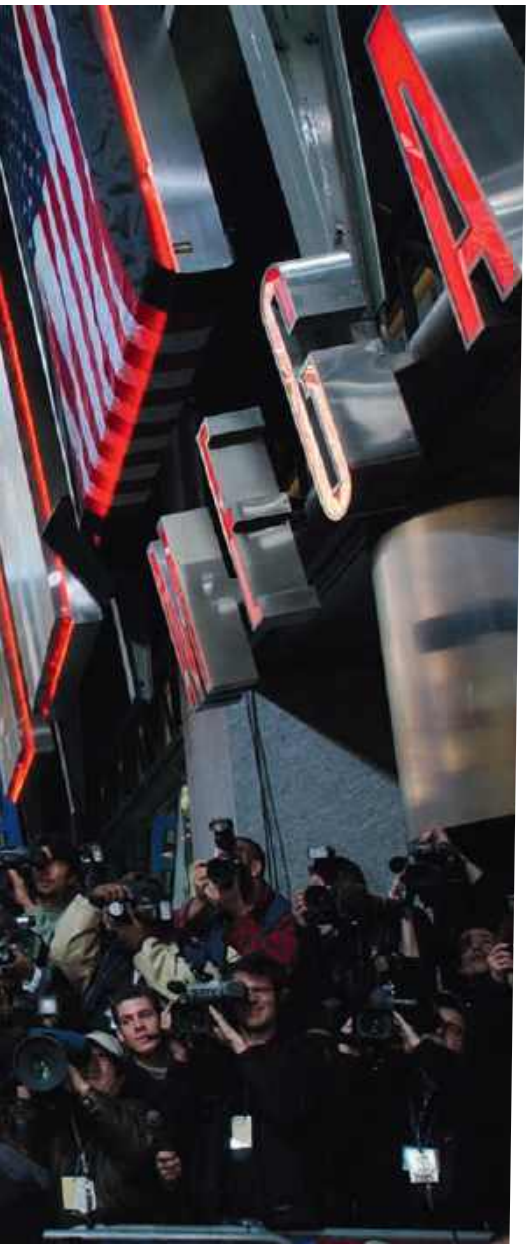
Michael uwielbiał robić dzieciom niespodzianki i odwiedzać je w szkołach. Tu w 1990 roku, kiedy świat jeszcze nie wiedział o jego skłonnościach.



PAUL HARRIS/GETTY IMAGES

W 1988 roku kupił ranczo Neverland za 17 milionów dolarów. Utrzymanie go kosztowało Michaela rocznie 10 milionów.

cprasa.pl 933a5





GARETH CATTERMOLE/GETTY IMAGES

Co się stało z twarzą Michaela Jacksona? To było prawdopodobnie najczęściej zadawane pytanie w historii show-biznesu.

mediów i fanów oczekujących kolejnych hitów. Michael, choć może jeszcze o tym nie wiedział, zaczął lot w dół.





Piosenkarz po wyjściu z sądu w 2004 roku, wraz z rodzicami Joe i Katherine Jacksonami. Do końca utrzymywał, że jest niewinny.

VINCE BUCCI/GETTY IMAGES

wszyscy z rodziny muzyka są zachwyceni filmem. Córka piosenkarza Paris Jackson od kilku miesięcy głośno i oficjalnie krytykuje całą produkcję, a także niewłaściwe zarządzanie, a raczej marnotrawienie majątku jej ojca. Prawdziwa burza rozpętała się po wypowiedzi jednego z aktorów filmu Colmana Dominga, który powiedział, że Paris była bardzo pomocna przy pracy nad filmem. Paris Jackson opublikowała na swoim Instagramie oświadczenie, w którym odniosła się do słów odtwórcy roli Joe Jacksona: „Colmanie, nie wmawiaj ludziom, że byłam »pomocna« na planie filmu, bo moje zaangażowanie wynosi dokładnie zero procent. Czytałam pierwszą wersję scenariusza i wynotowałam, co jest w nim niezgodne z prawdą i co mi w nim nie pasuje. Nawet nie dostałam odpowiedzi z produkcji, więc zajęłam się swoim życiem. Nie moje małpy, nie mój cyrk!”.

Zarzuciła także twórcom filmu, że zawiera on wiele nieścisłości i przekłamuje rzeczywistość. „Duża część filmu skierowana jest do bardzo specyficznej grupy fanów mojego ojca, którzy nadal żyją w świecie fantazji. Oni będą z niego zadowoleni. Takie filmy to czysty Hollywood. Kraina fantazji. Nie mówią prawdy, ale są sprzedawane jako prawda”. ▷

eprasa.pl 933a57dbce

Paris poprosiła o nieangażowanie jej w dyskusję na temat filmu. Jak powiedziała, chciałaby „jedynie mieć święty spokój".

Michael, czyli kto?

Historia życia największej legendy popu to rzeczywiście gotowy scenariusz na film. Trudno tylko zadecydować, czy to opowieść familijna, musical, kino akcji, thriller czy niestety horror.

Oto biedna rodzina Jacksonów z niezwykle uzdolnionymi dziećmi. Wszyscy występują w zespole The Jackson 5, stworzonym i zarządzanym przez despotycznego, przemocowego ojca Joe Jacksona. Katorżnicze próby, wieczorne występy i bicie były normą. Michael nigdy nie miał zwyczajnego dzieciństwa i być może dlatego postanowił je sobie sam stworzyć w dorosłym życiu. Ale żeby móc sobie na to pozwolić, potrzebował zdobyć sławę i ogromną fortunę.

Miał sześć lat, kiedy po raz pierwszy stanął na scenie, 11, kiedy ukazał się pierwszy singiel zespołu Jackson 5, 13, kiedy wydał pierwszy solowy album „Got to Be There", i 21, kiedy to w 1979 roku rozpoczął solową karierę. Wydany wówczas album „Off the Wall" sprzedał się w 40 milionach egzemplarzy! Ale to była dopiero przygrywka do tego, co za chwilę miało nadejść. W 1982 roku Michael Jackson wydaje płytę „Thriller", która nie tylko sprzedaje się w 110 milionach kopii, ale staje się fenomenem kulturowym i największym sukcesem komercyjnym w historii muzyki na świecie! Kolejny rekord to kultowy teledysk „Thriller", który jednego wieczoru zdobywa aż osiem nagród Grammy! Jackson już nigdy później nie powtórzy tych sukcesów. Ale wtedy jest na szczycie, świat oszalał na punkcie ciemnoskórego artysty, który konsekwentnie tworzy swój wizerunek i własną legendę. Jego piosenki śpiewają miliony, jego teledyski stają się bardziej popularne niż kultowe filmy, jego ruchy stają się wizytówką współczesnego tańca, jego stylizacje przechodzą do historii mody, a jego twórczość przyczynia się do desegregacji w muzyce popularnej i wprowadza wielokulturowość w mediach. W 1984 roku w USA zaczęto nawet sprzedawać lalki przedstawiające Michaela, które określono jako najważniejszy symbol seksu ówczesnych czasów. Cóż… Ręka w górę, kto nie miał wówczas plakatu Jacksona nad łóżkiem. I nie mówię tu tylko o kobietach…

Pierwszy zgrzyt, a może kontrowersje, pojawiają się w roku 1987, kiedy Michael razem z reżyserem Martinem Scorsese nakręcił 13-minutowy teledysk do piosenki „Bad". „Gdzie jest prawdziwy Michael?", pytały nagłówki gazet. „Co się stało ze skórą artysty?". „Nowa twarz Michaela?". W tamtych czasach operacje plastyczne nie były na porządku dziennym, a na pewno nie tak drastyczne. Jackson tłumaczył się później, że to efekt ciężkiej choroby, bielactwa, z którą zmaga się od lat, że plamy przykrywa pod makijażem, stąd zmienione rysy. Nawiązywał też w wywiadach do tragicznego wypadku, który zdarzył się w 1984 roku na planie reklamy Pepsi. Pirotechnika odpaliła się wtedy zbyt wcześnie i głowa Michaela zapłonęła jak żywa pochodnia. Jackson trafił do szpitala z bardzo poważnymi oparzeniami skóry głowy. Podobno w wielu miejscach nigdy nie odrosły mu, bujne przecież wcześniej, włosy. Król popu – tak nazwała go po raz pierwszy jego przyjaciółka Elizabeth Taylor – zaczyna kryć się za grubą warstwą makijażu, czarnymi okularami, charakterystyczną peruką, kapeluszami i coraz dziwniejszymi stylizacjami. Coraz częściej mówiło się też o tym, że zażywanie przez Jacksona leków uspokajających i przeciwbólowych przeszło w totalne uzależnienie. Do tego doszła gigantyczna presja mediów i fanów w oczekiwaniu na kolejne hity. Mimo że płyty „Bad" (1987) i „Dangerous" (1991) sprzedały się w milionach kopii, nie sięgnęły już rekordu „Thrillera", przez co amerykańskie media uznały je za porażkę. Michael, choć może jeszcze o tym nie wiedział, zaczął lot w dół. Błyskawiczny.

W świecie Nibylandii

Potrzebował ucieczki. Spokoju i miejsca, gdzie mógłby stworzyć swój własny raj. Swój prywatny Disneyland, oddzielony od świata grubym murem. W 1988 roku kupił ranczo Neverland za 17 milionów dolarów. Ale to skromna suma w porównaniu z wydatkami na utrzymanie ogromnego terenu z zoo i kolejkami górskimi. Co roku ranczo kosztowało Michaela 10 milionów dolarów. Ale to właśnie tam, w jego wymarzonej oazie, za zamkniętymi drzwiami działy się rzeczy, które nigdy nie powinny mieć miejsca.

W 1993 roku pojawiły się pierwsze doniesienia o szokujących skłonnościach artysty. Ojciec 13-letniego Jordana Chandlera, wyczuwając dziwną relację piosenkarza z jego synem, oskarżył go o wykorzystywanie małoletniego. Po wybuchu skandalu Jackson nagrał oświadczenie, w którym twierdził, że jest niewinny, a oskarżenia są absurdalne. Prawnicy wypłacili rodzicom chłopca 23 miliony dolarów, żeby tylko zamknąć temat. Ale tej sprawy uciszyć już się nie dało, chociaż Michael robił wszystko, żeby dać mediom nowy temat do plotek. Niespodziewanie w maju 1994 roku poślubił Lisę Marie Presley. O tym dziwnym małżeństwie (nigdy nieskonsumowanym, jak przyznała po latach Lisa) pisali wszyscy, ale to nie uciszyło spekulacji o niezdrowych fascynacjach Michaela dziećmi. Po półtora roku od ślubu nastąpił szybki rozwód, a po kilku miesiącach Michael poślubił Debbie Rowe, asystentkę swojego dermatologa. Z tego związku urodziła się dwójka dzieci – Prince i Paris. Małżeństwo przetrwało tylko dwa lata, a dzieci pozostały pod wyłączną opieką ojca. Debbie zrzekła się praw rodzicielskich za osiem i pół miliona dolarów.

Ostateczny cios, który Michael zadał sobie sam, padł w filmie dokumentalnym „Living with Michael Jackson" w 2003 roku podczas wywiadu z dziennikarzem Martinem Bashirem. W pewnym momencie rozmowy wyznał z rozbrajającą szczerością, że dzieli łóżko z dziećmi, które odwiedzają go w posiadłości Neverland i że jest to najpiękniejsza rzecz na świecie! To był totalny szok dla świata i nokaut dla Michaela. Został aresztowany w 2003 roku. Sprawa ciągnęła się dwa lata, a Jackson posłusznie stawiał się na każdej rozprawie. W 2005 roku został uniewinniony, ale po tej historii już nigdy się nie podniósł.

I zamiast na nowo podbić świat, odsunął się od niego, stając się zamkniętą, przerażającą karykaturą siebie sprzed lat.

Co jest prawdą?

Ostatnie lata życia artysty to nieustająca walka z dłużnikami i procesy sądowe, które kończyły się nie tylko wypłatami potężnych odszkodowań, ale również załamaniem nerwowym gwiazdora. Fala oskarżeń, która spłynęła na Jacksona od dawnych przyjaciół, bardzo go podłamała. Do samego końca utrzymywał, że jest niewinny i że wszystko to absurdalne pomówienia.

Przez całe swoje życie był uzależniony od leków – opioidów i bardzo silnych substancji przeciwbólowych. Michael posiadał 19 fałszywych tożsamości, wyłącznie po to, żeby móc dostawać silne leki, bez których nie mógł funkcjonować. Pod koniec życia musiał sprzedać wszystko, co kochał: ranczo Neverland i prawa do utworów Beatlesów za 100 milionów dolarów. Ale to i tak nie wystarczyło na spłatę zaciągniętych zobowiązań. Jak to możliwe, że legendarny król popu, najlepiej sprzedający się artysta solowy w historii, rekordzista, jeśli chodzi o liczbę zdobytych nagród muzycznych i fenomenalnych tras koncertowych, mógł mieć 500 milionów długów?

eprasa.pl 933a57dbce

Może właśnie dlatego zdecydował się powrócić na scenę. Kiedy w marcu 2009 roku zapowiedział trasę koncertową „This Is It", która miała być ostatnią w jego karierze, fani oszaleli z radości, a serwery padły. W dwie godziny rozeszło się milion biletów!

Niestety tej ostatniej trasy nie doczekał. Brał udział w próbach, nawet dzień przed śmiercią był na treningu. Chociaż na nagraniach z przygotowań widać, że to już nie jest ten słynny Michael, tylko zmęczony, zamknięty w sobie i schorowany człowiek.

Tej nocy po powrocie do domu nie mógł zasnąć. Poprosił swojego prywatnego lekarza Conrada Murraya o podanie „mleka" – tak nazywał rozcieńczony propofol. 25 czerwca 2009 roku doktor Murray podał Jacksonowi silne środki znieczulające, co spowodowało śmierć piosenkarza. Murray został oskarżony i uznany za winnego nieumyślnego zabójstwa swego pacjenta oraz skazany na cztery lata więzienia.

Czy istniała wówczas jakakolwiek szansa na uratowanie Michaela przed śmiercią i przed ekstremalnym uzależnieniem od leków? To pytanie trzeba dodać do kolekcji tych, na które nigdy nie znajdziemy odpowiedzi.

Wiadomo jednak, że cały czas nazwisko Michael Jackson przynosi gigantyczne pieniądze. Mimo że Jackson zmarł, pozostawiwszy 500 milionów długu, to jego spadkobiercy zarobili od tego czasu ponad trzy miliardy dolarów dzięki korzystnym umowom. Kasowym hitem okazał się musical „MJ" na Broadwayu, z którego dochód przekroczył 300 milionów dolarów.

Według prognoz film „Michael" zarobi w kinach w USA ponad 55 milionów dolarów, co przebiłoby hit „Bohemian Rhapsody" o Freddiem Mercurym, którego dochód wyniósł 51 milionów. Studio Lionsgate liczy, że „Michael" ma szansę zgarnąć na całym świecie co najmniej 700 milionów. Nie przebije to największych kinowych hitów, których dochody sięgają trzech miliardów. Chociaż, gdyby film nie był tylko hagiografią… Wprawdzie reżyser filmu Antoine Fuqua, twórca hitów „Dzień próby" czy „Bez litości", zapowiada, że „Michael" to opowieść pełna emocji, pasji i muzyki, krytycy są sceptyczni. Dwa lata temu świat czekał na film o Amy Winehouse. „Back to Black", fabularna opowieść o charyzmatycznej brytyjskiej wokalistce, została nazwana „upudrowaną autodestrukcją", która przyniosła legendzie zmarłej artystki więcej szkody niż pożytku. Jak będzie tym razem?

Historia Michaela Jacksona wciąż czeka, by ktoś ją odkrył i przedstawił światu. Kim naprawdę był król popu? Czy się kiedykolwiek dowiemy?

Tekst EWA WOJCIECHOWSKA

Jak to możliwe, że legendarny król popu, najlepiej sprzedający się artysta solowy w historii, którego hity utrzymywały się przez wiele tygodni na listach przebojów, rekordzista, jeśli chodzi o ilość zdobytych nagród muzycznych i fenomenalnych tras koncertowych, mógł mieć 500 milionów długów?



W rolę piosenkarza w nowym filmie „Michael" wcielił się jego bratanek, 29-letni Jaafar Jackson, syn Jermaine'a. Na zdjęciach do złudzenia przypomina słynnego wujka. MAT. PRASOWE

Izabella Krzan





IDĘ DALEJ, BO NIE WYSZŁO

Zdjęcia MATEUSZ STANKIEWICZ/FEED ME LAB

Szans na sukces stanęło przed nią wiele. Mogła poświęcić się tańcowi i siatkówce. Zmiana planów. Żeby podbić modowe wybiegi, na przeszkodzie stanął jej krzywy nos. Los wtedy znowu zachichotał, bo przez popsuty samochód nie dojechała do chirurga plastycznego. Poczucie przegranej? Ona go nie zna! Izabella Krzan opowiada Wiktorowi Słojkowskiemu, jak życiowe porażki stają się drogowskazem.

eprasa.pl 933a57dbce



Funkcjonujesz w przestrzeni publicznej od lat, ale nie jest to już wyłącznie zwyczajna obecność medialna czy showbiznesowa. To jest raczej pewien stan ciągłego bycia widzianą, ocenianą, zapraszaną do kolejnych ról, a jednocześnie akt dojrzewania na oczach ludzi. Zdarza Ci się czasem usiąść w ciszy i pomyśleć, że choć wciąż jesteś młodą kobietą, to przeżyłaś już zawodowo zaskakująco dużo?

Bardzo często przeżywam takie momenty. One przychodzą niespodziewanie, w zwyczajnych sytuacjach, kiedy wchodzę do studia albo na plan i nagle widzę wokół siebie ludzi młodszych ode mnie. I pojawia się takie ciche zdumienie, że przecież jeszcze niedawno to ja byłam tą najmłodszą osobą w redakcji czy studio. To nie jest nawet myśl o wieku, tylko raczej o czasie, który wydarzył się gdzieś obok mnie, trochę poza moją kontrolą. Z jednej strony czuję się nadal bardzo młoda, mam w sobie dużo ciekawości i lekkości, ale z drugiej wiem, że minęło już osiem lat od momentu, kiedy zaczęłam pracować w telewizji. Osiem lat! A te osiem lat właściwie ułożyły całe moje dorosłe życie. I nagle widzę, że w tym czasie zdążyłam przejść przez różne miejsca, różne role, zrobić wiele rzeczy, które kiedyś wydawały mi się bardzo odległe.

