GLAMOUR NR 2 LUTY 2026

GLAMOUR

POLSKA

JEDYNY MAGAZYN O DZIEWCZYNACH DLA DZIEWCZYN

GLAMOUR.PL

GLAMOUR ACADEMY

Analogowe życie: chwilowa moda czy prawdziwa potrzeba

MARGARET

CIAŁO, GŁOS I UMYSŁ

czyli o długiej drodze do akceptacji

LUTY 2026
NR 2 (257)
CENA 13,99 ZŁ
(W TYM 8% VAT)
w sprzedaży
do 18.02.2026

ISSN 1730-2781
02
9 771730 278601

84c0f042b

matrix

Natychmiast **5x**
mocniejsze włosy*



Blask,
bez obciążania

NOWOŚĆ

Olejek odbudowujący włosy

Insta Cure Build-A-Bond

SPRAWDŹ

*Test instrumentalny przy użyciu szamponu, maski i olejku Instacure Build-A-Bond w porównaniu z klasycznym szamponem.

eprasa.pl a84c0f042b



eprasa.pl a84c0f042b

MAYBELLINE®
NEW YORK



NOWOŚĆ!

MASKARA LASH SENSATIONAL BODY



OBJĘTOŚĆ DOSKONALE ZBUDOWANA

SENSACYJNA OBJĘTOŚĆ RZĘS. UNIESIENIE DO 24H.*

*Badanie konsumenckie, 119 kobiet.



Wychowałam się w czasach bez komputera, internetu i smartfona. Nie chcę oceniać, czy to były lepsze, czy gorsze czasy – mam wiele argumentów za i przeciw. Na pewno nie wyobrażam sobie życia „sprzed", ale bardzo dobrze rozumiem tęsknotę za mniej zdigitalizowanym światem. Badacze trendów społecznych twierdzą, że w 2026 roku będziemy doceniać wszystko, co analogowe. Bo jesteśmy przebodźcowani, mamy dość patrzenia w ekrany, chcemy prawdziwych relacji i desperacko potrzebujemy kontaktu z naturą. Tej tęsknocie przygląda się bliżej Angelika Kucińska w tekście „Kiedyś to było..." na str. 40. W podobnym nurcie Joanna Winiarska udowadnia, że nasze mózgi i dusze świetnie odpoczywają w otoczeniu sztuki (str. 102). A Magdalena Matuszek wyjaśnia, dlaczego moda z powrotem kocha robienie na drutach (str. 44).
W lutym pewnie już powoli weryfikujecie swoje noworoczne postanowienia. Ja przestałam je robić, bo kiedy nie udaje mi się dotrzymać obietnic danych samej sobie, bardzo się frustruję. Zamiast tego w tym roku razem z moim synem staję do konkursu. Postanowiliśmy notować tytuły wszystkich przeczytanych w 2026 książek i na koniec roku zobaczymy, kto ma więcej na liście. I nie chodzi o wyścig, chodzi o to, by nawzajem się mobilizować. By zamiast scrollować bezsensownie social media albo szukać przez godzinę serialu do obejrzenia na popularnych platformach, sięgać po analogową książkę. Zachęcam Was do podobnych inicjatyw. Zaproście bliskich do analogowego konkursu – przeczytanych książek, odbytych spacerów po lesie, przetańczonych koncertów. Umówcie się na cokolwiek, co kojarzy Wam się z życiem w analogu.
A jeśli o tym mowa – czytanie magazynów też jest w analogowym trendzie.
Dobrej lektury!

Katarzyna Dąbrowska
REDAKTORKA NACZELNA



MARCIN KLABAN

eprasa.pl a84c0f042b

DOUGLAS
COLLECTION

NOWOŚĆ
WYŁĄCZNIE W DOUGLAS

THE DRAMATIZER

BIGGER, BETTER, DRAMA



MASKARA ZWIĘKSZAJĄCA OBJĘTOŚĆ I WYDŁUŻAJĄCA RZĘSY, DZIĘKI ULTRABUDUJĄCEJ FORMULE.
BEZ ROZMAZYWANIA, BEZ OSYPYWANIA, BEZ GRUDEK.



GLAMOUR
POLSKA

SPIS TREŚCI *luty 2026*

22

MARGARET
Mam za sobą moment buntu. Teraz staram się to wszystko posklejać na nowo, z większą świadomością.

TREND

10 AGENDA
Czego nie możesz przegapić w tym miesiącu

12 FENOMEN
Messy girl

16 Z STYLE
Jutro będzie (sztuczne) futro

18 Z BEAUTY
Masełka do ust

20 RZECZ KULTOWA
Ludzie listy piszą

GLAMOUR GIRL

22 MARGARET
Centrum jest najlepszym dla mnie miejscem do życia i tworzenia

STORIES

34 ON MA TO COŚ
Dominik Więcek

40 GLAMOUR ACADEMY
Po co zetkom nostalgia

44 ŻYCIE W ANALOGU
Ręczne roboty

48 PEWNA TY
Małe rzeczy mają wielką moc

50 CHIŃSKI HOROSKOP
Sprawdź, co cię czeka w roku Ognistego Konia

POPKULTURA

56 GWIAZDA
Marcin Maciejczak i jego jasna strona

60 SZTUKA
Do zobaczenia w galerii

62 3 K
Kino, książki, koncerty

64 SPOTKANIE
Młoda aktorka Lena Urzendowsky o polskich korzeniach i Cannes

URODA

68 SKÓRA
Cera i ceramidy

74 NOWE NA RYNKU
Efekt zorzy

75 BEAUTY EXPERT
Czym jest skin minimalism

76 FELIETON
Kropla piękna

78 WŁOSY
Long story short

80 WYBÓR REDAKCJI
Rutyna w wersji fast deluxe

81 ZDANIEM EKSPERTKI
Dr Anna Płatkowska radzi, jak dbać o siebie mądrze i skutecznie

KOLEKCJA

82 NOWOŚCI
Nasi ulubieńcy na luty

87 WSPOMNIENIA
Świąteczny klimat na dłużej

MODA

88 BLACK IS BACK
Jej wysokość czerń

98 MŁODY TALENT
Zuzanna Wilczyńska łączy etno i outdoor

100 JUBILEUSZ
Kultowy miś kończy 40 lat

RESET

102 ARTETERAPIA
Czy sztuka może leczyć

106 W FORMIE
Hity i kity wellnessu

107 MIEJSCE
Kierunek: relaks

108 CITY BREAK
Zakochaj się w Pradze

110 POCZTÓWKA Z...
Maraton w Walencji



ZDJĘCIE OKŁADKOWE:
Kamil Kotarba
STYLIZACJA:
Maja Naskrętska

KAMIL KOTARBA

eprasa.pl a84c0f042b


1


2


3

ekipa *na* planie

Kolor, moc, energia – to były słowa klucze moodboardu naszej sesji okładkowej z **Margaret**. I choć zdjęcia robiliśmy w samym środku zimy, to atmosfera w studiu była naprawdę gorąca. Zresztą zobaczcie sami!


4


5


6

1. Stylistka Maja Naskrętska i fotograf Kamil Kotarba wybierają najlepsze ujęcia. 2. Czujne oko fotografa. 3. Margaret chętnie weszła w konwencję zabawy włosami, czego efekty możecie zobaczyć w tym numerze. 4. Margaret, jak na ambasadorkę marki Matrix przystało, uwielbia eksperymentować z fryzurą. 5. Większość looków gwiazdy nasza stylistka Maja oparła na kreacjach młodych polskich projektantów. 6. Zdjęcia powstały w warszawskim Pin Up Studio.

KATARZYNA JAWORSKA

eprasa.pl a84c0f042b

1.02



Mała Amelia
Piękna animacja o małej Belgijce w Japonii. Z nianią poznaje zwyczaje z okazji święta O-bon, gdy ożywają duchy i po wodzie pływają lampiony.

11.02



Ołowiane dzieci
Serial o epidemii ołowicy wśród dzieci w latach 70. to jedna z nowości Netfliksa. Grają m.in. Joanna Kulig, Kinga Preis, Agata Kulesza, Michał Żurawski.

12–15.02

Kreacje 18
Tancerze Polskiego Baletu Narodowego już 18. raz pokażą swoje choreografie. Wyjdą też w nowe przestrzenie teatru i skrócą dystans z widzami.



14.02

Walentynki
Ten dzień warto spędzić ze swoją drugą połówką i np. iść do kina na nową wersję „Wichrowych wzgórz" z Margot Robbie i Jacobem Elordim.

15.02

Dzień Singla
Ci, dla których walentynki to najbardziej przereklamowane święto, mają swój własny dzień, w Chinach znany jako Dzień Podwójnej Jedenastki.

20.02

To był zwykły przypadek
Nowy film Jafara Panahiego zaczyna się od tytułowego przypadku, a potem... oj, dzieje się. Opowieść o zemście, etyce i irańskim reżimie w tle zdobyła Złotą Palmę w Cannes.



25.02



Magiczna rana
Świetny spektakl na podstawie głośnej książki Doroty Masłowskiej obejrzycie w warszawskim Teatrze Studio.

26.02



Panicbaby
Jedna z najbardziej wiralowych młodych artystek zagra na żywo w stołecznej Hydrozagadce. Jeśli lubicie klimaty Lykke Li i Lany Del Rey, idźcie koniecznie jej posłuchać!

27.02

Wyzwolenie
Mocna premiera w krakowskim Teatrze im. J. Słowackiego w reżyserii Mai Kleczewskiej, dopełniająca narodowy tryptyk po „Dziadach" i „Weselu". I to dokładnie 123 lata po oryginalnej premierze.

co w lutym?

Najgorętsze premiery kinowe i teatralne, koncerty i inne wydarzenia, których nie można przegapić. Zobacz nasz kulturalny **rozkład jazdy** na ten miesiąc.

tekst **Marta Krupińska**

KAROLINA GMURCZYK, ROBERT PAŁKA, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl a84c0f042b



eprasa.pl a84c0f042b



ANN DEMEULEMEESTER

MESSY GIRL *i* WABI SABI

Dopiero początek lutego, a twoje noworoczne postanowienia już spełzły na niczym? Nie przejmuj się, w tym roku *nie musisz się nawet zbliżać do ideału.* Możesz być zmęczona, potargana i ubrana od niechcenia – niedoskonałość jest in!

tekst **Magdalena Matuszek**

eprasa.pl a84c0f042b

TREND



DZIĘKI UPRZEJMOŚCI ANN DEMEULEMEESTER/
LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT (2)

ANN DEMEULEMEESTER

Tak się składa, że ostatnio spotkałam ją w autobusie. Była ubrana w luźne niebieskie dżinsy, liliowy kożuszek z drugiej ręki i ciężkie buty (chyba martensy). W dłoni miała dużą torbę z kieszeniami, a na głowie czapkę listonoszkę z jasnobrązowego sztruksu, ozdobioną według własnego pomysłu kolorowymi broszkami. Uciekały spod niej niesforne kosmyki, a właściwie burza loków w kompletnym nieładzie. „Messy girl", pomyślałam. I od razu zapałałam do niej sympatią. W końcu to dziewczyna taka jak ja!



KRONTHALER FOR WESTWOOD

KRONTHALER FOR WESTWOOD

CLEAN GIRL GOES WILD

Estetyka clean girl („schludnej dziewczyny"), z założenia piękna, trochę wymknęła się spod kontroli. Trend, który wyrósł na popandemicznym przekonaniu, że nic się nie stanie, jeśli nie podkreślimy oka mascarą, a zamiast podkładu nałożymy krem BB (albo w ogóle z niego zrezygnujemy), zmienił się w pogoń za ideałem. Jak zwykle. No make-up to jedynie iluzja. Bez „dobrych genów", by cera wyglądała nieskazitelnie, trzeba było trochę się napracować i nie tylko umiejętnie używać kosmetyków do makijażu, ale też wprowadzić w życie serię rytuałów pielęgnacyjnych. A koczek, początkowo robiony od niechcenia, zaczął się coraz bardziej zaciskać, trzymany w ryzach i lśniący na wysoki połysk. Naturalnie więc się zbuntowałyśmy i teraz będziemy messy girls. Które bałagan mają zarówno na głowie, jak i w mieszkaniu. I którym zdarza się zarwać noc – dla imprezy lub Netfliksa. Albo tylko tak wyglądają, bo cienie pod oczami przestały być czymś do ukrycia. Wręcz przeciwnie, beauty influencerki z TikToka zaczęły je sobie nawet domalowywać! To dla ciebie zbyt wiele? Możesz poprzestać na smokey eyes lub rozmazanej kredce na oku. Jak chcesz, bo messy chic jest zaprzeczeniem trzymania się zasad.

DOSKONALE NIEDOSKONAŁA

Nikt nie będzie ci mówił, co masz robić (a jeśli tak jest, nie czuj się zobowiązana, by go słuchać). Teraz naprawdę możesz być sobą. Ze wszystkimi swoimi wadami. To zresztą kolejny trend, który zapożyczył swoją nazwę od japońskiej sztuki odnajdywania piękna w niedoskonałościach, pochwale prostoty i autentyczności, czyli wabi sabi. W praktyce wygląda to tak, że ludzie w mediach społecznościowych udostępniają rolki i zdjęcia, które obnażają ich największe kompleksy. Duży nos staje się więc atutem, podobnie jak krzywe zęby. To m.in. one sprawiają, że jesteśmy „jakieś", na przekór atakowi klonów, który zapoczątkowały siostry z rodu Kardashian-Jenner z ich wydatnymi pupami, pełnymi ustami i rysami twarzy identycznie podkreślonymi za pomocą bronzera, a Instagram i jego algorytmy tylko ten trend wzmocniły. Obecne ikony? Charlie XCX, która niegrzeczna była już podczas „brat summer". Albo topmodelki, takie jak Alex Consani oraz Gabbriette. Pierwsza, będąc modelką trans-

CARLO SCARPATO/LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT, LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT (2), AEON/GC IMAGES, EVAN AGOSTINI/GETTY IMAGES; MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl a84c0f042b





MESSY GWIAZDY

Od lewej: Za ikony stylu uchodzą dziś Alex Consani oraz Gabbriette, ale to Kate Moss była „messy girl", zanim to było modne. Co wcale nie znaczy, że jest najlepszym przykładem. Pod pewnymi względami lepiej nie iść jej śladem.

1. Bransoletka LILOU, 1890 zł 2. Kozaki ANSWEAR.LAB X LOBOS, 1299,90 zł 3. Koszula GUESS, 559,99 zł 4. Sztuczne futro ZARA, 449 zł 5. Torba CHLOÉ/breuninger.com, 9740 zł 6. Spódnica BY THE MOON, 529 zł 7. Sygnet VERONA, 69 zł 8. Naszyjnik BIMBA Y LOLA, 775 zł

płciową (można ją było zobaczyć nawet na wybiegu Victoria's Secret) jest uosobieniem inkluzywności i różnorodności, dodaje innym odwagi, by nie bać się żyć w zgodzie ze sobą. Drugiej również nie można odmówić autentyczności, mimo że – jak śpiewa wspomniana Charlie XCX – influencerka mocno się nią inspiruje. Ale i ją chcemy naśladować. Dać sobie przyzwolenie na bycie zblazowaną i niepokorną. Ubierać się, jak nam się żywnie podoba, choć messy girls też mają wspólne upodobania: koronkowe spódnice, T-shirty z nadrukami i sztuczne futra. Najważniejsza jest jednak torba – duża i pakowna, najlepiej zapinana na kłódkę jak model Paddington lansowany przez Chloé. Idealna, by pomieścić cały ten bałagan. ✻

eprasa.pl a84c0f042b

teraz *jest* futro



eprasa.pl a84c0f042b



Choć z tej rozkładówki można by wywnioskować, że szczególnie upodobały je sobie niemieckie influencerki, *sztuczne futerko to numer jeden wśród okryć tej zimy* niezależnie od szerokości geograficznej. Krótkie, długie, monochromatyczne albo patchworkowe – to też bez znaczenia, *bo każde wygląda świetnie z baggy jeans, bluzą z kapturem i sneakersami po tacie albo śniegowcami na platformie.* Wystarczy dodać do tego duże okulary, by look opisać jednym słowem: slay.

tekst **Magdalena Matuszek**

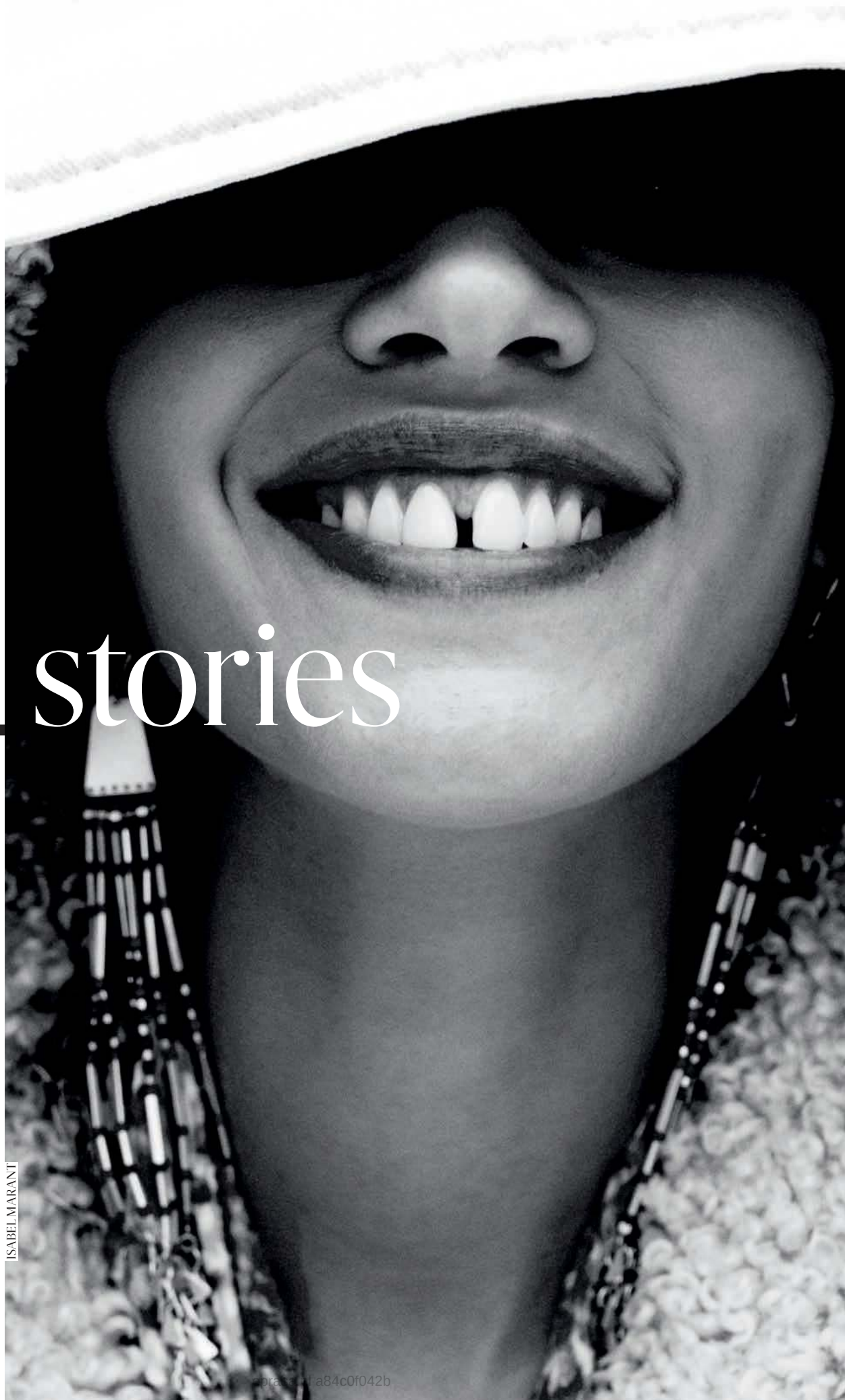


1. Futro RESERVED, 229,99 zł 2. Futro ZARA, 399 zł 3. Płaszczyk dla psa H&M, 127,99 zł 4. Okulary przeciwsłoneczne VOGUE, 421 zł 5. Długie futro ZARA, 749 zł 6. Futro H&M, 279,99 zł 7. T-shirt SLEEPLESS IN WARSAW, 108 zł 8. Kolczyki z mosiądzu W.KRUK, 139 zł 9. Sneakersy ADIDAS X SPORTY & RICH, 599 zł 10. Torba KULIK, 890 zł 11. Futro STRADIVARIUS, 399 zł 12. Bransoletka VERONA, 119 zł 13. Śniegowce EMU AUSTRALIA/eobuwie.pl, 789,99 zł 14. Dżinsy Super Baggy Barrel LEVI'S, 619,90 zł 15. Czapka WEEKDAY, 79 zł

MORITZ SCHOLZ (5), VALENTINA FRUGIUELE/GETTY IMAGES; GILBERT CARRASQUILLO/GC IMAGES/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl a84c0f042b

lip stories



ISABEL MARANT

Dotykanie i smarowanie ust to jeden z najprostszych sposobów na *natychmiastową regulację układu nerwowego* – fakt, o którym mało kto mówi głośno, a który tłumaczy, dlaczego wiele z nas sięga po balsam do ust dosłownie co pięć minut.

tekst **Joanna Winiarska**



Usta należą do najbardziej unerwionych części ciała. Dotyk w tym miejscu – delikatny, powtarzalny, rytmiczny – działa jak kotwica. Uspokaja i uziemia. To ten sam mechanizm (stymulacja sensoryczna), który sprawia, że dzieci ssą kciuki, a dorośli gryzą długopisy. Masełko do ust jest w tym kontekście legalną i społecznie akceptowalną zabawką antystresową. Można je nakładać na spotkaniu, w metrze, w trakcie wykładu i nikt nie powie, że się wiercimy. Jest coś hipnotyzującego w geście sięgania po balsam do ust. Dekady temu nastolatki w szkolnych toaletach nakładały warstwy lepkiego błyszczyka o zapachu truskawki, z kolei kosmetyczki zetek pękają w szwach od masek, masełek i balsamów, które obiecują idealnie nawilżone, lekko spuchnięte, świeże wargi jak po pocałunku lub po godzinie spędzonej na mrozie – niewinne i zmysłowe. Szminki i błyszczyki? Za bardzo się starają. Masełko mówi: tak po prostu wyglądam. I właśnie tę estetykę pozornego braku wysiłku pokolenie Z kupuje bez zastanowienia. Marki to wyczuły. Dlatego nowe kosmetyki kuszą nie tylko składem (kwas hialuronowy, peptydy, kompleksy olejkowe), ale też doświadczeniem aplikacji – są chłodzące, mrowiące, pachną jak deser waniliowy albo tropikalne wakacje. ✻

Produkty od lewej: Lip Mask CHARLOTTE TILBURY, ok. 154 zł; Soft Pudding, Multifunkcjonalna regenerująca maska do ust, BIELENDA, 26,99 zł; Róża-Malina balsam-maska do ust MINISTERSTWO DOBREGO MYDŁA, 75 zł; Day & Night Lip Balm and Mask Juicy Sorbet Flavor DOUGLAS COLLECTION, ok. 51,90 zł, douglas.pl; Aksamitny ultraregenerator do ust z ceramidami Supreme, YONELLE, 199 zł; Nose & Lip Balm Silkses LF, SESDERMA, ok. 41,30 zł; Kuracja odżywcza The Lip Treatment LA MER, 385 zł

DZIĘKI UPRZEJMOŚCI I ISABEL MARANT/LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl a84c0f042b

LOVE letters

W dobie DM-ek i emoji słowo pisane ręcznie nabiera jeszcze głębszego znaczenia. *Zwłaszcza gdy chcesz napisać coś od serca* swojej ulubionej osobie. Nie wiesz, jak zacząć? Poniżej najpiękniejsze inspiracje (nie tylko) literackie.

tekst **Marta Krupińska**



1

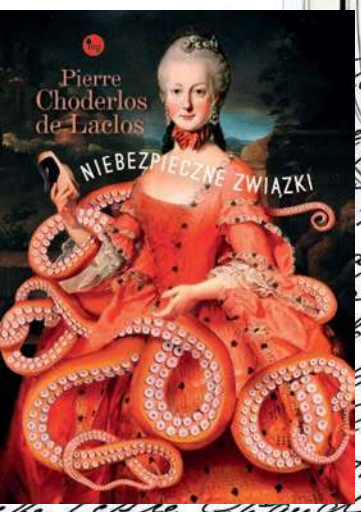


2

FOT. MICHAEL WEST/B&W, ANJA KAISER/ISTOCK.COM, MATERIAŁY PRASOWE

1. Złota zawieszka z diamentami i onyksem YES, 2595 zł 2. Michelle Pfeiffer i John Malkovich w kultowym filmie „Niebezpieczne związki" (1988) 3. Pierwowzór filmu, czyli skandalizująca powieść Pierre'a Choderlosa de Laclos z 1782 roku (wyd. MG, 2020) 4. Pachnąca białym piżmem i mimozą L'Eau Papier DIPTYQUE, 685 zł/100 ml, galilu.pl 5. Pióro wieczne PARKER, 289 zł, apart.pl 6. Balsam do ust PAT MCGRATH LABS, 189 zł, sephora.pl 7. „Listy miłosne. Virginia Woolf i Vita Sackville-West", wyd. Albatros 8. Srebrny pierścionek z różową cyrkonią PANDORA, 299 zł 9. Kadr z serialu „Intrygantka" z Diane Kruger 10. Kalendarz I BELIEVE IN PAPER, 135 zł

eprasa.pl a84c0f042b



3



4



5



6



7



8



9



10

Nawet jeśli nie masz odpowiedniego adresata/odpowiedniej adresatki takiej korespondencji, warto się nią zainteresować, i to nie tylko w walentynki. Choćby dlatego, że listy miłosne znanych postaci, oryginalnie będące elementem gry wstępnej, dziś stanowią cenne źródło historyczne (zwłaszcza te mocno pikantne, które do Józefiny słał Napoleon, czy na wskroś romantyczne, np. autorstwa Adama Mickiewicza do jego ukochanej Maryli Wereszczakówny). Jedne z najpiękniejszych listów wysyłały do siebie pisarki Virginia Woolf i Vita Sackville-West. Swoje uczucia na papier chętnie przelewali Johnny Cash i Kurt Cobain. Wielką miłośniczką epistolografii jest również Taylor Swift. Wiele jej piosenek to po prostu listy do ekschłopaków, nieraz nawet wiadomo, do kogo adresowane (np. „Dear John" to gorzkie rozliczenie skierowane do Johna Mayera). Listy stanowią także idealną przestrzeń do snucia intryg i odkrywania tajemnic, jak w słynnych „Niebezpiecznych związkach", których fabuła opiera się na korespondencji markizy de Merteuil i wicehrabiego de Valmonta. Bez względu na intencje w przypadku listu ważna jest nie tylko treść, ale też forma. Zmysłowe walory podkreśli efektowna papeteria, kilka kropel ulubionych perfum (wzorem Marilyn Monroe) czy odcisk ust. Nie wiem, jak ty, ale my dajemy serduszko. ✻

sa.pl a84c0f042b



Bluzka PAWEŁ KONOPSKI, bielizna MUUV.APPAREL, bransoleta PATRIZIA PEPE.

jestem przy sobie

eprasa.pl a84c0f042b



Przez lata była odcięta od swojego ciała. Dziś uczy się mu ufać i czuje, że odzyskała głos, o czym śpiewa na nowej płycie. Kocha adrenalinę, ale to natura ją uziemia. *Margaret opowiada,* dlaczego centrum jest najlepszym miejscem do życia i tworzenia.

rozmawia **Marta Krupińska** *zdjęcia* **Kamil Kotarba** *stylizacja* **Maja Naskręt**

eprasa.pl a84c0f042b



eprasa.pl a84c0f042b



Top MAJA BĄCZYŃSKA, spodnie PAWEŁ KONOPSKI, rękawiczki MALESA.
Na stronie obok: Bluzka KARS, spodnie PAWEŁ KONOPSKI, kozaki MISS SIXTY, beżowe buty vintage, naszyjnik i nausznica PATRIZIA PEPE.