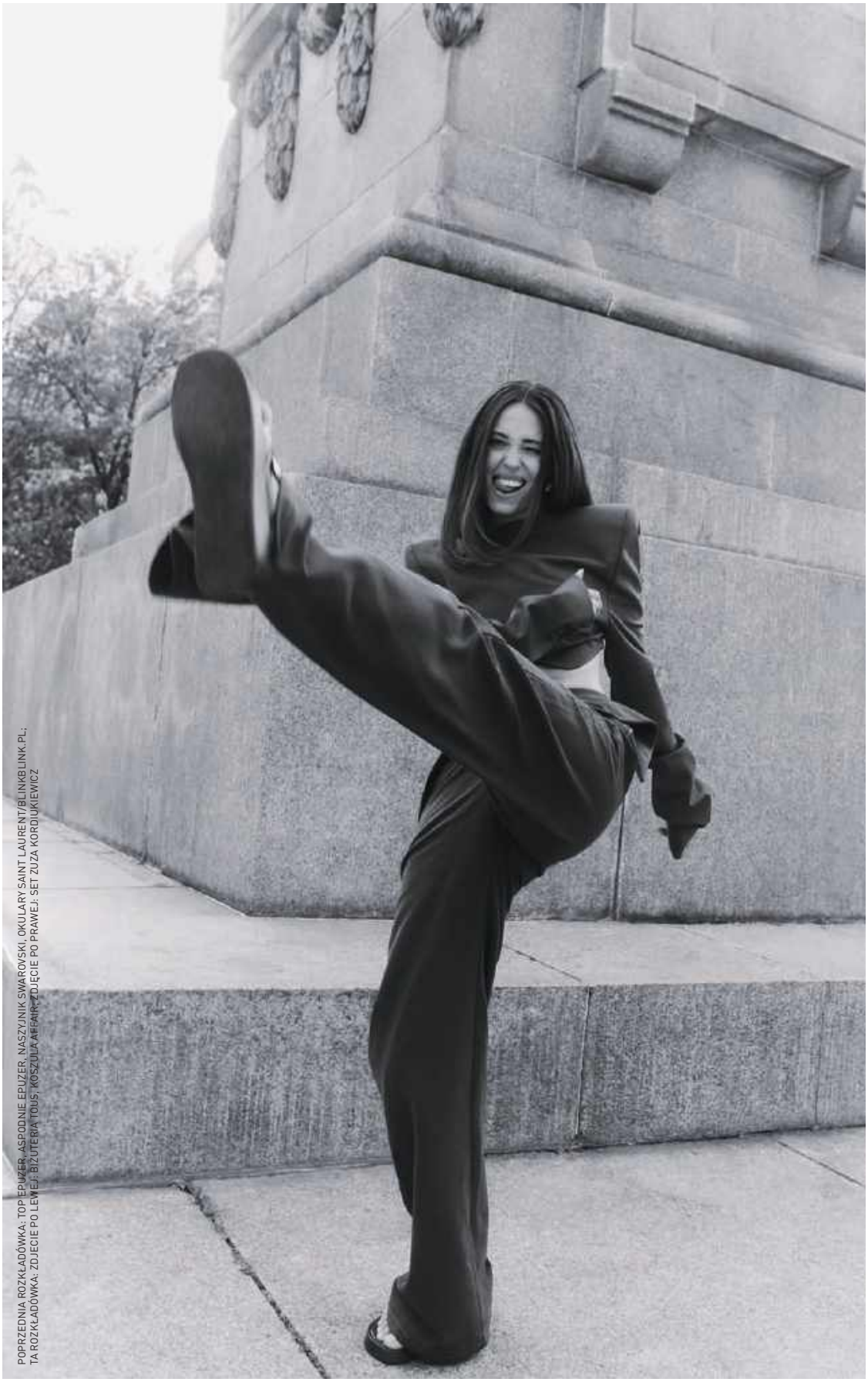
– Kiedyś odległe, a dziś jednak bardzo bliskie.

Najbardziej poruszające jest jednak to, że wraz z tym doświadczeniem nie przychodzi poczucie, że wszystko mam już za sobą, tylko raczej większa pokora. Coraz częściej myślę o tym, co z tych lat zostaje we mnie, a nie tylko na zewnątrz.

– I co zostało w Twoim środku?

Jakaś odporność, większy spokój, może też umiejętność odróżniania tego, co chwilowe, od tego, co naprawdę ma znaczenie.

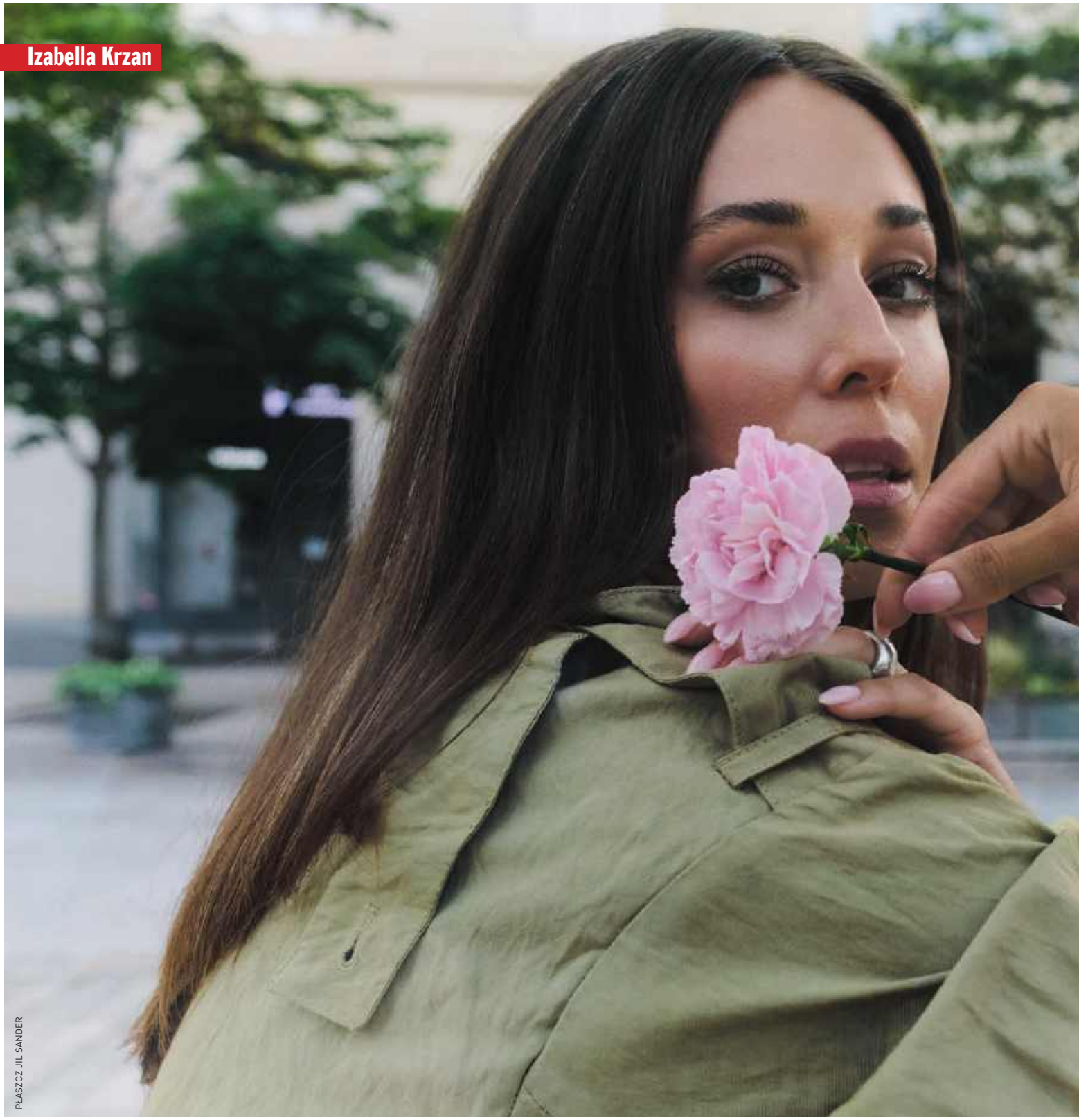
– Masz tylko 31 lat, a bardzo dużo doświadczeń na koncie. To brzmi raczej jak moment, w którym coś nie ▷



POPRZEDNIA ROZKŁADÓWKA: TOP EPUZER, ASPODNIE EPUZER, NASZYJNIK SWAROVSKI, OKULARY SAINT LAURENT/BLINKBLINK.PL; TA ROZKŁADÓWKA: ZDJĘCIE PO LEWEJ: BIŻUTERIA TOUS, KOSZULA AFFAIR; ZDJĘCIE PO PRAWEJ: SET ZUZA KORDJUKIEWICZ

„Z jednej strony czuję się nadal bardzo młoda, mam w sobie dużo ciekawości i lekkości, ale z drugiej wiem, że minęło już osiem lat od momentu, kiedy zaczęłam pracować w telewizji. Osiem lat! A te osiem lat właściwie ułożyły całe moje dorosłe życie".

eprasa.pl 933a57dbce



PŁASZCZ JIL SANDER

zaczyna się na nowo, tylko już na innym poziomie świadomości.

Bardzo chciałabym tak na to patrzeć i chyba właśnie tego się uczę. Przez długi czas żyłam w takim przekonaniu, że trzeba iść dalej, szybciej, więcej. Kolejna szansa, kolejny program, kolejna zmiana. Trochę jakby wszystko było tymczasowe, jakby to, co najważniejsze, miało dopiero nadejść. Dzisiaj coraz częściej myślę, że to „najważniejsze" nie przychodzi w jednym momencie, tylko buduje się bardzo powoli. I że nie chodzi już o to, żeby sprawdzić wszystko, tylko żeby coś wybrać i przy tym zostać. Dać sobie czas, żeby coś naprawdę wybrzmiało, żeby się zakorzeniło. Młodość bardzo często myli ruch z sensem. Wydaje się nam, że skoro dużo się dzieje, to znaczy, że wszystko idzie we właściwym kierunku. Dopiero później przychodzi taka cicha refleksja, że tempo nie zawsze jest równoznaczne z głębią. I że czasem trzeba się zatrzymać, żeby w ogóle usłyszeć siebie.

– Nie boisz się, że weszłaś w świat medialny bardzo wcześnie i bardzo intensywnie, że wiele rzeczy przyszło szybciej niż do innych, więc trudniej będzie Cię jeszcze czymś naprawdę poruszyć?

Mój zachwyt nie bierze się już dla mnie z samej nowości. Kiedyś fascynowało mnie wszystko, co było pierwsze, większe, bardziej

eprasa.pl 933a57dbce



„Ja naprawdę wiele razy zaczynałam od nowa. I, co ciekawe, te porażki nie zostawiały mnie w miejscu, tylko popychały dalej. Myślę, że ogromną rolę odegrała moja mama. Ona była bardzo uważna, nie pchała mnie na siłę, tylko towarzyszyła mi w tym, co było dla mnie ważne".

widoczne. Teraz dużo bardziej porusza mnie sens. To, czy coś jest ze mną spójne, czy ja naprawdę chcę o tym mówić, czy to jest moje. Nadal czuję się wewnętrznie bardzo młoda. Wciąż mam w sobie tę ciekawość świata, ale jednocześnie wiem, że są obszary życia, których jeszcze nie doświadczyłam. Nie mam dzieci, nie mam męża, jestem w miejscu dużej wolności i dzięki temu mogę mówić o rzeczach, które są mi naprawdę bliskie. Bardzo nie lubię wypowiadać się na tematy, których nie znam, których nie przeżyłam. Wydaje mi się, że w świecie, w którym wszyscy mówią o wszystkim, coraz większą wartością jest umiejętność milczenia tam, gdzie nie ma się nic prawdziwego do powiedzenia.

– Co jest więc przed Tobą?

Najciekawsze jest jeszcze przede mną właśnie dlatego, że będzie wynikało z życia, a nie z planu. Z czasem przychodzi większa świadomość, inne doświadczenia, może inna wrażliwość. I wtedy zmienia się też sposób opowiadania o świecie.

– Masz za sobą wiele różnych doświadczeń zawodowych: „Pytanie na śniadanie" w TVP, Kanał Zero, teraz TVN. Czy masz poczucie, że w telewizji naprawdę zostało jeszcze coś, co mogłoby być w pełni Twoje?

Bardzo bym tego chciała. I to jest chyba moje największe marzenie na ten moment. Nie chodzi już nawet o to, żeby zrobić coś nowego w sensie formatu, bo rzeczywiście wiele już powstało. Bardziej chodzi o to, żeby znaleźć coś, co będzie ze mną naprawdę spójne. Marzy mi się projekt, który nie będzie tylko kolejną produkcją, ale przestrzenią, w której mogę być sobą. Ze swoim tempem, swoją wrażliwością, sposobem rozmowy z ludźmi. Coś, co nie będzie oparte wyłącznie na tempie i hałasie, ale też na uważności. Coraz mniej interesuje mnie robienie wielu rzeczy naraz. Coraz bardziej pociąga mnie jedna rzecz, ale taka, którą można budować przez lata. Coś, co dojrzewa razem ze mną, co daje poczucie sensu, a nie tylko obecności. Widoczność jest bardzo ulotna. Wiarygodność buduje się długo i po cichu. I mam wrażenie, że dziś bardziej zależy mi na tej drugiej.

– Brzmi to tak, jakbyś po latach intensywnego ruchu doszła do momentu, w którym ważniejsze staje się zatrzymanie i zakorzenienie. ▷

eprasa.pl 933a57dbce

Tak, dokładnie tak to czuję. Ostatnie lata były dla mnie bardzo intensywne. Zmiany pracy, nowe miejsca, nowe zespoły. To było potrzebne, bo nauczyło mnie odwagi i dystansu, ale też pokazało, że nie da się całe życie funkcjonować tylko w trybie ciągłej zmiany. Zrozumiałam, że zmiana pracy to nie jest koniec świata. Czasem jest wręcz początkiem czegoś nowego, nawet jeśli na początku wydaje się trudna. Kiedy coś się kończy, człowiek jest zmuszony, żeby uruchomić w sobie nowe myślenie, nową energię. Ale jednocześnie czuję, że teraz jest moment na coś odwrotnego. Na zatrzymanie. Na bycie gdzieś naprawdę, a nie tylko na chwilę. Na zbudowanie czegoś, co będzie miało swoją ciągłość.

– Czasem jest tak, że człowiek tkwi w miejscu, które jest po prostu dobre, nie idealne, ale bezpieczne. I nie decyduje się na zmianę, bo boi się, że gdzie indziej będzie gorzej. A dopiero jakaś zewnętrzna sytuacja zmusza go do ruchu.

Dziś patrzę na to inaczej. Myślę, że takie momenty nie są przeciwko nam. One po prostu zmuszają nas do tego, żebyśmy zaczęli bardziej świadomie wybierać siebie.

– A kiedy zadzwonił telefon z propozycją prowadzenia „Afryka Express", to była czysta radość czy już też refleksja?

Najpierw była radość. Taka bardzo prosta, naturalna. Bo to jest format, który ma w sobie przygodę, coś nieprzewidywalnego, coś żywego. I ja nadal bardzo lubię takie emocje. Ale bardzo szybko pojawiła się też refleksja. Kiedyś pewnie przyjęłabym taką propozycję od razu, bez zastanowienia. Dziś zadaję sobie pytanie, czy to jest spójne ze mną, czy ja naprawdę chcę iść w tę stronę, czy to jest kolejny krok, czy tylko kolejna zmiana. I to jest dla mnie ważna różnica. Mam poczucie, że dojrzewanie w tym zawodzie polega właśnie na tym, że przestajesz rzucać się na wszystko, co się pojawia, a zaczynasz wybierać.

– W młodości bardzo łatwo pomylić sukces z ruchem, obecność z sensem, rozpoznawalność z tożsamością. Dopiero później człowiek zaczyna rozumieć, że najważniejsze jest to, żeby się w tym wszystkim nie zgubić.

Dziś patrzę na swoją drogę z większą czułością niż oceną. Mam poczucie, że każda zmiana, każdy program, każde doświadczenie doprowadziły mnie do miejsca, w którym coraz lepiej rozumiem, co jest dla mnie naprawdę ważne. I że to jest wiedza, której nie da się przyspieszyć. Ona przychodzi tylko z czasem. Pamiętam bardzo dokładnie taki wieczór, zupełnie zwyczajny, siedzieliśmy z moim partnerem Dominikiem na kanapie i rozmawialiśmy o tym, co ja właściwie chciałabym robić dalej. To nie była wielka, przełomowa rozmowa, raczej spokojne zastanawianie się nad sobą. Co jest dla mnie naturalne, w czym czuję się dobrze, jakie formaty byłyby ze mną naprawdę spójne. I wtedy pojawiła się Afryka jako wyobrażenie, jako kierunek. Mówiłam, że to byłby dla mnie idealny format, coś, co łączy przygodę, autentyczność, wyjście poza studio. Że mogłabym robić coś w rodzaju „Afryka Express", że to jest przestrzeń, w której czułabym się naprawdę sobą. I to jest dla mnie do dziś bardzo poruszające, że dokładnie rok później ta propozycja naprawdę się pojawiła.

– To był moment, w którym pomyślałaś, że pewne rzeczy naprawdę się przyciąga, że intuicja czasem wie szybciej niż plan?

Było to bardzo intuicyjne doświadczenie. Jakby coś, co zostało wypowiedziane półświadomie, wróciło do mnie już w konkretnej formie. I, co ciekawe, nie było we mnie żadnej kalkulacji. Ani jednej sekundy zawahania. Nie zastanawiałam się, czy to dobry moment, czy to się opłaca, czy powinnam. Po prostu wiedziałam. To było jedno z tych rzadkich uczuć, kiedy wszystko się zgadza. Kiedy nie trzeba niczego analizować, bo odpowiedź jest natychmiastowa. I ja wtedy miałam w sobie taką pewność, że chcę to zrobić, i koniec.

– I była to dobra decyzja?

Bardzo dobra. Niezależnie od tego, co wydarzy się dalej, czy będą kolejne sezony, czy nie, to doświadczenie zostanie ze mną na zawsze. To była ogromna szkoła. Praca pod presją, przez kilka tygodni funkcjonowanie praktycznie bez przerwy, po kilkanaście godzin dziennie. I świadomość, że nie ma dubli, nie ma możliwości poprawy, nie ma cofnięcia się. Wszystko dzieje się tu i teraz.

– To brzmi jak sytuacja, która bardzo weryfikuje człowieka.

Tak, bardzo. I to jest chyba najcenniejsze. Bo nagle widzisz siebie w warunkach, w których nie możesz się schować, nie możesz udawać. Albo jesteś gotowa, albo nie. Zobaczyłam, że potrafię więcej, niż mi się wydawało. Że jestem w stanie unieść zmęczenie, stres, odpowiedzialność i nadal być obecna w tym, co robię. I wróciłam z takim poczuciem, które jest trudne do opisania. Nie jakimś wielkim triumfem, tylko spokojem. Taką cichą pewnością, że dałam radę. I to jest coś, czego nie widać z zewnątrz, ale co zostaje bardzo głęboko.

– Z zewnątrz Twoja droga wygląda jak pasmo sukcesów. Kolejne etapy, które się układają, kolejne projekty, które się udają. Ale Ty mówisz czasem i o porażkach.

Bo one były, i to bardzo wcześnie. I myślę, że to jest ważne, żeby o tym mówić, bo łatwo jest zobaczyć tylko to, co się wydarzyło później. Miałam 13–14 lat, kiedy bardzo chciałam zostać modelką. Moja mama mnie w tym wspierała, jeździłyśmy na castingi do Warszawy. I za każdym razem słyszałam właściwie to samo, że się nie nadaję. Że mam krzywy nos, że nie mam odpowiednich proporcji, że może gdybym coś zmieniła, to wtedy byłaby szansa.

– To są bardzo trudne słowa dla dziecka.

Bardzo. Bo dziecko nie ma jeszcze dystansu. Przyjmuje to dosłownie. I to gdzieś w tobie zostaje. Pamiętam nawet moment, kiedy mama powiedziała, że jeśli naprawdę chcę, to możemy ten nos zoperować. I to jest dla mnie dziś bardzo wzruszające, bo widzę, jak bardzo chciała mnie wspierać. Ale w drodze na konsultację do chirurga plastycznego zepsuł nam się samochód. Staliśmy kilka godzin na poboczu i mama powiedziała, że to chyba znak. I tak to zostało. Nigdy tego nosa nie zoperowałam. Dziś myślę o tym, jak o czymś, co mnie uratowało przed drogą, która nie była dla mnie.

– Próbowałaś dalej mimo tych doświadczeń.

Tak. Poszłam do programu „Top Model". Dostałam się na bootcamp, byłam na wyjeździe, ale odpadłam bardzo wcześnie i to nie zostało nawet pokazane. Miałam wtedy 19 lat, na casting przyjechałam z mamą, miałam wrażenie, że w ogóle tam nie pasuję.

– Dlaczego?

Nie odnajdywałam się w tłumie, nie wiedziałam, jak sprawić, by ktoś mnie zauważył, nie chciałam robić dram. Może też się nie nadawałam i tak odpadłam. Naturalna selekcja (śmiech). Dziś czasem się z tego śmieję, ale to też bardzo dużo o mnie mówi. Ja nie umiem grać czegoś, co nie jest moje.

– Brałaś jednakże udział w wielu konkursach piękności.

Tak, kilka razy. I też bez spektakularnych sukcesów. Wygrałam jeden regionalny tytuł, ale w większych konkursach słyszałam raczej, że to nie jest ten moment, że się nie nadaję. I kiedy ktoś dziś patrzy na moją drogę tylko przez pryzmat tego, co się udało, mam w sobie potrzebę, żeby powie-

eprasa.pl 933a57dbce

dzieć, że pod spodem jest bardzo dużo momentów, w których ktoś mówił mi „nie”.

– I to Cię nie zatrzymało. Parłaś do przodu. Jak taran.

I do dziś się nad tym zastanawiam, skąd się to wzięło. Bo ja naprawdę wiele razy zaczynałam od nowa. I, co ciekawe, te porażki nie zostawiały mnie w miejscu, tylko raczej popychały dalej. Myślę, że ogromną rolę odegrała moja mama. Ona była bardzo uważna, nie pchała mnie na siłę, tylko towarzyszyła mi w tym, co było dla mnie ważne. I chyba widziała, że ja się z tych rzeczy podnoszę. Że to po mnie trochę spływa, nie w sensie obojętności, tylko takiej wewnętrznej odporności.

– Czyli to była bardziej determinacja niż wiara w sukces?

Determinacja, ale taka cicha. Bez wielkich deklaracji, bez potrzeby udowadniania czegoś światu. Raczej takie wewnętrzne przekonanie, że próbuję jeszcze raz. Bo ja naprawdę próbowałam wielu rzeczy. Tańczyłam osiem lat taniec towarzyski, przestałam, bo mój partner wyjechał. Grałam w siatkówkę, dobrze mi szło, ale klub upadł, bo zabrakło pieniędzy. I to też mnie czegoś nauczyło. Że nie wszystko, co się kończy, jest porażką. Czasem to jest po prostu zmiana kierunku, na którą nie mamy wpływu.

– Dumna jesteś z siebie?

Dumna, bo widzę, ile w tamtej dziewczynie było odwagi i uporu, nawet jeśli wtedy tego tak nie nazywałam. I mam poczucie, że to właśnie te momenty, kiedy coś się nie udawało, zbudowały mnie najbardziej. Bo sukces jest głośny i widoczny. A to, co nas naprawdę kształtuje, dzieje się dużo ciszej. W tych momentach, kiedy nikt nie patrzy i kiedy trzeba zdecydować, czy próbujesz jeszcze raz, czy już odpuszczasz.

– A Ty nigdy nie odpuszczasz.

I zawsze próbuję. I znam smak porażki. On wcale nie jest aż taki gorzki.

Rozmawiał
WIKTOR SŁOJKOWSKI
Zdjęcia MATEUSZ STANKIEWICZ/ FEED ME LAB
Makijaż DAGMARA ŚRĄMA
Fryzury MATEUSZ KOŃCA
Stylizacja JOANNA OPIŃSKA
Produkcja PAULINA ALEKSIEJUK-LEWANDOWSKA

Za pomoc w realizacji sesji dziękujemy Hotelowi Bristol w Warszawie, www.hotelbristolwarsaw.pl

HOTEL BRISTOL
WARSAW

„Jestem dumna z siebie, bo widzę, ile w tamtej dziewczynie było odwagi i uporu, nawet jeśli wtedy tego tak nie nazywałam. I mam poczucie, że to właśnie te momenty, kiedy coś się nie udawało, zbudowały mnie najbardziej”.



TOP I SPÓDNICA EPUZER, BUTY YANDA NOVAK, OKULARY TOM FORD/BLINKBLINK.PL

eprasa.pl 933a57dbce

Adam Mirek

PAN OD UPRASZCZANIA

Zdjęcia BARTEK WIECZOREK/VISUAL CRAFTERS

Chciał zostać aktorem, a zrobił doktorat z inżynierii biomedycznej, a potem… został twórcą internetowym, napisał cztery książki dla dzieci, a na podstawie „Bebechów” powstaje serial animowany. Adam Mirek, laureat plebiscytu VIVA! People Power! w kategorii Człowiek w sieci, opowiedział Katarzynie Piątkowskiej o samotności w laboratorium, podbijaniu social mediów, chęci zbawiania świata i swoich nieoczywistych wyborach.

eprasa.pl 933a57dbce



Adam Mirek



POPRZEDNIA ROZKŁADÓWKA: KOSZULA COS, KRAWAT BOSS / HALF PRICE, SPODNIE ZARA;
TO ZDJĘCIE: MARYNARKA CHRISTIAN BERG, KOSZULA JAKE'S, SPODNIE CALVIN KLEIN / HALF PRICE, BUTY CONVERSE / HALF PRICE

eprasa.pl 933a57dbce

Dlaczego naukowiec zamienia laboratorium na TikToka?

Dlatego, że zobaczył, że świat można zbawić również poza laboratorium.

– Chciałeś zbawiać świat?

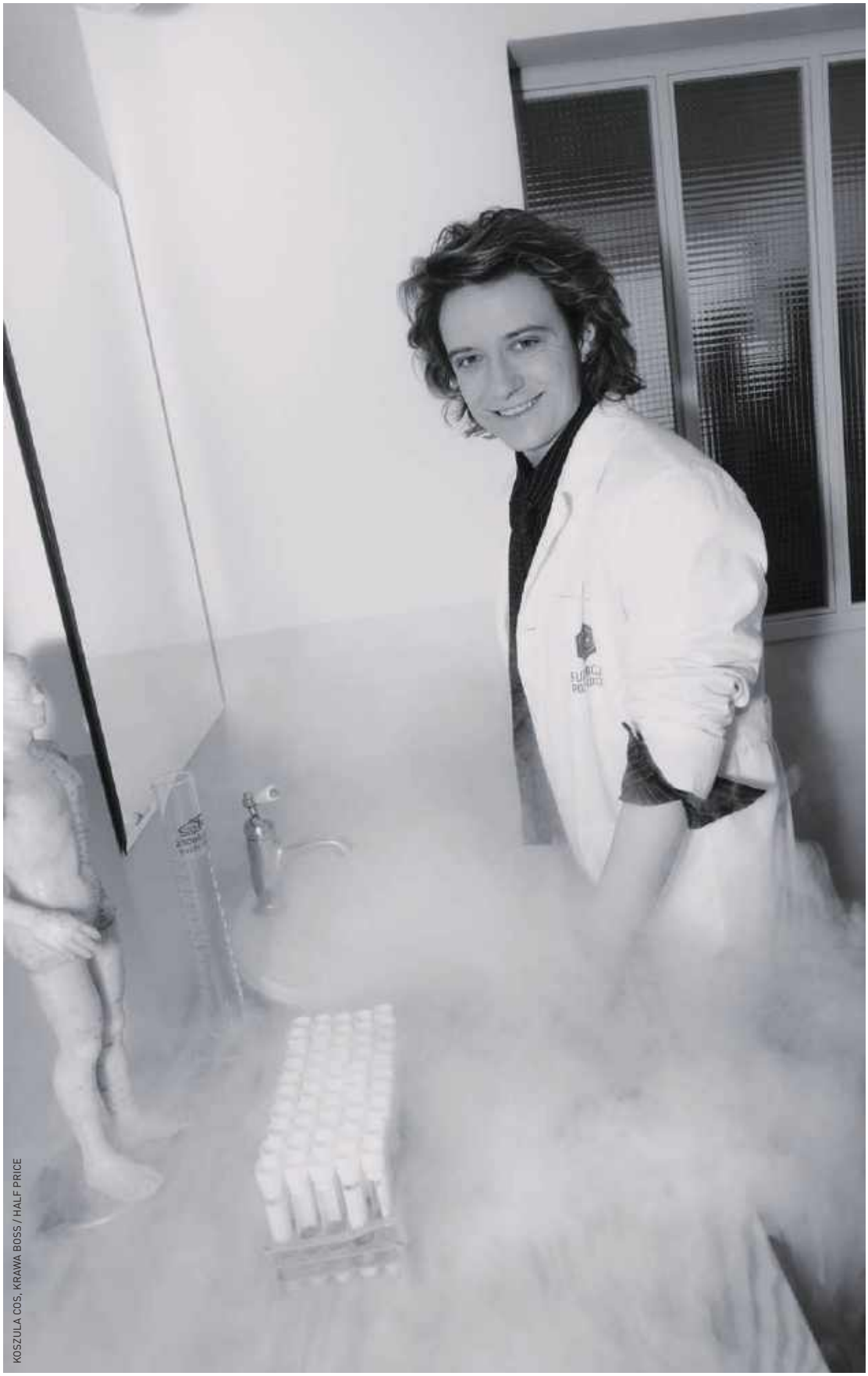
Chciałem przesuwać granice nauki. A potem odkryłem, że opowiadanie o nauce w sposób zrozumiały dla wszystkich też może zbawić świat, bo może ktoś, kogo zainspiruję, dokona kiedyś jakichś przełomowych odkryć. Do mnie piszą młodzi ludzie, że na przykład dzięki mojemu kanałowi na TikToku postanowili iść na studia medyczne albo biotechnologiczne. Oczywiście zastanawiałem się, gdzie jest moje miejsce – w laboratorium czy w internecie. Napisałem doktorat „Nowoczesne systemy kontrolowanego dostarczania leków wykonane w oparciu o biodruk 3D i elektroprzędzenie". To fantastyczny temat zahaczający o przeszczepianie sztucznych narządów wydrukowanych w laboratorium właśnie, o terapie przeciwnowotworowe, o opatrunki z lekiem, które wszczepione w ciało, w miejsce guza powodują jego znikanie. Mam nadzieję, że z badań, które wykonałem w ramach doktoratu, ktoś korzysta.

– Ty nie korzystasz.

Skupiłem się na popularyzowaniu nauki, czyli opowiadaniu ludziom o trudnych sprawach w łatwy sposób. Gdybym dzisiaj miał ci powiedzieć, na czym mi zależy, powiedziałbym, że chcę, żeby ludzie się dowiedzieli, że nauka jest z nami na co dzień i nie jest oderwana od rzeczywistości. Jest w tej kanapce, która tu przede mną leży, w samochodzie, który stoi tu na parkingu.

– Bycie naukowcem to coś elitarnego i prestiżowego.

A konto na TikToku może założyć każdy. Wiem. I spotykam się z zarzutami, że wszystko upraszczam, bo dzięki mnie rolnik może zrozumieć na przykład, jak to jest z nawozami, których używa, i dowiedzieć się, które są dobre, a które nie bardzo. Zdarzało się, że jakiś nauczyciel biologii zarzucił mi, że gdy ▷



KOSZULA COS, KRAWAT BOSS / HALF PRICE

„Gdybym dzisiaj miał ci powiedzieć, na czym mi zależy, powiedziałbym, że chcę, żeby ludzie się dowiedzieli, że nauka jest z nami na co dzień i nie jest oderwana od rzeczywistości. Jest w tej kanapce, która tu przede mną leży, w samochodzie, który stoi tu na parkingu".

eprasa.pl 933a57dbce

„Mam szczęście, że gdy szukałem swojej drogi, moi rodzice bardzo mi pomagali. Kiedy wymyśliłem sobie, że chcę się nauczyć francuskiego, załatwili mi nauczyciela. Gdy postanowiłem, że będę zdawał do szkoły teatralnej, wysłali mnie do liceum do Warszawy".

pokazuję, że nauka o ciele człowieka jest prosta, to potem dzieci myślą, że to, czego uczą się w szkole, jest proste i tak do tego podchodzą, a potem trzeba im stawiać dobre oceny. Rozumiesz? Nauczyciele nie mogą stawiać jedynek, bo się dzieci przeze mnie nauczyły (śmiech).

– Przejąłeś się?

Nie bardzo, bo zarzuty są absurdalne. Wszystko można powiedzieć w sposób skomplikowany, tylko po co? Dlatego w odpowiedzi stworzyłem w social mediach serię kulinarną, w której gotuję i opowiadam o tym, co robię, językiem naukowym, czyli w sposób skomplikowany. Na przykład mówiłem, że trzeba teraz wymieszać oocyty kury domowej ze sproszkowaną Triticum aestivum L.

– Brzmi faktycznie jak z laboratorium.

A to tylko przepis na naleśniki. O prostych rzeczach można mówić w sposób skomplikowany, ale o skomplikowanych – prosto.

– Jesteś po prostu człowiekiem od upraszczania?

Myślę o sobie, że jestem tłumaczem z naukowego na polski. Kiedy zrozumiałem, że droga, którą wybrałem, czyli działalność w internecie, to nie uniwersytet, przestałem złośliwe komentarze brać do siebie.

– TikTok umieścił Twoje konto na The Discovery List 2025, uznał Cię za jednego z najbardziej wpływowych i angażujących twórców na tej platformie.

Ten sukces bardzo mnie cieszy. I tego Adama z 2006 roku, który chciał zostać aktorem, i tego z 2014 roku, który po prostu chciał działać w internecie, ale nie wiedział jak, i tego z 2022 roku, który chciał obronić doktorat z wyróżnieniem.

– Z tych trzech pragnień nie spełniłeś tylko jednego?

Niestety, nie zostałem aktorem.

– Naprawdę chciałeś?

Z tego powodu przeprowadziłem się do Warszawy. Mam szczęście, że gdy szukałem swojej drogi, rodzice bardzo mi pomagali. Kiedy wymyśliłem, że chcę się nauczyć francuskiego, załatwili mi nauczyciela. Gdy postanowiłem, że będę zdawał do szkoły teatralnej, wysłali mnie do liceum do Warszawy. Pojechała ze mną babcia, żeby mnie pilnować i gotować. Pierwotnie miał ze mną przeprowadzić się tata, który już był na emeryturze, ale babcia przekonała rodziców, że powinni zostać razem.

– Mimo zaangażowania babci aktorem jednak nie zostałeś.

I w sumie żałuję. Ale ja ciągle słyszałem: „Jesteś laureatem tylu konkursów – chemicznego, matematycznego, przyrodniczego – i chcesz zostać aktorem?". I nie zostałem, ale gdy zdawałem na Politechnikę Warszawską, zastanawiałem się, czy to na pewno dobry wybór. Ale dzięki internetowi, programowi telewizyjnemu, pisaniu książek realizuję wszystkie moje wcześniejsze marzenia.

– Zainteresowanie matematyką i chemią nie przekreśla jednak możliwości zostania aktorem.

Tylko że ja w liceum spotkałem osobę, która wpłynęła na to, jak potoczyła się moja kariera. To był nauczyciel języka polskiego, który odmówił mi przyjęcia do koła olimpijskiego. Wtedy byłem wściekły, bo powiedział, że skoro jestem w stanie ogarnąć przedmioty ścisłe, to na tym powinienem się skupić. Mogę sobie występować i pisać książki, a na poważnie zajmować się tym, w czym jestem najlepszy.

– Marzyłeś też o napisaniu książki?

Ale nie popularnonaukowej dla dzieci (śmiech). A tych mam już na koncie cztery, bo właśnie ukazała się kolejna – „Ktoś tu kręci. Przygoda naukowo-detektywistyczna". Marzyłem, żeby zostać autorem powieści fantastycznej dla dorosłych. Okazuje się jednak, że z języka polskiego najbardziej lubię gramatykę i budowę zdań, bo to jest najbliższe matematyce. Za to pan od chemii udostępnił mi laboratorium.

– Wysadziłeś coś?

Nie, ale razem z kolegą zrobiliśmy sztuczną krew i ją rozsmarowaliśmy w pracowni. A on nie wkurzył się na nas, tylko kazał nam powiedzieć, jaka zaszła reakcja i jak bezpiecznie możemy to posprzątać.

– Oszałamiający jest rozrzut Twoich zainteresowań.

W szkole miałem średnią 6,0, w liceum 5,5. Piątkę albo nawet czwórkę miałem tylko z WF-u i z WOS-u.

– Całe życie byłeś prymusem?

Od początku, choć w szkole podstawowej i gimnazjum zarzucano mi, że dobre oceny zawdzięczam mamie. Ona była moją nauczycielką w klasach jeden–trzy. Mieszkaliśmy w małym miasteczku, gdzie była tylko jedna szkoła. Nie miałem więc wyboru. To wszędzie wygląda tak samo – jeśli jesteś dzieckiem kogoś znanego, masz gorzej, bo wszyscy uważają, że nie zapracowałeś na sukces, tylko ktoś ci coś załatwił.

– Deprymujące?

Owszem. Oczywiście, że ważne jest szczęście i spotkanie na swojej drodze właściwych osób, ale bez ciężkiej pracy nie ma szans na sukces. A ja pracowałem ciężko. Tylko że wcale nie chciałem zostać doktorem. Po studiach chciałem iść pracować do jakiejś firmy, na przykład farmaceutycznej, robić to, co umiem i lubię, i zarabiać pieniądze. Jakież było moje zdziwienie, kiedy okazało się, że nikt nigdzie mnie nie chce. Doktorat mnie nie interesował, bo nie chciałem mieć zajęć dydaktycznych ze studentami. Na szczęście okazało się, że w Polskiej Akademii Nauk, gdzie w końcu wylądowałem, nie trzeba uczyć.


T-SHIRT PIER ONE / ZALANDO.PL, ZAWIESZKA MAAR, PERŁY STAG WARSAW

– Wolałeś samotnie siedzieć w laboratorium?

Tak, bo mam w sobie ogromne pokłady nieśmiałości. W sytuacjach niezwiązanych z pracą jestem najbardziej nieśmiałą osobą na świecie. Nie podszedłbym do kogoś porozmawiać tak po prostu na ulicy, nawet jeślibym go kojarzył.

– Do Wiktora Zborowskiego?

eprasa.pl 933a57dbce



Akurat myślałem o Lady Gadze, ale to jest ten sam poziom niepodchodzenia.

– A jednak na wywiad dałeś się namówić i całkiem dobrze nam to idzie.

To dlatego, że znaliśmy się wcześniej. Wiesz, jestem człowiekiem, któremu przy innych wyczerpują się baterie, a ładuję je w samotności. W laboratorium całe godziny spędzałem sam. Słuchałem audiobooków, podcastów. A potem założyłem konto na TikToku.

– Też z samotności?

Z nudów trochę. Pół roku spędzałem na południu Francji w Montpellier, gdzie miałem stypendium doktoranckie, a potem pół roku w Polsce. I tak przez trzy lata. I cały czas chodziło mi po głowie, że chciałbym działać w internecie. Tylko nie wiedziałem, co chcę robić i jak. Ale gdy wybuchła pandemia, po prostu zdecydowałem, że założę konto na TikToku. Postanowiłem, że jeśli pierwsze filmy odniosą sukces, będę robił to dalej. Pierwszy filmik zobaczyło kilkanaście tysięcy osób. Byłem oszołomiony, bo przecież tylko opowiadałem o tym, czy to prawda, że jak się w zimie nie założy czapki, to się zachoruje.

– Jesteś pogromcą mitów? To jaka jest prawda?

Jak nie założysz czapki, to ci co najwyżej uszy zmarzną. Chyba że trafisz na kogoś przeziębionego, kto ci sprzeda wirusa. Wtedy i czapka cię nie ochroni. Sukces przeszedł moje najśmielsze oczekiwania. Byłem w szoku. Z jednej strony bardzo się ucieszyłem, a z drugiej pomyślałem: A co, jeśli ktoś ze znajomych się dowie?