eprasa.pl a84c0f042b

m

Minęło pięć lat od Twojej ostatniej okładki „Glamour". Mówiłaś wtedy, że razem z mężem (muzykiem Piotrem „KaCeZetem" Kozieradzkim – przyp. red.) podjęliście decyzję o ucieczce z miasta i zamieszkaniu w lesie. Teraz rozmawiamy online, bo jesteś w Hiszpanii. To chwilowy przystanek czy raczej bezpieczna przystań?
Dom w lesie to nasze miejsce na ziemi. Hiszpania z kolei od zawsze była moim marzeniem na jesienno-zimową chandrę i tę półroczną chmurę nad Polską. Jest tu najwięcej słonecznych dni w roku, do tego leży w Europie, więc względnie łatwo i szybko można tam dotrzeć.
Hiszpania wydaje się też bardzo spójna z Twoją energią.
Tutejszy temperament i kultura są mi bliskie, także muzycznie – zawsze słuchałam dużo reggaetonu, latynoskich brzmień. Trzy lata temu znaleźliśmy mały dom w Andaluzji. W żartach nazwaliśmy go Casa de la Rudera, bo to była dosłownie rudera na plaży, w uroczym miejscu, ale w tragicznym stanie. Przez dwa lata remontowaliśmy go własnymi siłami. Śmieję się, że przebraliśmy żołnierza za balerinę. Ale dziś to jest nasz dom, oswojony i ciepły.
I na pewno stylowy, znając Twój zmysł estetyczny. Od lat świadomie kształtujesz swój wizerunek, nawet studiowałaś projektowanie mody. Jesteś estetką?
Moja przyjaciółka się śmieje, że całe szczęście jest ładna, bo inaczej bym się z nią nie przyjaźniła. To oczywiście żart, ale ja po prostu kocham rzeczy ładne. I kocham upiększać – przestrzenie, rzeczywistość wokół siebie. To zawsze było we mnie. Moda była i jest ważna, ale z wiekiem coraz bardziej doceniam design. Widzę zresztą po moich przyjaciółkach, że dziś wiele z nich zamiast ubrań kupuje piękne krzesła, rzeczy do domu.
Urządzałaś dom w Hiszpanii i wróciłaś do „The Voice of Poland". Jak się czułaś znów w roli trenerki?
Gdy sześć lat temu byłam trenerką, przechodziłam trudny okres w życiu prywatnym i nie mogłam dać z siebie tyle, ile bym chciała. Przez te lata bardzo się rozwinęłam jako artystka, songwriterka, mentorka. Kiedy dostałam propozycję powrotu, poczułam, że jestem gotowa, że mogę dzielić się swoim doświadczeniem. Niesamowite było to zderzenie z talentami, które wciąż przebijają sufit. Jestem dumna z mojej drużyny, szczególnie z Jaśka (Piwowarczyka – przyp. red.), który wygrał program. Nadal mam z nimi kontakt i trochę im matkuję. Staram się być obok i ich wspierać. Bo program się kończy, światła gasną, a marzenia zostają.
Nieraz po wzlocie przychodzi też twarde lądowanie i zderzenie z brutalną rzeczywistością, czego sama zaznałaś na własnej skórze. Gdy w 2013 roku zaczęłaś karierę, miałaś 21 lat. Jak dziś patrzysz na swoją drogę?
Nikt nigdy nie spisał takiego kompendium, jak to jest w tym show-biznesie, jak się w nim poruszać, na kogo się otworzyć, kiedy powiedzieć „stop", a kiedy pójść na kompromis. Łatwo wpaść w pułapkę pustych haseł typu „Zawsze trzymaj się siebie i rób tylko to, czego ty chcesz". One ładnie brzmią, ale to jest droga do bycia samemu ze sobą. A świat wokół nas jest różny, więc trzeba się z nim komunikować i nieraz chodzić na kompromisy. I to nie jest nic złego.
Jak Tobie udało się znaleźć balans między kompromisem a byciem przy sobie?
Znalezienie tego środka zajmuje czas. Dla mnie przełom nastąpił sześć lat temu, gdy zerwałam kontrakty i zrobiłam wszystko po swojemu. Ten bunt wybrzmiał na płycie „Maggie Vision". Potrzebowałam go. Ale dziś wiem, że ani skrajne kompromisy, ani totalne skupienie na sobie i własnej wizji nie są zdrowe. Centrum jest najlepszym miejscem do życia i tworzenia.
A czy patrząc z perspektywy czasu, nie żałujesz, że nie postawiłaś mocniej na międzynarodową karierę?
Otarłam się o różne międzynarodowe projekty i już samo to uważam za sukces. Koncertowałam w Szwecji, miałam zagraniczne kontrakty, ale to nie było do końca moje. Miałam inną wizję siebie, która nie pasowała do warunków, w jakich wtedy funkcjonowałam. Nie podejmowałam wszystkich decyzji, a to dla artysty ma ogromne znaczenie. Dziś jestem w innym miejscu. Po raz pierwszy naprawdę czuję, że stoję w centrum. Próbuję działać międzynarodowo, ale w zgodzie ze sobą. Jeśli ta kariera miałaby się wydarzyć teraz, to byłaby moja i tylko moja decyzja. Jestem gotowa na kompromisy, ale w swoich granicach. Wtedy ich nie było.

eprasa.pl a84c0f042b



Top MAJA BĄCZYŃSKA, rękawiczki MALESA.

84c0f042b



Bluzka i spódnica MAJA BĄCZYŃSKA, kolczyki SWAROVSKI, rajstopy CALZEDONIA.
Na stronie obok: Bluza futrzana PAWEŁ KONOPSKI, kozaki vintage.

eprasa.pl a84c0f042b



eprasa.pl a84c0f042b



eprasa.pl a84c0f042b



Kurtka i biżuteria H&M STUDIO, buty – własność Margaret, rajstopy CALZEDONIA.
Na stronie obok: Srebrna zbroja KARS.

eprasa.pl a84c0f042b



Kurtka OLIWIA MATLAK, nausznice PATRIZIA PEPE, kozaki vintage.

eprasa.pl a84c0f042b

Mam za sobą moment buntu, wykrzyczenia się, wytupania emocji. Teraz staram się to wszystko posklejać na nowo, z większą świadomością i kontrolą.

Ten nowy etap otwiera Twój najnowszy singiel „Let You Talk About It". O czym jest ten utwór?

Nowy album składa się z trzech miniepek opartych na filarach, które przewijają się przez całe moje życie artystyczne: „Body", „Voice", „Mind". Będzie o akceptacji, o decyzyjności, o tym, że to ja wybieram narrację. Zaczynam od ciała. „Let You Talk About It" to hymn na jego cześć, a mówiąc wprost – mojego tyłka. To oda do akceptacji, do cielesności takiej, jaka jest. Z dystansem, ale świadomie. To ja decyduję, jakie znaczenie nadaję swojemu ciału i jak ono funkcjonuje w przestrzeni publicznej. Humor w twórczości jest dla mnie ważny – nie wszystko musi być śmiertelnie serio. Ta epka dotyka różnych rewirów związanych z ciałem, ale chciałam zacząć lekko, z przymrużeniem oka.

Twoje ciało i styl często stają się tematem internetowych dyskusji. Jak się z tym czujesz?

Przez wiele lat byłam odcięta od swojego ciała, bo wszystkie impulsy były negowane przez głowę. Musiałam na nowo mu zaufać. Dziś uczę się go słuchać. Moda zawsze była dla mnie formą sztuki, nie narzędziem do bycia „ładniejszą". Interesowało mnie raczej przekraczanie granic niż dopasowywanie się do utartych schematów. Po „The Voice of Poland" znów dużo mówiło się o moich stylizacjach, które były często odbierane jako zbyt kuse, zbyt jakieś. I faktycznie mój tyłek stał się bohaterem kilku nagłówków. Dlatego wybór tego singla był też próbą zdjęcia tabu. Jako artystka na scenie uważam, że to przestrzeń do zabawy formą i ekspresji.

Lubisz wyrażać się także poprzez włosy. Domyślam się, że świetnie się czujesz jako ambasadorka marki Matrix?

Uwielbiam się wyrażać przez stylizację i zmianę fryzur. Od lat o moje włosy dba mój przyjaciel, fryzjer Bartek Janusz. To dla mnie ważne, aby zawsze wyglądać perfekcyjnie na scenie, ale nigdy kosztem kondycji włosów. Nie mogłam sobie wymarzyć lepszej współpracy. Bliskie są mi też wartości marki, np. inkluzywność.

O czym będą kolejne dwie części płyty, „Voice" i „Mind"?

„Body" to taniec i bliskość z ciałem. „Voice" to odzyskiwanie głosu, dosłownie i symbolicznie. Przez lata byłam uciszana, moje wypowiedzi znikały nawet z wywiadów. Dziś ten głos mam i używam go w sprawach, które są dla mnie ważne. Muzycznie to najbardziej popowa, melodyjna część albumu. „Mind" będzie spokojniejsze, bardziej balladowe. To refleksja, wyciszenie, poważniejsze tematy, ale podane w łagodniejszym rytmie.

Pop wciąż bywa traktowany z lekceważeniem, a Ty go konsekwentnie odczarowujesz, pokazujesz, że muzyka może być przebojowa i wartościowa jednocześnie.

Pop to dziś wszystko, co jest popularne: hip-hop, R&B, soul, jazz. Od zawsze słucham takiej muzyki, ale ostatnio sięgam też do starych rzeczy z winyli. Ten album będzie popowy, ale mocno organiczny. Coraz bardziej pociąga mnie muzyka grana na żywo, akustyczna. Na „Let You Talk About It" są więc chóry gospelowe, dużo instrumentów. Mam poczucie, że w dobie AI doszliśmy już do ściany cyfrowości, dlatego chciałam, by ta płyta była mniej „komputerowa". I chcę jak najwięcej grać na żywo. Marzy mi się takie koncertowe widowisko od A do Z, nie tylko zaśpiewanie piosenek, ale też show z tancerzami, zespołem.

Twoim fanom chyba także się to marzy. Masz z nimi bardzo bliską relację.

Niektórzy są ze mną już od 13 lat, z wieloma znam się osobiście. Najważniejsze są dla mnie kontakt na żywo i budowanie naszej społeczności. W pandemii komunikowaliśmy się tylko w internecie, teraz mam potrzebę, żeby robić coś razem, coś żywego i angażującego. W tym roku zorganizowałam dla nich podchody w Warszawie, a finałem było ognisko nad Wisłą.

W tym numerze dużo piszemy o powrocie do życia w analogu, cyfrowym detoksie. Ty też o tym mówisz.

Jest mi to bliskie, bo jako osoba publiczna muszę się pojawiać w mediach społecznościowych, ale czy liczba godzin tam spędzanych jest adekwatna do tego, ile faktycznie tam muszę być? Na pewno nie. Dlatego zainstalowałam apkę ScreenZen, która ogranicza mi dostęp do sociali, żebym korzystała z nich tylko wtedy, gdy to konieczne, zamiast bezwiednie scrollować. Nie chodzi tu o popadanie w skrajności, tylko o nauczenie się zdrowej higieny. Właśnie mija 10. dzień mojego detoksu i jestem w szoku, jak bardzo zmienia to samopoczucie. Mniej śmieci w głowie, więcej bycia z ludźmi i ze sobą.

A jak sobie radzisz, gdy kończy się trasa, program czy nagrywanie płyty? Chyba niełatwo zejść z takiej adrenaliny, która jest po prostu uzależniająca?

Znowu jak z tym balansem w życiu: jeśli polecisz za wysoko do góry, musisz zjechać na dół, a później to się wypośrodkuje. Staram się o tym pamiętać, gdy mój humor pikuje. Mówię sobie: „OK, Gosia, przez ostatnie miesiące byłaś na haju, ale po każdym odlocie przychodzi lądowanie". Muszę mieć czas, żeby wyhamować, i najlepiej mi go spędzać z moimi bliskimi, w naturze. To mnie uziemia i buduje. Lepiej spaść na trawę niż na asfalt. ✻

ZDJĘCIA: KAMIL KOTARBA, STYLIZACJA: MAJA NASKRĘTSKA, FRYZURY: BARTEK JANUSZ, MAKIJAŻ: STELLA ŚLEDZIEWSKA, ASYSTENCI FOTOGRAFA: DAMIAN TOMASZOWSKI I ZBYSZEK SZYCH, PRODUKCJA SESJI: URSZULA KARCZMARCZYK-WIEŻORKOWSKA

eprasa.pl a84c0f042b



eprasa.pl a84c0f042b

STORIES



ZABAWNY *na* POWAŻNIE

Tak, *to ten koleś od wzoru na liczbę majtek potrzebnych na wyjazd* i komentator skąpej stylizacji Macieja Musiała. Ale *Dominik Więcek* to nie tylko facet od śmiesznych filmików w internecie. Pokazał nam drugie oblicze i przedmioty, którymi się otacza.

tekst **Magdalena Matuszek** *zdjęcia* **Dawid Klepadło, Dominik Więcek**



eprasa.pl a84c0f042b


1




3

2

rzeczy osobiste *Jak na artystę*

Idziesz jak burza! Wczoraj współprowadziłeś galę plebiscytu Młodzieżowe Słowo Roku, dziś złapałam Cię tuż po próbie w teatrze. To Twoje pięć minut?
Z zewnątrz rzeczywiście może to tak wyglądać, ale ja sam nie czuję, żeby to, co dzieje się teraz wokół mnie, było kwestią jakiegoś nagłego i przypadkowego wybuchu. To konsekwencja tego, co zacząłem robić kilka lat temu. Etap na mojej drodze i wcale nie finał. Nie czuję więc, że to pięć minut, które muszę wycisnąć jak cytrynę, bo jeśli teraz czegoś nie zrobię, to nie będę już miał okazji. To nie peak, chcę zdobywać kolejne góry.
Masz poczucie, że cały czas musisz coś robić, żeby być na świeczniku? Czujesz presję?
Jest presja, bo żyjemy w kulturze zap***dolu. W teatrze i w świecie mody to szczególnie widoczne. Żyjesz od projektu do projektu, nieustannie poszukując zleceń, bo nigdy nie wiadomo, czy i kiedy kolejne nadejdzie. To potrafi namieszać w głowie – mnie zwłaszcza, bo pracuję w wielu branżach jednocześnie. Zadaję sobie pytanie: czy to, że przez dwa miesiące pracowałem w teatrze w Monachium jako choreograf i miałem przerwę od stylizowania, podczas gdy inni styliści robili w tym czasie obłędne rzeczy, nie wyklucza mnie z tego zawodu? Staram się nie definiować siebie przez pryzmat tego, co robię w danym momencie. Dla mnie to duża zmiana w samym sobie – jak oceniam to, co mnie określa. Doba trwa 24 godziny, zazwyczaj mam ją zaplanowaną co do minuty, a jako że mniej już spać nie mogę, nie chcę się porównywać z innymi. Szukam zrozumienia dla samego siebie, żeby nie zmuszać się do nieustannego nawalania, bo się nie da.

Co sprawiło, że dałeś sobie przyzwolenie na takie odpuszczenie?
Zrozumiałem, że droga jest ważniejsza niż cel. To, w jaki sposób doświadczamy. Nieważne, czy mój spektakl będzie pamiętać pięć osób, czy będą o nim mówić wszyscy, praca nad nim dla mnie wygląda tak samo. Chcę dobrze się bawić, eksperymentować, ponosić sromotne porażki i pozwolić sobie na to, że coś się może nie udać. Nie chcę traktować siebie zbyt serio. Tak właśnie w moim życiu pojawiły się social media.
Jesteś chyba jedyną osobą, która potrafi zareklamować papier toaletowy, żeby to nie był cringe...
Jestem bardzo dumny z tej reklamy. Ale i chapeau bas dla klienta, bo marki nie zawsze zgadzają się na moje

DOMINIK WIĘCEK

eprasa.pl a84c0f042b

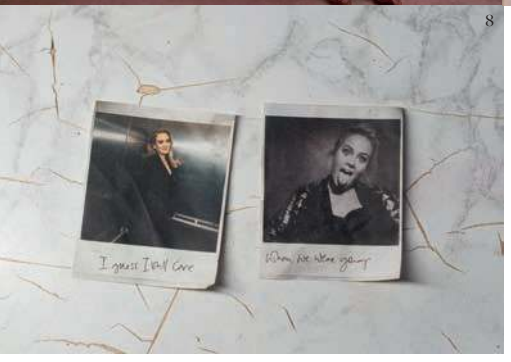

4



5


6


7



8

dzieć głośno, jak wygląda praca w kulturze. Chciałem zwrócić uwagę na to, jak trudno być artystą w Polsce – zarówno z perspektywy osoby, która burzy jakiś porządek, jak i na poziomie osobistym, bo są to rzeczy niedochodowe i cały czas musisz walczyć o dobrą przyszłość. Nie widzę w tym jakiegoś wielkiego aktu odwagi, bo to nie są rzeczy, o których nikt wcześniej nie mówił. Ale dzięki zasięgom, jakie mam, dzięki moim śmiesznym filmikom w internecie moje słowa są lepiej słyszalne. Wiąże się z tym poczucie odpowiedzialności, które mam także jako artysta.

Wierzysz, że to naprawdę może coś zmienić?

Nie wiem, czy to wpłynie na pojawienie się ustawy o zawodzie artysty w Polsce, ale wiem, że dałem wielu ludziom możliwość naciśnięcia przycisku „Udostępnij" i powiedzenia „Ja też tak mam". Bo na co dzień nie opowiadamy raczej znajomym o kulisach naszej pracy.

Do złych warunków pracy, braku porządnej umowy czy niskich zarobków, trudno się przyznać. Mimo że to

1. BLUZA Z CEKINAMI. Uszyta przez Dominika na maszynie Łucznik z tej samej tkaniny co jego kreacja ślubna. 2. ROKSANA KARCZEWSKA. Praca artystki z grzybem o twarzy dziecka nieustannie wzrusza Dominika. 3., 4. WŁASNE ZDJĘCIA. Za namową męża Dominik oprawia w ramki i wiesza na ścianach zdjęcia, które robi sam aparatem Mamiya RZ67. 5. – Plastyka tego obrazu idealnie oddaje moją nostalgiczną naturę – podkreśla. 6. KADR Z „WSZYSTKO, WSZĘDZIE, NARAZ", ulubionego filmu Dominika. – Balansowanie pomiędzy tragizmem a absurdem, formą a prawdą jest mi bardzo bliskie. Również gdy sam tworzę – mówi. 7. POCZTÓWKI Z WYSTAWY DOMINIKA TARABAŃSKIEGO „ROSES FOR MOTHER". – Gdy natknąłem się na nie w galerii, rozpłakałem się. Potrzebowały sklejenia, tak jak ja w tamtym momencie – wspomina. 8. Confetti ze zdjęciami Adele, które wiszą na lodówce, to łup z koncertu.

przystało, Dominik Więcek lubi otaczać się sztuką. Innych twórców, ale i własną.

pomysły. Brak im dystansu. Nie obawiałem się też, że dostanę łatkę kolesia, który chodzi z papierem toaletowym, ani że ktoś powie: „Co? On w tym roku był na shortliście nominowanych do Paszportów »Polityki«"? Nie przejmuję się tym. Nawet do filmików o sr*niu podchodzę poważnie. Dają mi taką samą frajdę jak praca w teatrze. I będę to robił, dopóki będzie mnie to bawić, bo ja sam się śmieję ze swoich rolek.

Ale potrafisz też być poważny. Kiedy odbierałeś nagrodę Vibez Creators Awards w kategorii Kultura, padło kilka gorzkich słów. Nie bałeś się powiedzieć głośno tego, na co wielu narzeka po cichu?

Postanowiłem sobie kiedyś, że jeśli będę miał głos, zrobię coś, co będzie ważne. Uznałem, że warto powie-

nie nam powinno być wstyd, tylko pracodawcom.

Tak. Nie chcesz o tym rozmawiać z mamą albo koleżanką, która pracuje w korpo. W naszą pracę jest wpisany jakiś rodzaj wstydu. Warunki są poniżające. Ale warto nagłaśniać problem. Dlatego chciałbym z tobą jeszcze porozmawiać o pieniądzach.

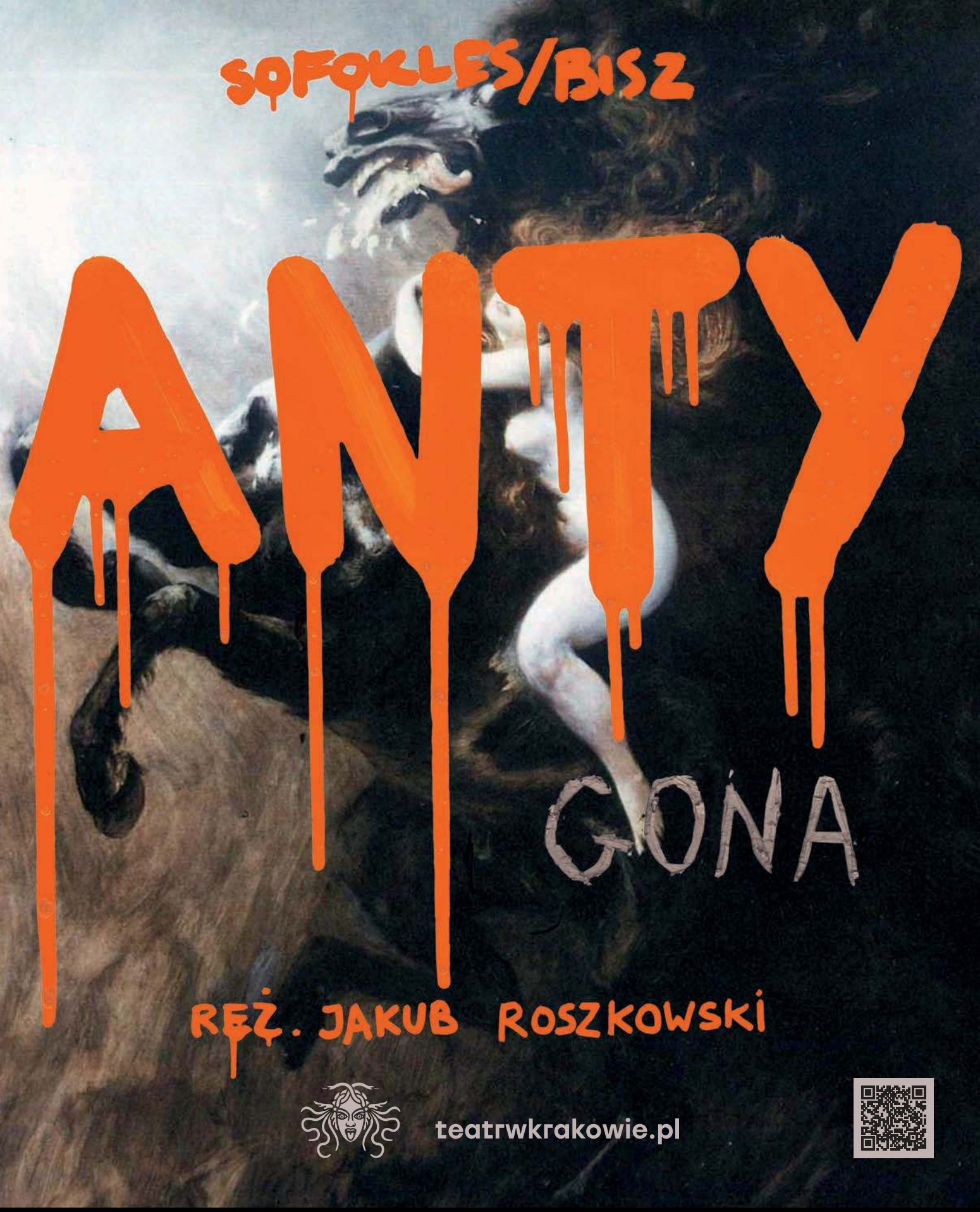
Można rozmawiać o pieniądzach?

Najczęściej nie można, bo podpisuje się umowy, które tego zabraniają, a szkoda, bo to prowadzi do nadużyć. Pracowałem w instytucjach narodowych, a zarabiałem mniej niż najniższa krajowa. Nie ma porównania z tym, co można zarobić jako influencer. Nie wiem, ile bym musiał harować jako tancerz, żeby dostać równowartość wynagrodzenia za jeden post.

eprasa.pl a84c0f042b

Jest w tym coś obrzydliwego: ta dysproporcja między pieniędzmi, którymi się obraca w kulturze, a tymi wydawanymi w przestrzeni komercyjnej, w reklamach.
Myślisz, że jest jakiś sposób na wyjście z tej sytuacji?
Fajnie, gdyby segment komercyjny finansował sztukę.
Ale to może być pułapka. Bo nie jesteś wtedy zupełnie wolny w tym, co robisz jako artysta. Wiesz, co się dzieje, gdy wkracza klient. Nie na wszystko się godzi, tak jak powiedziałeś, i narzuca swoje widzimisię. W jednej ze swoich książek pisała o tym Naomi Klein.
Wierzę, że może istnieć kompromis. Bo nie chodzi o to, żeby w spektaklach np. pić Coca-Colę albo żeby robić o Coca-Coli cały spektakl. Chociaż w „Glory Game" smarujemy ciała oliwką, to ważny element sztuki, o którym piszą w każdej recenzji – aż się prosi, by jakiś producent wszedł z reklamą. Swój kolejny spektakl chciałbym wyprodukować nie za pieniądze z sektora publicznego, ale właśnie ze sponsoringu.
Przeraża mnie to, że myślimy w takich kategoriach. O nieustannej monetyzacji.
Krystyna Janda reklamowała kosmetyki, a w zamian za to marka objęła mecenatem jej dwa teatry. Pieniądze są potrzebne, by robić sztukę. Z czegoś trzeba żyć i płacić innym, żeby oni również mieli na mieszkanie i jedzenie.
A czy sztuka w ogóle kogoś jeszcze obchodzi?
Prawdą jest, że stała się bardziej elitarna. I nawet jeśli podejmuje tematy kontrowersyjne, to dla jej odbiorców wcale one takie nie są. Na feministyczny spektakl nie przyjdą raczej osoby, które nie wiedzą, czym jest feminizm. Do teatru niestety nie chodzą ludzie, których powinno się skonfrontować z inną wizją w wielu kwestiach społecznych. Więc teraz pytanie: jak sprawić, żeby z tą sztuką dotrzeć do szerszego grona? Jednym ze sposobów jest wyjście z nią na ulice czy do przypadkowego widza, np. jeżdżąc po szkołach. Ale chłopak, którego na Instagramie obserwuje ponad 200 tysięcy ludzi, to też metoda. Ludzie, którzy go obserwują, zobaczą, że gra w ich mieście, i pomyślą: „Ej, to jest ten śmieszny koleś od papieru toaletowego. Chodźmy zobaczyć, bo lubię, co robi". I pójdą.
Skoro poruszamy już wstydliwe tematy, to chciałabym Cię zapytać o ciało, bo w Twojej twórczości odgrywa ogromną rolę. Mam poczucie, że czujesz się z nim swobodnie, ale jestem ciekawa, czy zawsze tak było?
Musiałem się z nim pogodzić. Nie było innej opcji. To moje narzędzie pracy jako tancerza, więc mam z nim bardziej skomplikowaną relację, chociaż nie przypominam sobie, żebym kiedykolwiek go nie akceptował. Wręcz przeciwnie, miałem w sobie sporo zrozumienia, że są rzeczy, których nie przeskoczę. A im jestem starszy, tym jest to dla mnie łatwiejsze. Dziś jako artysta korzystam z ciała w sposób, który jest dla niego naturalny, zgodnie ze swoimi predyspozycjami. Stąd pomysł na kolejny spektakl, który będzie opowiadał moją queerową historię – z perspektywy mojej fizyczności właśnie. To będzie coś bardzo osobistego. Martin Scorsese powiedział kiedyś: „The most personal is the most creative". Totalnie się z tym zgadzam. Już na studiach zastanawiałem się, po co uczyć się wchodzić w role, które nie są dla mnie, zamiast eksplorować to, kim jestem. Zamiast poszukiwać w sobie czegoś, czego nie ma, rozwinąć do perfekcji to, co mam.
Teraz jesteś w Toruniu, domyślam się, że w związku ze sztuką, którą w Teatrze Horzycy oglądać będzie można od stycznia.
Tak. Robię choreografię do spektaklu „Bez alko i dragów jestem nudna" w reżyserii Miry Mańki na podstawie książki Marty Markiewicz pod tym samym tytułem. Opowiada o psychologii uzależnienia.
Przewrotny jest już sam tytuł. Podpisałbyś się pod nim? Czy jednak mogę liczyć na moralizatorski tekst o tym, jak fajnie jest nie pić?
Nie piję alkoholu i nigdy nie piłem. Nie palę, a uzależniony jestem chyba tylko od słodyczy, które odkąd przeszedłem na weganizm, też ograniczam, bo wegańskie słodycze zwyczajnie mi nie smakują. A mimo to nie uważam, żebym był nudny.
Wspominałeś, że masz różne plany. Chciałabym więc wiedzieć, co jeszcze jest na Twojej liście „to do"?
Wierzę w swoje poczucie humoru, w błyskotliwość i w to, że moje treści są miłe, lekkie i przyjemne, a jednocześnie nie są głupie, nawet jeśli traktują o głupich rzeczach. Rolki na Instagramie trwają zazwyczaj do 90 sekund, a mi się marzą kilkunastominutowe skecze i etiudy. Brakuje mi programów telewizyjnych typu „Szymon Majewski show", które łączyły wywiad z satyrą. Nie przyjął się w Polsce „Saturday Night Live", a to też byłoby dla mnie fajne.
Humor pomaga Ci radzić sobie z życiem? Bo mam wrażenie, że często wykorzystujesz go do mówienia o poważnych sprawach, takich jak np. dziadzienie.
Śmiechem nie da się odratować tej sytuacji. To tak nie działa. Ale dystans i ironia są dla mnie naturalne. Śmiech bywa uwalniający. Pomaga pozbyć się napięcia. Nawet (zwłaszcza!) w niekomfortowych sytuacjach. Zamiast się czymś frustrować, wolę się pośmiać. A jeśli narzekać, to tak, żeby inni się śmiali. ✻

eprasa.pl a84c0f042b



Teatr im. J. Słowackiego w Krakowie
INSTYTUCJA KULTURY WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO
KULTURALNA MAŁOPOLSKA
Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego
Partnerzy Teatru
BMW M-Cars Group
Bielenda GROUP
Patroni medialni Teatru
65 TVP 3 KRAKÓW
TEATR DLA WSZYSTKICH
Partner premiery
Fine Spot

KIEDYŚ *to* BYŁO...