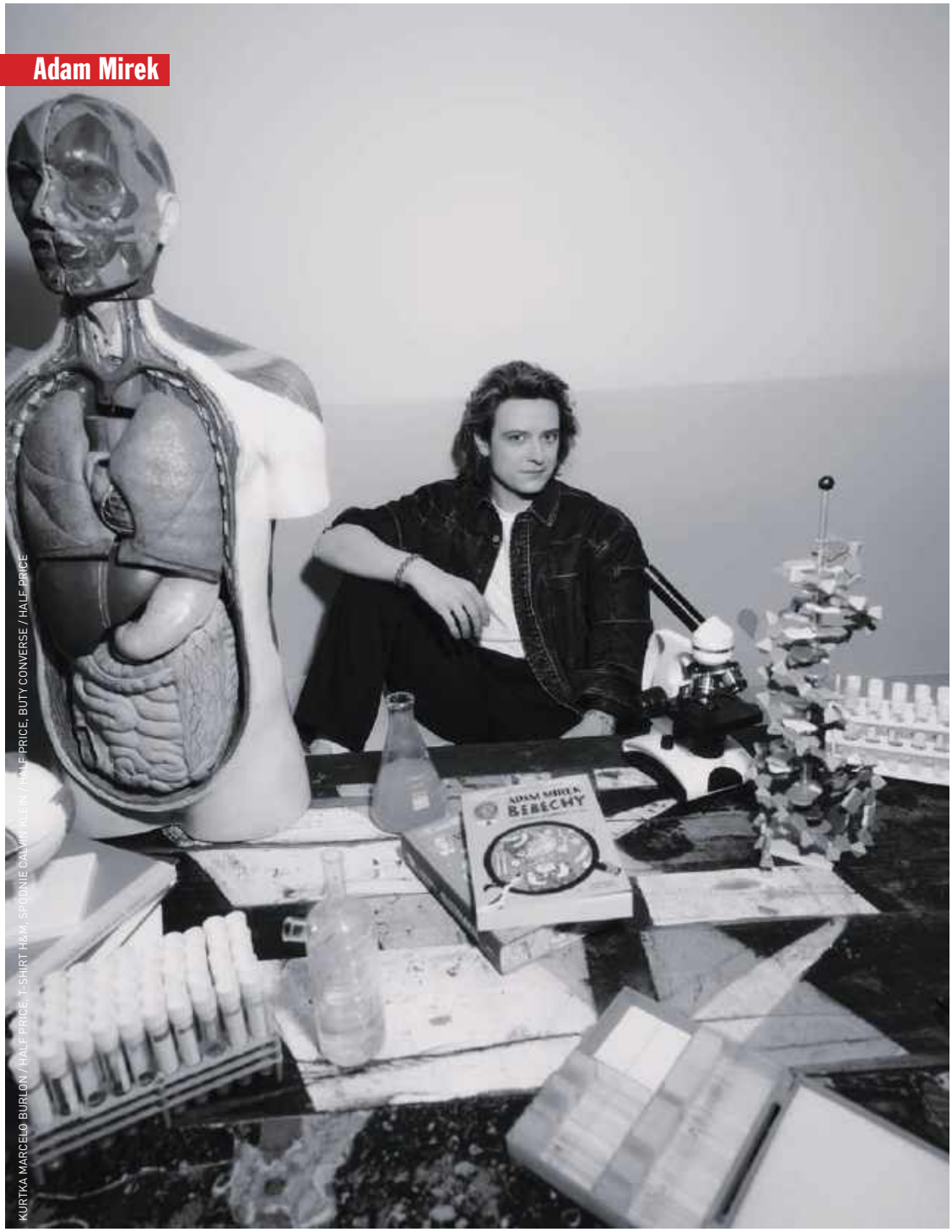
– To po co to zrobiłeś?

Oprócz tego, że po prostu to było moje pragnienie, odkryłem, że na TikToku nie było żadnego polskiego profilu popularnonaukowego. A ja uważam, że każdemu należy się wiedza naukowa, przynajmniej podstawowa, której nie wyniesie się ze szkoły.

– Obawiałeś się reakcji kolegów naukowców?

Byłem ciekaw, jak moja internetowa działalność zostanie▷

eprasa.pl 933a57dbce



KURTKA MARCELO BURLON / HALF PRICE, T-SHIRT H&M, SPODNIE CALVIN KLEIN / HALF PRICE, BUTY CONVERSE / HALF PRICE

„Jak dobrze pójdzie, za cztery lata ukaże się serial na podstawie mojej książki. Nauczyłem się, że okazje pojawiają się znikąd, a ja jedynie muszę sprawdzić, czy one wpisują się w program mojej misji, i je wykorzystać".

odebrana, i byłem trochę zaskoczony, że w Polsce spuszczono na moją działalność zasłonę milczenia. Za to mój francuski promotor twierdził, że to, co robię, jest świetne i można zrobić wspaniałą karierę, niekoniecznie prowadząc badania, ale właśnie propagując naukę. I znów byłem rozdarty, bo z jednej strony cieszyłem się, że dobrze mi idzie, że ludzie chcą mnie oglądać, a z drugiej miałem poczucie winy, że mógłbym robić coś pożytecznego, a nie bawić się w internet.

– Nie brakuje Ci pracy naukowej?

Brakuje, ale nigdy nie powiedziałem, że już nie będę prowadził żadnych badań i nie będę pracował w laboratorium.

– Twój sukces, a za taki możemy uznać 200 tysięcy sprzedanych książek, milion trzystu obserwatorów na TikToku, prawie 400 tysięcy na Instagramie, zweryfikował znajomości?

Ze środowiskiem naukowym nie mam styczności, od kiedy w 2023 roku obroniłem doktorat. Gdy zacząłem działać publicznie, kilka osób zniknęło z mojej orbity. Nie sądzę, żeby to wynikało z zazdrości. Raczej z niezrozumienia. Ale to mnie nie boli. Zawsze za to są ci, z którymi znam się od liceum. Na nich zawsze mogę liczyć.

– Wygląda na to, że Twoje życie jest niezwykłe.

Dla mnie jest zwykłe, a niezwykłe jest życie innych ludzi.

– Dokąd zmierzasz?

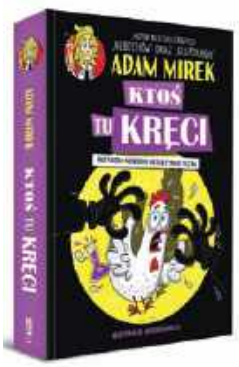
Nie mam dalekosiężnych planów. Kiedyś to robiłem i niewiele udawało mi się zrealizować. Planowałem, że zostanę aktorem, a poszedłem na politechnikę. Chciałem pracować w firmie farmaceutycznej, a zrobiłem międzynarodowy doktorat. Miałem zostać naukowcem z tytułem profesora i dokonywać wielkich rzeczy, a piszę popularnonaukowe książki dla dzieci i jestem człowiekiem w sieci. Jak dobrze pójdzie, za cztery lata ukaże się serial na podstawie mojej książki. Nauczyłem się, że okazje pojawiają się znikąd, a ja jedynie muszę sprawdzić, czy one wpisują się w program mojej misji, i je wykorzystać.

– Czegoś Ci brakuje?

Odkrywania rzeczy, których nikt jeszcze nie odkrył. Ale może właśnie moją rolą jest zaszczepić w ludziach miłość do nauki, żeby to oni mogli dokonywać wielkich rzeczy?

Rozmawiała
KATARZYNA PIĄTKOWSKA
Zdjęcia BARTEK WIECZOREK/
VISUAL CRAFTERS
Makijaż i fryzura IZA
KUĆMIEROWSKA
Stylizacja ANNA AKIŃCZA
Produkcja WOJCIECH KLAUZE

Adam Mirek,
„Ktoś tu kręci.
„Przygoda naukowo-
-detektywistyczna",
wyd. Znak Emotikon.



eprasa.pl 933a57dbce

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

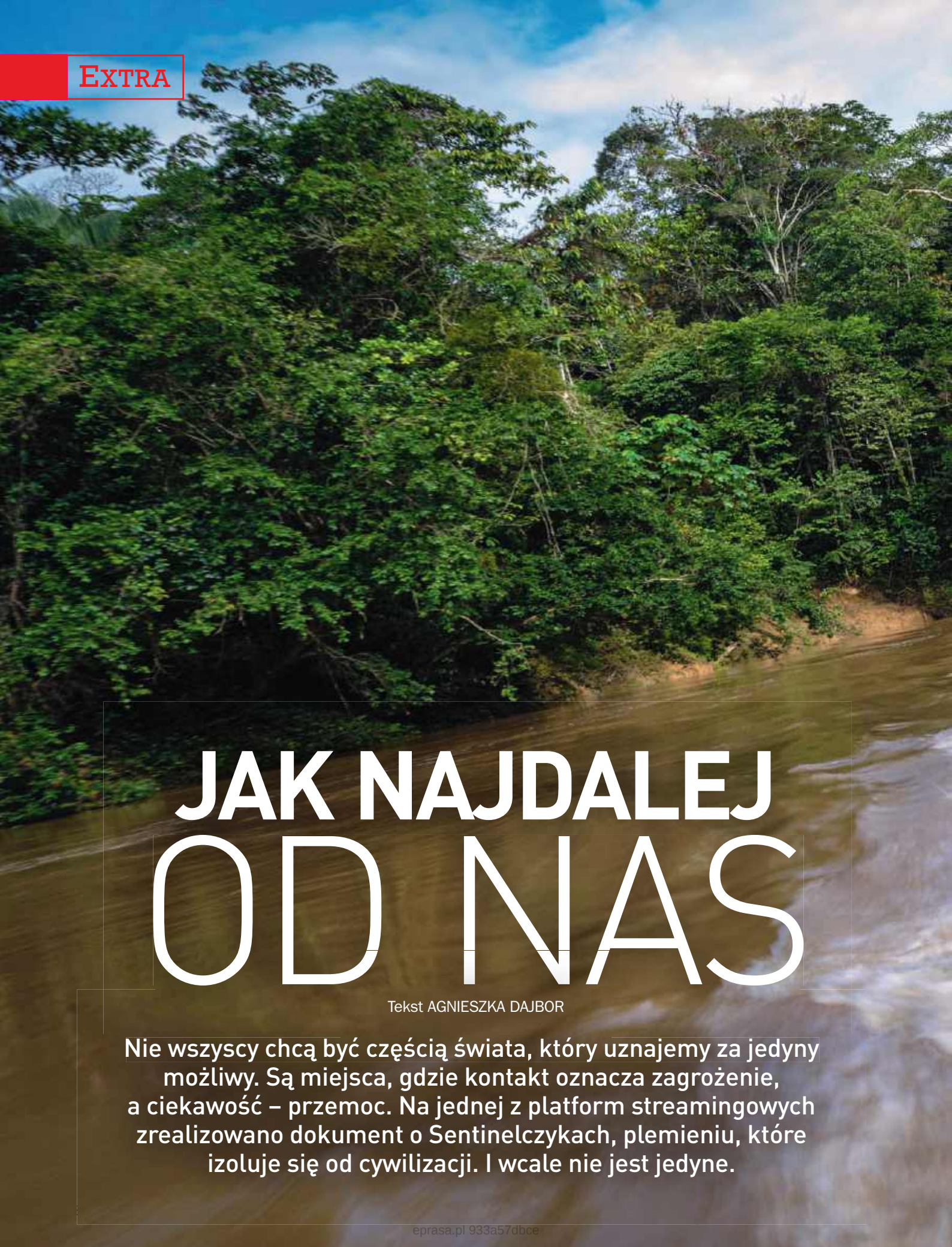
dostarczaj swojej skórze składników regenerujących, odżywczych i nawilżających, aby zachować zdrowy i atrakcyjny wygląd stóp.



KROK 3
KURACJE SPECJALISTYCZNE

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

eprasa.pl 933a57dbce



JAK NAJDALEJ OD NAS

Tekst AGNIESZKA DAJBOR

Nie wszyscy chcą być częścią świata, który uznajemy za jedyny możliwy. Są miejsca, gdzie kontakt oznacza zagrożenie, a ciekawość – przemoc. Na jednej z platform streamingowych zrealizowano dokument o Sentinelczykach, plemieniu, które izoluje się od cywilizacji. I wcale nie jest jedyne.

eprasa.pl 933a57dbce



Społeczność Bameno, należąca do plemienia Waorani, liczy 145 członków. Żyją w głębi ekwadorskiej Amazonii. Nazywają siebie obrońcami lasu, walczą z jego wycinaniem.

OZGE ELIF KIZIL/ANADOLU VIA GETTY IMAGES

eprasa.pl 933a57dbce



Mężczyźni z plemienia Jarawa łowią ryby przy brzegu Zatoki Bengalskiej. Lud ten mieszka dzisiaj w zamkniętym rezerwacie w archipelagu wysp o nazwie Andamany.

THIERRY FALISE/LIGHTROCKET VIA GETTY IMAGES



Kobieta należąca do plemienia Jarawa. Ludzie z tego ludu zachowują własny tryb życia od 60 tysięcy lat. Jednak stali się już niestety atrakcją turystyczną. OLIVIER BLAISE/GETTY IMAGES

Historia naszych kontaktów z rdzennymi plemionami to nie jest spotkanie równych. Pojawia się ciekawość, ale potem choroby, przemoc, utrata ziemi.

Obok nas wciąż żyją ludzie, którzy nigdy nie zgodzili się na nasz świat. Ich opór nie jest egzotyczną ciekawostką, lecz świadomą decyzją, często podszytą pamięcią przemocy i chorób przyniesionych z zewnątrz. Dzisiaj, w epoce satelitów i cyfrowych map, aż trudno uwierzyć, że istnieją jeszcze miejsca naprawdę niedostępne. A jednak! Niektóre miejsca pozostają zamknięte nie dlatego, że nie umiemy do nich dotrzeć, ale dlatego, że nikt nas tam nie oczekuje. Izolowane, czy raczej izolujące się, plemiona, rozsiane od Andamanów po Amazonię, żyją poza naszą globalną cywilizacją. Nie dlatego, że są takie „zacofane", tylko dlatego, że tak wybrały. Historia kontaktów między nami a rdzennymi plemionami pokazuje powtarzalny schemat: najpierw pojawia się ciekawość, potem handel, następnie choroby, przemoc i utrata ziemi. Dla małych społeczności kontakt oznacza często początek końca. W 2010 roku zmarła ostatnia osoba z plemienia Bo na Andamanach. Bo byli jednym z wielkich plemion andamańskich, żyjących tam od dziesiątek tysięcy lat. Zostali zdewastowani przez choroby, które zawlekli ze sobą Brytyjczycy po kolonizacji wysp w XIX wieku. Kolonizatorzy przynieśli też alkohol i opium, by osłabić miejscową ludność. Izolacja jest więc formą obrony – najprostszą i najskuteczniejszą. Choć coraz trudniejszą w zglobalizowanym świecie.

Brutalne prawo odmowy

Najbardziej radykalną formę tej obrony widać na Sentinelu ▷

eprasa.pl 933a57dbce



Dani to lud papuaski mieszkający w Dolinie Baliem w Nowej Gwinei. Dzielą wioski na męskie i żeńskie. Zachowują wiele ze swojej pierwotnej kultury.

FOTO: PRAMESWARA/GETTY IMAGES

Nie wszyscy wybierają całkowitą izolację – niektórzy próbują żyć na granicy dwóch

Północnym. Niewielka wyspa na Oceanie Indyjskim stała się symbolem absolutnej odmowy. Sentinelczycy odrzucają każdy kontakt, niezależnie od intencji przybyszy. Ich komunikat jest prosty: „Nie zbliżajcie się". Raz zdarzyła się wymiana owoców z przybyszami, ale było to krótkie i powierzchowne spotkanie. Nie zostali oni zresztą wpuszczeni na samą wyspę.

Zła misja

Pierwsze doniesienia o Sentinelczykach pojawiały się w raportach kolonialnych urzędników, którzy próbowali „skatalogować" świat. Jednak każdy kontakt kończył się tak samo: napięciem, nieufnością, a często agresją. Symboliczna pozostaje historia statku Primrose. W sierpniu 1981 roku frachtowiec osiadł na rafie niedaleko wyspy. Marynarze początkowo myśleli, że ludzie na brzegu spieszą im z pomocą. Ich ulga szybko minęła, gdy zobaczyli włócznie, siekiery i łuki. W przetrwaniu pomógł im sztorm, wysokie fale odpychały łodzie Sentinelczyków od statku. Załogę ostatecznie zdołała ewakuować marynarka indyjska.

Głośna stała się także historia pochodzącego z Alabamy misjonarza Johna Allena Chau. Świadomie złamał zakaz zbliżania się do wyspy. Już jako nastolatek miał obsesję na punkcie Sentinelu – uważał, że to „ostatnia twierdza szatana na ziemi". Chciał przynieść Sentinelczykom chrześcijaństwo. Zginął, głosząc kazanie, w 2018 roku. Mimo ostrzeżeń kilkukrotnie wracał na wyspę. Jeszcze raz okazało się, że Sentinelczycy nie są społecznością „do odkrycia" ani „do ocalenia". Są społecznością, która konsekwentnie odmawia uczestnictwa w naszym świecie.

Jarawa i „ludzkie safari"

Jarawa przez wieki żyli w izolacji na Andamanach, podobnie jak Sentinelczycy. Ich świat był samowystarczalny: polowania, zbieractwo, doskonała znajomość środowiska.

Lud Jarawa, który dziś liczy około 400 osób, żyje w niewielkich grupach. Zmiany w jego świecie zaczęły się w latach 90., gdy jeden z chłopców zapuścił się do obcej wioski i trafił do szpitala po złamaniu nogi. Zetknął się tam z innym światem – językiem, technologią, stylem życia. Obejrzał po raz pierwszy telewizję. Po jego powrocie część społeczności zaczęła wychodzić z lasu. Okazało się to pułapką. Kontakt przyniósł choroby, takie jak odra, i uzależnienia.

Dodatkowo przez terytorium ludu Jarawa poprowadzono drogę Andaman Trunk Road, która stała się kanałem napływu ludzi z zewnątrz. Pojawili się turyści i okropne zjawisko określane jako „ludzkie safari". Plemię Jarawa zaczęło być traktowane jak atrakcja – obserwowane, fotografowane, uprzedmiotowione.

Do tego doszły: kłusownictwo, eksploatacja zasobów, przemoc i wykorzystywanie kobiet. Styl życia plemienia ulega erozji. Ich historia pokazuje, że kontakt nie musi oznaczać rozwoju – często oznacza destabilizację.

W Amazonii

W Ameryce Południowej wiele plemion, nazywanych bezkontaktowymi (choć to angielska kalka), reaguje na przemiany ucieczką. Grupy takie jak Mashco-Piro czy Awá przemieszczają się coraz dalej w głąb dżungli. Nie dlatego, że nie wiedzą o świecie zewnętrznym, ale dlatego, że wiedzą o nim wystarczająco dużo. Zagrożeniem jest system: wycinka lasów, górnictwo, infrastruktura i przemysł naftowy. Firmy poszukujące ropy albo stawiające szyby naftowe przez lata zakładały ładunki wybuchowe, ▷

eprasa.pl 933a57dbce



BONNIE JO MOUNT/THE WASHINGTON POST VIA GETTY IMAGES

Mężczyzna z plemienia Awá z brazylijskiej dżungli. Awá uważani są za jedno z najbardziej zagrożonych plemion przez dewastację i wycinkę Amazonii.

światów. Problem zaczyna się wtedy, gdy ich kultura staje się widowiskiem dla innych.



REUTERS / FORUM

Członkowie izolującego się plemienia Mashco-Piro z Peru. Zdjęcie zrobione przez podróżników z Hiszpanii przez teleskop w 2011 roku.



RAGHU RAI/MAGNUM PHOTOS/FORUM

Sentinelczycy – jedno z najbardziej znanych plemion żyjących poza cywilizacją. Zabijają każdego, kto się zbliży. Mieszkają na Sentinelu Północnym na Andamanach.

Sentinelczycy nie są społecznością „do odkrycia" ani „do ocalenia". Ich wyspa to jedno z ostatnich miejsc, gdzie odmowa wciąż ma realną siłę.

niszcząc połacie lasów. Zmiana ekosystemu prowadzi do wymierania zwierząt, wysychania życiodajnych rzek i strumieni.

Mashco-Piro to niemała grupa licząca kilkaset osób, żyjąca w Peru, między innymi w rejonie Parku Narodowego Manú. Wybierają izolację i tradycyjny, koczowniczy tryb życia. Walczą o przetrwanie przeciwko działalności gospodarczej w amazońskiej dżungli. Plemię Awá z Brazylii należy do najbardziej zagrożonych – ich ziemie są systematycznie niszczone, a oni zmuszani do ciągłej ucieczki.

Las jak istota

Inaczej funkcjonują członkowie społeczności Bameno, należącej do ludu Waorani w Ekwadorze. Mają kontakt ze światem zewnętrznym, a ich wioskę odwiedzają turyści. To forma przetrwania, ale też kompromis. Co gorsza, duża część zysków trafia do organizatorów, nie do samych mieszkańców, choć to ich tradycje, ich tropikalny las, który znają lepiej niż ktokolwiek z zewnątrz. Waorani traktują las jak świętą, żywą istotę. Społeczność Bameno liczy około 150 osób. Choć uchodzili za wojowniczych, dziś prowadzą spokojniejsze życie, zachowując część tradycji.

Na granicy

Nie wszystkie społeczności wybierają izolację. Masajowie w Afryce czy Dani, żyjący w odizolowanej w górach Dolinie Baliem w Papui-Nowej Gwinei, funkcjonują na styku dwóch światów. Zachowują tradycję, ale uczestniczą też w nowoczesnych strukturach. Korzystają z edukacji i medycyny. Problem pojawia się wtedy, gdy kultura rdzennych społeczności staje się towarem, a turystyka zamienia rytuały w płatny spektakl. Jednocześnie dla wielu społeczności to ważne źródło dochodu. Przypadek Sentinelczyków pokazuje, że czasem najlepszym wyborem jest unikanie kontaktu. Przypadek ludu Jarawa – że kontakt podjęty nawet w dobrej wierze może mieć katastrofalne skutki. Podobnie rzecz miała się z plemionami z Doliny Javari w Brazylii. Kontakt podjęty w dobrej wierze sprawił, że choroby, takie jak ospa czy grypa, zdziesiątkowały kilka wiosek. A miały zwiększyć ich szanse przetrwania.

A jednak istnieją

Trudno zrozumieć, jak małe społeczności, takie jak Sentinelczycy, mogły przetrwać przez tak długi czas mimo izolacji. Czy jest między nimi chów wsobny? Antropolodzy sugerują, że mieszkańcy Sentinelu raz na jakiś czas mieli kontakt z innymi plemionami, co wystarczyło, by odświeżyć pulę genów. W każdym razie ludzie, którzy wychodzą na brzeg, wyglądają na zdrowych i krzepkich. Na pewno jedzą ryby, bo łowią je blisko brzegu, ale czy hodują zwierzęta, jedzą mięso? Tego nie wiemy. Nie wiemy też dokładnie, ile jest plemion żyjących poza cywilizacją. Trudno je bowiem policzyć, pewnie około kilkudziesięciu, zależy, jak ostre przyjąć kryteria. Dlaczego są plemiona, które nie chcą kontaktu z cywilizacją i nie są nią zainteresowane? Odpowiedzi badaczy są różne, na przykład takie, że nasz świat wydaje się zagrożeniem, sprawia wrażenie okrutnego. W grę wchodzi też przyzwyczajenie do koczowniczego, łowieckiego trybu życia, wierzenia, tradycje. Sentinelczycy, lud Jarawa, plemiona Amazonii – każde z nich reaguje inaczej na cywilizacyjną presję. Przypominają nam, że świat nie jest wszędzie taki sam. Na szczęście!

Tekst AGNIESZKA DAJBOR

eprasa.pl 933a57dbce

NOWOŚĆ! Wybierz wakacje z naszej oferty *premium!*



WŁOCHY SARDYNIA

HOTEL

Spiagge San Pietro Resort ★★★★

CAGPIET

Idealny hotel na romantyczne wakacje we dwoje! Zanurz się w niepowtarzalnym klimacie, idąc za rękę wzdłuż piaszczystych plaż, opalając się w ciepłym śródziemnomorskim słońcu i oddając się urokowi stylowych wnętrz pełnych lokalnych akcentów. Relaksuj się przy jednym z 2 basenów, dbaj o formę na nowoczesnej siłowni, a jeśli macie ochotę na aktywną rozrywkę – na miejscu są 2 korty tenisowe, idealne na wspólną rozgrywkę. Dzięki nowoczesnym wygodom i wyjątkowej gościnności, czekają na Ciebie niezapomniane chwile – pozwól, by olśniewające widoki turkusowych wód i skaliste wybrzeża stworzyły doskonałe tło dla niezapomnianych momentów z ukochaną osobą!





Katalog dostępny
w salonach firmowych ITAKI
i biurach sprzedaży
lub na stronie
www.itaka.pl/viva/

eprasa.pl 933a57dbce





Wzgórze Akropol z Partenonem na szczycie stało się symbolem Aten. To jeden z najważniejszych zabytków starożytności. SHANSCHE/GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO

MAGIA ATEN

Tekst AGNIESZKA DAJBOR

Ateny to jedno z najstarszych, nieprzerwanie zamieszkanych miast świata i jednocześnie jeden z najważniejszych kierunków turystycznych w Europie. Ich fenomen polega na wyjątkowym połączeniu historii, kultury, klimatu i współczesnego stylu życia.



W tle ulicy monumentalny Łuk Hadriana z II wieku naszej ery. Ateny były wtedy prowincją Rzymu, ale zachowały swój prestiż.

VIACHESLAV LOPATIN/ADOBE STOCK

Ateny należą do tych nielicznych miast na świecie, których znaczenie wykracza daleko poza współczesną funkcję stolicy państwa. Miasto stanowi symbol narodzin cywilizacji europejskiej – tutaj kształtowały się podstawy demokracji, filozofii, teatru i sztuki, które do dziś pozostają fundamentem kultury Zachodu. W Atenach nauczali wielcy starożytni filozofowie: Sokrates, Platon, założyciel Akademii Ateńskiej, pierwszej wyższej uczelni, Arystoteles. Można przejść się na Agorę Ateńską i wyobrazić sobie, jak swoje filozoficzne rozmowy prowadził tutaj Sokrates. Świątynie z V wieku przed naszą erą, takie jak Partenon, istnieją w mieście, w którym toczy się jednocześnie intensywne, współczesne życie. Miasto jest znacznie starsze choćby od Rzymu, historia Aten jako państwa-miasta sięga 1400–1200 lat przed naszą erą. Wydaje się to cudem.

Fenomen kulturowy Aten polega przede wszystkim na ich ciągłości. W przeciwieństwie do wielu dawnych centrów cywilizacyjnych, które przestały istnieć lub zostały zamienione w stanowiska archeologiczne, Ateny nigdy nie utraciły swojej funkcji miejskiej. Dlatego spacer po nich nie jest jedynie wycieczką do czasów starożytnych, lecz doświadczeniem wielu epok. W jednej chwili można znajdować się na ruchliwej ulicy, w centrum miasta, by po kilku krokach zagubić się w ogromnej Świątyni Zeusa Olimpijskiego. Jej budowa rozpoczęła się w VI wieku przed naszą erą, ale została ukończona w II wieku, za czasów cesarza Hadriana. Trwała ponad 600 lat.

Na Akropol!

Centralnym punktem stolicy jest Akropol – skaliste wzgórze górujące nad miastem, widoczne niemal z każdego miejsca w centrum. Stanowi on nie tylko najważniejszą atrakcję turystyczną Aten, lecz przede wszystkim ich serce w sensie kulturowym i historycznym. Sama nazwa ▷

eprasa.pl 933a57dbce

W Atenach historia miesza się z teraźniejszością. Wystarczy kilka kroków, by z gwarnego centrum przenieść się do świątyń sprzed tysięcy lat. W słynnym Teatrze Heroda Attyka wciąż odbywają się koncerty, grał tu Coldplay.





Ulica Euripidou (Eurypidesa) pełna jest sklepów, także starych, jak ten ze szkłem i narzędziami.

PABLO CASTAGNOLA / ANZENBERGER / FORUM



Słynny mural z psem Loukanikosem (Kiełbasą), który towarzyszył Ateńczykom na protestach politycznych z lat 2010–2012.

MAURITIUS IMAGES/ALAMY/BE&W



Pchli targ na Placu Avissinias działa od ponad stu lat. Jest tu wszystko, ale targ słynie między innymi z handlu antykami.

VILLOREJO/ADOBE STOCK

eprasa.pl 933a57dbce



Miasto słynie z mnóstwa rooftop bars – knajp i barów na dachach, z których można podziwiać niesamowity widok na Akropol i wspaniałą panoramę greckiej stolicy.

oznacza „górne miasto" i w starożytności odnosiła się do ufortyfikowanej części polis, pełniącej funkcje obronne i religijne. W przypadku Aten Akropol stał się przede wszystkim przestrzenią sakralną, poświęconą bogini Atenie, patronce miasta. Miała ona podarować mieszkańcom drzewo oliwne, które uznali za cenniejszy dar niż źródło słonej wody utworzone przez boga Posejdona. Najbardziej rozpoznawalnym elementem Akropolu jest Partenon – świątynia wzniesiona w V wieku przed naszą erą w okresie największego rozkwitu Aten, za czasów Peryklesa. Budowla ta uchodzi za arcydzieło architektury klasycznej. Partenon był miejscem kultu, a także symbolem potęgi politycznej i kulturowej Aten.

Obok Partenonu znajdują się inne ważne budowle, takie jak Erechtejon, świątynia poświęcona Posejdonowi i Atenie, znana przede wszystkim z pięknego portyku kariatyd, czyli kolumn w formie kobiecych postaci. To właśnie ten element architektoniczny stał się jednym z najbardziej rozpoznawalnych motywów sztuki antycznej. Wejście na Akropol prowadzi przez monumentalne Propyleje, które już w starożytności miały robić wrażenie na przybywających, podkreślając rangę miejsca.



ELENA/ADOBE STOCK

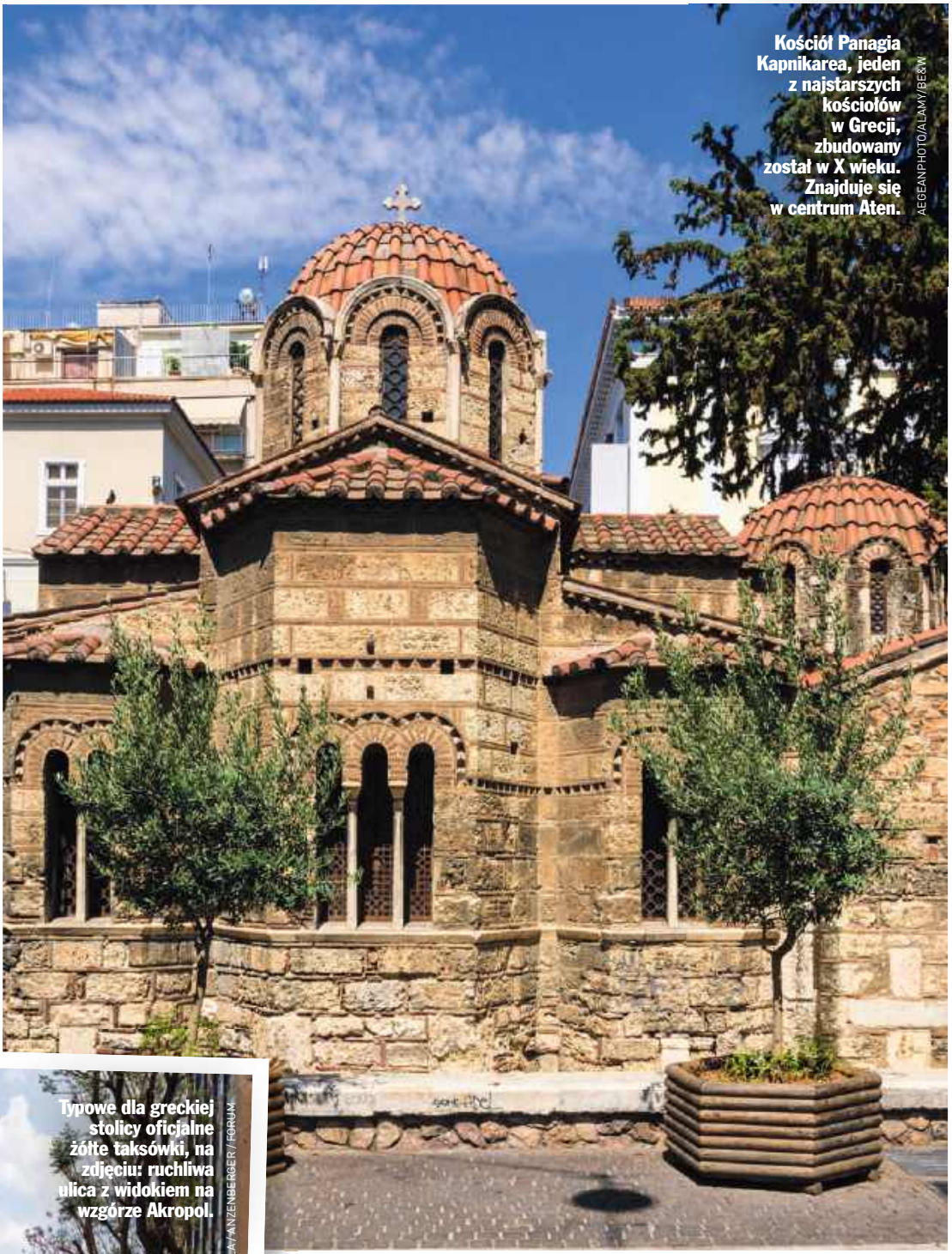
Starożytny posąg Zeusa lub Posejdona, znany też jako „Brąz z Artemizjonu". Sala Muzeum Archeologicznego w Atenach.

eprasa.pl 933a57dbce



Odeon Heroda Attyka, rzymski teatr muzyczny zbudowany na stoku Akropolu w II wieku naszej ery. Koncertował tu między innymi Zbigniew Preisner.

PRETO_PEROLA/ADOBE STOCK



Kościół Panagia Kapnikarea, jeden z najstarszych kościołów w Grecji, zbudowany został w X wieku. Znajduje się w centrum Aten.

AEGEANPHOTO/ALAMY/BE&W





Typowe dla greckiej stolicy oficjalne żółte taksówki, na zdjęciu: ruchliwa ulica z widokiem na wzgórze Akropol.

PABLO CASTAGNOLA/ANZENBERGER/FORUM

Słodka przerwa

Na Akropolu zawsze jest tłok, w upalne dni wspinaczka na wzgórze kosztuje trochę siły, dlatego najlepiej wybrać się tam wcześnie rano lub późnym popołudniem, kiedy temperatura jest niższa, a liczba odwiedzających mniejsza. Kamieniste podłoże i śliskie fragmenty skał sprawiają, że konieczne jest wygodne obuwie. Warto przysiąść w tutejszej kawiarni, w muzeum, by napić się kawy, zjeść coś słodkiego. Ateny to bowiem raj dla miłośników słodyczy – od ravani, pysznego ciasta z kaszy manny, po galaktoboureko, smakołyk z chrupiącego ciasta filo i aksamitnego kremu budyniowego. U podnóża Akropolu znajduje się knajpka Yiasemi, z bardzo dobrymi wegetariańskimi przekąskami. Do kawy dostaniemy tu pyszne konfitury. Po zejściu z Akropolu naturalnym krokiem jest odwiedzenie wspomnianej już Agory Ateńskiej, czyli dawnego ▷

eprasa.pl 933a57dbce

Zaledwie pół godziny od centrum zaczyna się inny świat. To Riwiera Ateńska położona nad Zatoką Sarońską. Każdy znajdzie tu plażę dla siebie.

centrum życia publicznego. To tutaj obywatele Aten spotykali się, by dyskutować, handlować i uczestniczyć w życiu politycznym. Agora była przestrzenią, w której rodziła się demokracja. To w Atenach, które były wtedy państwem-miastem, wolni obywatele (co prawda tylko płci męskiej) po raz pierwszy mieli prawo i obowiązek decydować o losach polis. Ten system do dziś pozostaje jednym z najważniejszych osiągnięć naszej cywilizacji. Na terenie Agory znajduje się Świątynia Hefajstosa, jeden z najlepiej zachowanych obiektów sakralnych starożytnej Grecji.

Złota maska

Ateny to jednak nie tylko zabytkowe budowle, ale też bogata oferta muzealna. Muzeum Akropolu stanowi doskonałe uzupełnienie wizyty na wzgórzu, prezentując oryginalne rzeźby i detale architektoniczne, które nie mogły pozostać na miejscu ze względów konserwatorskich. Nowoczesna architektura muzeum kontrastuje z antycznymi eksponatami, tworząc niezwykły dialog między przeszłością a teraźniejszością. Z kolei Narodowe Muzeum Archeologiczne w Atenach, jedno z największych na świecie, oferuje szeroki przegląd historii starożytnej Grecji, od cywilizacji mykeńskiej po okres hellenistyczny. Koniecznie trzeba tam zobaczyć zrobioną ze złota maskę Agamemnona. Pochodzi ona z około XVI wieku przed naszą erą, z epoki brązu, i została odkryta w Mykenach przez archeologa amatora Heinricha Schliemanna. Pośmiertna maska jest zwyczajowo utożsamiana z odbiciem mitycznego wodza spod Troi. Stąd jej myląca nazwa maska Agamemnona. To jeden z najważniejszych artefaktów wczesnej cywilizacji greckiej. W muzeum jest zresztą mnóstwo niezwykłych zabytków, wartych obejrzenia.

Gdzie tętni życie…

Spacerując w stronę Łuku Hadriana, łatwo poczuć, jak współczesność miesza się tu z historią. Monumentalny łuk, zbudowany na część rzymskiego cesarza Hadriana w II wieku naszej ery, to brama między Atenami greckimi i rzymskimi. Miasto znalazło się bowiem pod panowaniem Rzymu, nie straciło jednak swojej ambicji i prestiżu. Po jednej stronie mamy przed oczami dziedzictwo starożytnej Grecji, po drugiej tętniącą życiem dzielnicę Plaka. Wąskie uliczki, balkony obsypane kwiatami, stoiska z rękodziełem, mnóstwo knajpek. W dzielnicy Monastiraki Ateny pokazują swoje bardziej swojskie oblicze. Na ulicy Euripidou pachnie przyprawami, mydłem i drewnem. Znajdziemy tutaj sklepy z narzędziami, stragany z oliwkami, są starzy sprzedawcy, którzy prowadzą sklepy z pokolenia na pokolenie. Jeśli starożytni filozofowie prowadzili swoje dysputy na Agorze, dziś ich współcześni spadkobiercy zostawiają ślady na murach dzielnicy Psirri, jednej z najbardziej klimatycznych dzielnic miasta. Legendarne stało się graffiti przedstawiające słynnego, bezpańskiego psa Loukanikosa. Zwierzak stał się symbolem protestów przeciwko polityce oszczędności z lat 2010–2012. Loukanikos wsławił się tym, że zjawiał się na demonstracjach i szczekał na policję. Ateńczycy go pokochali i postanowili upamiętnić. W Psirri życie rozkręca się na dobre wieczorem i nocą. Wąskie, brukowane uliczki pełne są knajpek i barów.

Z kolei na Placu Avissinias czas zwalnia. Na pchlim targu znajdziemy wszystko – są tutaj stare winyle, porcelana, wojskowe guziki, książki, których nikt już nie czyta. A jednak każdy przedmiot ma swoją opowieść. Łatwo tam dojść, bo plac znajduje się niedaleko Psirri. Szczególnie tłoczno i targowo jest tutaj w niedzielę. Warto też zajrzeć do modnej dzisiaj dzielnicy Pangrati. W Muzeum Fundacji Basil & Elise Goulandris znajduje się bardzo bogata kolekcja sztuki. Zobaczymy tam obrazy Moneta, Renoira, van Gogha, Picassa, Légera. Naprawdę warto tam zajść.

Miasto jak teatr

Odeon Heroda Attyka to dowód na to, że Ateny nigdy nie przestały być sceną. Ten rzymski teatr, wciąż używany, łączy przeszłość z teraźniejszością w najbardziej dosłowny sposób. Dzięki wyjątkowej akustyce i atmosferze miejsce to jest uznawane za jedną z najbardziej prestiżowych scen plenerowych na świecie. Koncert pod gołym niebem z widokiem na Akropol? Trudno o bardziej symboliczne doświadczenie. Występowało tu wielu słynnych artystów, od Marii Callas po Eltona Johna. Od Luciano Pavarottiego po zespół Coldplay. Do tego oczywiście spektakle teatralne i inauguracje sezonu Greckiej Opery Narodowej. W Atenach zabytki nie są jedynie reliktami przeszłości. One żyją, rezonują, uczestniczą we współczesnym życiu miasta.