Za czym tęsknimy i do czego wracamy? Nieistotne za czym, kluczowe, że w ogóle. Co prawda jesteśmy ledwie na półmetku trzeciej dekady XXI wieku, ale już mówi się, że *nostalgia zdefiniuje całe lata 20. tego stulecia.* Czy generacja Z cofa się w czasie, bo czasy, w których żyje, są podłe?

tekst **Angelika Kucińska** *ilustracja* **Mary Zaleska**

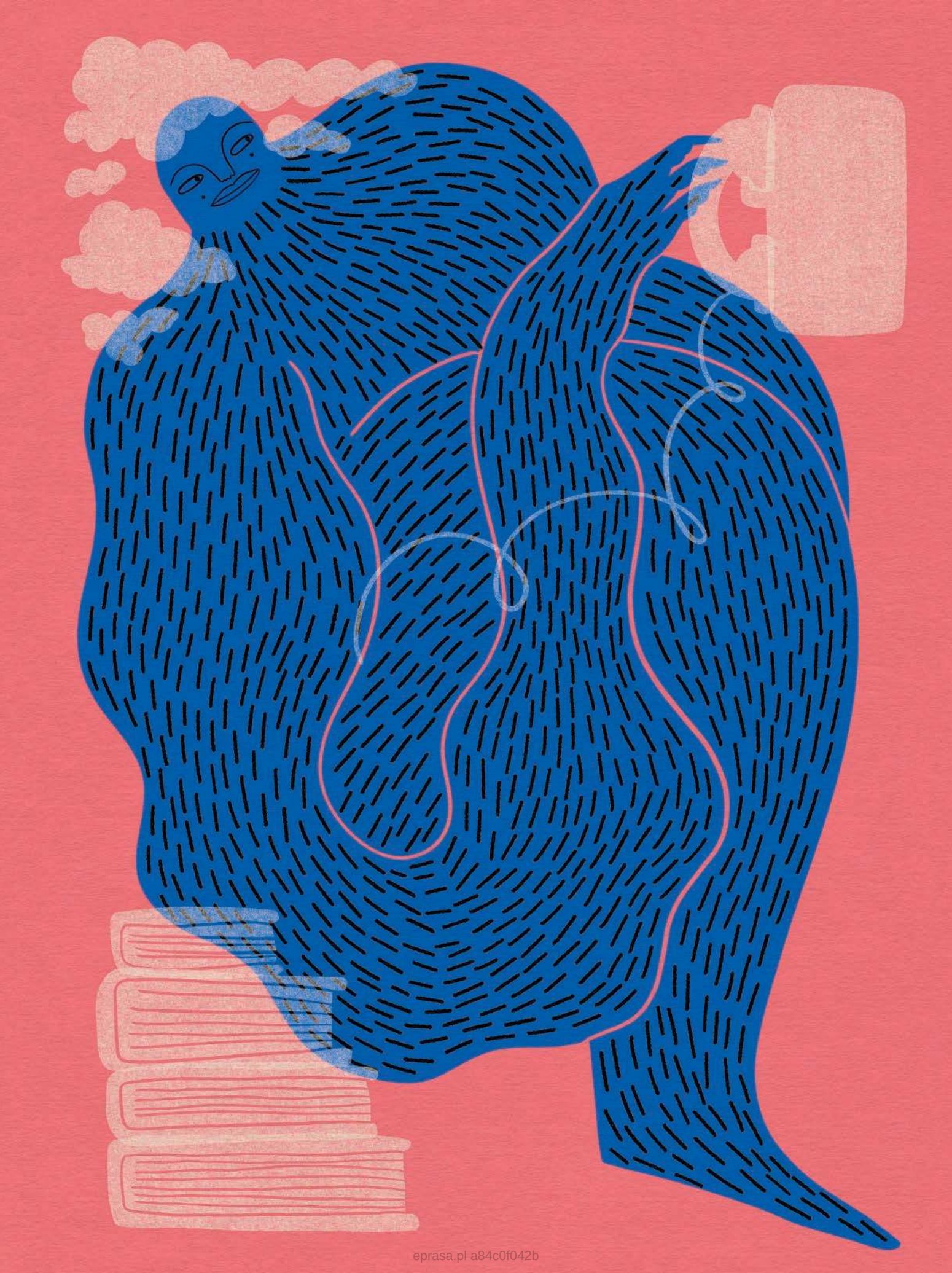
Dla pokolenia Z, ale i pewnie dla wielu osób ze starszych generacji, nostalgia nie jest dziś jedynie stanem emocjonalnym – nagłym przypływem melancholii, która dopada na myśl o czymś, co odeszło i nie wróci. Nostalgia jest postawą wobec świata, bo w tęsknocie za spokojną przeszłością manifestuje się bunt przeciwko takiemu zarządzaniu rzeczywistością, że przyszłość budzi wyłącznie niepokój. To konkretna filozofia, która odbija się w różnych dziedzinach życia: w tym, jak korzystamy z nowych technologii i mediów społecznościowych, dokąd jeździmy na wakacje, na co chodzimy do kina i na co wydajemy pieniądze.

Nostalgia generacji Z ma wydźwięk polityczny, bo wynika z frustracji światem pogrążonym w chaosie. Jest bezpośrednią reakcją na dotkliwe poczucie niesprawiedliwości – że kiedyś to były czasy, a dziś są katastrofa klimatyczna, inflacja, niemoralnie drogie mieszkania, Trump, Putin i Netanjahu. Uciekanie w nostalgiczne fantazje o miłej przeszłości może amortyzować codzienne lęki, choć to oczywiście nie tak, że sesja sentymentalnych majaków działa jak magiczny plaster na bolesną bieżączkę. Zaleca się umiar w nostalgii. Nie, nie dlatego, że – jak podpowiedziałaby pewnie jakaś terapeutka bez dyplomu, za to z kontem na TikToku – trzyma nas w przeszłości, więc blokuje osobiste progresje. Ale dlatego, że wskrzeszając pewne światy, możemy niechcący zwrócić władzę bohaterom, których chwała przeminęła słusznie. Najlepszy przykład z popkultury? Serial „Stranger Things". Z jednej strony produkcja braci Duffer elokwentnie cytuje klasykę kina grozy i młodzieżowych przygodówek z lat 80., a zatem robi tę całą cudowną terapeutyczną robotę, przenosząc nas w czasy dzieciństwa. Z drugiej – nieodpowiedzialnie romantyzuje szkodliwy model męskości, przede wszystkim w postaci gburowatego szeryfa, który czasem mięknie, więc można mu – tak wynika z serialu – wybaczyć generalną opryskliwość. Jak w takim razie praktykować nostalgię, by rzeczywiście działała krzepiąco?

PRZYTULNIE JAK U MAMY, ALE BLUETOOTH MUSI BYĆ

Uwaga, pokolenie cyfrowych nomadów przechodzi w tryb analogowy. Tyle że... to nie do końca prawda. Gdyby generacja, która wychowała się w internecie, całkiem zrezygnowała z technologii, faktycznie można by donosić o tym w tonie sensacji. Gen Z – i, nie oszukujmy się, nie tylko gen Z – nie porzuci gadżetów i usług, które przyniósł postęp, bo dziś zwyczajnie nie da się od nich uciec. Za to można szukać kompromisów.

eprasa.pl a84c0f042b



eprasa.pl a84c0f042b

Rozwiązań, które pozwolą nostalgicznie celebrować przeszłość i jednocześnie korzystać z komfortów nowoczesności. W to pragnienie złotego środka ewidentnie celują producenci sprzętu audio, a prasa branżowa donosi, że zawrotną popularnością cieszą się np. odtwarzacze muzyki, które wyglądają jak odbiorniki radiowe sprzed dekad, ale oczywiście są wyposażone w Bluetooth i spokojnie można na nich odtwarzać playlisty z serwisów streamingowych, jak Spotify czy Tidal. Znów: nie chodzi wyłącznie o wygląd. Moda na konkretną estetykę to jedno, ale ta estetyka przede wszystkim pochodzi z czasów, gdy telefon miał klawisze, a ulubioną stację radiową ustawiało się pokrętłem. Design w wydaniu retro starsze osoby może cofnie do beztroskiego okresu ważnych odkryć muzycznych. Młodszym, które urodziły się w okolicach premiery pierwszego smartfona, umożliwi nieznane wcześniej doświadczenia. Ekscytująca sensoryczna przygoda? Mózg lubi takie zabawy, dzięki nim pozostaje dłużej w formie. A gdy słuchamy płyty winylowej w całości zamiast dwuminutowych hitów nagrywanych pod sukces na TikToku, ćwiczymy zdolność skupiania uwagi, zniszczoną przez śmieciowy content do ekspresowej konsumpcji.
Choć długo utrzymywano, że generacja Z woli wydawać pieniądze na wrażenia, po których zostają fajne wspomnienia, zamiast rujnować budżet, obrastając w rzeczy, dziś widać porównywalną chęć inwestowania i w przygody, i w przedmioty. To tęsknota za czymś namacalnym – widoczna chociażby w rosnącej sprzedaży płyt CD i winyli, które umożliwiają głębszy kontakt z muzyką niż odtwarzanie jej w streamingu (nie ma jednak mowy o zmierzchu platform, popularność płyty kompaktowej to znacząca tendencja, ale nie zagraża hegemonii Spotify). Widać nostalgię w mieszkaniach – w oldskulowych wolno stojących regałach na książki wykończonych łukiem, w fotelach z wielkimi poduchami. Ma być przytulnie jak u mamy.

MODA KRĘCI SIĘ W KÓŁKO

Czy nosimy się również nostalgicznie? Kate Moss fotografowana na festiwalu Glastonbury w wojskowej kurtce ekspresowo rozkręciła popyt na ciuch modny 20 lat temu, w czasach szczytowej popularności nowej sceny indierockowej, którą tworzyły zespoły jak The Strokes czy Arctic Monkeys. Oczywiście można uznać, że to nic wielkiego, przecież trendy zawsze wracały, tyle że – jak podkreślają eksperci i ekspertki – dziś wracają znacznie szybciej, a do tego wszystkie naraz. „Pytanie nasuwa się samo. Jakkolwiek przyjemny byłby ten modowy Dzień Świstaka, czy za tę zabawę zapłacimy inercją i homogenizacją kultury?" – zastanawiała się niedawno dziennikarka Eleni Leokadia w swoim tekście dla wpływowego brytyjskiego magazynu „Dazed". „Jeśli będziemy tak ciągle do czegoś zawracać, zaczniemy kręcić się w kółko. Już wrócił styl Y2K z początku tysiąclecia, indie sleaze, moda na szaliki w czaszki od McQueena i sneakersy na platformie od Isabel Marant, a jesteśmy dopiero w połowie dekady. W kulturze zbudowanej na repetycji nie ma miejsca na ryzyko, wyobraźnię i rozwój" – kontynuuje. Dalej Eleni Leokadia pozwala sobie na refleksję, że dziś korzystamy z historii mody bezrefleksyjnie, w pustych aktach „kopiuj – wklej", a więc posiadamy garderobę, ale nie mamy modowej tożsamości. To z kolei robi z nas łatwy żer dla marek i projektantów, którzy nie muszą silić się na szczególną kreatywność, skoro mogą wcisnąć nam wszystko, co już raz dobrze się sprzedało. Biznesplan, którego fundamentem jest asekuranckie wietrzenie archiwów, można akurat rozumieć w trudnych, niepewnych ekonomicznie czasach. Ryzyko kosztuje, nie zawsze się opłaca – nie każdego stać na wymyślanie koła od nowa. „Konsumenci i konsumentki w nostalgii znajdują emocjonalny komfort, kojące ciepło w niestabilnym świecie. Dla projektantów i projektantek to też wygoda – mogą spokojnie wracać do sprawdzonych rozwiązań. A udziałowcy dostają produkt z gwarancją sukcesu w czasach nawiedzanych przez przeszłość. Bestseller lata 2016 powraca w 2025 roku, z tym że nie wskrzeszamy samego produktu, ale kolektywne wspomnienia tamtych wakacji" – pisze Eleni Leokadia. Zresztą w ten sposób myślą nie tylko osoby tworzące modę.

GEN Z WYBIERA TELEWIZJĘ KOMFORTU

Remake, czyli odświeżona wersja filmu sprzed lat, nie jest formułą, która pojawiła się pięć minut temu, ale w ostatniej dekadzie sentymentalny recykling lubianych tytułów przybrał na sile. W 2021 roku Disney opowiedział na nowo historię Cruelli De Mon, antybohaterki bajki

eprasa.pl a84c0f042b

Coraz częściej *tęsknimy* za czasami sprzed *techowej rewolucji,* która wmanewrowała nas w *sidła algorytmów* i aplikacji mobilnych. Dlatego *gen Z* docenia czas spędzony *offline,* blisko natury, w ciszy. To też *przejaw tęsknoty* za analogiem.

„101 dalmatyńczyków" – w filmie z Emmą Stone w roli głównej bezwzględna miłośniczka naturalnych futer jest zagubioną, ale utalentowaną dziewczyną, która lubi punk rocka i odważnie staje do walki z niesprawiedliwym losem. Latem zeszłego roku, po 40 latach, powrócił Axel Foley, czyli wielbiony przez publiczność „Gliniarz z Beverly Hills". I nikt tu nawet nie próbował udawać wielkiego kina, bo remake Netfliksa to rozrywkowa produkcja dla ludzi, którzy tęsknią za sympatycznie wesołym kinem akcji z lat 80. A „Naga broń"? Też wróciła, tyle że tym razem w komedii pomyłek ugrzązł syn gapowatego detektywa z oryginalnej franczyzy, grany przez Liama Neesona. O właśnie, franczyzy!

To kolejny wytrych stosowany przez twórców i twórczynie kultury popularnej, którzy i które w ten sposób kapitalizują przywiązanie nostalgicznej widowni. Pierwszy przykład z brzegu, że to działa: „Igrzyska śmierci". O tym, że filmy i seriale też przenoszą nas do okresu beztroski, świadczą nie tylko produkowane na potęgę remaki czy sukcesy seriali cytujących klasykę, jak wspomniane „Stranger Things", ale także nieoczekiwany renesans tytułów, które były symbolem dawnych czasów. Bo co znajduje młoda publiczność w serialu „Przyjaciele", który wciąż świetnie się ogląda? Rzeczywistość sześciorga bohaterów i bohaterek ikonicznego sitcomu nijak nie przystaje do rzeczywistości współczesnych dwudziestokilkulatków, a mimo to dane serwisów streamingowych, które pokazują „Przyjaciół" na całym świecie, potwierdzały, że to telewizja komfortu, która jest często pierwszym wyborem pokolenia Z.

NOSTALGIA LECZY? WYSTARCZY KILKA MINUT DZIENNIE

Z badania, które dwa lata temu na osobach z pokolenia Z przeprowadził Uniwersytet Harvarda, wyszło, że aż 56 proc. ankietowanych obawia się o swoje bezpieczeństwo finansowe, 45 proc. przyznaje, że wrażenie „końca świata" odbija się poważnie na ich kondycji psychicznej, a 34 proc. zwierzyło się z uczucia głębokiego osamotnienia. Z kolei ankieta Harris Poll zrealizowana na zlecenie Human Flourishing Lab pokazała, że aż 80 proc. dorosłych zetek (urodzonych po 1997 roku, takie kryterium przyjęli badacze) niepokoi zależność od technologii, 75 proc. zauważa szkodliwy wpływ mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne, a 58 proc. twierdzi, że technologia, która miała ludzi do siebie zbliżać, finalnie doprowadziła do rozpadu więzi. Nic dziwnego więc, że coraz częściej tęsknimy za czasami sprzed techowej rewolucji, która wmanewrowała nas prosto w sidła algorytmów i aplikacji mobilnych. Gen Z wymienia smartfony na tzw. głupie telefony, czyli takie bez podłączenia do internetu, z których można wyłącznie dzwonić i wysyłać wiadomości. I docenia czas spędzony offline, blisko natury, w ciszy. To też przejaw tęsknoty za analogiem. Uproszczona psychologia sugeruje, że taka obsesja na punkcie często niesłusznie idealizowanej przeszłości może nam szkodzić. Oducza uważnego bycia tu i teraz. Zniechęca do świadomego planowania przyszłości. „W rzeczywistości nostalgia pomaga ludziom poradzić sobie z bieżącymi wyzwaniami i budować lepszą przyszłość. Ja i inni uczeni doszliśmy do tego wniosku na drodze wielorakich badań, od analiz laboratoryjnych po ankiety ilościowe i jakościowe – wszystkie prowadzone na zróżnicowanych grupach osób z całego świata" – pisał w gościnnym eseju dla „The New York Times" Clay Routledge, psycholog społeczny. „Badania potwierdziły, że nostalgiczne retrospekcje przynoszą ulgę, podpowiadają kierunek działania, inspirują. Nawet kilka minut spędzonych z miłym wspomnieniem albo starą, lubianą piosenką może poprawić nastrój, zwiększyć poczucie przynależenia i sensu w życiu". Z tej perspektywy nostalgia wydaje się całkiem sprytną strategią przetrwania, prawda? ✻

eprasa.pl a84c0f042b



Filip Borządek szydełkować nauczył się (od mamy) już w przedszkolu, ale na jakiś czas porzucił to zajęcie, obawiając się, że jest „nieodpowiednie dla chłopca". A potem... na szydełku zrobił swoją kolekcję dyplomową. Praca nad jednym ze swetrów zajęła mu 80 godzin!



POROBMY *coś* RAZEM

Dotychczas wydawało mi się po prostu, że mam starą duszę, ale ostatnio coraz częściej przekonuję się, że nie tylko ja lubię oddawać się trochę oldskulowym przyjemnościom. Tak narodził się pomysł na cykl *„Życie w analogu"* – o tym, że najlepsze rzeczy dzieją się, gdy przestajemy scrollować. Zamiast telefonu lepiej do ręki wziąć np. druty.

tekst **Magdalena Matuszek**

ZOFIA KRUPA

Ale zacznijmy od telefonu. Bo jeśli – wbrew prognozom analityków trendów – nie zaczęłaś jeszcze onlinowego detoksu i regularnie zaglądasz na Instagram i TikToka, na pewno rzuciło ci się w oczy, że rok 2026 ma być jak 2016 (patrz: #2016challenge). Jaskółką jest repostowanie zdjęć sprzed dekady zniekształconych filtrem Rio de Janeiro i zrobionych spontanicznie, a nie zgodnie z wymaganiami algorytmu. Według przewidywań wkrótce mamy pójść znacznie dalej i smartfon wymienić na ultraprosty telefon dla seniorów.

By znów poczuć beztroskę, którą zabrały nam pandemia i późniejsze wydarzenia na świecie. Z niezgody na narzucaną nam przez big techy narrację, ze zmęczenia perfekcją, z tęsknoty za możliwością popełniania błędów i eksperymentowaniem. I pragnieniem bycia częścią wspólnoty for real. Odłóżmy więc telefon i sięgnijmy po druty (lub szydełko), które wszystko to zapewniają. Tym bardziej że, jak przypomniała mi Harel, autorka bloga o modzie i podcasterka, one także w 2016 roku miały swój moment. To właśnie wtedy marka Wool and the Gang, oferująca gotowe zestawy do robienia na drutach (lub szydełku), które zawierają wzór, włóczkę, druty oraz instrukcję, co robić krok po kroku, podjęła współpracę z & Other Stories. W efekcie wszystko, co potrzebne, by zacząć przygodę z dzierganiem, można było kupić po prostu w sieciówce! I zamiast wybrać gotowy produkt, przejąć inicjatywę. Ja się wkręciłam, choć skorzystałam z analogicznej oferty marki We Are Knitters. Dzięki niej zrobiłam na drutach pierwszy sweter – biały kardigan. Prosty, bo pozbawiony guzików i wymagający jedynie umiejętności robienia prawych oczek. Dający jednak taką samą satysfakcję jak bardziej skomplikowane modele.
Pierwszy sweter Harel powstał w podobnych okolicznościach. – Trafiłam na instagramowy profil @konturek prowadzony przez Alę Szyntor i zostałam wciągnięta przez doskonale przygotowane instrukcje oraz wzory na różnym poziomie – wspomina podcasterka i dodaje, że dzięki temu nie poprzestała na podstawowych ściegach, których nauczyła się już w dzieciństwie – bo po druty musiała sięgnąć w szkole.

eprasa.pl a84c0f042b



1



2



3

(Tak, kiedyś były z tego zajęcia!) Z pomocą przyszła jej babcia, dla której robótki były sprawą naturalną. – Pamiętałam ją we własnoręcznie dzierganych swetrach oraz – co było jeszcze lepsze – korzystałam z jej umiejętności, składając konkretne zamówienia. Fascynowało mnie, jak doskonale potrafi realizować moje dziecięce fantazje. A byłam wymagająca i często zmieniałam zdanie. Konkretne ułożenie pasków albo kształt dekoltu? Wszystko się dało. Do dziś w dzierganiu właśnie to kręci mnie najbardziej. Możesz wszystko, musisz się tylko nauczyć jak – opowiada Harel.

KOŁO GOSPODYŃ MIEJSKICH

Gotowe wzory z instrukcją są sporym ułatwieniem, ale szczerze mówiąc, nie jestem pewna, czy dałabym radę zrobić wszystko od zera, gdybym wcześniej w ogóle nie miała do czynienia z drutami. Ja także podglądałam przy pracy mamę i babcię, a już będąc dorosłą, postanowiłam zapisać się na warsztaty dziergania. Na pierwsze lekcje chodziłam chyba przed dekadą, ostatnio jednak postanowiłam odświeżyć umiejętności i wybrałam się na zajęcia organizowane przez markę Roboty Ręczne. Odbywają się one w każdą ostatnią sobotę miesiąca (z wyjątkiem grudnia), a prowadzi je mama Marty Iwaniny-Kochańskiej, założycielki Robotów Ręcznych, pani Maria Iwanina, bo to od jej pasji wszystko się zaczęło. I rzeczywiście skutecznie nią zaraża, znakomicie ucząc nie tylko, jak zacząć robótkę i zrobić pierwsze oczka, ale też bardziej skomplikowanych wzorów, jak choćby sploty warkoczowe. Na warsztaty przyjść można więc niezależnie od poziomu umiejętności. Grupa, do której trafiłam, była bardzo zróżnicowana: singielki i mamy, pracow-

1. Ażurowy sweter z kolekcji Bereniki Czarnoty, jednej z pierwszych polskich projektantek, które postawiły na ręcznie robione dzianiny. 2. Harel, która na drutach zaczęła robić już w dzieciństwie, na poważnie wciągnęła się tuż przed czterdziestką. Na zdjęciu jedna z jej robótek in progress. 3. Tak z bliska wygląda szalik Bereniki Czarnoty, fanki grubych włóczek typu chunky. 4. Wystarczy wybrać się na warsztaty organizowane przez markę Roboty Ręczne, by się przekonać, że robienie na drutach wcale nie jest trudne. 5. Kolejna marka, która ma w ofercie swetry (także dla dzieci), czapki i szaliki ręcznie robione z naturalnych przędz? Finke! 6. Roboty Ręczne, które zasłynęły robionymi na drutach swetrami, dziś w sprzedaży mają również akcesoria: nie tylko dziergane czapki czy chusty, ale też inne rękodzieło: skórzane torebki czy koszyki z wikliny albo rogożyny. To pochwała tradycyjnego rzemiosła! 7. Torebki The Pokora powstają na szydełku z przędzy z bawełny z recyklingu. W zależności od modelu praca zajmuje od 2 do 4 godzin.

eprasa.pl a84c0f042b



4



5



6

MATERIAŁY PRASOWE

Dzierganie wymaga skupienia i uważności, *które naturalnie wyciszają.* To powtarzalny proces, w którym *myśli zwalniają,* a ręce prowadzą formę. Być może dlatego tak *wiele osób wraca dziś do szydełka czy drutów.* To moment zatrzymania w świecie nadmiaru, ale i sposób na *stworzenie czegoś prawdziwego i trwałego.*

nice korpo i przedstawicielki wolnych zawodów, 50- i 20-latki. Dzierganie nas połączyło. – Idea koła gospodyń wiejskich jest spoko! Chodzi o budowanie mikrospołeczności, o to, żeby spotkać się z drugim człowiekiem – usłyszałam od jednej z uczestniczek warsztatów. A to tylko jeden z powodów, dla których znów sięgamy po druty.

MOMENT ZATRZYMANIA

Dzierganie daje poczucie sprawczości. – Wymaga skupienia i uważności, które naturalnie wyciszają. To powtarzalny proces, w którym myśli zwalniają, a ręce prowadzą formę. To moment zatrzymania w świecie nadmiaru, ale i sposób na stworzenie czegoś prawdziwego i trwałego – mówi Wiktoria Pokora, projektantka, która słynie z torebek zrobionych na szydełku.

Na terapeutyczne działanie szydełkowania zwraca też uwagę Filip Borządek, absolwent ASP, który na szydełku zrobił swoją kolekcję dyplomową. – Jest powolne, uważne i bardzo „bliskie ciału". Pomogło mi przepracować wiele trudności i działa na mnie niezwykle uspokajająco. Kojarzy mi się z domowym ciepłem, bezpieczeństwem i beztroską, którą pamiętam z dzieciństwa. Każde oczko, każdy splot to drobny krok w kierunku odzyskiwania tej dziecięcej części mnie, którą kiedyś odsunąłem na bok – wyznaje.

– Pokolenie Z coraz częściej poszukuje w modzie autentyczności. Rękodzieło oferuje to, czego nie daje produkcja masowa: świadomość, że dana rzecz powstała powoli i z intencją – dodaje Pokora. – To nie tylko technika, ale również forma ekspresji oraz sprzeciwu wobec nadprodukcji. Powrót do pracy rękami, ale opowiedziany w nowym, współczesnym języku. ✻

7



eprasa.pl a84c0f042b

siła drobiazgów

Mówi się, że najbardziej jesteś sobą, gdy nikt nie patrzy. Ale prawda jest taka, że twoje **codzienne nawyki** zdradzają o tobie więcej, niż myślisz. Chcesz się wyróżniać? Zwróć uwagę na kilka niepozornych zachowań i zastanów się, czy nie warto ich zmienić.

tekst **Magdalena Kieferling**

1. Jak traktujesz ludzi, którzy nic nie mogą dla ciebie zrobić

Łatwo być miłym dla szefa, klienta albo kogoś, kto może otworzyć ci drzwi do nowych możliwości. Ale jak zachowujesz się wobec kelnera, sprzątaczki, stażysty?

Co to o tobie mówi?

• Czy naprawdę szanujesz ludzi, czy tylko kalkulujesz?

• Czy masz w sobie pokorę i empatię?

Nawyk do wdrożenia: Traktuj każdego z szacunkiem. Kontakt wzrokowy, zwykłe „dzień dobry", zapamiętanie imienia osoby, z którą często masz do czynienia – to drobiazgi budujące ogromny kapitał relacyjny.

2. Jak reagujesz, kiedy się mylisz

Czy w rozmowie bardziej zależy ci na tym, żeby mieć rację, czy by się czegoś nauczyć? Sposób reakcji na własne błędy pokazuje twoją inteligencję emocjonalną.

Co to o tobie mówi?

• Czy twoje ego stoi ponad prawdą?

• Czy umiesz się uczyć i adaptować?