Ateny to kolebka filozofii, ale dziś najwięcej dyskusji toczy się nie na Agorze, lecz przy stolikach kawiarni. W dzielnicach, takich jak zamożna, nawet ekskluzywna Kolonaki czy bardziej anarchistyczna, alternatywna Exarcheia, zawsze odbywają się jakieś spotkania. Warto pochodzić ateńskimi uliczkami, posiedzieć przy kawie, popatrzeć, jak toczy się tutaj życie. Ateny bywają hałaśliwe, zatłoczone, w lecie naprawdę gorące. Liczba turystów sięga około ośmiu milionów rocznie, co jest nie tylko wielkim sukcesem miasta, ale też obciążeniem. O stolicy Grecji mówi się często, że jest miejscem kontrastów. Są tu luksusowe tarasy z pięknymi widokami i opuszczone, zaniedbane budynki pokryte graffiti. Ale właśnie w tej sprzeczności tkwi także siła Aten.

Na Riwierze

Atrakcji nie brakuje. Wystarczy pół godziny drogi od centrum, by znaleźć się w miejscu zwanym umownie Riwierą Ateńską. Tutejsze wybrzeże ciągnie się przez 50 kilometrów wzdłuż Morza Egejskiego. Jego częścią jest Zatoka Sarońska, nad którą położona jest grecka stolica. Nadmorskie dzielnice, miejscowości i plaże rozciągają się od portu w Pireusie aż po okolice Przylądka Sunion. Otoczona sosnowym lasem Glifada to jedna z najbardziej prestiżowych nadmorskich dzielnic Aten, choć leży około 20 kilometrów od centrum. Znajdziemy tu piaszczyste plaże, z barami i restauracjami. W pobliżu Glifady znajduje się jezioro Vouliagmeni otoczone malowniczymi klifami. Zasilane jest przez morze, ale też przez źródła termalne. Woda jest tutaj ciepła i podobno ma lecznicze właściwości. Wstęp jest jednak płatny. Varkiza to plaża z leżakami, barami, można tu uprawiać sporty wodne. Z kolei Kavouri położona jest w zielonej okolicy i pełno tu urokliwych zatoczek. Jest w czym wybierać!

Tekst AGNIESZKA DAJBOR

eprasa.pl 933a57dbce

Himalaya®
SINCE 1930

SUPLEMENTACJA,

która łączy jakość i przyjemność

Dziś nie wystarczy już, by suplement był skuteczny, równie ważny jest jego skład, jakość i forma, która pozwala stosować go regularnie. Bo najlepsze efekty zaczynają się od codziennych nawyków.

Nowa linia żelek od Himalaya Wellness została opracowana z myślą o świadomej suplementacji, która łączy wysokiej jakości składniki z wygodą stosowania.

To, co naprawdę ma znaczenie: skład

Formuły bazują na pektynie owocowej, dzięki czemu są odpowiednie dla wegetarian i nie zawierają żelatyny. Nie znajdziemy tu zbędnych dodatków ani sztucznych barwników, a każdy składnik został dobrany z myślą o jakości i bezpieczeństwie.

Himalaya Wellness rozwija swoje produkty w oparciu o wieloetapowy proces badań i rygorystycznej kontroli jakości. Każdy składnik, od ekstraktów roślinnych po substancje aktywne przechodzi szczegółową weryfikację pod kątem czystości, bezpieczeństwa i standaryzacji. Formuły opracowywane są w oparciu o połączenie wiedzy naukowej i doświadczenia w pracy z roślinami, a następnie testowane, by zapewnić ich stabilność i skuteczność w codziennym stosowaniu.

Dzięki formie żelek suplementy są nie tylko wygodne, ale też przyjemne w codziennym stosowaniu bez popijania, bez trudności. To rozwiązanie, które sprawia, że dbanie o zdrowie staje się prostym, naturalnym rytuałem.

Bo jakość, którą czujesz każdego dnia, zaczyna się od małych wyborów.



Healthy Gut – żelki zawierające szczepy bajterii wspierające mikrobiotę jelitową; **Healthy Hair –** żelki zawierające amlę, krzemionkę z bambusa i biotynę, które dbają o zdrowe i mocne włosy; **Healthy Skin & Nails** - żelki zawierające amlę, kwas hialuronowy i biotynę, które wspierają młodzieńczą i promienną skóre i mocne paznokcie; **Turmeric** – żelki z kurkumą, która wspiera odporność organizmu.

dostępne na **www.himalayawellness.pl**

eprasa.pl 933a57dbce



LUZ DE LUXE

Zdjęcia BORYS SYNAK Stylizacja KASIA MIODUSKA

ULICA SPOTYKA ATELIER. CODZIENNOŚĆ SPOTYKA KUNSZT. W KOLEKCJI WIOSNA–LATO 2026 MARI PRETI REDEFINIUJE POJĘCIE LUKSUSU, PRZENOSZĄC GO Z PRZESTRZENI WYJĄTKOWYCH OKAZJI DO RYTMU ZWYKŁEGO DNIA.

eprasa.pl 933a57dbce



Modelka w sesji ma na sobie ubrania z kolekcji **MARI PRETI/ MARIPRETI.COM**.

VIVA! STYL

MODA
KLASYKA I MINIMALIZM NA LATA? TERAZ KONIECZNIE Z TWISTEM...

URODA
NATURALNE PIĘKNO W KREMACH BB; ENERGIA POMARAŃCZY DLA CERY; WŁOSY W ROZKWICIE

KUCHNIA
ZAPROSZENIE NA UCZTĘ WYJĄTKOWYCH SMAKÓW U BRIDGERTONÓW

Opracowanie:
moda – BARBARA ŁUBKO
uroda – MARTA CIEPLAK

eprasa.pl 933a57dbce



PROSTOTA
TO KLUCZ DO
UDANYCH STYLIZACJI.
TEJ WIOSNY
BIEL I JASNY BEŻ
OTULAJĄ SYLWETKĘ
UBRANIAMI
O KONSTRUKCYJNYCH
FORMACH.

eprasa.pl/933a57dbce



eprasa.pl 933a57dbce


eprasa.pl 933157dbc



SUBTELNY MONOGRAM M TO WZÓR, KTÓRY TWORZY DNA MARKI. NA KOMPLECIE KOSZULA PLUS SPODNIE PREZENTUJE SIĘ RÓWNIE DOBRZE JAK NA TOREBCE.

Zdjęcia BORYS SYNAK
Stylizacja KASIA MIODUSKA
Modelka OLA BATOR
Makijaż i fryzury ANNA STYKAŁA
Asystentka stylistki NATALIA KOLAŃSKA
Asystenci fotografa: ALEKSANDER BALCEREK, MATEUSZ SKRABA
Dyrekcja kreatywna MARIOLA PIETRZYCKA
Asystentka dyrektor kreatywnej JAGODA KOLASIŃSKA

eprasa.pl 933a57dbce



1



FENDI

2



3



4



WEIDER SILVEIRO

Kawa na WYNOS

Caffé latte, a może espresso macchiato? Miranda Priestly z filmu „Diabeł ubiera się u Prady" domówiłaby też jasnobrązowy komplet. Tym razem od Fendi.



5

6



7

8

VICTORIA BECKHAM

1 Naszyjnik **APART**, 2859 zł. **2** Koszula **COS**, 400 zł. **3** Torebka **COCCINELLE**, 1849 zł. **4** Klapki **VANDA NOVAK**, 1490 zł. **5** Chusta **MARI PRETI**, 390 zł. **6** Okulary **THE ATTICO/OOPawelec**, 1650 zł. **7** Marynarka **COS**, 1250 zł. **8** Spodnie **COS**, 900 zł.

eprasa.pl 933a57dbce

Pomarańczowy SMAK

Delektujemy się małymi łykami – najlepiej sprawdzą się fantazyjne akcesoria w bardzo intensywnym pomarańczowym odcieniu. To zdrowy przepis na oryginalny look tej wiosny.





1 Okulary **TARIAN/Eyemazing**, 1990 zł. **2** Kolczyki **W.KRUK**, 349 zł. **3** Klapki **PUMA/Modivo.pl**, 229,99 zł. **4** Apaszka **SPADIORA**, 349 zł. **5** Pierścionek **W.KRUK**, 329 zł. **6** Torebka **LOVE MOSCHINO/ Modivo.pl**, 959,99 zł.

SALVATORE DRAGONE, MATTEO VALLE/LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT, MAT. PRASOWE



LACOSTE





IMANE AYISSI



BLUZA ADIDAS, 849,99 zł.

eprasa.pl 933a57dbce

Powrót do Y2K

Estetyka przełomu tysiącleci wraca na ulice, a wraz z nią moda na leggingsy capri i krótkie bluzki. Bella Hadid wprowadza tę modową historię w 2026 rok.







1



2



3



4



5



6

7

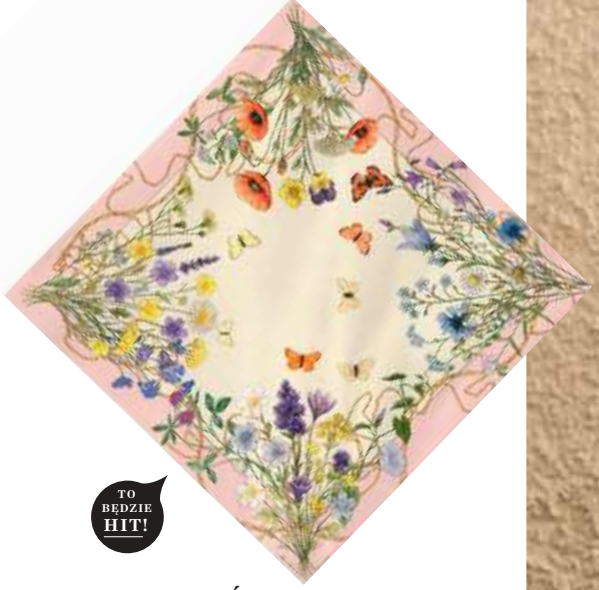


8

1 Zegarek **TOUS**, 3499 zł. **2** Kurtka **UNIQLO**, 399,90 zł. **3** Bluzka **BERSHKA**, 89,90 zł. **4** Leggingsy **MANGO**, 538,99 zł. **5** Okulary przeciwsłoneczne **ELIXA/ Apart.pl**, 299 zł. **6** Torebka **L37**, 599 zł. **7** Pierścionek **APART**, 639 zł. **8** Klapki **ANSWEAR.LAB/ Answear.com**, 449,99 zł.

GOTHAM/GC IMAGES (2), MAT. PRASOWE

eprasa.pl 933a57dbce



TO BĘDZIE HIT!

WZÓR NA STYL

Marka ELIXA nawiązała współpracę z artystą Igorem Kubikiem. Efektem jest limitowana linia jedwabnych apaszek. Każdy wzór to autorska kompozycja graficzna, wykonana z jedwabiu najwyższej jakości. Do tego ekologiczne barwniki i staranne przeszycia, bo luksus nie powinien kosztować planety. Apart.pl.



JEJ WYBÓR

Nowa kampania EOBUWIE.PL „eobuwie wie-wie-wie" opowiada o modzie w sposób bliski codzienności, ale pełen stylu i lekkości. Marka po raz kolejny podkreśla swoją eksperckość, pokazując, że doskonale rozumie kobiece potrzeby. W kampanii pojawia się także Maja Ostaszewska, ambasadorka Gino Rossi, która wnosi do tej historii naturalną elegancję i nowoczesną kobiecość.

RESERVED na wiosnę 2026 łączy mocne kolory z wyrazistą strukturą: frędzle, asymetrie i skórzane detale budują look pełen charakteru.



Pomysł na WIOSNĘ

Szukasz nowych stylowych inspiracji na pierwsze ciepłe dni? Jest w czym wybierać, a najciekawsze propozycje z wiosennych kolekcji wyszukała szefowa działu mody BARBARA ŁUBKO.



MĘSKA SPRAWA

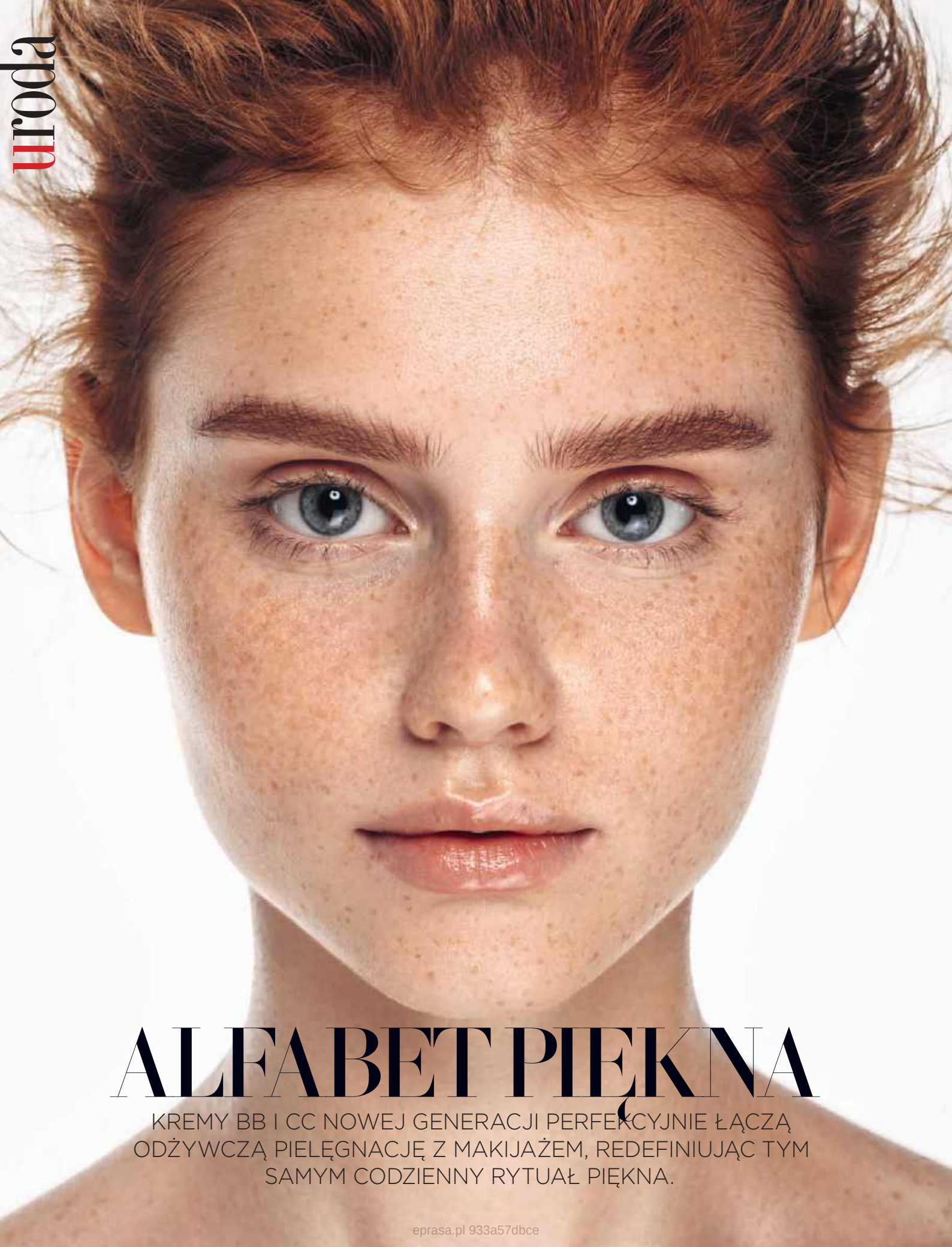
Woda perfumowana BANDERAS SEDUCTION X to nowoczesna świeżość z korzennym pazurem. Soczysty grejpfrut dodaje energii, kardamon podkręca charakter, a drzewo sandałowe zostawia ciepły, elegancki ślad na skórze. Wegańska formuła to 94 procent składników pochodzenia naturalnego. Rossmann.pl



JAK WE ŚNIE

NAGO wita wiosnę koronką, błękitem i oversize'owymi płaszczami z duszą retro. Najnowsza kolekcja Daydreaming łączy nostalgię z funkcjonalnością: zachwycają żakardowe koszule z falbankową stójką, lekkie sukienki na ramiączkach i kardigany z bawełny organicznej. Nago.com

eprasa.pl 933a57dbce



ALFABET PIĘKNA

KREMY BB I CC NOWEJ GENERACJI PERFEKCYJNIE ŁĄCZĄ ODŻYWCZĄ PIELĘGNACJĘ Z MAKIJAŻEM, REDEFINIUJĄC TYM SAMYM CODZIENNY RYTUAŁ PIĘKNA.

eprasa.pl 933a57dbce



1

2

3

4

5

6

1 Wielofunkcyjny krem CC Revitalizing Supreme Global Anti-Aging CC Creme SPF 10 **ESTÉE LAUDER**, 385 zł. **2** Nawilżający i koloryzujący żel-krem BB Burst **KOSAS**, 185 zł/Sephora.pl. **3** Multinawilżający krem BB SPF30 Glass Skin **AA LAAB**, 49,99 zł. **4** Krem BB Skin Augmenting **DOUGLAS COLLECTION**, 98 zł. **5** Koloryzujący krem do twarzy Skin Like Tinted Moisturizer **CATRICE**, 26,99 zł. **6** Rozświetlająco-korygujący krem CC Daily z SPF 50 **BIELENDA**, 39,99 zł.

COFFEEANDMILK/GETTY IMAGES, G-M STUDIO

eprasa.pl 933a57dbce

Poskromienie ZŁOŚNICY

Przesuszone, zniszczone, żyją własnym życiem, wymykają się spod kontroli i nie chcą się układać po naszej myśli. Jednak wystarczy dobrać właściwy szampon i odpowiednią szczotkę, by zmienić je w uległe oraz piękne!







1 Szampon dodający objętości Ginger Extract Thickening Shampoo **MOLTON BROWN**, 120 zł. **2** Szampon do włosów szorstkich, łamliwych i puszących się **MOKOSH**, 89 zł. **3** Szampon do włosów puszących się Frizz Dismiss **REDKEN**, 112 zł. **4** Szampon wygładzający Mega Sleek **MATRIX**, 64 zł. **5** Bogaty szampon odżywczy Elseve Extraordinary Oil Jojoba **L'ORÉAL PARIS**, 20 zł. **6** Szczotka do rozczesywania włosów Superbrush **JANEKE**, 59,90 zł. **7** Szczotka Neon Shine **KILLYS**, 18 zł. **8** Szczotka do mokrych i suchych włosów The Pro Sport Hairbrush **THE KNOT DR**, 90 zł.

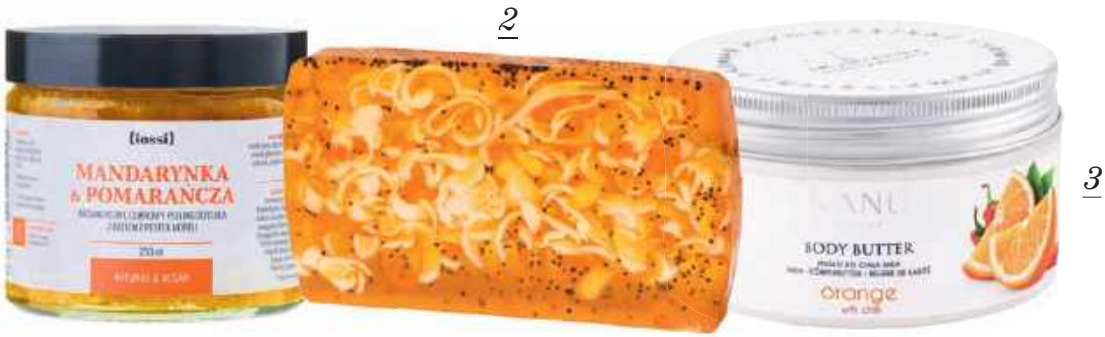
Przepis na look z wybiegów

O TYM PAMIĘTAJ:
Najmodniejsze włosy to te w lekkim nieładzie, w stylu out of bed. Jednak prezentują się efektownie tylko wtedy, gdy będą zdrowe, gładkie i pełne blasku. A to już zasługa perfekcyjnie dobranej pielęgnacji.