• Czy jesteś dojrzała w swoim przywództwie?

Nawyk do wdrożenia: Trenuj się w pauzie przed reakcją. Zamiast bronić swojego zdania, zapytaj: „Czego mogę się z tego nauczyć?".

3. Co robisz, gdy nikt nie patrzy

Twoje nawyki w samotności – jak spędzasz czas wolny, jak podchodzisz do pracy, jak traktujesz siebie – są testem twojego charakteru.

Co to o tobie mówi?

• Czy jesteś samodzielnie zmotywowana?

• Czy masz wewnętrzną dyscyplinę, czy tylko udajesz przed innymi?

• Czy można ci zaufać?

Nawyk do wdrożenia: Sprawdź, jak faktycznie spędzasz czas wolny. Czy budujesz siebie, czy po prostu marnujesz godziny?

4. Jak reagujesz na drobne niedogodności

Wolne Wi-Fi, korki, pomylone zamówienie w kawiarni. Twoja reakcja na te drobiazgi pokazuje, czy masz kontrolę nad sobą, czy oddajesz ją byle czemu.

Co to o tobie mówi?

• Czy pozwalasz, by rzeczy poza twoją kontrolą rujnowały ci dzień?

• Czy masz mentalność niedostatku („wszystko dzieje się PRZECIWKO mnie") czy obfitości („wszystko dzieje się DLA mnie")?

Nawyk do wdrożenia: Za każdym razem, gdy poczujesz frustrację, potraktuj to jak trening cierpliwości. To te drobne momenty budują twoją odporność psychiczną.

5. Jak wykorzystujesz „pusty" czas

Kolejka w sklepie, czekanie na kogoś, te 15 minut tuż przed snem – marnujesz czy wykorzystujesz?

Co to o tobie mówi?

• Czy świadomie zarządzasz czasem?

• Czy wybierasz rozwój czy otumanienie?

Nawyk do wdrożenia: Miej listę rzeczy na „bonusowy czas", np. podcasty, książkę. Liczy się nawet pięć minut.

6. Jak dbasz o detale

Od treści twoich maili po kontakt wzrokowy – dbałość o szczegóły odróżnia ludzi przeciętnych od tych, którym można ufać.

Co to o tobie mówi?

• Czy jesteś profesjonalna?

• Czy szanujesz czas i wysiłek innych?

Nawyk do wdrożenia: Zasada „1 proc. lepiej": codziennie udoskonalaj jeden drobny szczegół w swojej pracy lub komunikacji. Chcesz stać się kimś, kto robi wrażenie? Zacznij od detali. ✻



Magdalena Kieferling
AUTORKA BESTSELLEROWEGO PORADNIKA „PEWNA TY!",
w którym pokazuje kobietom, jak być skuteczną w pracy. Od lat pomaga menedżerom budować zawodową pewność siebie i zrozumieć pokolenie Z.

MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl a84c0f042b

Naturalny blask z efektem **GLAZED SKIN!**

Bielenda

Poznaj **NOWOŚCI**

glaze & GLOW
GLAZED SKIN EFFECT

HOT VIRAL TREND



SKŁADNIKI ROZŚWIETLAJĄCO-NAWILŻAJĄCE

- ceramic milk
- ektoina
- ceramidy

APLIKATOR
soft mist

MGIEŁKA do twarzy

Ta ultralekka mgiełka to idealne zakończenie pielęgnacji i wykończenie makijażu z **efektem ULTRA GLOW! Nawilża, rozświetla** i zapewnia skórze **intensywny blask.**

Dzięki formule w mgiełce możesz ją wielokrotnie reaplikować w ciągu dnia, gdy tylko tego potrzebujesz!



EFEKT:
nawilżona skóra pokryta naturalnie błyszczącą taflą

NAWILŻENIE I ROZŚWIETLENIE · APLIKACJA „MOISTURE SANDWICH" · SKÓRA SUCHA I POZBAWIONA BLASKU





IT'S A MATCH!



MLECZNY OLEJEK do demakijażu

Hydrofilowa formuła **oil to milky oil** komfortowo i przyjemnie **oczyszcza skórę rozpuszczając makijaż** i pozostawia ją **nawilżoną, satynowo gładką i miękką.**

MLECZNA PIANKA do mycia twarzy

Jej lekka formuła o konsystencji **puszystego musu** ekspresowo i skutecznie oczyszcza skórę z resztek makijażu i zanieczyszczeń, zapewniając jej uczucie odświeżanie oraz **przywracając naturalny blask.** Skóra staje się gładka i rozświetlona.

ODKRYJ pozostałe BESTSELLERY ✨

Tylko tu!
ROSSMANN
Moja Drogeria

i na **bielenda.com**

eprasa.pl a84c0f042b

ROK *ognistego konia*



Będzie pełen niespodzianek! Od 17 lutego 2026 do 5 lutego 2027 *znajdziemy się pod wpływem magnetycznego Ognistego Konia* – symbolu wolności, odwagi i niepohamowanej siły życiowej. Przygotuj się na galopujące zmiany zarówno w sferze finansowej, jak i w uczuciach!

tekst **Beata Wiolinowska**

eprasa.pl a84c0f042b



EDWARD BERTHELOT/GETTY IMAGES

SZCZUR

Lata: 1960, 1972, 1984, 1996, 2008, 2020

Choć nie jesteście z Koniem najlepszymi zodiakalnymi przyjaciółmi, właśnie to napięcie stworzy iskry prowadzące do spektakularnych sukcesów towarzyskich. W relacjach czeka cię niezła rewolucja: osoby, które dotąd pozostawały w cieniu, nagle staną się twoimi największymi sprzymierzeńcami, szczególnie w okresie wiosennym odkryjesz, że twój magnetyzm działa jak nigdy dotąd. Finanse? To będzie rok przełomu! Energia Ognistego Konia, choć z pozoru chaotyczna, przyniesie ci nieoczekiwane źródła dochodów. Około połowy roku pojawi się złota okazja inwestycyjna (start-up lub nieruchomość w rozwojowej lokalizacji). Uważaj jednak na impulsywne wydatki w okresie jesiennym – pokusa luksusowych zakupów będzie ogromna. Stwórz „fundusz kaprysu" i pozwól sobie na szaleństwa, ale w kontrolowany sposób. Do końca roku kwota na twoim koncie może się podwoić, jeśli zachowasz równowagę między ryzykiem a rozsądkiem.

BAWÓŁ

Lata: 1961, 1973, 1985, 1997, 2009, 2021

Rok 2026 będzie dla ciebie jak odkrycie skarbu we własnym ogrodzie! Twoja naturalna stabilność stanie się magnesem przyciągającym ludzi, którzy szukają oparcia w burzliwych czasach Konia. Staniesz się mentorką i przewodniczką dla wielu osób. W sferze towarzyskiej czeka cię cudowna niespodzianka: ktoś z przeszłości powróci z propozycją współpracy lub przyjaźni, która odmieni twoje życie. Rodzina doceni twoją mądrość bardziej niż kiedykolwiek. Finansowo rok 2026 to będzie złota era! Twoja cierpliwość i konsekwencja w końcu przyniosą owoce: długoterminowe inwestycje zaczną generować niespodziewanie wysokie zyski. W marcu pojawi się okazja do awansu lub rozpoczęcia własnego biznesu w branży, o której zawsze marzyłaś. Energia Konia sprawi, że nawet ty, z natury ostrożna, odważysz się na bardziej ryzykowne, ale dochodowe przedsięwzięcia. Do końca roku możesz stać się finansowo niezależna – jeśli tylko zaufasz intuicji.

TYGRYS

Lata: 1962, 1974, 1986, 1998, 2010, 2022

Władczy Tygrysie, przygotuj się na rok, który zapisze się złotymi zgłoskami w twojej historii! W relacjach osobistych czeka cię seria przyjemnych niespodzianek. Single spod tego znaku mogą się spodziewać prawdziwej burzy uczuć – miłość przyjdzie z najmniej oczekiwanej strony, niewykluczone, że podczas podróży służbowej albo na kursie rozwojowym. Osoby w związkach odkryją nowe oblicze partnera, a ich przyjaźnie nabiorą głębi. To będzie również rok spektakularnych sukcesów finansowych!

eprasa.pl a84c0f042b

ROK OGNISTEGO KONIA MOŻE OKAZAĆ SIĘ PEŁEN WYZWAŃ DLA SAMEGO *Konia i jego znaku antagonistycznego, czyli Szczura.* Z KOLEI ZNAKI ZGODNE (KOZA, PIES, BAWÓŁ) MOGĄ LICZYĆ NA WSPANIAŁY CZAS.

Inwestycje w innowacyjne projekty, zwłaszcza związane z ekologią, przyniosą zyski przekraczające oczekiwania (w kwietniu otrzymasz propozycję biznesową, która może zmienić wszystko). Energia Konia wzmocni twój instynkt łowcy okazji – wyczujesz dobre interesy z kilometra. Możliwe, że założysz firmę lub zostaniesz wspólniczką w dochodowym przedsięwzięciu. Pamiętaj tylko, by część zysków odkładać, bo fortuna lubi przezornych!

KRÓLIK

Lata: 1963, 1975, 1987, 1999, 2011, 2023

Delikatny Króliku, rok 2026, mimo szalonej energii, zaskoczy cię łagodnością! Przed tobą okres harmonii, a wrażliwość stanie się supermocą w budowaniu relacji. Ludzie będą szukać twojego towarzystwa dla i mądrości i spokoju, którym emanujesz. Możliwe nowe przyjaźnie z osobami z kręgów artystycznych albo duchowych. W miłości czeka cię istna bajka – jeśli jesteś singielką, poznasz kogoś, kto doceni całą twoją subtelną naturę. Komunikacja z partnerem osiągnie nowy, niemal telepatyczny poziom. Finanse w 2026 roku pozytywnie cię zaskoczą! W maju pojawi się okazja do dodatkowego zarobku związana z twoją pasją (może to być projekt artystyczny). Energia Konia paradoksalnie przyniesie ci stabilizację materialną – jakby los chciał ci wynagrodzić lata cierpliwości. Inwestycje w sztukę lub biżuterię okażą się strzałem w dziesiątkę. Pod koniec roku możesz odkryć, że twój stan konta jest znacznie wyższy, niż się spodziewałaś.

SMOK

Lata: 1964, 1976, 1988, 2000, 2012, 2024

Rok 2026 będzie twoim triumfalnym występem na scenie życia! Ludzie będą widzieć w tobie liderkę, wizjonerkę i inspirację. Staniesz w centrum uwagi, nowe znajomości będziesz zawierać hurtowo, a każda z nich przyniesie wartościowe doświadczenia lub możliwości. W miłości – fajerwerki! Single spotkają kogoś równie charyzmatycznego jak oni, co doprowadzi do namiętnego romansu. Pary doświadczą niebywałego flow – może poprzez wspólną przygodę albo realizację śmiałego projektu. W sferze finansów wszystko, czego dotkniesz, zamieni się w złoto. Energia Konia w połączeniu z twoją naturalną charyzmą stworzy niepowtarzalną okazję do spektakularnego wzbogacenia się. W czerwcu pojawi się propozycja inwestycyjna lub biznesowa, która może uczynić cię milionerką. Szczególnie korzystne będą przedsięwzięcia związane z luksusem, rozrywką albo nowymi technologiami. Wizjonerska natura pozwoli ci dostrzec trendy, zanim staną się popularne. Niewykluczone, że zainwestujesz w przełomowy start-up albo założysz własną markę. Szukaj w obszarach, które do tej pory omijałaś szerokim łukiem.

WĄŻ

Lata: 1965, 1977, 1989, 2001, 2013

Tajemniczy Wężu, rok 2026 odsłoni przed tobą nowe oblicze życia towarzyskiego! Wyjdziesz z cienia i zabłyśniesz pełnym blaskiem. Twoja intuicja będzie działać na najwyższych obrotach, pozwalając ci rozpoznać wartościowych ludzi od pierwszego spojrzenia. W kręgu zawodowym zyskasz admiratorów i mentorów, którzy pomogą ci wspiąć się naprawdę wysoko. W miłości czeka cię intensywny okres, wszystkie związki nabiorą głębi i namiętności. Single mogą przeżyć miłość od pierwszego wejrzenia podczas wydarzenia kulturalnego lub egzotycznej podróży. Twoja analityczna natura w połączeniu z energią Konia stworzy idealną pożywkę dla sukcesu finansowego. W lipcu odkryjesz źródło dochodu, o którym nawet nie marzyłaś – może to być spadek, wygrana, zapomniane inwestycje. Twoja zdolność do analizowania trendów pozwoli ci kupować tanio i sprzedawać z dużym zyskiem.

KOŃ

Lata: 1966, 1978, 1990, 2002, 2014, 2026*

Rok 2026 to twój „Ben Ming Nian" – powrót do własnego znaku, co przyniesie intensywne doświadczenia i transformację. Energia Ognistego Konia wzmocni wszystkie twoje cechy – zarówno te dobre, jak i te wymagające pracy. To będzie rok pełen niespodzianek, ale każda z nich uczyni cię silniejszą! Niektóre przyjaźnie się zakończą, ale w ich miejsce pojawią się głębsze. Przyciągniesz ludzi, którzy podzielają twoje pasje i wartości. W miłości czeka cię rollercoaster emocji, co finalnie doprowadzi do znalezienia dobrego uczucia.

eprasa.pl a84c0f042b

Jako gospodarz roku będziesz miała pierwszeństwo w łapaniu okazji finansowych. Szczególnie korzystne będą przedsięwzięcia związane z podróżami, sportem lub branżą eventową. Możliwe, że założysz firmę. Pamiętaj tylko o odkładaniu części zysków, bo Rok Konia dla Koników może być też szalenie ryzykowny.

KOZA

Lata: 1967, 1979, 1991, 2003, 2015

Intensywna energia Konia przyniesie ci nieoczekiwaną harmonię i spełnienie w relacjach. Twoja wrażliwość i kreatywność staną się magnesem przyciągającym wartościowych ludzi (możliwe nowe przyjaźnie w kręgach artystycznych lub charytatywnych). W miłości czeka cię prawdziwa poezja – relacje nabiorą romantyzmu, o którym zawsze marzyłaś. Finansowo los zaskoczy cię hojnością! Energia Konia sprawi, że twoja kreatywność zamieni się w źródło dochodu. Możliwe, że założysz biznes związany ze sztuką, designem albo rękodziełem. Inwestycje w przedmioty kolekcjonerskie, sztukę lub nieruchomości w malowniczych lokalizacjach przyniosą świetne zwroty. Odkryjesz, że robienie tego, co kochasz, może być również dochodowe!

MAŁPA

Lata: 1968, 1980, 1992, 2004, 2016

Rok 2026 będzie twoim placem zabaw pełnym niespodzianek! Żarty i pomysły przyniosą ci nie tylko śmiech, ale i sukces. Niewykluczone, że zostaniesz influencerką lub osobą publiczną. W miłości czeka cię komedia romantyczna z happy endem – pełna zabawnych nieporozumień, które ostatecznie zbliżą cię do ukochanej osoby. Przyjaźnie pogłębią się poprzez wspólne przygody i szalone projekty. Finansowo to będzie twój rok jackpotu! Twoja pomysłowość w połączeniu z energią Konia stworzy nieograniczone możliwości zarobkowania. W październiku wpadniesz na genialny pomysł, który przyniesie ci niezłe pieniądze, a zdolność szybkiego uczenia się pozwoli ci wykorzystać każdą okazję. Możliwe, że zostaniesz utalentowaną inwestorką!

KOGUT

Lata: 1969, 1981, 1993, 2005, 2017

Dumny Kogucie, rok 2026 przyniesie ci zasłużone uznanie i podziw! Jego energia podkreśli twoje najlepsze cechy: pracowitość, szczerość i elegancję. Staniesz na piedestale i otrzymasz owacje! Szczerość i bezpośredniość, nie przez wszystkich doceniane, staną się twoją największą siłą. Ludzie będą szukać twoich rad i opinii. W miłości czeka cię urokliwa stabilizacja. Single mogą spotkać kogoś podczas eleganckiego wydarzenia lub poprzez wspólne zainteresowania luksusem i jakością. Finansowo rok 2026 będzie twoim złotym okresem! Pracowitość i perfekcjonizm w końcu przyniosą efekty. W listopadzie otrzymasz propozycję awansu albo ofertę pracy, która znacząco poprawi twoją sytuację materialną. Energia Konia wzmocni twoje naturalne talenty organizacyjne, co przełoży się na sukces finansowy. A ty poczujesz satysfakcję.

PIES

Lata: 1970, 1982, 1994, 2006, 2018

Energia Konia przyniesie ci wreszcie to, na co tak długo czekałaś: uznanie, miłość i spełnienie. To będzie rok triumfu moralnego i emocjonalnego! Przyjaciele będą rywalizować o twoje towarzystwo, a nowe znajomości przekształcą się w relacje na całe życie. W miłości czeka cię bajkowy scenariusz – jeśli jesteś w związku, partner w końcu doceni twoje oddanie spektakularnym gestem. Single spotkają kogoś, kto podziela ich wartości i styl życia. W dodatku rok 2026 przyniesie ci niespodziewane bogactwo! W grudniu otrzymasz premię, spadek albo zwrot inwestycji, który odmieni twoją sytuację materialną. Energia Konia sprawi, że twoje konserwatywne podejście do pieniędzy będzie owocować paradoksalnie największymi zyskami. Bezpieczne inwestycje nagle zaczną przynosić ponadprzeciętne zwroty. Możliwe, że odkryjesz w sobie talent do zarządzania majątkiem lub doradztwa finansowego. Do końca roku twoja sytuacja materialna będzie tak komfortowa, jak zawsze chciałaś.

ŚWINIA

Lata: 1971, 1983, 1995, 2007, 2019

Hojna Świnko, rok 2026 będzie dla ciebie jak niekończący się bankiet! Gwiazdy przyniosą obfitość we wszystkich sferach życia, a twoja naturalna życzliwość przyciągnie do ciebie najwspanialszych ludzi. Gościnność i ciepło sprawią, że twój dom stanie się miejscem spotkań i celebracji, zawiążesz nowe przyjaźnie, a każda z nich przyniesie ci radość i korzyści. W miłości przed tobą okres harmonii. Związki będą pełne czułości, namiętności i wzajemnego szacunku. W sferze finansów przygotuj się na rok obfitości, jakiej dawno nie doświadczyłeś! Twoja naturalna szczodrość zostanie wynagrodzona stokrotnie. W każdym miesiącu roku pojawią się nowe źródła dochodu – od podwyżek przez premie po niespodziewane zyski z inwestycji. Energia Konia sprawi, że wszystko, w co się zaangażujesz, przyniesie zyski. Szczególnie korzystne będą inwestycje w branżę spożywczą, hotelarską lub rozrywkową. Twoja intuicja biznesowa będzie nieomylna. Możliwe, że otworzysz własny biznes związany z gościnnością albo luksusem. Do końca roku twój majątek się powiększy, a ty będziesz mogła pozwolić sobie na życie, o jakim marzyłaś. ✻

eprasa.pl a84c0f042b



ZOBACZYĆ SIEBIE **W ZABAWIE**

Barbie po raz kolejny udowadnia, że zabawka może zmieniać sposób, w jaki patrzymy na świat. Tym razem marka Mattel na pierwszy plan wysuwa doświadczenie osób w spektrum autyzmu. Najnowszy model kultowej lalki to celebracja inności i różnorodności oraz dowód na to, że inkluzywność może rodzić się w świecie dziecięcej wyobraźni.

eprasa.pl a84c0f042b

Od dekad towarzyszy dzieciom w odkrywaniu świata. Barbie jest nie tylko towarzyszką ich zabaw, lecz także lustrem, w którym najmłodsi mogli szukać odbicia własnych marzeń, emocji i tożsamości. Aby im to w pełni umożliwić, firma Mattel od kilku lat rozwija linię Barbie Fashionistas – jedną z najbardziej inkluzywnych kolekcji lalek na rynku. Każdy z ponad 175 modeli reprezentuje inne cechy, potrzeby i historie. Mają różne odcienie skóry i typy sylwetki oraz rozmaite doświadczenia zdrowotne – niektóre są na wózkach, inne mają protezy nóg. W ostatnich latach pojawiła się m.in. Barbie z zespołem Downa, Barbie niewidoma i Barbie z cukrzycą typu 1. Teraz do kolekcji dołącza nowa postać – lalka reprezentująca osoby w spektrum autyzmu. Jej premiera to kolejny krok marki Barbie w kierunku budowania świata, w którym każde dziecko może odnaleźć siebie lub nauczyć się czegoś o innych przez zabawę.

PRAWDZIWA REPREZENTACJA

Stworzenie Barbie w spektrum autyzmu to efekt ponad 18 miesięcy intensywnej współpracy z Autistic Self Advocacy Network (ASAN) – organizacją prowadzoną przez osoby autystyczne. Dzięki temu lalka wiernie oddaje wybrane aspekty codzienności wielu z nich. Lalka ma ciało z ruchomymi łokciami i nadgarstkami, które umożliwiają wykonywanie charakterystycznych gestów takich jak stimming, czyli powtarzalnych ruchów służących przetwarzaniu informacji sensorycznych lub wyrażaniu emocji. Jej spojrzenie jest skierowane lekko na bok, co symbolizuje unikanie kontaktu wzrokowego – to zachowanie towarzyszące wielu osobom w spektrum autyzmu.

DETALE MAJĄ ZNACZENIE

Uzupełnieniem lalki są starannie dobrane akcesoria, a każdy szczegół powstał w konsultacji z osobami autystycznymi i został zaprojektowany z myślą o ich niektórych potrzebach. Lalka ma na palcu różowy spinner – sensoryczną zabawkę pomagającą w koncentracji i redukowaniu stresu. Do zestawu dołączono też różowe słuchawki z funkcją redukcji hałasu, które wspierają regulację bodźców dźwiękowych. Tablet trzymany przez lalkę zawiera symbole AAC, które pomagają w codziennej komunikacji. Fioletowa sukienka została zaprojektowana tak, by była wygodna i nie powodowała dyskomfortu sensorycznego – luźny krój, krótkie rękawy i delikatny materiał ograniczają kontakt tkaniny ze skórą. Lalka ma też buty z płaską podeszwą, zapewniające wygodę i stabilność.

GŁOS, KTÓRY INSPIRUJE

W kampanię promującą nową Barbie zaangażowała się Ewa Grzelakowska-Kostoglu, znana jako Red Lipstick Monster – jedna z najpopularniejszych influencerek w Polsce. W 2025 roku Ewa po raz pierwszy otwarcie opowiedziała o swojej diagnozie autyzmu i ADHD, którą otrzymała jako dorosła osoba. Jej osobiste doświadczenia i szczerość w mówieniu o autyzmie sprawiają, że jest ważnym głosem tej kampanii. – Jestem dumna, że mogę być częścią premiery pierwszej w historii lalki Barbie w spektrum autyzmu. Jest to dla mnie ważny moment. Mimo że zajmuję się – można powiedzieć: błahymi – tematami beauty, to kwestie czucia się z sobą dobrze, zdrowia psychicznego są dla mnie niezwykle istotne i wszelkie takie inicjatywy zawsze będą miały moje poparcie – podkreśla Ewa. Ambasadorka nie tylko mówi o potrzebie reprezentacji, lecz także aktywnie działa na rzecz akceptacji różnorodności, edukuje w sprawach spektrum oraz promuje pozytywne podejście do ciała i zdrowia psychicznego. Jej udział w tej kampanii to ważny sygnał dla dzieci i dorosłych, że każda historia zasługuje na uznanie i widoczność.

> Reprezentacja ma ogromne znaczenie, bo kiedy widzimy w naszym otoczeniu i w kulturze osoby, które są do nas podobne, to po prostu czujemy się z sobą lepiej. To bardzo wpływa na samoocenę i jest szczególnie ważne dla młodych osób.
>
> **Ewa Grzelakowska-Kostoglu (Red Lipstick Monster)**



EMPATIA PRZEZ ZABAWĘ

Mattel od lat wspiera inkluzywność, promując ją m.in. przez lalki Barbie. Zabawę traktuje jako skuteczne narzędzie edukacyjne, pomagające w rozwoju empatii, wrażliwości oraz zrozumieniu, że różnorodność to naturalny i wartościowy element życia. Aby wiernie i z szacunkiem pokazać rozmaite doświadczenia, każda lalka z linii Barbie Fashionistas powstaje przy udziale ekspertów i osób z konkretnych społeczności. Barbie z zespołem Downa została stworzona we współpracy z National Down Syndrome Society, niewidoma Barbie – z pomocą American Foundation for the Blind, a model z cukrzycą typu 1 powstał przy wsparciu organizacji Breakthrough T1D. Każda z tych lalek miała za zadanie nie tylko odwzorować życie, lecz także szerzyć akceptację i wiedzę.

RÓŻNORODNOŚĆ TO PRZYSZŁOŚĆ

Premiera Barbie w spektrum autyzmu to kolejna cegiełka w budowaniu świata, w którym wszystkie dzieci mogą zobaczyć siebie – i to podczas zabawy. Marka Barbie udowadnia, że nawet najbardziej kultowa lalka może się zmieniać, rozwijać i odpowiadać na potrzeby współczesnego świata. Dzięki współpracy z organizacjami takimi jak ASAN i głosom ambasadorek takich jak Red Lipstick Monster każda nowa lalka to coś więcej niż tylko zestaw akcesoriów – to historia, z którą ktoś może się utożsamić. Barbie w spektrum autyzmu daje przestrzeń do rozmowy o różnorodności, normalizuje neuroatypowość i wspiera dzieci w lepszym rozumieniu siebie i innych. W połączeniu z poprzednimi modelami tworzy świat, w którym każde dziecko może znaleźć miejsce dla siebie i poczuć, że jego doświadczenia są ważne.

eprasa.pl a84c0f042b



JAN WASIUCHNIK/OFF THE RECORD

POPKULTURA



MUZYKA *moją* NADZIEJĄ

Wcześniej *Marcin Maciejczak* śpiewał o tym, o czym bał się głośno powiedzieć. Muzyka była jego terapeutą. Ale jak przyznaje, nowa płyta powstała w dobrym dla niego czasie. I to słychać. Jest w niej dużo słońca, tańca, energii.

rozmawia **Marta Krupińska**



k.

Krążek „8 piosenek o miłości" to bardzo słoneczna, wakacyjna płyta. I to zarówno jeśli chodzi o okładkę, teksty piosenek, jak i brzmienia. A jednak wydałeś ją teraz. Dlaczego?

Ta płyta powstała w ekspresowym tempie, w trzy miesiące, i postanowiliśmy nie czekać z jej premierą, bo zależało mi na pokazaniu tego, co siedzi we mnie tu i teraz. Bardzo chciałem, żeby była przyjemna dla ucha. Żeby stała się soundtrackiem do codzienności, gdy ktoś idzie na spacer, sprząta czy jedzie samochodem. Nie rozbieram się tu emocjonalnie tak jak wcześniej. Moi słuchacze przyzwyczaili się do bardziej nostalgicznej, smutniejszej odsłony mnie, ale uznałem, że w tym okresie zimowej chandry dam im coś lekkiego, łatwego w odbiorze i optymistycznego.

To spora zmiana w porównaniu z Twoimi poprzednimi albumami.

Tak. Wcześniejsze płyty były mroczniejsze, bardziej osobiste. Mówiły o rzeczach, o których nie potrafiłem powiedzieć głośno. Muzyka była moim terapeutą. Każdy album był jak pocztówka z danego okresu dorastania, miejsce, w którym mogłem stanąć „nagi" przed mikrofonem. Tym razem po raz pierwszy skupiłem się bardziej na słuchaczach niż na sobie. I jestem szczęśliwy, że wyszła ze mnie taka bardziej pogodna wersja.

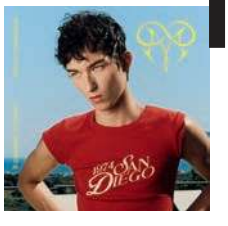
Nieraz podkreślasz w wywiadach, że do świata muzyki trafiłeś dzięki babci – to ona zapisała Cię na zajęcia wokalne.

Babcia podsłuchała, jak śpiewam w kościele, i zarządziła, że trzeba mnie zapisać na lekcje pianina i śpiewu. Grę na pianinie szybko zarzuciłem, ale śpiewałem wszędzie: we wtorki na zajęciach wokalnych, w piątki w kościele, w niedzielę na mszy. Urodziłem się w większym mieście, ale potem przeprowadziliśmy się na wieś. Lubię tam wracać myślami. Ta prosta, katolicka, wiejska rzeczywistość to część mnie.

JAN WASIUCHNIK/OFF THE RECORD

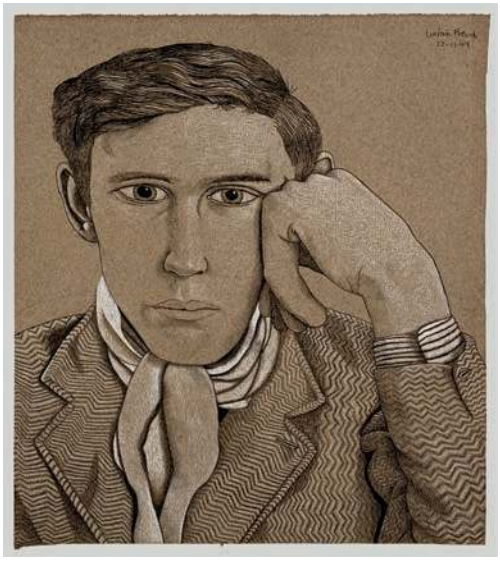
eprasa.pl a84c0f042b

Jesteś rodzinny?
Bardzo. Noszę w sobie ogromną wdzięczność za beztroskie dzieciństwo – ciepłe, pełne ludzi, gwaru, zapachów, wspólnych posiłków. Wychowywałem się w wielopokoleniowej rodzinie: z babcią, prababcią, dziadkami, wujkiem, siostrą. Nasz dom był wiecznie pełen gości, babcia świetnie gotowała. Gdy byłem młodszy, miałem pseudonim „Maleństwo". I tak zostało, nadal jestem dla moich bliskich Maleństwem. Wiem, że bardzo trzymają za mnie kciuki. Śmieją się, że jestem gwiazdą tej rodziny, że dzięki mnie nasze nazwisko stało się rozpoznawalne. Czasem siostra, która na co dzień pracuje w wojsku, słyszy pytania typu: „Czy jesteś siostrą Marcina?". To jest dla mnie niezwykle wzruszające.
Twoja kariera zaczęła się bardzo wcześnie – miałeś 13 lat. Nie bałeś się, że tego nie udźwigniesz?
Nie. Mama była zawsze przy mnie – wspierała mnie, ale na nic nie naciskała. Ja sam chciałem próbować, sam zgłaszałem się do programów. Zawsze miałem ochotę robić większe rzeczy, wyjść gdzieś poza Dni Truskawki czy śpiewanie psalmów w kościele. Na castingach i festiwalach nieraz widziałem rodziców wywierających presję na swoje dzieci. Przykro było na to patrzeć. Moja mama robiła wszystko, bym tego nie doświadczał. „The Voice Kids" było początkiem ogromnej przygody, którą wspominam z czułością, choć była bardzo intensywna i niełatwa dla mnie, a jeszcze bardziej dla moich rodziców. Nikt nie daje instrukcji, jak wychować dziecko, które nagle staje się popularne. To było trudne – presja wyglądu, komentarze, hejt, przejście z małej szkoły do dużego liceum, gdzie wszyscy myślą, że cię znają. Doszło do tego, że czułem przymus perfekcyjnego wyglądu. To mnie psychicznie wykańczało.
I wtedy przyszedł mrok?
Tak, wtedy powstała płyta „Hypno", pełna surowości i brutalizmu. Pierwszy raz zrzuciłem z siebie maskę „idealnego chłopca". Przestałem się malować, zapuściłem włosy, chodziłem w byle czym – i to był mój bunt, moje odreagowanie.
Muzyka jednak została.
Zawsze. Nawet kiedy w domu było trudno, kiedy moi rodzice się rozstali, kiedy mama wyjechała – ja nigdy nie przestałem pisać, tworzyć, nocami notować melodii. Muzyka jest moją misją i nadzieją.
Czujesz się głosem swojego pokolenia?
Nie. Głosem generacji Z pewnie można nazwać Matę czy Bambi. Ja jestem po prostu kimś, kto śpiewa o emocjach. Choć to, że ludzie się w tym odnajdują, jest dla mnie ogromnym wyróżnieniem.
Piszą do Ciebie, dzielą się historiami?
Tak. Ostatnio podeszła do mnie kobieta i powiedziała, że nie wie, jak by dała radę po śmierci rodziców, gdyby nie moja muzyka. To był jeden z takich momentów, w którym poczułem, że właśnie po to to robię, że to ma sens. Smutne teksty przychodzą mi naturalnie. Optymistyczne – paradoksalnie nie. Ale nowa płyta powstała w dobrym czasie i dlatego wyszła lekko i pozytywnie.
Masz swój rytuał pisania tekstów?
Zdecydowanie jestem nocnym markiem. Najlepsze pomysły przychodzą mi do głowy między drugą a czwartą w nocy. Nieraz budzę się i je zapisuję, kiedyś w notatniku, teraz w telefonie.
Masz na koncie liczne współprace, m.in. z Justyną Steczkowską, Natalią Nykiel, Luną, Zuzą Jabłońską. Duety dają Ci dużo frajdy?
Bardzo. Lubię słyszeć, jak moje brzmienie łączy się z czyimś. Jestem otwarty na kolejne współprace i mogę zdradzić, że znów już jestem w studiu, choć nie nazwę tego jeszcze nowym materiałem.
A jak się poczułeś, gdy Justyna Steczkowska mianowała Cię swoim muzycznym synem?
Gdy dowiedziałem się, że chce mnie zaprosić na swój album, byłem w szoku. Praca z nią – w studiu, na planie teledysku, na scenie – była jak film. Justyna Steczkowska dawała mi rady, zachowywała się trochę jak mama. To chwile, które zachowam na zawsze.
Masz bardzo charakterystyczny styl. Moda jest dla Ciebie ważna?
Pamiętam, jak już w podstawówce oglądałem z zapartym tchem pokazy Balenciagi czy Chanel, a sam chodziłem w za dużych ubraniach z sieciówek. Frustrowało mnie to, chciałem nosić rzeczy bardziej kreatywne. Prawdziwe wyzwolenie poczułem, dopiero gdy pierwszy raz wyszedłem na scenę jako artysta. Scena daje wolność. Mogę założyć obcasy, cekiny, prześwitującą bluzkę – i to jest OK. Na co dzień wolę minimalizm, estetykę clean look. Ale mam sceniczne alter ego, z którego korzystam z radością. Lubię obcisłe rzeczy, błysk, transparentne tkaniny, eksperymenty. To dla mnie forma ekspresji, a jednocześnie sposób, żeby odsunąć moją prywatną nieśmiałość na boczny tor. ✻



„8 piosenek o miłości"
MARCIN MACIEJCZAK
Osiem muzycznych historii zauroczeń i rozstań z przebojowym bitem, który porywa do tańca.

eprasa.pl a84c0f042b



1



2

do zobaczenia

Szkice mistrza portretów i rzeźby jednego z najważniejszych artystów ubiegłego wieku. Tej zimy tropem sztuki *wyruszamy w podróż po Londynie i Berlinie. Ale i nasze miasta mają się czym pochwalić* – od klasycznego malarstwa po zaangażowaną feministyczną twórczość z mocnym przesłaniem.

tekst **Marta Krupińska**

Od razu się przyznam, że dużo łatwiej mi wybrać się na wystawę, gdy jestem za granicą. Nieraz zdarzało mi się uprawiać muzealną turystykę, a galerie sztuki są dla mnie obowiązkowym punktem nawet najkrótszego wypadu. Teraz po cichu marzę, aby ponownie odwiedzić Londyn. Od 12 lutego do 4 maja trwa tam wystawa „Lucian Freud: Drawing into Painting" (1., 6.). W National Portrait Gallery można zobaczyć aż 170 szkiców i obrazów mistrza portretów (oraz wnuczka słynnego ojca psychoanalizy Zygmunta Freuda). Jego najbardziej znane prace to choćby ta przedstawiająca nagą Kate Moss czy potrójny portret malarza Francisa Bacona, sprzedany za niebagatelną kwotę 142 milionów dolarów. Na wystawie nie mogło też zabraknąć wizerunków córki artysty, projektantki i autorki podcastu „Fashion Neurosis" – Belli Freud. Z kolei w Berlinie warto pójść do Neue Nationalgalerie. We współpracy z paryskim Centre Pompidou przygotowano tam imponującą retrospektywę Constantina Brâncuşiego (3.). Obejmuje ona około 150 dzieł rumuńskiego artysty, uchodzącego za pioniera współczesnej rzeźby, który potrafił pięknie prowadzić grę światła, przestrzeni i formy. Mocno inspirował się też fotografią.

eprasa.pl a84c0f042b





3

Współczesne kuratorki próbują na nowo opowiadać historię sztuki, podważając mity i przywracając pamięć o niedocenianych latami artystkach.



4

A co u nas? Do 3 maja w warszawskim Muzeum Sztuki Nowoczesnej trwa „Kwestia kobieca 1550–2025" i „Miasto kobiet". W gmachu MSN zgromadzono prace 200 artystek z różnych okresów w historii sztuki na przestrzeni pięciu wieków. Wśród nich są Artemisia Gentileschi, w XVI wieku jedna z pierwszych kobiet zajmujących się profesjonalnie malarstwem, mistrzyni art déco Tamara Łempicka, meksykańska malarka Frida Kahlo czy artystka i performerka Yoko Ono. Z kolei „Miasto kobiet", jako współczesny komentarz do pierwszej ekspozycji, składa się z czterech części, za które odpowiadają kolejne kuratorki. Obie wystawy na nowo opowiadają historię sztuki i dokonują rewizji tzw. kanonu, podważając pogląd, że kobiety artystki przed XX wiekiem były rzadkimi wyjątkami. I choć na trwającej do 8 marca wystawie „Monachijczycy" w Muzeum Narodowym w Lublinie kobiety stanowią mniejszość, to ich dzieła najbardziej się wyróżniają. Wystarczy wymienić Zofię Stryjeńską i jej barwne folkowe prace. ✻



5

6



©THE LUCIAN FREUD ARCHIVE. ALL RIGHTS RESERVED 2025/BRIDGEMAN IMAGES.
LENT BY A PRIVATE COLLECTION; ©NATIONAL PORTRAIT GALLERY, LONDON
LENT BY A PRIVATE COLLECTION, COURTESY OF ORDOVAS, 2014; MATERIAŁY PRASOWE

1. „Portret młodego mężczyzny", Lucian Freud, 1944. 2. „Żniwiarze", Zofia Stryjeńska, 1950. 3. „Muse endormie", Constantin Brâncuși, 1910. 4. „Bez tytułu", Kateryna Lysovenko, 2022. 5. „Zuzanna i starcy", Artemisia Gentileschi, 1610. 6. „Dziewczyna w łóżku", Lucian Freud, 1952.

eprasa.pl a84c0f042b



1

na koncercie



2

Egzystencjalne rozkminki z dużą dawką ironicznego humoru, muzyczne doznania na stoku i wciągające *historie, od których trudno się oderwać*. Oto nasze sposoby, aby kulturalnie przetrwać luty.

tekst **Marta Krupińska**

w kinie

Na plus: ma tylko 28 dni. Nie oszukujmy się, dla tych, którzy kompulsywnie odliczają dni do wiosny (jak autorka tego tekstu), luty bywa wyzwaniem. Jednak pod względem (pop)kultury to naprawdę niezły czas. Już 15 lutego do Polski powraca White Lies (1.). Londyńskie trio ma u nas sporą rzeszę fanów, którzy na pewno zrobią hałas w warszawskiej Progresji. Jest też coś ekstra dla amatorów białego szaleństwa. Ja akurat ze sportów zimowych uznaję



3



4



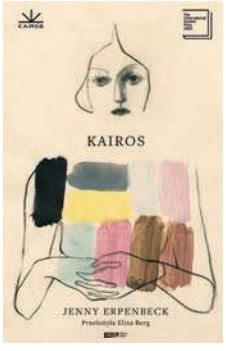
5

eprasa.pl a84c0f042b

jedynie spacery, ale jeśli śmigacie na nartach czy desce, zainteresuje was SnowFest (6–7 marca). Podczas dwudniowego święta muzyki i freestyle'u w Szczyrku wystąpią m.in. GusGus, Rysy, Fisz Emade Tworzywo, Nastia (2.). Z premier kinowych ostrzę sobie ząbki na „Kopnęłabym cię, gdybym mogła" (3.). Rose Byrne dostała Srebrnego Niedźwiedzia na Berlinale za brawurową rolę Lindy – terapeutki, żony i matki, dla której każdy dzień to walka z materią. Skołatane nerwy jej bohaterki na pewno ukoiłby francuski film „Przepis na szczęście" (4.), który rozgrzewa od środka jak wyjęta z pieca bagietka. To historia Cécile, która tuż przed otwarciem wymarzonej własnej knajpy w Paryżu musi wrócić do rodzinnej miejscowości i pomóc przeżywającym kryzys rodzicom. À propos rodziny i kryzysu, mistrzem w ich filmowym przedstawianiu jest Jim Jarmusch. Jego złożony z trzech nowel najnowszy obraz „Father Mother Sister Brother" (5.) nie zaskakuje. Snuje się charakterystycznym dla reżysera niespiesznym tempem, ale zasługuje na uwagę choćby ze względu na świetne kreacje Cate Blanchett (we wcieleniu à la kostyczna angielska bibliotekarka jest fenomenalna), Vicky Krieps i Charlotte Rampling. Z kolei po lekturze „Świątyni i śmietnika"



6

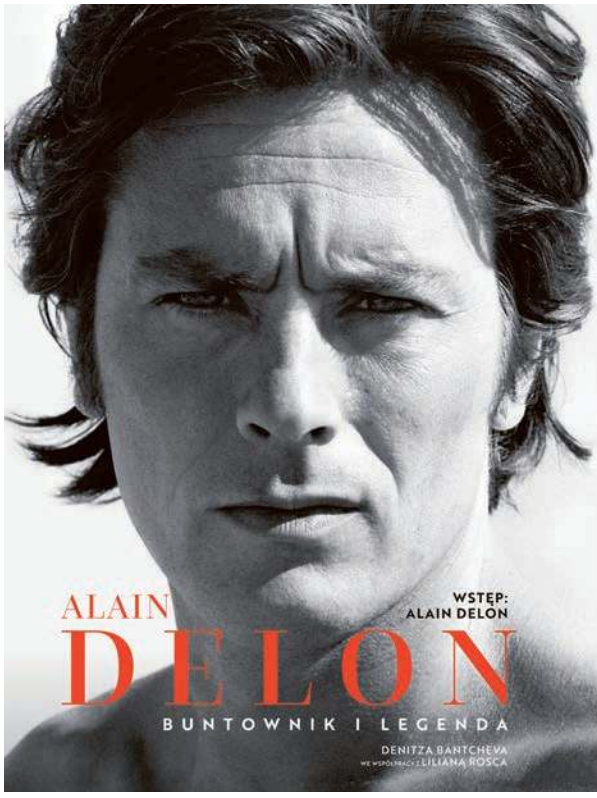


7

w czytelni

(6., wyd. W.A.B.) zaczniecie inaczej patrzeć na miejskie toalety i dworce. Grzegorz Piątek w swojej nowej świetnej książce retorycznie pyta: dla mas czy dla nas? Czy architektura ma służyć zwykłym zjadaczom chleba, czy podbijać ego architektów? Zwraca też uwagę na wykluczenia, jakich w przestrzeni miejskiej doświadczają matki, małe dzieci, osoby starsze i z niepełnosprawnościami.

Jedni budują, inni obalają. Mity na temat traumy pokoleniowej burzy film z Leną Urzendowsky (wywiad z aktorką na str. 64) i książka Jenny Erpenbeck „Kairos" (7., wyd. Znak Literanova). Wyróżniona Nagrodą Bookera 2024 opowieść o toksycznym romansie młodej kobiety i dużo starszego mężczyzny dzieje się na tle rozpadającego się NRD w latach 80. Ukazuje ona ciemną, destrukcyjną stronę ludzkiej natury i opresyjnego systemu. Ale żeby nie było zbyt ciężko, na deser coś dla oka, czyli portret faceta, który zasłużył na miano „boy crush" na długo przed erą Instagramu. Zmarły przed rokiem Alain Delon jeszcze za życia stał się mitem, o czym opowiada jego pięknie wydana biografia „Alain Delon. Buntownik i legenda" (8., wyd. Familium). Obok przedmowy samego aktora zawiera wypowiedzi gwiazd, które go znały, takich jak Brigitte Bardot, Sophia Loren i Claudia Cardinale. ✻



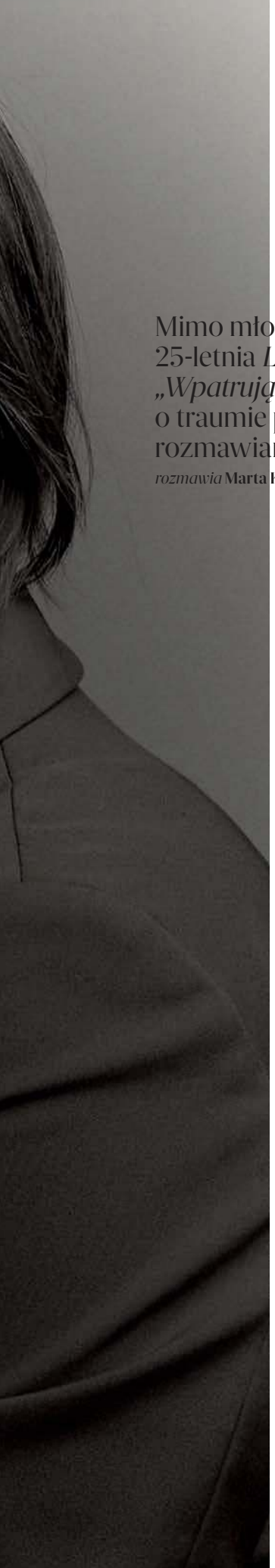
8

STEPHAN LISOWSKI, LOGAN WHITE/IF I HAD LEGS LLC, ©VAGUE NOTION/YORICK LE SAUX, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl a84c0f042b



PRZERWAĆ KRĄG



JEAN-MICHEL JORISSEN

Mimo młodego wieku zachwyciła krytyków dojrzałością artystyczną. 25-letnia *Lena Urzendowsky* gra jedną z głównych ról w głośnym filmie *„Wpatrując się w słońce”*. To piękna wizualnie i do głębi poruszająca opowieść o traumie pokoleniowej, dojrzewaniu, poszukiwaniu tożsamości. Z Leną rozmawiamy o jej związkach z Polską i filmowych podróżach do przeszłości.

rozmawia **Marta Krupińska**

Mówisz po polsku?
Niestety nie. Moi pradziadkowie wyjechali do Niemiec wiele lat temu, więc ani moi rodzice, ani nawet dziadkowie nie mówili już po polsku, przez co nie mogłam nauczyć się języka w domu. Mój tata też ma polskie nazwisko, ale ja noszę nazwisko po mamie. Byłam w Polsce raz na planie filmowym, żałuję, że nie udało mi się nic zobaczyć.

W wyróżnionym Nagrodą Jury w Cannes „Wpatrując się w słońce” grasz Angelikę. Co było dla Ciebie najbardziej wyjątkowe w jej postaci?
Od razu ją polubiłam i poczułam z nią więź. Spodobało mi się to, że ta postać jest tak fizycznie obecna i wymagająca.

Co masz na myśli, mówiąc „fizycznie wymagająca”?
Z jednej strony wychowała się na farmie, więc jest przyzwyczajona do ciężkiej pracy fizycznej, a z drugiej potrafi grać swoim ciałem w sposób zmysłowy, erotyczny, eksplorować swoją kobiecość. Jest bardzo sensualna, fizycznie i duchowo połączona ze światem, z rzeczami wokół niej, z ziemią. To było coś, co chciałam zgłębić.

Jak wyglądały Twoje przygotowania do roli?
Oglądałam dużo dokumentów o NRD. Chciałam zrozumieć sposób, w jaki ludzie wtedy mówili, jak się poruszali, jakie tematy były dla nich ważne – żeby lepiej poznać jej wewnętrzny świat. Mascha (Schilinski, reżyserka – przyp. red.) dała mi też książki i muzykę z tamtego okresu, więc zanurzałam się w różnych formach sztuki. Słuchałam piosenek z lat 80. i chodziłam na długie spacery, myśląc o Angelice.

Na całym świecie jest teraz trend na nostalgię, również w Polsce powstaje wiele filmów osadzonych w latach 80. i 90. Przed zdjęciami rozmawiałaś z rodzicami, bliskimi, którzy pamiętają te czasy?
Moja mama pochodzi z NRD, tata urodził się w RFN, mam więc obie perspektywy. Przygotowując się do tej roli, dużo rozmawiałam z mamą, interesowało mnie, jak się czuła jako nastolatka dorastająca w NRD, co było trudne w jej młodości. Interesuję się przeszłością i jest to dla mnie bardzo cenne, że mogę poznawać historię Niemiec poprzez filmy, w których gram.

eprasa.pl a84c0f042b

„Po trudnym dniu *na planie* lubię wziąć gorącą kąpiel. *Dużo się* rozciągam, co *pomaga* mi odzyskać *moje* własne emocje i poczuć ciało. *Muszę* przypomnieć *mięśniom,* że trauma, którą grałam, *nie jest moją* traumą".

Wyobrażasz sobie siebie żyjącą w tamtych czasach, np. w NRD?
Ostatni projekt, w którym gram, jest osadzony w 1900 roku – jeszcze bardziej w przeszłości. Ale cieszę się, że żyję tu i teraz. Nie zastanawiałam się, jak bym się odnalazła w latach 80., jak Angelika. Mogę się jednak utożsamić z jej potrzebą eksplorowania własnego świata wewnętrznego i emocjonalności. Nie potrafi jej wyrazić ani znaleźć ludzi, którzy by ją zrozumieli, dlatego zanurza się w wyobraźni – żeby znaleźć ujście dla emocji.
U Twojej bohaterki obserwujemy przejmujące stadium dojrzewania, poszukiwania tożsamości, odkrywania własnej zmysłowości. Dlatego Wasz film wielu (w tym mnie) kojarzy się z „Przekleństwami niewinności" Sofii Coppoli.
Myślę, że tak, jest pewne podobieństwo. Taka mroczna, lekko horrorowa warstwa... Nie każdy ją widzi. Lubię w tym filmie to, że ludzie mają zupełnie różne interpretacje. Każda postać ma bardzo bogaty świat wewnętrzny i każda próbuje dopasować się do społeczeństwa, choć nosi w sobie smutek, którego nikt nie rozumie. Mascha znalazła bardzo ciekawy sposób, żeby pokazać ten wewnętrzny konflikt.
Ważnym wątkiem jest też trauma międzypokoleniowa, która łączy bohaterki. Czy myślisz, że można przerwać to błędne koło?
Zgłębiam ten temat od dawna, ale trudno się o nim rozmawia, bo trudno znaleźć właściwe słowa. Fascynujące było to, że Mascha i Louise, współscenarzystka, znalazły obrazy i język, które są w stanie to pokazać, nawet jeśli trudno o tym mówić. I tak, myślę, że można powiedzieć, że nasze bohaterki trochę przełamały to błędne koło, bo pozwoliły ludziom nie tyle o tym rozmawiać, ile to poczuć.
A w Twoim domu rozmawiało się na ten temat?
Myślę, że trauma międzypokoleniowa istnieje w każdej rodzinie, to nie jest tylko niemiecka czy polska specyfika ze względu na historię. To się dzieje wszędzie. Ludzie uczą się, żeby nie mówić o swoich lękach albo traumach, i to milczenie wpływa na dzieci. Jeśli matka nigdy nie mówi o tym, co nosi w środku, ale zachowuje się inaczej, dziecko to widzi i czuje się wykluczone z jej emocji. To tworzy traumę, bo dziecko nie doświadcza w pełni bezwarunkowej miłości.
Jak opisałabyś relację Angeliki z jej matką?
Angelika w pewnym sensie przejmuje rolę matki w swojej rodzinie. Musi być wesołą, uśmiechniętą dziewczyną dla ojca, bo jej matka jest z reguły smutna, a jeśli się śmieje, to w momentach, gdy nie powinna. Miałam wrażenie, jakby Angelika musiała „zaśmiać" tę całą tragiczną historię swoich przodkiń, zamiast o niej porozmawiać, zwłaszcza z matką. A jednocześnie jest tak głodna życia. Ekstremalne sytuacje przyciągają ją jak magnes, bo w prawdziwym życiu nie może wejść w emocjonalną bliskość. Nikt jej nie rozumie.
Zupełnie inaczej niż u Ciebie. Twoja mama i starszy brat (Sebastian Urzendowsky, grał m.in. w serialu „Babylon Berlin" – przyp. red.) też są aktorami. Mama zachęcała Cię do aktorstwa czy wręcz przeciwnie?
Zachęcała, ale nigdy nie naciskała. Pierwszy raz byłam w teatrze jako dziecko i byłam tak zachwycona, że sama poprosiłam rodziców, żebym mogła chodzić do szkoły teatralnej. Miałam wtedy pięć lat! Powtarzałam to w kółko, więc pozwolili mi zacząć, choć oczywiście nie profesjonalnie. Pomagali mi, ale nigdy nie próbowali zrobić ze mnie aktorki na siłę, po prostu widzieli, jak bardzo to kocham.
Jak wyglądało dorastanie w takim artystycznym domu?
Zawsze czułam się w teatrze jak w domu. Uwielbiałam zasypiać, słysząc mamę na scenie i oklaski. To była magia. Moje dzieciństwo było też dość szalone – nie miałam stałej rutyny, bo gdy mama była w trasie koncertowej, nieraz codziennie spaliśmy w innym mieście. W pierwszej klasie chodziłam do szkoły... w Namibii! Wiele osób mówi tam po niemiecku, więc nie miałam problemu z komunikacją.

MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl a84c0f042b

Z kolei z bratem spotykasz się na planie.
Tak! Dosłownie dwa dni temu skończyliśmy film, w którym graliśmy razem po raz pierwszy. To zawsze było nasze marzenie. Choć oboje wystąpiliśmy w „My, dzieci z dworca Zoo", nie mieliśmy ani jednej wspólnej sceny. Żartowaliśmy, że może dopiero gdy będziemy mieć po 80 lat, ktoś nas obsadzi razem. Stało się to jednak dużo wcześniej. Zagraliśmy rodzeństwo, ale nasze postaci są kompletnie inne niż my, więc nie odegraliśmy naszej prawdziwej relacji. To było piękne doświadczenie – mieć na planie kogoś, kogo tak kochasz i komu tak ufasz.
W serialu „My, dzieci z dworca Zoo" na podstawie głośnej książki Christiane F. zagrałaś młodą narkomankę Stellę. Rola w „Wpatrując się w słońce" też, jak sama przyznałaś, była wymagająca. Masz jakąś rutynę po trudnych zdjęciach?
Spędzam czas z rodziną i przyjaciółmi, bo przypomina mi to, kim jestem prywatnie. Po trudnym dniu lubię wziąć gorącą kąpiel. Dużo się rozciągam – to pomaga odzyskać moje własne emocje i poczuć ciało, bo często bardzo intensywnie pracuję fizycznie. Muszę przypomnieć mięśniom, że trauma, którą grałam, nie jest moją traumą.
A jak pracuje Ci się przy scenach nagości i intymności?
Dużo się zmieniło w ostatnich latach. „My, dzieci z dworca Zoo" kręciliśmy w 2019 roku. Wtedy w Niemczech praktycznie nie było koordynatorów scen intymnych. Teraz to już standard – nawet jeśli nie ma scen seksu, ale jest np. scena pocałunku. To ogromne wsparcie, zwłaszcza dla młodych aktorów. Przy „Wpatrując się w słońce" mieliśmy fantastyczną koordynatorkę.
„Wpatrując się w słońce" to Twój pierwszy tak głośny film. Byłaś też w Cannes. Jak to wspominasz?
Jestem bardzo wdzięczna za te doświadczenia. Niemiecka branża filmowa nie jest duża, więc cudownie jest spotykać filmowców z całego świata i rozmawiać o różnych sposobach tworzenia. I widzieć, jak bardzo docenia się filmowy język Maschy.
Jakie masz plany na 2026 rok?
Na początku roku będę grać w teatrze Schauspielhaus w Zurychu. Czekam też na premierę filmu, który kręciłam w Grecji w zeszłym roku, w reżyserii Leonie Krippendorf.
W sieci można posłuchać, jak śpiewasz. Tworzenie muzyki to dla Ciebie odskocznia od filmu czy plan B?
Zaczęłam nagrywać własne piosenki, żeby mieć inny niż film, niezależny sposób ekspresji. Film to współpraca wielu działów, a to oznacza, że jestem zależna od czyichś wizji. Mam przyjaciela, z którym często improwizowaliśmy, i któregoś razu po prostu zaczęliśmy nagrywać. Już jako dziecko pisałam wiersze, posłużyły za bazę paru tekstów. Ale nie robię tego dla kariery, tylko dla przyjemności. Sama słucham indie popu, ambientu. Uwielbiam Pink Floyd i Davida Bowiego – fascynuje mnie, jak wiele miał różnych talentów. I był mocno związany z Berlinem, gdzie mieszkam, więc coś mnie z nim łączy (śmiech). ✻



„Wpatrując się w słońce"
Na przełomie XIX i XX wieku na niemieckiej farmie splatają się losy czterech dziewczyn. Choć dzieli je czas, łączą je podobne emocje i rodzinne tajemnice. Piękne dziewczyńskie kino. W kinach od 30 stycznia.

eprasa.pl a84c0f042b



eprasa.pl a84c0f042b

URODA



CERA *i ceramidy*

W podstawówce na biologii strasznie się nudziłam. *Może z wyjątkiem tych zajęć, na których oglądałam ludzką skórę.* Przypominała mi ścianę domu. Były cegły, cement i zaprawa. Wyglądało to naprawdę przekonująco.

tekst **Joanna Winiarska** *zdjęcia* **Weronika Kosińska**

eprasa.pl a84c0f042b

I co więcej, to dokładnie tak działa. Analogia wprost z budowlanki sprawdza się w życiu (skóry). Dzisiaj zatem to ja zabawię się w panią od biologii i opowiem wam o tym skórnym cemencie. Bo znajdziemy go w każdym szanującym się kremie ochronnym. A obecnie mamy sezon tylko na takie! Można też odejść od skojarzeń z budową i porównać ceramidy do lipidowej bielizny termicznej (bo są rodzajem lipidów). W obu przypadkach efekt pielęgnacyjny jest taki sam i nazywa się „szczelność". Niby drobiazg, niepozorny element. Ale to właśnie rozszczelniona warstwa naskórka, w której brakuje owego ceramidowego spoiwa, oznacza kłopoty: suchość, kruchość, „marznięcie" skóry, matowość, szary kolor i utratę wewnętrznej wilgoci. Cera wygląda wtedy na wiecznie podrażnioną. Dołożenie odpowiedniej ilości ceramidowej zaprawy wraz z kosmetykiem rzeczywiście działa jak cienka dogrzewająca i kojąca bielizna.