IMAX TREE/FREE, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 933a57dbce



1 Cukrowy peeling do ciała Mandarynka & Pomarańcza **IOSSI**, 59 zł. **2** Mydło pomarańcza z chili **MYDLARNIA U FRANCISZKA**, 29,70 zł. **3** Masło do ciała Pomarańcza z chili **KANU NATURE**, 63,99 zł. **4** Pomarańczowy żel pod prysznic **ZIAJA**, 10,78 zł. **5** Superlekki olejek Neroli + Mandarynka **MYDLARNIA CZTERY SZPAKI**, 28 zł. **6** Krem do rąk z masłem shea Pomarańcza **SOAP & FRIENDS**, 22,99 zł.



Rozświetlający peeling do ciała **LABSIDE**, 89 zł.

4 5

Cytrusy na PODIUM



6

Pomarańcza i mandarynka to duet dobrze znany z codziennej diety, ale warto zaprosić je także do swojej pielęgnacji. Oba owoce są bogate w witaminę C, która wspiera produkcję kolagenu, rozjaśnia cerę i pomaga wyrównać jej koloryt. Ekstrakty z cytrusów działają także antyoksydacyjnie, chroniąc skórę przed stresem oksydacyjnym i przedwczesnym starzeniem się. Mandarynka dodatkowo delikatnie odświeża i tonizuje, dzięki czemu sprawdzi się przy cerze zmęczonej. Regularne stosowanie kosmetyków z tymi składnikami sprawia, że skóra staje się bardziej promienna, gładka i pełna energii. I nie dotyczy to tylko pielęgnacji twarzy, ale także ciała – dlatego warto wiosną zaopatrzyć się choćby w cukrowy peeling o energetycznym zapachu tych owoców.

Z pomarańczą na czele królują w pielęgnacji, dodając skórze blasku i energii. Bogactwo witaminy C wspiera regenerację, rozświetla cerę i pomaga walczyć z oznakami zmęczenia. Odkryj, jak włączyć cytrusy do codziennej pielęgnacji i mieć promienną skórę każdego dnia.

eprasa.pl 933a57dbce

IDEALNA PORCJA

Tołpa dermo shots to linia dermokosmetyków bazująca na skoncentrowanych składnikach aktywnych i tak zwanych shotach działających celowo na konkretne potrzeby skóry.





Woda perfumowana Daisy Wild Eau So Extra MARC JACOBS, 699 zł/100 ml.



LolaVie to marka pielęgnacji włosów stworzona przez Jennifer Aniston, która od lat inspiruje swoim podejściem do naturalnego piękna. LolaVie zadebiutowała w 2021 roku i szybko zdobyła uznanie dzięki skutecznym, lekkim formułom bazującym na składnikach roślinnych. Teraz dostępna jest na wyłączność na Douglas.pl.

Świeże

ODKRYCIA

Nowe formuły, sprawdzone składniki i kilka kosmetycznych niespodzianek, które warto poznać tej wiosny. Przetestowane i polecane przez szefową działu urody MARTĘ CIEPLAK.

CZAS STOP

Aktywne serum przeciwstarzeniowe Age Serum (pHformula, 380 zł) skutecznie przeciwdziała procesom odpowiedzialnym za utratę jędrności i powstawanie zmarszczek.



MAGIA RETINOLU

PRO Retinaldehyde Dual-Retinoid Treatment (Paula's Choice, 330 zł) jest kuracją w formie emulsji, stworzoną między innymi z połączenia dwóch retinoidów. Dzięki temu działa przeciwstarzeniowo, przeciwtrądzikowo i wspomaga redukcję przebarwień.



WYBÓR GODNY OSCARA

Miejski osłonowy koncentrat Metropolitan Skin Guard Concentrate (Alba 1913, 330 zł) to must have przed makijażem na wielkie wyjście. W tym na Oscary, na które gwiazdy maluje współpracująca z marką od lat Joanna Klein.

MAT. PRASOWE

eprasa.pl 933a57dbce



MOC ALOESU

Wkładki higieniczne Bella Panty Herbs Aloe Vera (Bella, 3,50 zł) wykonano z miękkiej, oddychającej włókniny z dodatkiem bawełny oraz wzbogacono ekstraktem z aloesu, dzięki czemu są idealne nawet przy najbardziej wrażliwej skórze. Gwarantują dyskrecję, wygodę i długotrwałe uczucie świeżości.



PIĘKNO, KTÓRE PROCENTUJE

Douglas Beauty Card to przepustka do świata wyjątkowych przywilejów. Gwarantuje dostęp do specjalnych ofert, ekskluzywnych promocji i rosnących korzyści wraz z każdym wyższym statusem. Podczas zakupów zbierasz Punkty Beauty i Punkty Statusowe – pierwsze wymienisz na rabaty oraz prezenty, a drugie pozwolą ci awansować i odkrywać jeszcze więcej przywilejów.

SZACH I MAT

Tonik-mgiełka matująco-wygładzająca stay.matte (MIYA Y.YOU, 39,90 zł) tonizuje, koi i pomaga regulować wydzielanie sebum, pozostawiając skórę gładką i matową. Sprawdza się zarówno po oczyszczaniu, jak i w ciągu dnia – odświeża cerę bez naruszania makijażu.

REKLAMA

PŁATKI TONIZUJĄCO-NAWILŻAJĄCE
- Tonizacja i nawilżanie
- Idealne w roli maseczki na twarz

SERUM KWAS HIALURONOWY

Po 1 użyciu:
- ukojenie i zredukowanie przesuszenia

Po miesiącu stosowania:
- nawilżenie i wygładzenie
- poprawa elastyczności i jędrności



MULTIENZYMATYCZNY PEELING GOMMAGE ZŁUSZCZAJĄCO-ROZŚWIETLAJĄCY

Po 1 użyciu: widoczne rozświetlenie skóry

Po miesiącu stosowania: wyrównanie kolorytu, wygładzenie skóry

SZTYFT NAWILŻAJĄCO-OCHRONNY SPF 50
- Wysoka ochrona UVA i UVB oraz nawilżenie
- 4 formy kwasu hialuronowego wsparte mocą witaminy E

Bielenda

Skinclinic PROFESSIONAL

Inspirowane profesjonalną pielęgnacją

Poznaj **zaawansowane formuły** łączące w sobie substancje aktywne z kompatybilnymi składnikami biologicznie czynnymi, które poprzez synergiczne działanie przynoszą **w szybkim czasie zauważalne efekty.**

Tylko tu! ROSSMANN Moja Drogeria i na bielenda.com

Odkryj wszystkie produkty

eprasa.pl 933a57dbce

Uczta ZMYSŁÓW

Olśniewające stroje, urzekające postacie i wystawne dania na stołach podczas ekstrawaganckich przyjęć. Życie bohaterów kultowego serialu „Bridgertonowie", którzy są ucieleśnieniem brytyjskiej socjety z okresu regencji, roztacza przed widzami cały swój urok. „Bridgertonowie. Oficjalna książka kucharska" autorstwa Reguli Ysewijn pozwoli nam posmakować tego wyrafinowanego świata.



Salmagundi

Ta sałatka z kurczakiem oraz anchois to duma i radość lady Portii Featherington, zbiera też mnóstwo komplementów od gości. Salmagundi jest jedną z najstarszych znanych na świecie sałatek i prekursorką uwielbianej dziś sałatki Cezar.
Przepis w książce, s. 58.

Życie Bridgertonów, którzy są naszym najukochańszym ucieleśnieniem brytyjskiej regencji, roztacza przed widzami swój urok niczym wspaniały gobelin. (…) Oto oszałamiający świat socjety, tej wąskiej grupy społecznej składającej się z najznamienitszych przedstawicieli rodów oraz ich bliskich (i często wścibskich) krewnych, a także wszystkich, którzy pragną dostać się do pozłacanego kręgu (…). Sezon towarzyski, czyli czas, kiedy szanowane rodziny otwierają swoje domy i organizują huczne przyjęcia oraz bale, wymaga wielu różnorodnych talentów: umiejętności prowadzenia dowcipnej konwersacji, zdolności muzycznych i tanecznych, bezbłędnego przestrzegania etykiety oraz, co najważniejsze, idealnego odgrywania zarówno roli gospodarza, jak i gościa (…). Ukazana w »Bridgertonach« regencja to okres obejmujący początek XIX wieku, kiedy Jerzy IV jako książę regent pełnił funkcję faktycznego władcy, ponieważ jego ojciec, król Jerzy III, nie był w stanie sprawować rządów. Ten czas elegancji, wyrafinowania i ekstrawaganckich przyjęć zasłynął z wystawnych wieczorów oraz pełnych przepychu balów…", czytamy we wstępie do „Bridgertonowie. Oficjalna książka kucharska" Reguli Ysewijn.



„Bridgertonowie. Oficjalna książka kucharska", Regula Ysewijn, wyd. Publicat.

Szkockie placki Tattie

Podawane z jajkami i wędzonym łososiem lub śledziem oraz sałatką, szkockie placki ziemniaczane idealnie nadają się na obfite śniadanie w stylu Bridgertonów. Stanowią również znakomitą przekąskę na wieczór dla Benedicta, który jako artysta zazwyczaj przesiaduje do późna w pracowni. Przygotowany na wszystko kucharz rodziny zachowuje pozostałe ze śniadania placki właśnie po to, aby potem szybko je podgrzać na patelni.

Przepis w książce, s. 28.





Roladki w liściach sałaty

Ponieważ wszyscy Bridgertonowie niezależnie od wieku gromadzą się przy wspólnym stole podczas posiłków, lady Violet nalega, aby wśród bardziej eleganckich dań znalazły się też ulubione potrawy jej młodszych dzieci. Ten popularny przepis gruziński to roladki z mielonego mięsa w liściach sałaty rzymskiej. Danie jest tak smaczne, że Francesca, Gregory i Hiacynta często kłócą się o ostatnią porcję. Colin, który znał roladki od dzieciństwa, był mile zaskoczony, gdy natknął się na te pyszności również we Włoszech, gdzie serwuje się je z sosem pomidorowym. Roladki można przygotować dzień wcześniej i po prostu podgrzać w kuchence mikrofalowej. Podawaj je z gotowanymi na parze warzywami i purée ziemniaczanym, które wchłonie wspaniały sos.

Przepis w książce, s. 39.

© 2026 BY NETFLIX CPX, LLC AND NETFLIX CPX INTERNATIONAL, B.V. BRIDGERTON™ IS A TRADEMARK OR REGISTERED TRADEMARK OF NETFLIX CPX, LLC AND NETFLIX CPX INTERNATIONAL, B.V. ALL RIGHTS RESERVED. PRZEPISY REGULA YSEWIJN, SUSAN VU. ZDJĘCIA POTRAW ERIN KUNKEL

eprasa.pl 933a57dbce



Po wspaniałych „Dziadach” i „Weselu” reżyserka Maja Kleczewska zamyka narodowy tryptyk inspirowany „Wyzwoleniem” Stanisława Wyspiańskiego. Na zdjęciu Katarzyna Zawiślak-Dolny.

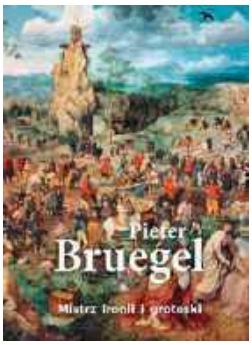
ZDJĘCIE BARTEK BARCZYK; OPRACOWANIE MAŁGORZATA LEWANDOWSKA

Wiosenne PREMIERY

Po wielkim sukcesie spektaklu „Wyzwolenie” krakowski Teatr im. Juliusza Słowackiego proponuje też inne, zachwycające rozmachem i odwagą inscenizacyjną spektakle. | MAŁGORZATA LEWANDOWSKA

Początek roku obfituje w premiery na scenach krakowskiego Teatru im. Juliusza Słowackiego. Po sukcesie „Wegetarianki” w reżyserii Pawła Miśkiewicza i rapowanej „Antygony” (reżyseria Jakub Roszkowski) odbyły się kolejne premiery. Na Dużej Scenie Maja Kleczewska domknęła tryptyk inspirowany twórczością Wyspiańskiego. „Wyzwolenie” stało się najmocniej dyskutowaną teatralną premierą ostatnich tygodni. Spektakl zachwyca rozmachem i odwagą inscenizacyjną. Równolegle na Scenie Domu Machin trwały prace nad spektaklem „Wyspa” (reżyseria Eugenia Balakireva). Także ta premiera zachwyciła widzów. To propozycja dla tych, którzy w teatrze cenią opowieść o losie człowieka i lubią nieoczywiste twisty… niczym w poetycko kreślonych horrorach.

TEATR IM. JULIUSZA SŁOWACKIEGO W KRAKOWIE, WIĘCEJ O REPERTUARZE NA WWW.TEATRWKRAKOWIE.PL.



MISTRZ **SATYRY**

Z pozoru zabawne i frywolne dzieła tego XVI-wiecznego malarza z Antwerpii kryją tajemnicę, do której nie ma prostego klucza...

„PIETER BRUEGEL. MISTRZ IRONII I GROTESKI”, SŁAWOMIR CENDROWSKI, WYD. SBM.



27 **WSPANIAŁYCH**

Dlaczego, opowiadając o historii polskiej grafiki, umiemy wymienić wyłącznie nazwiska mężczyzn?

„GRAFICZKI. NIEOPOWIEDZIANE HISTORIE POLSKICH PROJEKTANTEK GRAFIKI UŻYTKOWEJ 1945–1989”, ALICJA KOBZA, WYD. KARAKTER.

TO BĘDZIE HIT!



ŻYĆ **PO SWOJEMU**

Odkąd Krystyna przeszła na emeryturę, zgłębia tajniki włoskiej kuchni, pielęgnuje z mężem działkę i... chętnie zajmuje się wnukami. Ale czy dorosłe dzieci wciąż mogą oczekiwać od rodziców poświęcenia?

„TO NIE JEST ROZMOWA NA TELEFON”, JAKUB BĄCZYKOWSKI, WYD. W.A.B.

eprasa.pl 933a57dbce



Sława Przybylska, jeden z najpiękniejszych polskich głosów, zaprasza nas w niezwykłą podróż do świata żydowskiej poezji i muzyki.

PIOTR PORĘBSKI



OSOBISTA MISJA

Zanurz się w dźwięki i emocje nowego albumu Sławy Przybylskiej. „Pieśni Poetów Żydowskich" to osobista misja artystki, która pragnie ożywić pamięć o bogatej kulturze i historii. Na płycie znajdziemy wiersze znakomitych poetów, takich jak Mordechaj Gebirtig czy Icyk Manger, a także utwory Jankewa Glatsztejna. Muzyczne aranżacje Hadriana Tabęckiego łączą tradycyjne brzmienia z nowoczesnymi akcentami, tworząc niesamowitą harmonię, która porusza serce i duszę.

SŁAWA PRZYBYLSKA, „PIEŚNI POETÓW ŻYDOWSKICH". PREMIERA JUŻ 24 KWIETNIA!

REKLAMA

TEATR POLONIA

MATTHEW LOMBARDO
ZAPĘTLONA

OBSADA: KRYSTYNA JANDA, PAWEŁ CIOŁKOSZ, ADAM TOMASZEWSKI

TŁUMACZENIE: ANDRZEJ KŁOSIŃSKI

PREMIERA 1 MAJA 2026

REŻYSERIA: KRYSTYNA JANDA

FOTO: KRZYSZTOF OPALIŃSKI

KASA I FOYER TEATRU POLONIA SĄ WYNAJMOWANE OD M.ST. WARSZAWY – DZIELNICY ŚRÓDMIEŚCIE

PREMIERY DOFINANSOWANE PRZEZ: Warszawa

PATRONI MEDIALNI: VIVA! wyborcza.pl NOWY ŚWIAT GAZETA.PL RZECZPOSPOLITA

PARTNER PREMIER: MEZZE

DORADCA PRAWNY TEATRU: CMS law.tax.future

eprasa.pl 933a57dbce

Bliźnięta
21.05–21.06

Nie strać kontroli nad tym, co dzieje się wokół. Los przygotowuje kilka niespodzianek, więc musisz być gotowa na nagłe zwroty akcji. Nie grozi ci utrata czegoś lub kogoś, ale być może spojrzysz na swoje życie z innej perspektywy. Tylko nie bój się zmian. I nie ryzykuj, jeśli chodzi o finanse. Nie czas na inwestycje, nawet jeśli uznasz, że trafiła ci się świetna okazja.

Rak
22.06–22.07

Po intensywnych tygodniach należy ci się słodkie lenistwo, ale musisz jeszcze poczekać. Najpierw dopnij sprawy, które mogą mieć wpływ na rozwój twojej kariery. Jeśli teraz tego nie przypilnujesz, możesz stracić więcej, niż zakładasz… Nie martw się jednak, na odpoczynek też przyjdzie czas. Najlepiej u boku bliskiej osoby, żebyś mogła popracować nad komunikacją w związku. Przyda się.

Lew
23.07–22.08

Nie ulegaj negatywnym myślom. Planety ostrzegają, że nie wszystko będzie układać się zgodnie z twoim planem, ale to nie powód do załamywania rąk. Po prostu przyjmij, że czekają cię zmiany, które mogą przynieść coś dobrego. Poświęć też więcej czasu swojej relacji miłosnej. Brak harmonii i szczerości może doprowadzić do przykrej decyzji. Zapanuj nad tym, zanim będzie za późno.

Panna
23.08–22.09

Nie wymuszaj na sobie zgody na rzeczy, na które zupełnie nie masz ochoty. Oczywiście nie chodzi o podstawowe obowiązki, ale czy musisz zgadzać się na wszystko, co narzuca otoczenie? Jeśli uznasz, że nie, że jesteś zmęczona lub nie widzisz w czymś sensu, po prostu odmów. Nie stracisz wiele, za to zyskasz czas na sprawy, które naprawdę cię interesują i na których ci zależy.

Waga
23.09–22.10

Jak podpowiadają planety, nadchodzące tygodnie będą prawdziwym sprawdzianem dla twojej cierpliwości. To zapowiedź wielu wyzwań, małych i dużych, które mogą wyprowadzić cię z równowagi. Nie obawiaj się ich, ostatecznie wyjdzie na twoje, ale musisz zachować spokój i wziąć odpowiedzialność za swoje wybory. Także w sprawach uczuciowych uważaj na to, co i komu obiecujesz…

Skorpion
23.10–21.11

Chwilowa stagnacja może cię nieco przerażać, ale postaraj się docenić fakt, że wreszcie masz czas na uporządkowanie swoich spraw. Nie przejmuj się pozorną nudą, bo i tak znajdziesz sobie zajęcie… A jak tylko pozbędziesz się ewentualnych zaległości, pojawi się miejsce na zupełnie nowe wyzwania. I zadbaj o zapas energii do działania. Jak podpowiadają planety, będzie się działo.



MAŁGORZATA SOCHA
MATEUSZ STANKIEWICZ

Byk
20.04–20.05

Jak podpowiadają planety, powinnaś jak najszybciej ustalić priorytety. Jeśli popełnisz błąd na tym etapie, nic złego się nie wydarzy, ale im dalej, tym większe ryzyko i gorsze konsekwencje. Dlatego dokładnie przemyśl, na czym tak naprawdę zależy ci w danym momencie. W miłości także nie podejmuj decyzji pod wpływem emocji. Twoje uczucia i odczucia muszą być na pierwszym miejscu.