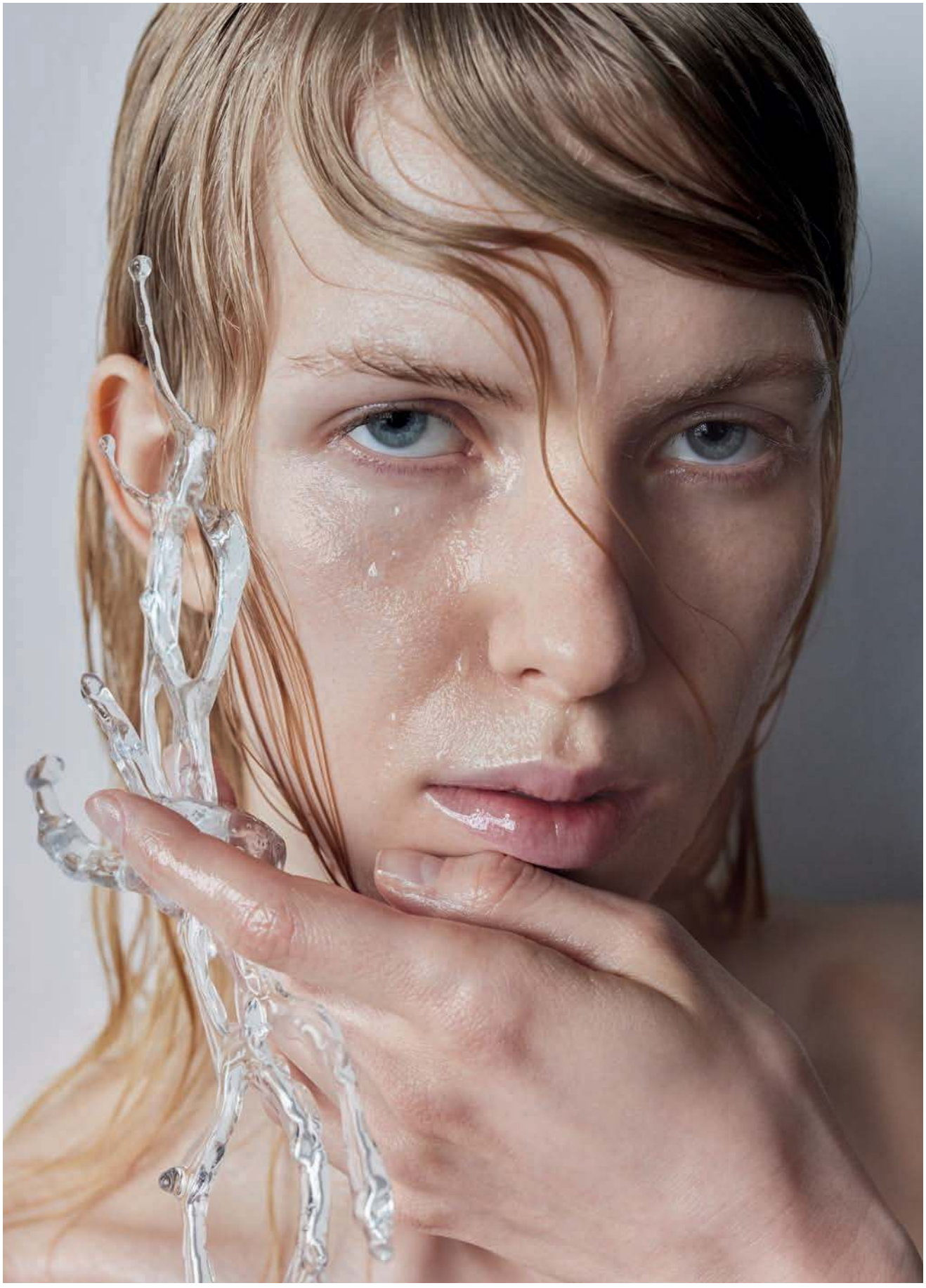
I teraz pytanie, które często zadajecie: czy ceramidy to konkurencja dla retinolu? Nigdy w życiu i wręcz przeciwnie. Są one raczej lekarstwem na retinolowe przedawkowanie, często dermatolodzy zalecają kremy z ich dużą dawką jako opatrunek po terapiach z wykorzystaniem witaminy A. Dlatego mądre „retinizowanie" skóry (witaj, trendzie!) musi iść w parze z ceramidami. One w ogóle są bezpieczne, uniwersalne i można je łączyć praktycznie ze wszystkim. Na przykład w duecie z niacynamidem dają synergię wzmacniającą. A sam niacynamid jako „metaboliczne turbodoładowanie" zwiększa ich syntezę w skórze nawet pięciokrotnie.



eprasa.pl a84c0f042b



eprasa.pl a84c0f042b



eprasa.pl a84c0f042b

Kiedy zaczyna się wielki deficyt ceramidów? Już po trzydziestce ich produkcja naturalnie spowalnia. Dlatego uzupełnianie tych cennych molekuł jest strategią strukturalną, nie tylko nawilżającą.

Zatem deal. Z kolei połączenie ceramidów z kwasem hialuronowym zapewnia wyjątkowo sprawny system wodno-uszczelniający.
Pomądrzę się jak pani od biologii: w ludzkiej skórze zidentyfikowano co najmniej dziewięć różnych klas ceramidów. Ta różnorodność chemiczna decyduje o prawidłowej organizacji lipidowej macierzy, która utrzymuje naszą barierę hydrolipidową (BHL) w doskonałej kondycji. A kto wykonuje największą pracę przy regeneracji cery? Jest tu klasowa trójka prymusów. Ceramid NP (ceramide 3) wzmacnia strukturę skóry i zapewnia turbointensywne nawilżenie. Ceramid AP (ceramide 6-II) reguluje proces łuszczenia naskórka i odpowiada za elastyczność i spójność cery. Z kolei ceramid EOP (ceramide 1) jest kluczowy w rekonstrukcji dwuwarstwy lipidowej, dlatego zaleca się go w pielęgnacji skóry suchej i starzejącej się.
I teraz najważniejsze: aby regeneracja była szybka i efektywna, ceramidy muszą dominować w recepturze wybranego kosmetyku. Istotna jest tzw. trzykrotna przewaga molowa ceramidów nad innymi lipidami. Skóra potrzebuje ich trzy razy więcej, niż myślimy! A jeśli chodzi o różne skojarzenia, dla mnie ceramidy są też trochę jak antydepresanty. Gwarantują, że cera jest stabilna i spokojna (a nawet zadowolona). ✻



Produkty od lewej: Ceramidin Skin Barrier Moisturizing Cream DR. JART+, ok. 163,80 zł, notino.pl; Ideal Age, serum regenerujące Cica Regen TOŁPA, 32 zł; S.M.A.R.T. Dermohacking Program, krem-maska nocna regeneracja Miracle Booster, AA LAAB, ok. 74 zł; Hydro Deep Intense Serum CLARENA, 185 zł; Clear Soap RUHAKU, ok. 111 zł, healthypleasures.de; Cetaphil MD Dermoprotektor, balsam do twarzy i ciała CETAPHIL, ok. 85 zł/500 ml; Ceramic Milk Ampoule TIRTIR, ok. 138 zł

ZDJĘCIA: WERONIKA KOSIŃSKA, MAKIJAŻ: HARRY JEFFERSON, WŁOSY: ANETA KACPRZAK, MODELKA: MARIA JANASZEK/SPECTO WARSAW; ZDJĘCIA PRODUKTÓW: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl a84c0f042b


1


2



3


4

jak ZORZA

Luty jest dla mnie miesiącem odkryć spod znaku nieba. Kolekcjonuję rozświetlacze z połyskiem zorzy polarnej, testuję zapach słodkiej **ciemnej nocy,** połyskujący tusz i jedwabny puder. Same gwiazdy.

tekst **Joanna Winiarska**


5



6



7

1. Od razu widać go na rzęsach i naprawdę lśni. Na taki tusz do rzęs czekałam! Mascara **Annabelle Minerals**, 79,90 zł **2.** Aurora Whisper to paletka, dzięki której możesz mieć na kościach policzkowych efekt zorzy. Świetny, a Weronika Jaguś, która jest twarzą tego kosmetyku... też :-) **Bell HYPOAllergenic x Weronika Jaguś**, 34,99 zł **3.** Basicowy krem na zimę? Taki z ceramidami, ale i odstresowującym glutationem nie pogardzę! Zatem **Day & Night Cream, Kloo**, 149 zł **4.** Limitowana edycja tego pudru nawiązuje do projektu jedwabnego szalika Rocabar, inspirowanego derkami używanymi do ogrzewania koni wyścigowych w XIX wieku. Dla mnie to obraz w puderniczce! **Rocabar, Hermès**, 500 zł **5.** Skroplony blask na skórze jest możliwy dzięki Glass Skin Illuminating Innovation Drops. Lubię i polecam. **Hdrèy**, 144 zł **6.** Sandałowiec z Nowej Kaledonii decyduje o męskim wdzięku **Bleu de Chanel**, ok. 579 zł/100 ml. I oczywiście Timothée Chalamet. 7. Pędzel do konturowania (tu z kolekcji Midnights inspirowanej gwieździstą nocą) to cudny prezent! **AA Wings of Color**, 30,99 zł

MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl a84c0f042b

do minimum

Rynek beauty jest jak szwedzki stół. *A ona proponuje dietę.* Bo uważa, że nie mamy problemu z cerą, tylko z nadmiarem.

rozmawia **Joanna Winiarska**

Do mojego gabinetu weszła klientka z torbą pełną kosmetyków. Spojrzała na mnie zrezygnowana i powiedziała: „Ania, ja już naprawdę nie wiem, co z tym wszystkim robić". Od 11 lat oglądam skóry, które nie są zniszczone, tylko przeciążone – nadinterpretacją składników i chaotycznymi rutynami.

Czym jest skin minimalism? Moda? Hashtag? A może lenistwo?

Skin minimalism nie narodził się na Instagramie, tylko w gabinecie. W rozmowach z dziewczynami, które były zmęczone pięcioma warstwami pielęgnacji i tym, że „powinny więcej". Zarejestrowałam Skin Minimalism jako znak towarowy, zanim komukolwiek przyszło do głowy, że minimalizm stanie się trendem. Nie ma nic wspólnego z lenistwem. To dojrzałość i świadomość, że mniej produktów to więcej efektu. Powtarzam: pielęgnacja może trwać dwie minuty, jeśli jest czuła i świadoma. Od początku wiedziałam, że jeśli robię kosmetyki, to podpisuję się pod nimi nazwiskiem. A to wyklucza półśrodki. Powiedziałam już publicznie: stworzenie dobrej marki to koszt około dwóch milionów złotych. Ale to inwestycja w jakość i bezpieczeństwo. We wrześniu świętowaliśmy pierwsze urodziny.

Co się dzieje ze skórą, gdy przechodzi na kosmetyczny post?

Zaczyna... oddychać. To jak powrót do domu po głośnym, męczącym dniu – nagle wszystko się uspokaja. Zaczerwienienia ustępują, stany zapalne się wyciszają, bariera hydrolipidowa odbudowuje się błyskawicznie, wraca naturalny blask. Zawsze mówię: „Twoja skóra pamięta, jak być zdrowa. Musimy jej tylko w tym nie przeszkadzać".

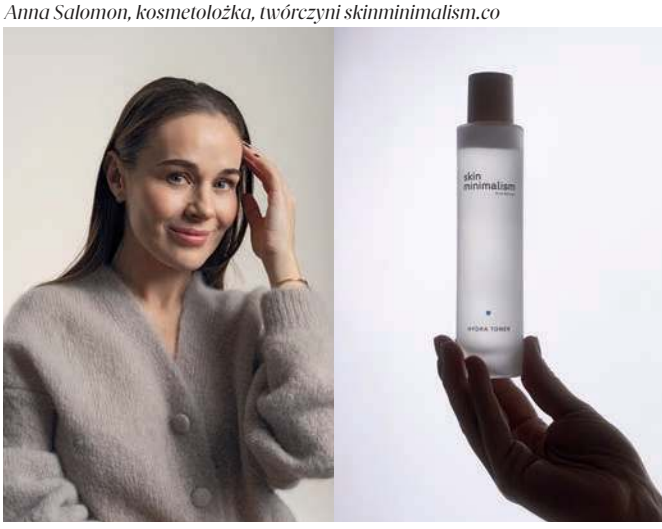
Komu służy skin minimalism? Cerom „normalnym"?

Cera normalna to mit. Pracuję kilkanaście lat i naprawdę jeszcze takiej nie widziałam. Skin minimalism jest dla każdej skóry, która chce poczuć ulgę: dla wrażliwej – bo ją chroni, dla trądzikowej – bo wycisza, dla przesuszonej – bo odbudowuje, dla tłustej – bo reguluje. Skóra kocha przewidywalność, nie perfekcję.

Jak wejść na tę drogę, jeśli łazienka wygląda jak drogeria?

Z miłością, nie z poczuciem winy. Proszę klientki, by zrobiły zdjęcie swojej półki, i nagle okazuje się, że mają 15 produktów, a używają trzech. Dlatego mój reset pielęgnacyjny ma trzy kroki: najpierw odejmujemy bodźce (retinol, kwasy i witaminy w jednym tygodniu? No... nie!). Następnie ustawiamy bazę: delikatny żel do mycia, krem z ceramidami, SPF – i to już pełna pielęgnacja. Potem tylko słuchamy skóry. Bez tylu warstw łatwiej ją usłyszeć. ✻

Anna Salomon, kosmetolożka, twórczyni skinminimalism.co



MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl a84c0f042b



Joanna Winiarska
szefowa działu urody, wellness and esthetic medicine expert

kroplówka

Podoba mi się idea starannie odmierzanych kropli. Po doświadczeniach z tymi na uspokojenie i do oczu czas na **beauty drops**. Sprawdzam, czy to w ogóle wygodne.

tekst **Joanna Winiarska**

trochę na początku nie wiem. Bo idea jest dosyć chaotyczna. Z jednej strony niektóre kosmetyczne kropelki to rzeczywiście boostery (skondensowane formuły), które można zapuścić do swojego kosmetyku i zmieszać z nim przed nałożeniem na skórę. Często w takiej postaci występują np. krople samoopalające (co ma sens, bo wraz z formułą w kremie rozpuszcza się też raczej nieznośny zapach samoopalacza), czasami krople z substancjami złuszczającymi lub kwasem hialuronowym (jak te Dr. Barbary Sturm). Z drugiej strony nazwa „beauty drops" na niektórych produktach oznacza, że w środku jest już pełnowartościowy kosmetyk, którego nie trzeba z niczym łączyć (choć kto nam zabroni?), tylko należy go dawkować w mikrodozach na oczyszczoną skórę. Taką linią różnego rodzaju serów jest najnowsza marki Beauty Drops oraz Serum Drops od Weledy. Ważne, by aplikować mało i stopniowo, bo formuły są skondensowane.

Jest jeszcze trzecia strona sytuacji, a mianowicie kolor. W kroplach producenci często zamykają bronzery, róże, rozświetlacze i perłowe highlightery (jak w przypadku Drunk Elephant czy Westman Atelier). Wtedy dopiero zaczyna się zabawa, bo takim koloryzującym kosmetykiem można podrasować ulubiony krem lub serum, dodać go do podkładu albo kremu BB czy zaserwować skórze solo. Rozważam też połączenie samych kropli pielęgnacyjnych z makijażowymi, myślę, że te kombinacje mają duży potencjał. Na razie najchętniej łączę BB cream z perłowym highlighterem (daje efekt zorzy, o którym już pisałam w tym numerze) albo kwas hialuronowy z podkładem. Wmasowuję go schłodzonymi kulami do masażu i to jest ta ostatnia kropla. Luksusu. ✻

Produkty od lewej: Vital Skincare Complexion Drops WESTMAN ATELIER, ok. 200 zł; Serum Drops Hyaluronic Moisture WELEDA, ok. 50 zł; Hyaluronic Serum DR. BARBARA STURM, 1241 zł; B-Goldi Bright Drops DRUNK ELEPHANT, 189 zł; Calm Drops Ceramidy + CICA BEAUTY DROPS, 58,90 zł; Szklane kule do masażu AMO'YA, 31,90 zł, Rossmann



eprasa.pl/e0f042b

AI NANO BANANA GEMINI, MATERIAŁY PRASOWE



Zainwestuj w swoje **skóropoczucie**

Cofnij wiek biologiczny skóry
z programem pielęgnacyjnym
S.M.A.R.T. dermohacking*.

Dostępne w drogeriach

ROSSMANN

Dowiedz się więcej

*Udowodnione badaniami aparaturowymi po 28 dniach regularnego stosowania.

eprasa.pl a84c0f042b



LACOSTE



SPORTMAX



ROBERTO CAVALLI

long story

Zapuszczasz czy obcinasz? Z włosami zawsze jest się w którymś z tych dwóch punktów. *Bo cięcie, kolor, grzywka lub jej brak to nie fryzura,* tylko najbardziej niedopowiedziany język, w którym do siebie mówimy. Jak się komunikujemy w 2026 roku?

tekst **Joanna Winiarska**



short



LACOSTE



ROKSANDA

eprasa.pl a84c0f042b



MITHRIDATE

Produkty od góry: Sublime Day Cream KYDRA LE SALON, 179 zł; Serum nawilżające na noc Night.Shift KEVIN.MURPHY, 204 zł; Szczotka do włosów DOUGLAS COLLECTION, 59 zł; Nourishing Balm HAIR BY SAM MCKNIGHT, 211 zł; Szampon z ekstraktem z malin, fermentem z rzodkwi i olejkiem eterycznym z cedru ZWIERZENIA GRZEBIENIA, 80 zł

Nie zastanawiam się nad tym sama, poprosiłam o diagnozę dwóch ekspertów, którym ufam. Wyciągnęłam na zwierzenia Karolinę Chodzeńską, trenerkę marki Davines (w końcu nazwa zobowiązuje, a Karolina przyjmuje w Zwierzeniach Grzebienia), i Michała Urbaniaka, którego wiedza i urok przyciągają do Hair Republic Warsaw. Karolina jest fanką długich włosów (sama nosi teraz dłuuugie blond fale) i mistrzynią stosowania pasm zagęszczających. Zaobserwowała, że kobiety 50 plus mają kłopot z zapuszczeniem włosów powyżej pewnej długości, a jednak objętość na ramionach dodaje im witalnej młodzieńczości. Stąd pomysł na doczepianie pasm. Bo nie da się ukryć, że długie włosy to obietnica kobiecości w jej najbardziej klasycznym wydaniu, rodem z obrazów prerafaelitów i reklam szamponów. To baśniowa Roszpunka, to Wenus Botticellego i każda bohaterka romansu, która rozpuszcza włosy w kluczowej scenie. Długie włosy mówią: „Mam czas. Mam cierpliwość. Dbam o siebie na tyle, by pozwolić czemuś rosnąć latami". Jest w nich coś rytualnego. Wieczorne rozczesywanie, plecenie warkoczy przed snem, szukanie idealnej gumki, która nie łamie i nie wyrywa. Długie włosy wymagają relacji – nie można ich zignorować, trzeba się z nimi układać. W zamian dają możliwości: warkocze, fale, kucyki na różnych wysokościach. Możesz być kim innym każdego dnia, zależnie od tego, co zrobisz z tą materią na głowie.

Ale jest i druga strona. Długie włosy to wieczne gumki na nadgarstku. To spinki wsuwane w desperacji, gdy robi się za gorąco. To pasma w zupie i wplecione w zamek kurtki. To suche końcówki, które nie znikają mimo trzeciego opakowania serum. I pół godziny z suszarką, kiedy chcesz tylko wyjść z domu (oraz chwila paniki, gdy podchodzi do ciebie ktoś z lizakiem w ręce).

Michał Urbaniak z kolei należy do entuzjastów modowych krótszych cięć. Zauważa zresztą, że coraz więcej jego Z-klientek prosi o cięcie, które jest w zasadzie statementem. Bo krótkie włosy to jednak deklaracja. Coco Chanel ścięła włosy i zmieniła modę na stulecia. Mia Farrow w „Dziecku Rosemary", Jean Seberg w „Do utraty tchu". Każda kobieta, która obcina włosy po rozstaniu, i każda, która obcina je bez żadnego powodu, po prostu dlatego, że rano obudziła się z pewnością, że tak właśnie chce. Krótkie włosy mówią: „Nie potrzebuję ozdób. Wystarczy mi twarz". Jest w nich wolność, której długie włosy nie znają. Wstajesz, przeczeszesz ręką, wychodzisz. Prysznic trwa pięć minut, suszenie – dwie. Lato przestaje być walką, a wiatr nie jest wrogiem, tylko elementem stylizacji. Nagle odkrywasz, że masz kark, oczy, kości policzkowe – rzeczy, które przez lata chowały się za kurtyną włosów.

Krótkie włosy też jednak mają swoją cenę. Nie schowasz się za nimi w zły dzień. Nie związesz w kucyk, gdy nie masz siły myśleć o wyglądzie. Co sześć tygodni musisz iść do fryzjera, bo różnica między zamierzonym bobem a przypadkowym nieładem to zaledwie centymetr. I ta chwila zaraz po obcięciu, kiedy patrzysz w lustro i nie jesteś pewna, czy to jeszcze ty.

Jak stylizować długie i krótkie włosy? Długie wymagają rzetelnego odżywienia (dlatego Karolina stworzyła linię ekokosmetyków z bazowym szamponem, intensywnie nawilżającą odżywką i olejkiem do olejowania). Krótkie kochają kosmetyki pracujące z temperaturą i tutaj Michał zachwyca się produktami opracowanymi przez innego guru fryzjerstwa – Sama McKnighta. Zawsze pamiętaj, że to tylko włosy. Są tym, co z nimi robisz, jak się z nimi czujesz, jaką historię sobie opowiadasz, czesząc je rano przed lustrem. A ja? Właśnie przed nim stoję. Mokre włosy sięgają mi do ramion. Nożyczki leżą w szufladzie. Może jutro? ✻

MATTEO VALLE (4), FILIPPO FORTIS, MATTEO SCARPELLINI (3)/ LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT, MATERIAŁY PRASOWE



STELLA MCCARTNEY



TORY BURCH

eprasa.pl a84c0f042b



piękne sztuczki

Szybko i na temat – tak mogłabym streścić moją rutynę. *Ale ważny jest też aspekt przyjemności,* bo kosmetyki konsumuję wszystkimi zmysłami.



Marta Krupińska
sekretarzyni redakcji

1. Moje włosy nie mają lekko. Rozjaśniam je, a moja dwuletnia córka uwielbia się nimi bawić, ciągać je i zwijać w kulki. Aby je wzmocnić, sięgam po ampułki multiwitaminowe do włosów. Nuggela & Sulé, 29 zł, nuggelasule.pl
2. Z wiekiem przestawiłam się na bogate konsystencje, które są dla mojej wysuszonej skóry jak otulająca miękka kołderka. Takie jak odmładzający krem z roślinnym retinolem by Krayna, 229 zł.
3. Nie umiem w samoopalacze. Nie znoszę ich zapachu, boję się ciemnych plam na łokciach i kolanach. Ale z tym brązującym balsamem smugi mi nie grożą. I ten zapach – pomarańcza z cynamonem... Brązujący balsam do ciała i twarzy Mokosh, 89 zł
4. W makijażu wyznaję zasadę: maksimum efektu, minimum wysiłku. Mój ulubiony kosmetyk to cienie do powiek, koniecznie z drobinkami, które zwykle nakładam w biegu, palcami. Choć te od Guerlain, w biżuteryjnym puzderku, skłaniają do celebrowania chwili luksusu. Paletka czterech cieni Ombres G Stellar Glow, 395 zł, guerlain.com/pl
5. Kremy do rąk to mój fetysz. Mam je wszędzie: na biurku, stoliku nocnym, w torebce i kieszeni płaszcza. Żebym jeszcze systematycznie ich używała... Akurat ten z Ministerstwa ma szansę zmienić moje nawyki. Zawiera ferment *Bacillus*, witaminy E i F, które chronią przed utratą wilgoci, szybko się wchłania, nie pozostawia lepkiej warstwy na dłoniach i obłędnie pachnie. Krem do rąk Szafran, 39 zł
6. Uwielbiam efekt matu na ustach, ale nie znoszę wysuszających pomadek. Nowa szminka Bobbi Brown łączy kaszmirowe wykończenie z pielęgnacyjnym zapleczem, dzięki czemu usta są gładkie i miękkie jak kaszmir. Pomadka Luxe Cashmere Matte Lipstick, 215 zł
7. Mgiełka do twarzy to mój letni must-have. Ale ta od Resibo sprawdza się też zimą dzięki antyoksydantom, jak niacynamid, witamina C, ekstrakty z jagód acai i zielonej herbaty. Delikatnie rozświetla, chroni i można ją stosować na makijaż. Mgiełka All I Mist, 79 zł ✻

MARCIN KLABAN, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl a84c0f042b

mądrze *i* skutecznie

Czy możemy zatrzymać czas? Czy warto kupować wszystkie kosmetyczne nowinki? I czym jest *mądre dbanie o siebie?* Pytamy *dr Annę Płatkowską.*

rozmawia **Katarzyna Dąbrowska**

Czym według Ciebie jest dbanie o siebie?
To przede wszystkim spokój ducha: umiejętność znalezienia czasu na odpoczynek, spokojne myślenie i brak pośpiechu na co dzień. To też świadome słuchanie własnego ciała i potrzeb, a nie tylko skupianie się na wyglądzie. I oczywiście mądra pielęgnacja, która naprawdę służy naszej skórze.

Mądra, czyli jaka?
Dobrana do naszych potrzeb, bez ślepego podążania za modą czy nowinkami, które często wprowadzają zamęt. Podstawą dbania o skórę jest oczyszczanie i nawilżanie. A dobry kosmetyk to taki, który naprawdę odpowiada naszej cerze i jej aktualnym potrzebom, a nie ten, który jest „na topie".

Gdybyś miała wybrać tylko trzy produkty, to które?
Peeling enzymatyczny BioChange Beta-Enzyme MBR, fluid do twarzy z filtrem SPF 50+ Collistar, a do regeneracji na noc BioChange Collagen Face Cream MBR.

Jaki grzech urodowy popełniamy najczęściej?
Przesadzamy z liczbą produktów, które mamy w szafce, i z ilością kosmetyków, które w siebie wmasowujemy w jednym czasie. Często rzucamy się bezmyślnie na nowinki i próbujemy wszystkiego naraz, zapominając, że to może wyrządzić więcej szkody niż pożytku.

Przykład?
Kiedy pojawiła się moda na japońską pielęgnację, wszystkie kobiety zaczęły olejować twarz. A potem okazało się, że to przyczyniło się do zaostrzeń trądziku różowatego. Śledzenie trendów jest ważne, ale trzeba podchodzić do tego z głową. Ostatnio młoda pacjentka pokazała mi zdjęcie swojej łazienki – miała tam około 30 różnych produktów! Po pierwsze kosmetyki po otwarciu mają określony czas przydatności (psują się). Po drugie należy mieć plan pielęgnacyjny dopasowany do pory roku i aktualnej sytuacji na skórze.

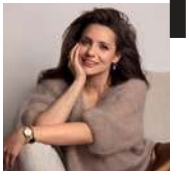
Najnowszy szkodliwy trend?
Naklejanie plastrów przeciwtrądzikowych na twarz bez trądziku. One zawierają kwas i powodują rany.

Czy da się zatrzymać czas?
Da się, ale nie jest to potrzebne. Nie ma niczego złego w korzystaniu z medycyny estetycznej, jednak róbmy to odpowiedzialnie. Nie popieram blokowania mimiki czy całkowitego wygładzania zmarszczek, bo skóra ma pokazywać emocje, naturalność i wyglądać adekwatnie do wieku. Ma być przede wszystkim zdrowa! Dobrze jest dbać o siebie, korzystając z nauki i nowoczesnych technologii, ale zawsze z zaufanym specjalistą. To kluczowe dla bezpieczeństwa i efektów.

Zdarzyło Ci się odmówić zrobienia jakiegoś zabiegu?
Wielokrotnie, i chyba jestem z tego znana (śmiech). Dlatego moje pacjentki już wiedzą, że gdy się do mnie zapisują, to rezerwują po prostu określony czas, zamiast umawiać się na konkretny zabieg. Dopiero podczas spotkania ustalamy, co jest potrzebne.

Czy dbanie o urodę to inwestycja w siebie?
Tak, nasz wygląd wpływa na wiele obszarów życia: na nasze samopoczucie, komfort, to, jak odbierają nas inni ludzie. Widzę to u pacjentów i pacjentek, którzy trafiają do mnie po ciężkich przeżyciach, takich jak np. rozwód. Kiedy zaczynają o siebie dbać, wzrasta ich pewność siebie, wracają do życia, otwierają się w relacjach, również tych intymnych.

Co Ci sprawia najwięcej satysfakcji w pracy?
Wyleczanie! Moja praca to nie tylko beauty, ale też blizny, problemy powypadkowe, choroby rzadkie. Niesienie ludziom realnej pomocy nadaje pracy sens. ✻



Anna Płatkowska
jest założycielką kliniki Anclara Health & Aesthetics.

MATEUSZ MOTYCZYŃSKI

eprasa.pl a84c0f042b



APETYT NA TOREBKĘ

Czy coś nowego może być jednocześnie stare? Odpowiedź brzmi: Urchynn. To polska marka, która nadgryzione zębem czasu skóry wyszperane w second-handach zamienia w torebki – jedyne w swoim rodzaju. Kształtem przypominające skrzydła motyla i równie barwne jak one. Choć zdarzają się także modele, które choć patchworkowe, są monochromatyczne. Robią wrażenie!

POWIEW *wiatru* ZMIAN

Choć zima trwa w najlepsze, przypominając, że to *czas odpoczynku i spowolnienia,* nowy rok sprawił, że nabrałaś apetytu na *ożywczy podmuch nowości?* Trudno o lepszy moment na zakupy: na narciarski wyjazd, z drugiej ręki albo z myślą o wiośnie!

tekst **Magdalena Matuszek**

eprasa.pl a84c0042b

KOLEKCJA



ELŻBIETA SZCZEPANIAK (2)

eprasa.pl a84c0f042b



Jak karnawał, to Undress Code

Kiedy w półprzezroczystym body z jedwabnej organzy (Pure Elegance) pokazała się Kasia Tusk, wszystkie się wyprzedały. Podobnie było, gdy na projekt Undress Code postawiła Taylor Swift. Ale i bez takiej promocji ubrania polskiej marki znikają co do sztuki! Nic dziwnego, bo są bardzo sexy. W sam raz na imprezę!



BEZ DRAM O PORANKU

Jeśli w ramach postanowień noworocznych postanowiłaś się wysypiać, z pomocą przychodzi The Morning Affair (nawet jeśli zdarzy ci się zarwać noc dla Netfliksa). Założycielki marki, Magda Wiśniewska i Ania Gałuszka-Godek, postanowiły zadbać o jakość snu, szyjąc opaski na oczy i poszewki na poduszki z delikatnego jedwabiu. Z ilustracjami Klaudii Kusik-Budzyn. Themorningaffair.com



VERONA, TI AMO!

Zakochałyśmy się w tej biżuterii! Z myślą o walentynkach wybrałyśmy kolczyki, naszyjniki i pierścionki z motywem serca – najpiękniejszym symbolem miłości. To idealny prezent dla kogoś bliskiego… albo dla samej siebie. Nic dziwnego, że ta biżuteria marki Verona skradła serce także Klaudii El Dursi!

eprasa.pl a84c0f042b



W ZGODZIE Z SOBĄ

Świeżość spojrzenia na biżuteryjne trendy i odwaga balansowania między tendencjami w modzie oraz różnymi estetykami to cechy, które wyróżniają biżuterię marki Artelioni. W jej kolekcjach każda kobieta znajdzie dodatki, które skutecznie zaspokoją indywidualne oczekiwania. Nie ma lepszego sposobu, by podkreślić własny styl! Apart.pl





Walentynki w domu

A gdyby tak pójść pod prąd i zamiast wybierać się do kina czy do restauracji (i tak będą zatłoczone), w Dzień Zakochanych zostać w domu? Na kanapie i z kubkiem herbaty w dłoni? Marka Teekanne przygotowała się na taką ewentualność i stworzyła napar LOVE „Blueberry & Blackberry". Duet borówek i jeżyn najlepiej smakuje we dwoje.



Perfumy, Lou de Pre, 79 zł

COSY CHIC

Obszerne, miękkie i wygodne, a przy tym oddychające, bo uszyte z bawełny, są wprost stworzone do chodzenia po domu, a jednocześnie tak piękne, że od razu zapragniesz w nich wyjść. Choćby na zimowy spacer po lesie. Do kultowych już bluz marki Hibou dołączyły ostatnio szerokie spodnie i koszule w kratę. I świetnie wyglądają razem. A ty w nich!

PO FRANCUSKU

Zapach Amber Flame marki Lou de Pre to intrygująca mieszanka tytoniu, drewna cedrowego oraz orientalnych przypraw: cynamonu, goździków, imbiru i anyżu. To esencja tradycyjnego francuskiego perfumiarstwa. Charakterna i bardzo intrygująca. Przykład? Choć to perfumy męskie, osłodzone zostały szczyptą wanilii i kakao. Nie można im się oprzeć.

MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl a84c0f042b



Torebka, Yuzefi/answear.com, 2869,90 zł

WSZYSTKO POD RĘKĄ

Najmodniejsze torebki na 2026 rok? Zaskoczeń nie będzie. W dalszym ciągu hitem są pakowne modele z brązowego zamszu. Takie jak duża tote bag Yuzefi w odcieniu palonego karmelu. Dzięki wygodnym rączkom jest wygodna w noszeniu i pomieści wszystko, czego potrzebujesz w ciągu dnia – z laptopem włącznie!



W szafie kapsułowej

Jeśli jesteś minimalistką, której bliska jest estetyka „old money", pokochasz polską markę ETHER, która najwyższą jakość ma wpisaną w DNA. Klasyczne fasony, naturalne tkaniny i stonowana kolorystyka sprawiają, że te ubrania świetnie do siebie pasują. I można je nosić latami.



Gdzie na narty?

To jedyne pytanie, które musisz sobie zadać (jeśli jeszcze tego nie zrobiłaś), bo strój już masz (a przynajmniej możesz mieć). Wszystko, co potrzebne, znajdziesz w najnowszej kolekcji GUESS SKI CAPSULE, która łączy w sobie alpejski glamour i nowoczesne wzornictwo. W dopasowanych do ciała kombinezonach zrobisz furorę na stoku. I nie zmarzniesz – również dzięki miękkim dzianinom i ciepłym dodatkom z kolekcji.

MARYNARKA MOCY

Uszyta ze stuprocentowej dziewiczej wełny marynarka Kira polskiej marki Dollina pozwoli pewnym krokiem wejść w nowy rok. Zdecydowania dodaje poszerzona linia ramion w stylu lat 80., klasy (i wygody) – minimalistyczny i obszerny fason rodem z męskiej szafy. W połączeniu ze spodniami Ezio z tej samej tkaniny stworzy garnitur idealny do pracy. I zrobi look!



Marynarka, Dollina, 2599 zł

MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl a84c0f042b

święta







na dłużej

Choć ten magiczny czas już za nami, możemy zachować jego swobodny, niespieszny klimat. Taki, jaki panował we włoskiej Cervinii, dokąd *marka Tezenis* nas zabrała, by razem celebrować te najpiękniejsze dni w roku.

tekst **Maja Naskrętska**

To właśnie tam marka zaprosiła do wspólnego celebrowania dziennikarzy i twórców z kilkunastu krajów (Polskę reprezentowały redakcja Glamour i Siostry ADHiD), by opowiedzieć historię zimowej kolekcji. A wszystko to w formie doświadczenia i zabawy, w atmosferze oddającej ideę kampanii „Świąteczne alibi", czyli świąt pełnych spokoju, komfortu i dystansu do codzienności. Bielizna w tegorocznej kolekcji staje się nie tylko elementem garderoby, ale też wyrazem nastroju. „Winter red" powraca tu w wersji zmysłowej i niebanalnej: koronki flirtują ze szkocką kratą, lureksowe nici błyszczą niczym choinkowe girlandy, a aksamitne kokardy i transparentne tkaniny przypominają, że zima to idealny czas na małe, prywatne celebracje. To także chwila, by nieco wyhamować: długie poranki w piżamie, maratony filmowe w swetrze. W alpejskiej rzeczywistości Cervinii miękkie dzianiny i ciepłe domowe zestawy Tezenis zdawały się naturalną częścią krajobrazu, równie niezbędną jak gorąca czekolada po dniu na stoku. Komfort przestaje tu być jedynie modowym hasłem, a staje się przede wszystkim upragnionym stylem życia. ✻

MATERIAŁY PRASOWE

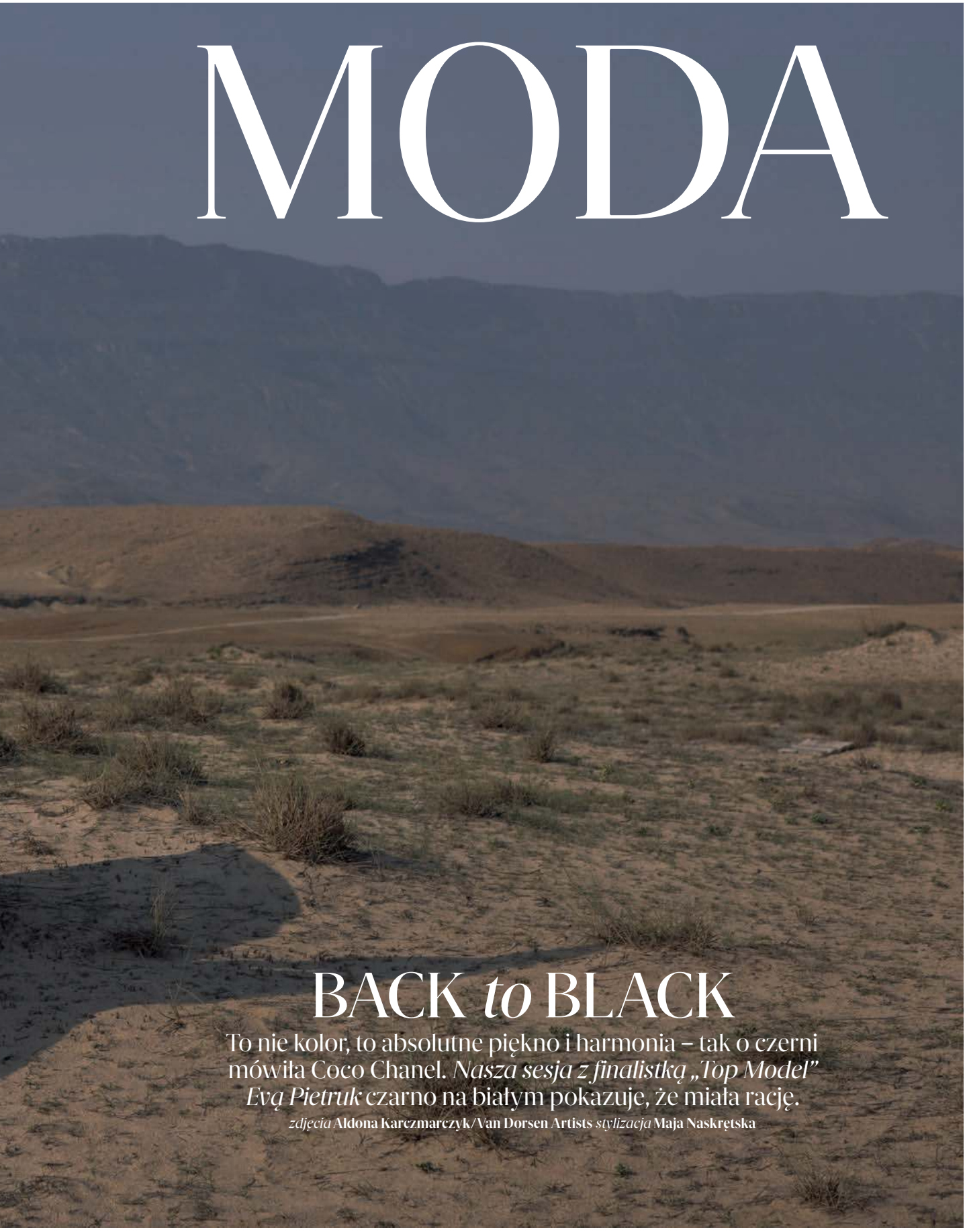
eprasa.pl a84c0f042b



Marynarka GESTUZ/zalando.pl, spodnie GESTUZ/zalando.pl, biżuteria APART.

eprasa.pl a84c0f042b

MODA



BACK *to* BLACK

To nie kolor, to absolutne piękno i harmonia – tak o czerni mówiła Coco Chanel. *Nasza sesja z finalistką „Top Model" Evą Pietruk* czarno na białym pokazuje, że miała rację.

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

eprasa.pl a84c0f042b



Płaszcz z ekoskóry GINA TRICOT/zalando.pl, body NORMA KAMALI/zalando.pl, biżuteria APART.
Na stronie obok: Koszula HUGO/zalando.pl, body NORMA KAMALI/zalando.pl, kozaki ANNA FIELD/zalando.pl, biżuteria APART.

eprasa.pl a84c0f042b







klasyka gatunku

Szlachetność czerni podkreśla inna królowa barw – biel. Minimalistyczny charakter tego duetu nie potrzebuje krzykliwych dodatków. Wystarczy prosta złota biżuteria.



1. Chusta COS, 325 zł 2. Zegarek YES, 599 zł 3. Sweter GAP, 299 zł 4. Koszula COS, 375 zł 5. Kolczyki APART, 219 zł 6. Marynarka ZARA, 499 zł 7. Top GATTA x ZIEŃ, 119 zł 8. Spodnie OCHNIK, 389,90 zł 9. Pierścionek APART, 939 zł 10. Koszula GUESS JEANS, 299,99 zł 11. Torebka ARKET, 520 zł 12. Szorty SISLEY, 359,99 zł 13. Płaszcz SISLEY, 859,99 zł 14. Buty OCHNIK, 299,90 zł
Na stronie obok: Top MOON CHANG/zalando.pl, spodnie SAMSØE SAMSØE/zalando.pl, biżuteria APART.

eprasa.pl a84c0f042b



Body UNDRESS CODE/zalando.pl, koszula i spodnie NORMA KAMALI/zalando.pl, biżuteria APART.
Na stronie obok: Marynarka z futrzanymi rękawami KARL LAGERFELD/zalando.pl, body UNDRESS CODE/zalando.pl, biżuteria APART.

eprasa.pl a84c0f042b



eprasa.pl a84c0f042b


eprasa.pl



niech żyje bal

Karnawał w pełni, a wraz z nim szalone imprezy. W tym sezonie szczególnie pożądany jest look w stylu lat 20. i jego flagowe elementy: rękawiczki, cekiny, sukienki z piórami. A inspiracji dostarcza film „Wielki Gatsby".



1. Koszula UNDRESS CODE, 825 zł 2. Zegarek SWAROVSKI, 2400 zł 3. Sukienka z rękawkami GATTA X ZIEŃ, 449 zł 4. Klipsy SWAROVSKI, 1600 zł 5. Body INTIMISSIMI, 229,90 zł 6. Kolczyki, YES, 229 zł 7. Sukienka H&M, 259,99 zł 8. Bransoleta LILOU, 279 zł 9. Spódnica ESSENTIEL ANTWERP/breuninger.com, 995 zł 10. Kurtka ANSWEAR.LAB, 999,99 zł 11. Torebka W.KRUK, 1199 zł 12. Płaszcz ANSWEAR.LAB, 949,99 zł 13. Rękawiczki OCHNIK, 219,90 zł 14. Botki GUESS, 829,99 zł
Na stronie obok: Sukienka NORMA KAMALI/zalando.pl, rękawiczki z kryształkami MARINE SERRE/zalando.pl, biżuteria APART.

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

eprasa.pl a84c0f042b

Inspiracją do stworzenia kolekcji była podróż do Azji Centralnej, w którą Zuzanna Wilczyńska wybrała się z chłopakiem.



Miks mody użytkowej z sentymentalną narracją zakotwiczoną w na
Tak o swojej kolekcji dyplomowej mówi *Zuzanna Wilczyńska.* Świeżo
w Łodzi warto dodać do obserwowanych, bo przepięknie szyje z kon

tekst **Magdalena Matuszek**

na pograniczu





Podczas gdy większość z nas, obierając kierunek: Azja, najczęściej wyjeżdża do Japonii albo Tajlandii, ona wybrała Kazachstan oraz Kirgistan. Dlaczego? Na pomysł wyprawy (z plecakiem i namiotem) wpadł jej chłopak – Rosjanin polskiego pochodzenia, którego rodzice mieszkają na Syberii. Zaczęło się od chęci spotkania z nimi na neutralnym gruncie, a skończyło podróżą życia, która

turze i osobistych przeżyciach.
upieczoną absolwentkę ASP
trastów. I robi to z pasją!

zaowocowała kolekcją ubrań i dodatków „TRAIL". Zuzanna Wilczyńska zaprezentowała ją podczas ostatniej Gali Dyplomowej łódzkiej ASP. To właśnie tam mieliśmy okazję ją zobaczyć. I zachwycić się tym, jak umiejętnie projektantka połączyła to, co pozornie nie do połączenia: przeszłość i przyszłość, tradycję i innowacje, Wschód i Zachód. Naturalnie, bez przywłaszczenia kulturowego, o które nietrudno w przypadku inspirowania się wzornictwem innego kraju. A Zuzannę Wilczyńską w Azji oczarowało niemal wszystko: nie tylko zapierająca dech w piersiach przyroda – prawdziwie dzika i potężna – ale również wnętrza taksówek z kolorowymi kocami na tapicerce, wystrój sklepów, budynki i całe ulice. Wszystko to stało się punktem wyjścia do stworzenia autorskich wzorów, które projektantka naniosła później na samodzielnie wykonane dzianiny. Uszyła z nich oversize'owe kurtki, sukienki i płaszcze, stanowiące (zaskakującą) przeciwwagę dla ubrań w stylu sportowym, skrojonych z zaawansowanych technologicznie tkanin typowych dla odzieży trekkingowej – ultralekkich i wodoodpornych. – Sama pasjonuję się outdoorem, więc taka „gorpocore'owa" estetyka ortalionów i technicznych tkanin była dla mnie oczywista. Ale jestem też sentymentalna, lubię folklor i na co dzień noszę tkaniny naturalne, dlatego jej surowość postanowiłam zmiękczyć rzeczami z owczej wełny, która w Azji Centralnej jest dobrem regionalnym. W górach robi się z niej kapcie, podkładki na stół, czapki, torebki, dywany, ociepla się nią jurty. Na kirgiskiej czy kazachskiej prowincji właściwie wszystko jest z wełny – mówi Wilczyńska. I zauważa, że choć wciąż jeszcze pachną owcą, tradycyjne wełniane ubrania dodały kolekcji szlachetności i wyjątkowości. Projektantka podeszła do nich zresztą niesztampowo – postawiła na obszerne fasony i nowoczesne cięcia, a także charakterystyczne detale, jak zapięcia i ściągacze w formie liny wspinaczkowej (które momentalnie skojarzyły nam się z pokazami Miu Miu). Pamiętała też o akcesoriach: torebkach, tobołkach à la koc, a nawet karimatach, będących integralną częścią kurtek. Co do tego? Pięciopalczaste barefooty i buty trekkingowe, czyli obuwie, którego istnienie branża mody długo wypierała ze świadomości. A potem pokochała za funkcjonalność i wygodę. ✻







RADOSŁAW CHOJNACKI (5), ARCHIWUM PRYWATNE ZUZANNY WILCZYŃSKIEJ (5)

eprasa.pl 18400042b




1



2


3


4


5



eprasa.pl a c0f042b

miś ma urodziny

To wyjątkowy miś. Ikona stylu, symbol nowoczesnej kobiety, talizman. *Miś TOUS skończył 40 lat.* Jego jubileusz świętowaliśmy w Barcelonie.

tekst **Katarzyna Dąbrowska**

Czterdzieści lat temu Rosa Oriol, synowa założycieli marki TOUS i przez lata jej dyrektorka kreatywna, szła ulicą Mediolanu i na wystawie sklepu z zabawkami zobaczyła pluszowego misia. W jej głowie pojawiła się myśl, że tę najpiękniejszą zabawkę z dzieciństwa chciałaby mieć w formie biżuterii. Wróciła do Manresy, miasta w Hiszpanii, w którym mieściły się siedziba i fabryka TOUS, i poprosiła złotników, by wprowadzili jej pomysł w życie. Tak narodził się kultowy dziś miś TOUS – obiekt uwielbienia milionów klientek, znak rozpoznawczy marki i ikona dla pokoleń. „Miś to symbol czułości i czystej miłości, dlatego pokochały go kobiety na całym świecie" – mówi Rosa Tous, córka Rosy Oriol i wiceprezeska marki. „Biżuteria z misiem stała się talizmanem, który przywoływał wspomnienia". Przez 40 lat istnienia miś przybierał różne kształty, wykonywano go z różnych materiałów. W tym roku specjalnie na urodziny w kolekcji TOUS znalazło się 40 wyjątkowych misiów – by uczcić jego ikoniczność, a także zaprezentować kunszt projektantów i jubilerów marki. 40. urodziny misia marka świętowała również z zaprzyjaźnionymi gwiazdami, ambasadorkami i dziennikarzami z całego świata. Oczywiście w Barcelonie, gdzie znajduje się największy na świecie butik TOUS. Na urodzinowym party w Muzeum Sztuki Współczesnej (MACBA) były kolacja na 100 osób, koncert hiszpańskiej gwiazdy Amaii Romero i tort. ✻


6


7


8

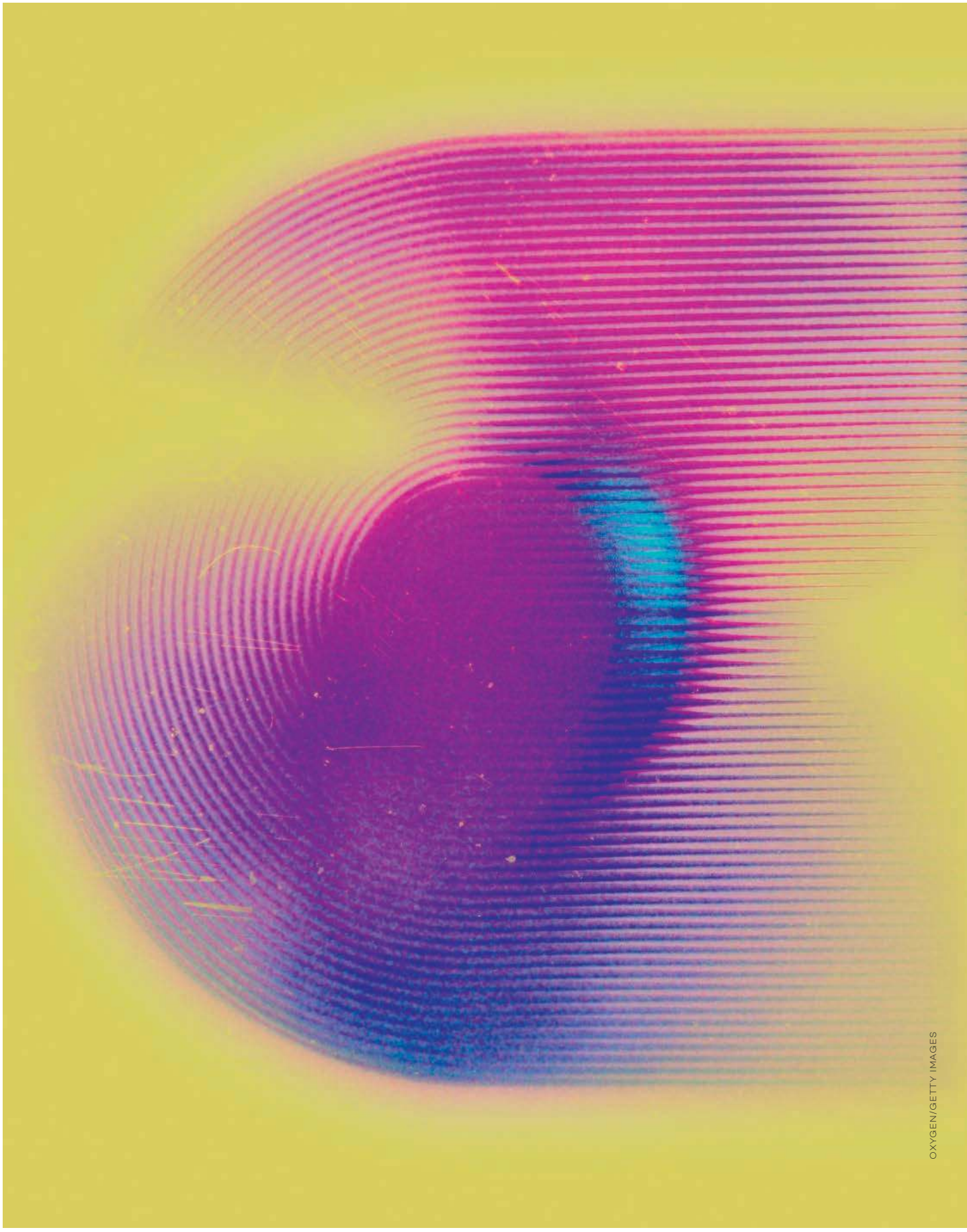

9


10

1. Lara Gessler. 2. Amaia Romero uświetniła koncertem urodzinowe party. 3. Amaia w kampanii TOUS. 4. Kasia Sokołowska na urodzinach misia. 5. Urodzinowe misie. 6. Polskie ambasadorki TOUS: Kasia Sokołowska, Inez Lis, Lara Gessler i Katarzyna Dąbrowska, redaktorka naczelna Glamour. 7. Macarena Achaga, meksykańska ambasadorka marki. 8. Nowoczesna interpretacja kultowych misiów. 9. Inez Lis, polska ambasadorka TOUS. 10. Rossy de Palma i Ángela Molina, gwiazdy hiszpańskiego i światowego kina, miłośniczki i ambasadorki TOUS.

MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl a84c0f042b



OXYGEN/GETTY IMAGES

eprasa.pl a84c0f042b

RESET



SZTUKA *nie* OSZUKA

Istnieje teoria trzech karmiących źródeł mówiąca o tym, że powinniśmy mieć przynajmniej trzy obszary, z których *będziemy czerpać energię, inspirację i satysfakcję,* kiedy jest nam ciężko. Dlaczego trzy? Jako backup, bo czasami źródło lubi wyschnąć. Poza jednym. Sztuka nigdy się nie kończy.

tekst **Joanna Winiarska**

eprasa.pl a84c0f042b

Muzykoterapia to mój ulubiony sposób na reset (nic dziwnego, skończyłam Akademię Muzyczną). Ma ona jednak problem wizerunkowy. Z jednej strony to poważna dyscyplina kliniczna z dekadami badań, z drugiej – określenie „terapia dźwiękiem" kojarzy się głównie z filmikami na TikToku, na których ktoś w białej tunice uderza w misy tybetańskie, obiecując wyrównanie czakr w 10 minut. A szkoda. Bo prawdziwa muzykoterapia potrafi rzeczy, przy których wellnessowi influ powinni zamilknąć.
Na przykład chorzy na parkinsona, którzy na co dzień poruszali się drobnymi, sztywnymi krokami, przy muzyce nagle szli płynnie, niemal tanecznym krokiem. Rytm „podkradał" funkcje uszkodzonych zwojów podstawy mózgu i dostarczał zewnętrznych sygnałów synchronizujących. Imponujące!
Podobnie działa muzyka u osób po udarach. Pacjenci z afazją (niezdolni do wypowiedzenia najprostszych słów) potrafią śpiewać całe piosenki. Można uczyć ich na nowo mówić przez śpiew, który stopniowo przekształca się w mowę. Metaanalizy publikowane m.in. w „The Lancet" pokazują, że muzyka rzeczywiście obniża poziom kortyzolu, zmniejsza odczuwanie bólu pooperacyjnego, poprawia jakość snu i redukuje objawy depresji i lęku. ADHD-owcy często relaksują się przy muzyce, która u „normalnego" słuchacza spotęgowałaby tylko stres – szybkie tempo, ciężkie brzmienia, pozorny chaos. Ich mózg potrzebuje intensywniejszej stymulacji, żeby się uspokoić.
Generalnie muzyka działa i z tym nie dyskutujemy, ale efekty dotyczą słuchania jej jako złożonego doświadczenia estetycznego. Nie pojedynczych częstotliwości, nie tonów o magicznych numerach 528 Hz. Terapeutyzuje nas nie pojedynczy dźwięk, tylko przeżycie – filharmonia, ciemność, bicie serca, oklaski.

LEKARSTWO Z FARB I NOŻYCZEK

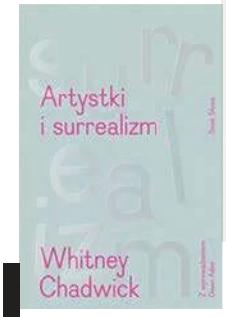
Ostatnio znalazłam w szufladzie stary kolaż, który zrobiłam w szczególnie paskudnym okresie życia. Wycinki z magazynów, kawałki map, bilety z podróży, które się nie udały. Pamiętam, że kleiłam to wszystko o trzeciej w nocy, płacząc. Efekt estetyczny? Wątpliwy. Terapeutyczny? Bezcenny. Następnego dnia po raz pierwszy od tygodni obudziłam się bez uczucia, że ktoś usiadł mi na klatce piersiowej.
Arteterapia ma podobny problem co muzykoterapia: z jednej strony to poważna dziedzina kliniczna, z drugiej – Instagram pełny jest postów o mandalach, które wyleczą twoją traumę z dzieciństwa. Między tymi dwoma biegunami istnieje jednak coś,

WARSZTATY ARTE

Zanim rozłożysz kredki, czasami raźniej jest zacząć w grupie. Ja poszłam na „Kreatywne zabawy ze sztuką – pajęczy kolaż i wykład o Louise Bourgeois" w Studio 225, nowej przestrzeni warsztatowej dla kobiet w stolicy (fantastycznej). Ultraciekawy wykład (Zuzia Zła – chapeau bas) i cudowne zajęcia z kolażu sprawiły, że na trzy godziny wyrwałam się z rzeczywistości. A ciekawych propozycji jest dużo więcej! (225.studio)

eprasa.pl a84c0f042b

KOBIETY
Leonora Carrington, Leonor Fini, Frida Kahlo, Dorothea Tanning to genialne artystki, a zarazem odważne dziewczyny, które nie pozwoliły się zamknąć w roli modelek i muz.





OBRAZY
Niesamowite losy dzieł, których już nie zobaczysz! Znakomita opowieść o tym, jak sztuka może zniknąć (pożar, wojna, kradzież i ludzka głupota).



HISTORIA
Dziennikarka kupuje w internecie kalendarzyk, na którego okładce znajduje zapisane telefony Bretona, Cocteau, Chagalla. Kto mógł znać tych wszystkich geniuszy? Ta opowieść totalnie wciąga!

co warto zbadać: zwykły, codzienny kontakt ze sztuką jako formę dbania o siebie. Bo dłonie wiedzą więcej niż głowa. Kiedy ostatnio robiłaś coś rękami (nie chodzi o klikanie ani scrollowanie)? Lepiłaś, malowałaś, wycinałaś, kleiłaś? Najczęstsza odpowiedź brzmi: dawno. I to problem, bo nasze dłonie są połączone z mózgiem w sposób, którego klawiatury i ekrany dotykowe nie zastępują. Badania z neurobiologii dowodzą, że ręczne tworzenie – czy to rzeźby z gliny, czy prostego kolażu z gazet – aktywuje obszary mózgu odpowiedzialne za regulację emocji na poziomie, jakiego nie zapewnia bierne oglądanie. Gdy ugniatasz w dłoniach kawałek gliny na zajęciach z garncarstwa, twój układ nerwowy dostaje sygnał: jesteś tu i teraz, masz kontrolę. Psycholog Mihály Csíkszentmihályi opisał stan flow – pełnego zanurzenia w czynności, kiedy czas przestaje istnieć, a wewnętrzny krytyk milknie. Jednak flow nie jest zarezerwowany dla zawodowców. Klucz tkwi w tym, żeby zadanie było wystarczająco absorbujące, ale nie przytłaczająco trudne. Dlatego kolorowanki dla dorosłych odniosły taki sukces – zero presji wyniku, pełna uwaga na proces.
W Kanadzie lekarze mogą wypisywać recepty na wizyty w muzeum. To nie żart. Montreal Museum of Fine Arts współpracuje z systemem ochrony zdrowia, oferując darmowe wejściówki pacjentom cierpiącym na depresję, zaburzenia lękowe i choroby przewlekłe. Badania pokazują, że godzina w galerii obniża poziom kortyzolu porównywalnie do spaceru w parku. Ale nie musisz mieć recepty, żeby poczuć efekt. Wystarczy pójść na wystawę i naprawdę popatrzeć. Nie robić zdjęć na Instagram, nie sprawdzać telefonu. Stać przed obrazem na tyle długo, żeby zacząć zauważać rzeczy, których nie widzisz na pierwszy rzut oka. To forma medytacji dla ludzi, którzy nie znoszą siedzieć z zamkniętymi oczami.
Największą przeszkodą w spontanicznym tworzeniu jest przekonanie, że efekt musi być ładny, że jeśli nie masz talentu, to po co w ogóle próbować? Nonsens, bo terapeutyczna wartość tworzenia nie ma nic wspólnego z estetyką. Możesz stworzyć coś obiektywnie paskudnego i poczuć się po tym cudownie. I o to w tym chodzi. ✻

W art journalu *(dzienniku artystycznym)* chodzi o to, by bazgrać, kleić *i malować* nie po to, żeby *stworzyć dzieło* sztuki, ale żeby przetworzyć to, *co czujesz.* Chodzi o to, że przez *pół godziny* twój wewnętrzny krytyk dostaje zakaz *wstępu.*

MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl a84c0f042b



warto przeczytać:
1. „Ewangelia wellnessu” *(wyd. Czarne) genialnie odkrywa fałszywe obietnice dobrostanu.*
2. „Jeść zdrowo” *(wyd. Filia) pokazuje, że zawsze warto wierzyć nauce.*
3. „Kobieta, która oszukała świat” *(wyd. Filia) przestrzega przed cynicznymi osobami, którym dał się nabrać nawet koncern taki jak Apple!*

Na ironię największe filary dobrostanu są za darmo. To zdrowy sen, dobry seks, właściwe oddychanie, obcowanie z naturą. Ale jako ludzie szukamy obietnic. Zaczyna się od suplementów detoksykujących i turnusów retreatowych, a kończy na piciu kociego mleka („oczyszcza”, jak twierdzi Gwyneth Paltrow) i walce o miejsca w pierwszym rzędzie na zajęciach z cyclingu, które łączą sport z... religią. Gdzie żegnamy się z rozsądkiem i wpadamy w szaleństwo? Problem w tym, że szeroko pojęta branża wellness czerpie siłę z opozycji do tradycyjnej medycyny, czyli obiecuje działać metodami naturalnymi na coś, z czym nie radzą sobie leki. A potem nagle – nie wiadomo kiedy i jak – pijemy hektolitrami ocet jabłkowy i dajemy zarobić osobom, które swoje wellbeingowe biznesy zbudowały na oszustwie, jak np. twórczyni aplikacji The Whole Pantry, która wmówiła fanom, że zwalczyła raka za pomocą diety, choć nigdy go nie miała.
Jak tropić sygnały ostrzegawcze, aby nie zdetoksować sobie głównie konta? Pułapki wellnessu tkwią m.in. w obietnicy cudownego leku. Jeśli produkt lub terapia leczą wiele niezwiązanych ze sobą schorzeń, od bólu pleców po nowotwór, są niemal pewnym znakiem oszustwa. Drugi red flag to powoływanie się na dowody anegdotyczne („Nie uwierzycie, kochani, ale mi to pomogło”). Tutaj krecią robotę wykonują wellnessowi influ, którzy przemycają płatne treści między swoimi autentycznymi przekazami. Atakowanie argumentów opartych na dowodach i sceptyków to trzecia czerwona lampka. A dwie kolejne to twierdzenia bazujące na „tajemnej wiedzy” albo „starożytnej mądrości” i używanie pseudonaukowego żargonu. ✻

well, well...

Wellbeing, wellness to fajne koncepty, dopóki nie dobierze się do nich biznes. W 2028 roku ten rynek będzie wart 9 bilionów dolarów. Wydamy je na ułudę zdrowia i formy. *Na co uważać? 5 red flags.*

tekst **Joanna Winiarska**

MARC TRAN/STOCKSY

eprasa.pl a84c0f042b



Komfortowe, jasne i stylowe wnętrza sprzyjają wypoczynkowi.

na relaks

Tropikalny klimat i rajskie spa w sercu Gór Świętokrzyskich. Brzmi jak bajka? W **Binkowski Resort** tradycyjna polska gościnność spotyka się z błogim resetem rodem z egzotycznych wojaży. Jeśli nie masz planów na weekend, zapamiętaj ten adres.

tekst **Marta Krupińska**



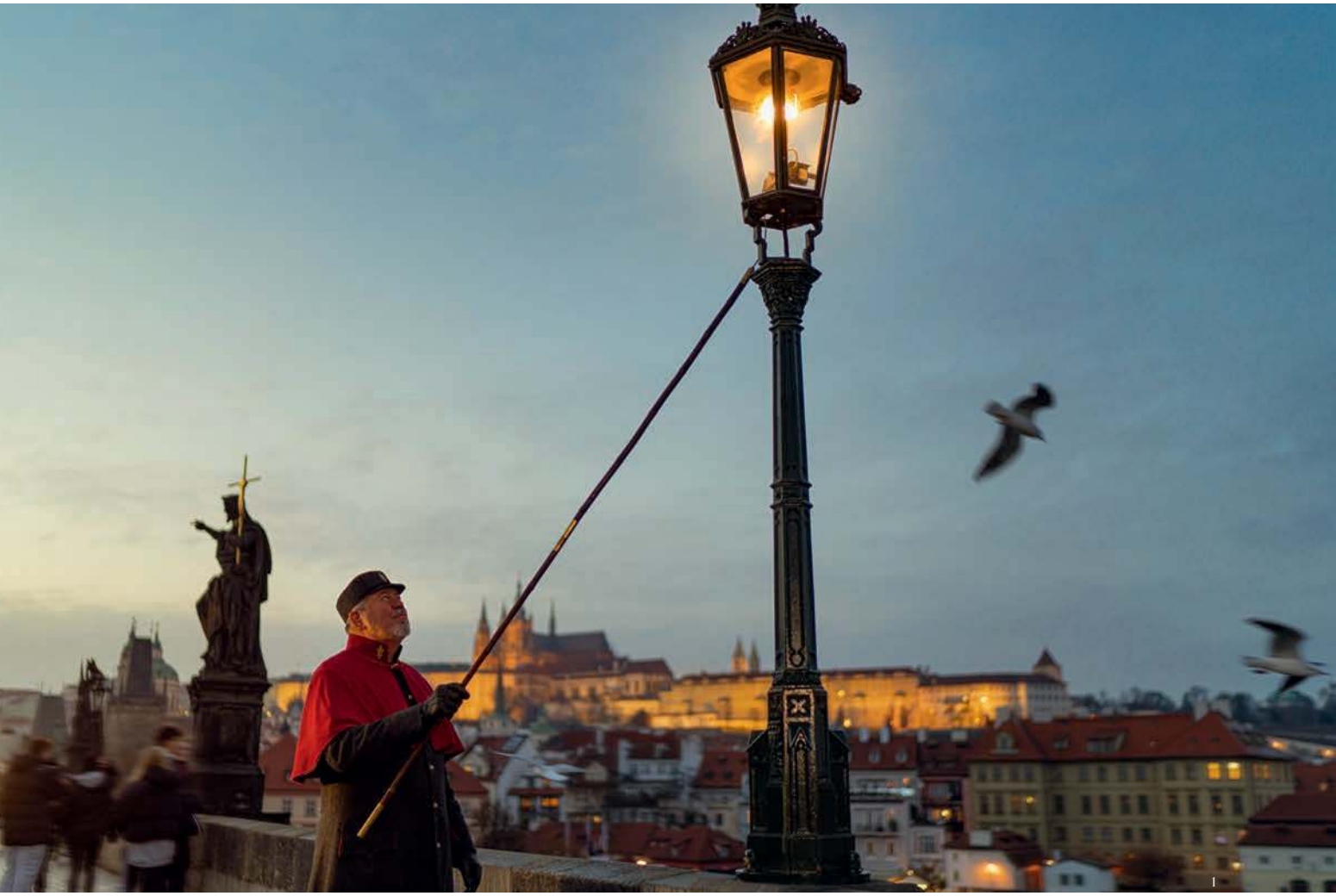
Baseny Tropikalne z żywymi palmami tworzą rajski klimat.

Coraz częściej decydujemy się spędzić święta poza domem i zamiast czasochłonnego przygotowywania świątecznych posiłków wybieramy błogi relaks, najlepiej w malowniczych okolicznościach przyrody. Takich jak w Binkowski Resort – miejscu położonym w sercu Gór Świętokrzyskich, gdzie Wielkanoc ma klimat tropikalnych wakacji i słodkiego lenistwa. Ci, którzy rano lubią dłużej pospać, docenią śniadanie serwowane aż do godziny 11:00. Popołudnia to uczta dla podniebienia w formie bogatych bufetów. Szefowie kuchni łączą lokalne smaki z nowoczesnymi trendami. Nie musisz martwić się o pogodę. Schowane pod przeszklonym dachem Baseny Tropikalne z żywymi palmami sprawią, że poczujesz się jak na egzotycznych wakacjach. Sauny Świętokrzyskie oferują zaś wyjątkowe ceremonie saunowe, które zapewnią reset ciała i umysłu po zimie. Binkowski Resort po mistrzowsku łączy też potrzeby dorosłych i najmłodszych. Dla dzieci przygotowano wodny plac zabaw, zjeżdżalnie, bawialnię z kinem i animacje. A rodzice mogą celebrować wieczór w Klubie Muzycznym lub cieszyć się ciszą w strefie Saun Świętokrzyskich. Dobry plan na odpoczynek, prawda? ✻

RAFAŁ NOWEK/NOWEXPOSURE, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl a84c0f042b

złote



1

miasto

Jest jak skrzyżowanie Wiednia z Berlinem. Łączy w sobie ducha historii i zamiłowanie do tradycji z hipsterskim luzem i przymrużeniem oka (czeski humor zobowiązuje). *Praga przyciąga przez cały rok, ale najpiękniej wygląda o zachodzie słońca.* Zwłaszcza gdy zejdzie się z utartych ścieżek.

tekst **Marta Krupińska**

eprasa.pl a84c0f042b

jest złotym środkiem – nie tak sztywna jak Wiedeń ani trashowa jak Berlin. Ostatni raz byłam tu na wycieczce szkolnej i Praga kojarzyła mi się głównie z oblężoną przez turystów Złotą Uliczką w zamkowej dzielnicy Hradczany i Mostem Karola nad Wełtawą, łączącym Stare Miasto z dzielnicą Malá Strana. Na liczącym pół kilometra moście nieraz tworzy się korek jak na Marszałkowskiej (czy szlaku na Giewont). Zdobi go 30 figur, przy których fotografują się przybysze z całego świata. Najbardziej popularna jest pieta, czyli statua Maryi z ciałem Chrystusa na kolanach. Wszystko za sprawą Depeche Mode. W 1988 roku, przy okazji koncertu grupy w Pradze, legendarny fotograf Anton Corbijn zrobił zdjęcie, na którym jej lider Dave Gahan stoi przodem, a jego kolega Martin Gore jest odwrócony plecami. Dziś codziennie setki osób ustawiają się najpierw w kolejce do zdjęcia, a potem w tej samej pozie i wrzucają efekty na IG i TikToka. Z Mostu Karola blisko na Stare Miasto, które najlepiej podziwiać z góry wieży ratuszowej. Jej południową ścianę wieńczy imponujący zegar astronomiczny z XV wieku. Ale Praga ma do zaoferowania o wiele więcej. Jeśli męczą was tłumy podążających za parasolką turystów, warto nieco zboczyć z ich szlaku i udać się np. do dzielnicy Holešovice, którą upodobali sobie artyści i młodzi zdolni kreatywni. Na terenie dawnego targu i rzeźni (Jatka) mieszczą się centra kultury, knajpy, teatry. Podobny hipsterski klimat panuje w sąsiedniej loftowej przestrzeni dawnej fabryki – Vnitroblock, którą szczególnie polubili freelancerzy i mamy z maluchami. Są tam kawiarnie, showroomy z designem i ubraniami czeskich projektantów, barber shopy, salony tatuażu oraz mnóstwo murali. Ze Starego Miasta bez trudu dostaniecie się tam tramwajem i to najwygodniejszy środek do poruszania się po Pradze (oprócz własnych stóp, ale i one w końcu powiedzą „dość"). Szukając noclegu, warto zwrócić uwagę na to, jak dany obiekt jest skomunikowany. Ja nocowałam w świeżo odnowionym hotelu Novotel na Placu Wacława, skąd w 10 minut tramwajem i w niecałe pół godziny pieszo można dotrzeć do głównych atrakcji Pragi. A po intensywnym zwiedzaniu warto zaspokoić głód w hotelowej restauracji TATA, w której spróbujecie tradycyjnych knedlików, czyli klusek chlebowych, steków, śródziemnomorskich ryb oraz owoców morza. I na koniec zrelaksować ciało i umysł na basenie, w saunie czy jacuzzi. ✻

dobre adresy

Pamiątki dla dzieci i fanów nostalgii (np. z wizerunkiem słynnego Krecika) znajdziecie w butiku Hugo Chodí Bos (Hugo chodzi boso); hugochodibos.cz. Jeśli chcecie spróbować czeskiej kuchni z nowoczesnym sznytem, idźcie do położonej obok DOX Centre The Eatery; theeatery.cz. Tylko zróbcie rezerwację, bo są tam tłumy. A najbardziej instagramowa kawiarnia to (A)void Café, do której wchodzi się przez okrągłe szklane okno-drzwi.

© 2021 PETR HUSER PHOTOGRAPHY, MICHAL FIC/ VASFOTOGRAF.COM, MATERIAŁY PRASOWE PRAGUE CITY TOURISM







1. Restauracja TATA w hotelu Novotel Praha Wenceslas Square łączy czeskie dziedzictwo kulinarne ze śródziemnomorskim konceptem sharingu. 2. Zamkowa dzielnica Hradczany najpiękniej wygląda o zmierzchu, gdy światła odbijają się w wodach Wełtawy. 3. DOX Centre zwraca uwagę ciekawą selekcją sztuki współczesnej (do 8 lutego trwa tu wystawa fotografii, obrazów i rysunków Davida Lyncha) oraz formą architektoniczną.

eprasa.pl a84c0f042b







MARATON *doznań*

42 kilometry 195 metrów – tyle wynosi trasa maratonu. Poleciałam do Walencji, *by zmierzyć się z tym dystansem i z samą sobą.* Było warto.

tekst **Katarzyna Dąbrowska**



1. Widok na walencką Dzielnicę Przyszłości tuż obok mety maratonu. 2. Przedmaratoński trening z New Balance. 3. Mój numer startowy. 4. Tuż po. Zmęczona, ale dumna, z maratońskim medalem.

Dystans jest wymagający, ale po odpowiednim przygotowaniu w zasięgu prawie każdego, kto nie ma przeciwwskazań zdrowotnych. Dlatego kiedy New Balance zaproponował mi start w Walencji (marka jest partnerem technicznym maratonu), nie wahałam się ani chwili.

Dystans maratoński to ogromne wyzwanie i trzeba się do niego przygotować. Najlepiej poradzić się profesjonalistów lub znaleźć grupę biegową, która wesprze w przedmaratońskich treningach (np. New Balance Run Club). Niezwykle ważne są też buty i ubrania, w których będziemy biec. Ja wybrałam

ARCHIWUM PRYWATNE KATARZYNY DĄBROWSKIEJ (3), MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl a84c0f042b

bardzo lekkie buty New Balance Rebel v5. Gruba podeszwa z pianki FuelCell absorbuje uderzenia o asfalt, dzięki czemu redukuje obciążenie kolan. Cholewka „rebeli" jest bezszwowa, co dało mi pewność, że moje stopy nie nabawią się otarć podczas biegu.
W maratoński weekend Walencja zamieniła się w miasto biegaczy. W hotelowej windzie na lustrze przywitał nas napis „Powodzenia, biegacze!". Przejazdy komunikacją miejską dla uczestników biegu były w dniu wydarzenia darmowe, na ulicach rozstawiły się zespoły muzyczne, które dopingowały nas na trasie, a wolontariusze podawali nam wodę i jedzenie.
Udział w maratonie zgłosiło ponad 30 tysięcy osób, więc start podzielono na strefy w zależności od prognozowanego czasu biegu – by każdy biegł w swoim tempie i by zwiększyć bezpieczeństwo uczestników. Każdy ma swój sposób na pokonanie dystansu ponad 42 kilometrów. Bardzo pomagał doping – muzyków na trasie, kibiców, którzy krzyczeli: „Vamos, Kasia!" (widzieli moje imię na numerze startowym). Trasa maratonu wiodła przez miasto – podziwianie widoków też było pomocne. Przyznam, było ciężko, nie obyło się bez kryzysów, ale kiedy patrzyłam, jak inni się nie poddają, jak nieznani ludzie nawzajem zagrzewają się do dalszego wysiłku – to dało mi siłę. Na metę wbiegłam z dumą i łzami w oczach. Maratoński medal zawisł na mojej szyi!


5


6

5. W tym czasie w Walencji dojrzewały mandarynki. 6. Na trasie było około 30 tysięcy biegaczy z całego świata. 7. New Balance Marathon House to miejsce, w którym można było odpocząć po wyczerpującym biegu. 8. Na trasie mieliśmy świetny doping!



7


8

W New Balance Marathon House – przestrzeni, w której można było odpocząć, napić się i zjeść – czekali na mnie znajomi biegacze. Były wygodne kanapy, kojąca zieleń i obowiązkowa ścianka z napisem „Maratón Valencia 2025 Finisher", na tle której robiliśmy sobie zdjęcia. Zmęczeni, ale szczęśliwi wróciliśmy do hotelu, by odetchnąć, a potem ruszyliśmy w miasto świętować nasz wspólny sukces. Na ulicach co chwila spotykaliśmy kogoś z maratońskim medalem na szyi, wszyscy uśmiechali się do siebie, przybijali piątki. Bo maraton to nie tylko bieg, to styl życia. Warto doświadczyć tego choć raz. Marzę, by kiedyś to powtórzyć! ✻

eprasa.pl a84c0f042b

ulubieńcy lutego

POCZUJ DOM

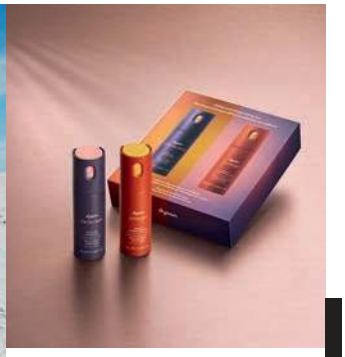
Private Collection Rituals to luksusowa linia zapachów do domu, łącząca różne nuty: od słodkiej wanilii w Suede Vanilla, przez delikatny Sweet Jasmine, aż po figowy aromat Wild Fig czy świeże zielone akordy z linii Fresh.



AI FOR REAL

Marka renee razem ze studiem FORMA AI stworzyła kampanię THE UNREAL APRÈS, która łączy klasyczną fotografię z kreacją wspomaganą sztuczną inteligencją. To dowód, że moda może korzystać z AI i pozostać autentyczna.





WŁOS MA GŁOS

Zestaw Dyson Define + Refresh zawiera dwie lekkie mgiełki: odżywczą bez spłukiwania, która wygładza i chroni włosy przed wpływem ciepła i UV, oraz stylizującą, która odżywia, ułatwia rozczesywanie i dodaje fryzurze sprężystości.



WŁĄCZ EMOCJE

Grupa Energa w nowej kampanii prezentuje szerokie zaangażowanie marki w kulturę, sport, edukację i inicjatywy społeczne. Jej hasło przewodnie brzmi: „Energa. Razem włączamy emocje".

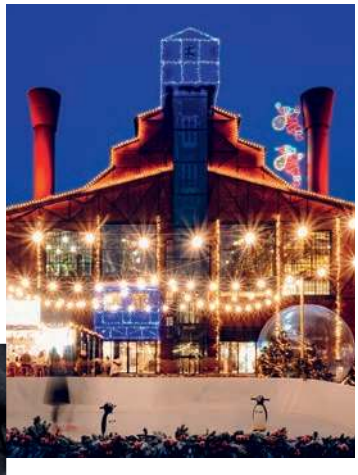


PIĘKNY UŚMIECH

Himalaya PRO Hydroxyapatite to ziołowa pasta do zębów z formułą opartą na Plant Science Technology. Zawiera hydroksyapatyt, który wspiera remineralizację szkliwa, odświeża oddech i wzmacnia zęby.

MĘSKA IKONA

Legendarny piłkarz wprowadza własny zapach ICON16 by Kuba Błaszczykowski. W kolekcji jest pięć męskich wód perfumowanych: On Point, Unique, Authentic, Unstoppable i Manifest, które pojawią się w drogeriach Rossmann i na icon16.pl.





PODWÓJNA KORZYŚĆ

Philips Ovi Dual Basket to najnowszy air fryer z dwoma niezależnymi koszami, który pozwala przygotować dwa różne dania jednocześnie, w tym samym czasie i temperaturze lub z różnymi ustawieniami.



ZIMA INSPIRUJE

W warszawskiej Elektrowni Powiśle dzieje się wszystko, co zimą lubimy najbardziej: zakupy, które inspirują, smaki, które rozgrzewają, i spotkania, dla których warto zmienić plany.

AGNIESZKA KURCZYCH, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl a84c0f042b



SUPERFRUITtint

MIŁOŚĆ OD PIERWSZEGO POCAŁUNKU

TRWAŁOŚĆ TINTU DO 16H



MARKA NR 1 W MAKIJAŻU W POLSCE*

EVELINE COSMETICS

*Eveline Cosmetics za NielsenIQ, Panel Handlu Detalicznego, Cała Polska (Drug), Sprzedaż wartościowa w PLN oraz ilościowa w sztukach w okresie 40 tydzień 2023 - 39 tydzień 2024 w kategorii: Makijaż

eprasa.pl a84c0f042b

GLAMOUR
POLSKA

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

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

URODA
szefowa działu, wellness and esthetic medicine expert
Joanna Winiarska

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

korekta **Ewa Grzona**

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

WSPÓŁPRACUJĄ Z NAMI
Gabi Drzewiecka, Magdalena Kieferling, Ada i Wiola Klimczak, Angelika Kucińska, Jagna Niedzielska

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

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

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

DYSTRYBUCJA I PRENUMERATA
dyrektor dystrybucji **Tomasz Kałuża**

PRODUKCJA
dyrektor produkcji **Krzysztof Kraszewski**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

eprasa.pl a84c0f042b



eprasa.pl a84c0f042b

Kocham Cię warto powiedzieć też sobie

13 lutego
Dzień *Kochania*
Siebie ♥

ROSSMANN

eprasa.pl a84c0f042b