Strzelec
22.11–21.12

Nie trać motywacji. Jesteś bliska osiągnięcia upragnionego celu i chociaż przed linią mety pojawią się przeszkody, nie możesz się poddać. Pokonasz te trudności, jeśli właściwie użyjesz swoich umiejętności i wykorzystasz doświadczenia z przeszłości. W najtrudniejszych chwilach po prostu poproś o pomoc. Bliskie osoby z pewnością nie odmówią, a ty odkryjesz ciekawe rozwiązania.

Koziorożec
22.12–19.01

Jeśli uznasz, że powinnaś odpuścić, zrób to. Bez wyrzutów sumienia i pytań: A co, jeśli…? Musisz o siebie zadbać, dlatego nie trać energii na rzeczy (i osoby), które nie są warte twojego czasu. Za to przemyśl opcje rozwoju, bo właśnie teraz powinnaś zadbać o karierę. Myśl o sobie dobrze, stawiaj siebie na pierwszym miejscu i nie pozwól, aby ktokolwiek przekonywał cię, że musi być inaczej.

Wodnik
20.01–18.02

W końcu będziesz mogła odetchnąć. Dosłownie. Przed tobą spokojne tygodnie, pełne życzliwości i sytuacji, które udowodnią, że dokonałaś właściwych wyborów. Życie zawodowe się ustabilizuje, w finansach nic cię nie zaskoczy, a otoczenie wyda się bardziej przychylne. Wykorzystaj ten moment spokoju na domknięcie tego wszystkiego, co jeszcze trzyma cię w przeszłości. Czas na nowe.

Ryby
19.02–20.03

Popracuj nad pewnością siebie. Nowe wyzwania to nie powód do nerwowej zmiany planu, zgodnie z którym chciałaś działać, ale raczej szansa na rozwój. Poradzisz sobie ze wszystkim, jeśli tylko uwierzysz we własne możliwości. Przeanalizuj, czy masz wszystko, co niezbędne do zdobywania nowych szczytów, i zacznij działać. Szybko zauważysz, jak wiele dobrego jeszcze przed tobą.

Baran
21.03–19.04

Prawdopodobnie zyskasz trochę przestrzeni, co bardzo ci się przyda, bo nadszedł czas na wielkie porządki. Zajmij się zaległościami we wszystkich sferach życia – dokończ projekty, skontroluj finanse, przeprowadź ważne rozmowy… Gdy oczyścisz wokół siebie atmosferę, zrozumiesz, czy obrałaś właściwy kierunek. Jeśli uznasz, że jednak nie, działaj. Nigdy nie jest za późno na zmiany.

eprasa.pl 933a57dbce

VIVA!
DWUTYGODNIK

Adres redakcji
ul. Marynarska 15, 02-674 Warszawa
e-mail viva@burdamedia.pl
Adres internetowy viva.pl

Redaktor naczelna Katarzyna Przybyszewska-Ortonowska

Dyrektor artystyczny Marek Knap

Zastępca redaktor naczelnej Agnieszka Dajbor

Sekretarz redakcji Małgorzata Lewandowska (szef działu)
Ewa Wojciechowska (redaktor prowadząca)

Zespół redakcyjny
Katarzyna Piątkowska, Krystyna Pytlakowska
Moda: Barbara Łubko (szef działu), Uroda: Marta Cieplak (szef działu)

Współpracownicy
Aleksandra Kwaśniewska, Piotr Najsztub, Beata Nowicka,
Elżbieta Pawełek

Produkcja sesji
Paulina Aleksiejuk-Lewandowska (szef działu), Wojciech Klauze

Studio graficzne
Dominika Dec, Jarosław Michalczuk, Edwin Radzikowski

Fotoedycja
Ewa Opalińska

Sekretariat Agnieszka Białek

Korekta Ewa Mościcka

Druk P/mint Sp. z o.o.
Magazyn VIVA! został wydrukowany na papierze **UPM Ultra 60 gr**.

© Wszystkie prawa zastrzeżone
Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych, zastrzega sobie prawo redagowania nadesłanych tekstów i nie odpowiada za treść zamieszczonych reklam.

Odwiedź serwis VIVA!.pl

Dalsze rozpowszechnianie tekstów i zdjęć opublikowanych w VIVIE! w całości lub w części wymaga uprzedniej zgody wydawcy.

BurdaMedia Polska

BURDA MEDIA POLSKA SP. Z O.O.
ul. Marynarska 15, 02-674 Warszawa
www.burdamedia.pl

Chief Executive Officer Maciej Klepacki
Chief Operating Officer Tomasz Jażdżyński

DZIAŁ REKLAMY
sekretariat biura reklamy biuro.reklamy@burdamedia.pl
Chief Commercial Officer Tomasz Kuisz
tomasz.kuisz@burdamedia.pl
Managing Director Luxury & Lifestyle Sales Małgorzata Gurbała
malgorzata.gurbala@burdamedia.pl

Zespół: Luxury & Lifestyle 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, tel. kom. 694 455 354

DZIAŁ MARKETINGU
Marketing Director Małgorzata Nocuń-Zygmuntowicz
Brand Manager VIVA! Iwona Krześniak
iwona.krzesniak@burdamedia.pl

PRODUKCJA I DYSTRYBUCJA
Dyrektor produkcji Krzysztof Kraszewski
produkcja-bd@burdamedia.pl
Dyrektor dystrybucji i prenumeraty Tomasz Kałuża
kolportaz@burdamedia.pl

BIURO OBSŁUGI KLIENTA
(pn.–pt., godz. 9.00–17.00),
tel. 22 360 39 09
e-mail: kontakt@bok.burdamedia.pl

REKLAMA



eprasa.pl 933a57dbce



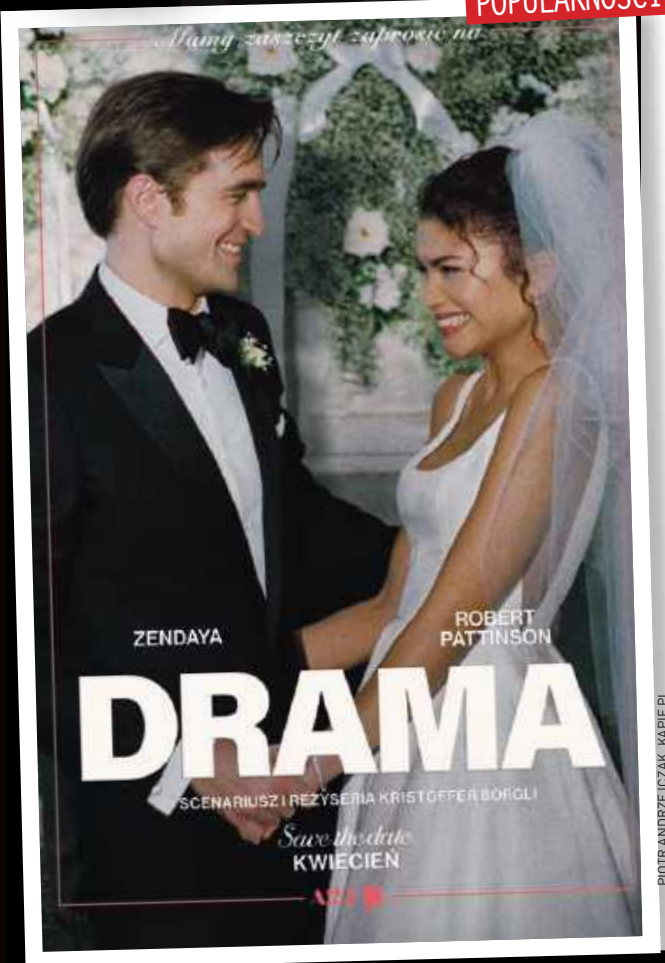
fot. Rafał Maciągaj

Redaguje
Katarzyna Piątkowska
katarzyna.piatkowska@burdamedia.pl



Premiera odbyła się w stołecznym kinie Cinema City Sadyba.

Najnowszy film z Zendayą i Robertem Pattinsonem bije REKORDY POPULARNOŚCI w Polsce i na świecie. Widzowie są nim zachwyceni.



W ŚLUBNYM KLIMACIE

PREMIERA FILMU „DRAMA", WARSZAWA

Wieczorem 30 marca w Cinema City Sadyba odbyła się uroczysta premiera filmu „Drama" w reżyserii Kristoffera Borgliego z Zendayą i Robertem Pattinsonem w rolach głównych. To bez wątpienia jeden z najbardziej oczekiwanych obrazów 2026 roku. I bez wątpienia najbardziej zaskakujących! Opowiada historię o głębokich emocjach, wewnętrznych konfliktach i trudnych relacjach międzyludzkich. Film ukazuje, jak decyzje, zarówno te świadome, jak i spontaniczne, wpływają na życie postaci i prowadzą do nieoczekiwanych zmian. Nie będziemy zdradzać fabuły, ale możemy napisać tyle, że trzyma w napięciu do ostatniej minuty! Na polskiej premierze pojawił się tłum gwiazd związanych z filmem i show-biznesem. Wiele z nich postawiło na ślubny dress code do tego stopnia, że bez problemu w takich sukienkach mogłyby same pójść do ołtarza! Jedną z nich była Weronika Rosati, która była także gościem na amerykańskiej premierze w Los Angeles. Ciekawe, na której bawiła się lepiej...

PIOTR ANDRZEJCZAK, KAPIF.PL



Małgorzata Ohme wybrała na tę okazję śnieżnobiały garnitur.



Błażej Stencel oraz Kamil Krupicz z dumą eksponowali… obrączki. Okazało się jednak, że para nie wzięła jeszcze ślubu, choć są zaręczeni od roku.

Gości powitali Małgorzata Ohme i Krzysztof Skórzyński.



Całe na biało: Dorota Goldpoint i Karolina Matej.



W duecie: Monika Sobień-Górska i Robert Górski.



Alżbeta Lenska czarną stylizację przełamała białą koronką.



Z kolei Weronika Rosati pojawiła się w białej sukni.



Anna Czartoryska-Niemczycka też wybrała biel, ale w znacznie mniej ślubnej stylizacji.



Marta Dąbrowska w tej sukience mogłaby powiedzieć „tak".



Na premierę filmu Laura Samojłowicz wybrała barwną marynarkę.



Dyrektor generalny festiwalu beethovenowskiego Andrzej Giza z braćmi Hyo Lee i Hyuk Lee z Korei, ulubieńcami publiczności zeszłorocznego konkursu chopinowskiego.



Większość koncertów odbywa się w Filharmonii Narodowej w Warszawie.

Festiwal beethovenowski odbył się już po raz 30. W wyjątkowy sposób uczczono pamięć jego pomysłodawczyni ELŻBIETY PENDERECKIEJ.

WIELKIE EMOCJE

30. WIELKANOCNY FESTIWAL LUDWIGA VAN BEETHOVENA, WARSZAWA

Ta jubileuszowa edycja festiwalu beethovenowskiego była pełna emocji. Odbyła się bowiem kilka miesięcy po śmierci jego twórczyni, prezeski Stowarzyszenia im. Ludwiga van Beethovena Elżbiety Pendereckiej. Wspominano ją i na scenie, i w kuluarach w Teatrze Wielkim – Operze Narodowej, i w Filharmonii Narodowej, gdzie odbywały się koncerty. Jak co roku to wyjątkowe wydarzenie muzyczne zaszczycili swoją obecnością wybitni muzycy, których wirtuozerią zachwycali się politycy, dziennikarze, artyści. Nad wszystkim czuwał dyrektor generalny Wielkanocnego Festiwalu im. Ludwiga van Beethovena Andrzej Giza.

BRUDNO FIDRYCH



Moniki Olejnik i Tomasza Ziółkowskiego nie może zabraknąć na najważniejszych wydarzeniach kulturalnych.



Agata Szymczewska z wirtuozami z Karol Szymanowski Quartet.



Zachwycone koncertem Joanna Kulig i Iwona Dyrduł, wiceprezes Stowarzyszenia im. Ludwiga van Beethovena.



Po koncercie Sinfonieorchester Liechtenstein przyszła pora na wspólne zdjęcie: Dawid Runtz, nowy szef zespołu, z małżonką Wiktorią Runtz, Andrzej Giza, Jolanta i Aleksander Kwaśniewscy.

DOM PIĘKNA

SEPHORA HOUSE, WARSZAWA

Perfumeria Sephora z ponad 40 partnerskimi markami zaprosiła gości na wyjątkowe wydarzenie. Na dwa dni Dom Braci Jabłkowskich zmienił się w czteropoziomową przestrzeń, w której odwiedzający mogli zanurzyć się w najnowszych trendach, przetestować nowości i bezpłatnie wziąć udział w warsztatach oraz konsultacjach z najlepszymi ekspertami świata beauty. Przestrzeń została podzielona na wyjątkowe, tematyczne strefy – pokoje, zaprojektowane z myślą o odwiedzających, by mogli swobodnie odkrywać tajniki pielęgnacji, makijażu, zapachów i stylizacji włosów, eksperymentować, bawić się i czerpać z doświadczenia najlepszych specjalistów branży. Czas spędzony w Sephora House wprawił gości w doskonałe humory.

JAROSŁAW BARAŃSKI, JĘDRZEJ SOKOŁOWSKI



Kosmetyczne nowości testowała Katarzyna Zillmann.


Doskonałych dla siebie kosmetyków poszukiwała Natalia Muianga.


To dzięki nim odbywa się to kosmetyczne święto: dyrektor generalna Sephora PaC Katarzyna Bielecka i Sergiusz Osmański (Artistic & PR Director Sephora PaC).


Co w kosmetykach piszczy? Mężczyźni też są zainteresowani odpowiedzią na to pytanie. Tu Maurycy Popiel.



Marzenę Rogalską często spotykamy na wydarzeniach Sephory. Tu z Jolantą Szamocką z Sisley.


Nowych kosmetyków poszukiwała influencerka Red Lipstick Monster.



Claudio Ciccolella, makijażysta Sephora Europe PRO TEAM, prezentował nowe trendy w makijażu.



Prawnuk artysty Michał Fogg był inicjatorem tego widowiska, które można oglądać na TVP VOD.



Mikołaj Roznerski w stylizacji z epoki wyglądał fantastycznie.



Na scenie wystąpiła Alicja Szemplińska.

PODRÓŻ W PRZESZŁOŚĆ

PREMIERA WIDOWISKA „CAFE FOGG", WARSZAWA

Z okazji 125. rocznicy urodzin Mieczysława Fogga 5 kwietnia 2026 roku na antenie TVP2 odbył się wyjątkowy benefis „125 lat Mieczysława Fogga". W programie, który miał miejsce w zainscenizowanej Cafe Fogg, wystąpili znakomici artyści, w tym: Sława Przybylska, Alicja Majewska, Ralph Kaminski, Andrzej Piaseczny, Anna Maria Jopek i wielu innych. Wydarzenie było muzycznym hołdem dla legendarnego piosenkarza, prezentującym jego największe przeboje, takie jak „Tango milonga" czy „Ostatnia niedziela". Dzięki tej wyjątkowej inicjatywie jego piosenki na nowo zachwyciły zarówno starsze, jak i młodsze pokolenia.

PAWEŁ PODLEWSKI/AKPA



W wydarzeniu wzięli udział Andrzej Piaseczny i Ralph Kaminski.



W meloniku na scenie wystąpił Czesław Mozil.



Nie mogło także zabraknąć Alicji Majewskiej i Włodzimierza Korcza.

JAK ŻYĆ BEZ STRESU

PREMIERA KSIĄŻKI „KOBIETA ZRELAKSOWANA", WARSZAWA

Pod koniec marca w Sali Matejkowskiej Zachęty – Narodowej Galerii Sztuki miało miejsce wyjątkowe wydarzenie z okazji premiery książki „Kobieta zrelaksowana" autorstwa Nicoli Jane Hobbs, wydanej przez PWN. Spotkanie składało się z paneli dyskusyjnych z udziałem ekspertek oraz relaksujących zajęć jogi i przyciągnęło liczne grono dziennikarek i influencerek.

MAT. PRASOWE



Książka dotyka potrzeby relaksu, odpuszczania i poszukiwania równowagi, aby kobiety mogły odnaleźć na nowo energię i moc, która w nich drzemie.



W pierwszym panelu wzięły udział Malwina Wędzikowska i Kamila Szczawińska.



Uczestniczki drugiego panelu: Joanna Gutral, Monika Raszeja i Orina Krajewska skupiły się na zagadnieniu odpuszczania.



Uczestniczka trzeciego panelu lek. med. Joanna Ibisz i Kamila Szczawińska.



Amy Parker (Head of Global Communications & Campaigns Typebea) i Anna Lahey, współzałożycielka Typebea, z przedstawicielami Douglas, między innymi z dyrektorem marketingu Grzegorzem Gęsikiem-Rudnickim (pierwszy z lewej).



Na spotkanie do Warszawy przyleciała Anna Lahey (z prawej), współzałożycielka marki Typebea. Tu z Małgorzatą Kosior (Douglas).

DLA PIĘKNYCH WŁOSÓW

PREMIERA LINII REPAIR MARKI TYPEBEA, PERFUMERIA DOUGLAS, WESTFIELD ARKADIA, WARSZAWA

Australijska przedsiębiorczyni Anna Lahey i piosenkarka Rita Ora założyły kosmetyczną markę Typebea. Anna Lahey przyleciała z wizytą do Polski, by podzielić się swoimi doświadczeniami nie tylko biznesowymi, ale też pielęgnacyjnymi. Pretekstem do spotkań z wybranymi klientami, dziennikarzami i influencerami było wprowadzenie nowej linii do pielęgnacji włosów Repair. W jej skład wchodzą cztery produkty zawierające innowacyjny RDS Bond Complex, a także keratynę z nowozelandzkiej wełny owczej, która w 90 procentach odpowiada keratynie ludzkiego włosa.

ALEXEY PILIPENKO



Podczas premiery linii Repair Amy Parker (Head of Global Communications & Campaigns Typebea) i Beata Madeja (Douglas).



Kosmetyki do włosów Typebea z linii Repair zawierają RDS Bond Complex i keratynę z nowozelandzkiej wełny owczej.



Marka Answear połączyła design, sztukę i technologię. Impreza idealnie pokazała, jak marka zmieniała się na przestrzeni lat.



Pastele plus satyna czy kontrastowe połączenie koronek i oversize'owej marynarki? Anna Karczmarczyk i Katarzyna Zawadzka w trendowych lookach wiosny 2026.

TAK STYLOWO!

PREMIERA KOLEKCJI ANSWEAR WIOSNA–LATO 2026, WARSZAWA

Moda, sztuka i energia Warszawy w jednym miejscu. W Art Box Experience w Fabryce Norblina marka Answear zaprezentowała pokaz „Your Reflection", odsłaniając najważniejsze trendy sezonu wiosna–lato 2026. Cztery światy stylu i ponad 20 marek. Każdy z tych światów dopełniały wyjątkowe wizualizacje Natana Berkowicza, artysty, którego cyfrowe dzieła łączące film, grafikę 3D i sztukę generatywną stworzyły hipnotyzujące obrazy, doskonale współgrające z pokazem.

JACEK KURNIKOWSKI/AKPA



Julia Chatys w stylizacji utrzymanej w klimacie sporty chic i Michał Piróg w najmodniejszym kolorze sezonu – granacie.

eprasa.pl



eprasa.pl 933a57dbce

Z Natury Perlage



eprasa.pl 933a57dbce

L'ORÉAL
PARIS

SERUM LE DUO



PODWÓJNA MOC SERUM W JEDNEJ POMPCE, BY ZREDUKOWAĆ 10 OZNAK STARZENIA*.

JESTEŚ TEGO WARTA.

*Test kliniczny. 47 kobiet, 8 tygodni. Testy instrumentalne, 24 kobiety i 40 kobiet, 24 godziny i 4 godziny. Redukcja zmarszczek, wygładzenie, rozświetlenie, regeneracja, ujędrnienie, wyrównanie kolorytu, wygładzenie drobnych linii, poprawa sprężystości, nawilżenie, odbudowa bariery ochronnej.

eprasa.pl 933a57dbce