

Numer 1
Maj 2015

JESUIS

MIESIĘCZNIK KULTURALNY

- ◆ Najnowsze premiery
- ◆ Wiosenne trendy w makijażu
- ◆ Przegląd festiwali muzycznych

- ◆ Fotoreportaż z wystawy Andrzeja Wróblewskiego

- ◆ Benita Piórkowska o niekonwencjonalnych połączeniach modowych

- ◆ Recenzje książek, płyt oraz filmów

JE SUIS

bo jestem na czasie!!

60 sylwetka

Zdzisław Beksiński



Muzyka

- 7 Festiwale muzyczne
- 12 Delikatna i szczerza, czyli wywiad z Sonią Wąsowską
- 17 Warte posłuchać
- 19 Kup płytę!

Film i książka

- 77 Znani w kinie
- 79 Top 10 książek
- 83 Poznaj film
- 86 Wybierz się do kina

Moda

- 23 Nowinki w świecie mody - elektorniczne ubranie
- 29 Zawód - blogerka modowa
- 34 Poznaj nasz sposób na cellulit
- 35 Bądź jak gwiazda - styl Justyny Steczkowskiej
- 38 Sławni kreatorzy mody

Teatr

- 68 Odwiedź teatr
- 70 Ludzie teatru
- 73 Najnowsze premiery teatralne

Galeria

- 45 Młodzi nieznani
- 47 Uchwycone by pamięcią
- 51 Fotorelacja z wystawy
- 54 Noc muzeów
- 58 Spotkanie ze sztuką
- 60 Przypominamy artystę
- 64 Premiery

Styl Życia

- 90 Żyj zdrowo - Super foods
- 94 Wnętrza, czyli jak urządzić kawalerkę
- 96 Kobieta w świecie - poznaj tryb życia za granicą
- 99 Pójdź, zobacz, poznaj
- 103 Kulinaria - proste przepisy na wiosnę



Od redakcji



Artysta kryje się w każdym z nas, a ten miesięcznik umożliwia jego odkrycie w najgłębszych zakamarkach naszej duszy. Pierwszy numer jest próbą określenia czym jest dla nas kultura, nie zapominając o lekkich tematach dotyczących codziennych spraw. Przedstawiamy najważniejsze wydarzenia i premiery wartę uwagi każdego, kto interesuje się sztuką, teatrem, filmem, muzyką, modą, jednocześnie prowadząc zdrowy tryb życia, chce na nadchodzące ciepłe dni, wyglądać dobrze i tak samo się czuć. Nie zapominamy także, że kultura spełnia w naszym życiu podstawowe funkcje, takie jak: społeczne, estetyczne i dydaktyczne, w związku z tym, staramy przedstawić się Wam sylwetki artystów, którzy nas inspirują oraz nasze ulubione książki, które być może zachęcą Was do przeniesienia się w świat romansów, kryminałów i fantazji. Zapraszam do czytania.

Magdalena Orzełowska

Redaktor naczelna

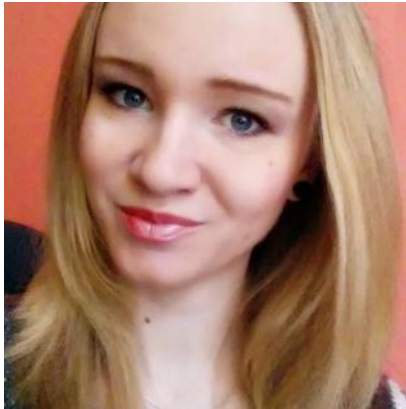
Nasi autorzy



Gabriela Czernecka - dyrektor działu Galeria Zakochana w sztuce i muzyce, fanka zespołu Florence and The Machine.

Kultura to dla niej nawet najmniejsza rzecz - nie tylko piękna fotografia, nostalgiczna wystawa, niezrozumiały obraz nieznanego artysty, ale także niebo pełne chmur czy fragment słów piosenki.

Ulubiony cytat: „Najlepszym sposobem przewidywania przyszłości jest jej tworzenie.”



Magda Stelmach – redaktor działu Teatr. Rodowita Białostoczanka, obecnie „warszawski słoń”.

Miłośniczka szeroko pojętej kultury: od teatru, poprzez film, na muzyce kończąc.

Uwielbia śpiewać – kiedyś publicznie, obecnie wyłącznie dla siebie. W wolnych chwilach sięga po książki ulubionej autorki Jodi Picoult.



Justyna Skowrońska – szefowa działu Film

Rodowita warszawianka, obecnie studentka dziennikarstwa i komunikacji społecznej oraz prawa na Uniwersytecie Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie.

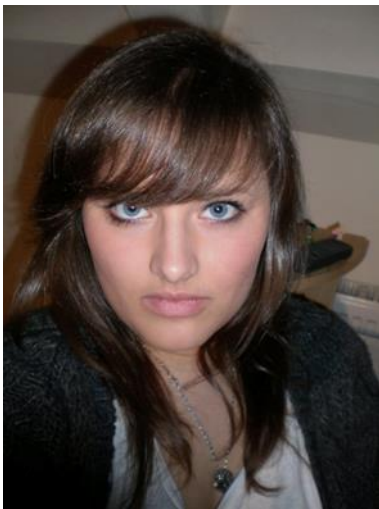
Pasjonatka filmu, oraz nurtu kina niezależnego. Miłośniczka podróży oraz zdrowego stylu życia. W wolnych chwilach zaczytuje się w skandynawskich kryminałach.

Nasi autorzy



Anna Hołub – szefowa działu Styl życia

Pasjonatka sportu, zwolenniczka zdrowego trybu życia, weganka, dziennikarz sportowy, piszący dla Polskiego Związku Piłki Siatkowej.



Wiktoria Jankowska – dziennikarka działu Styl Życia

Od dziecka związana z końmi, które są zarówno jej pasją, jak i sposobem na życie. Marzy o połączeniu jeździectwa z pracą w mediach, szczególnie w kwestii promocji jeździectwa.

W wolnych chwilach, które w jej pracy są rzadkością, czyta książki, przegląda strony ze sprzętem jeździeckim i nadrabia zaległości w kontaktach ze znajomymi.



Anita Karpińska – dziennikarka działu Styl Życia

Studentka edukacji medialnej i dziennikarstwa, publicystka, z zamiłowania projektantka wnętrz.

Aberracje: minimalizm, pedagogika mediów, wartościowe książki, inteligentne życie.

Nasi autorzy



Katarzyna Rasińska- redaktor działu „Mody i Urody” w miesięczniku *Je Suis*. Najbardziej fascynują ją młodzi ludzie, którzy nie boją się oryginalności i oderwania się od schematów w dziedzinie mody. Jest ekspertem w kwestii najnowszych trendów makijażowych i mądrej pielęgnacji skóry.



Olga Retko – szefowa działu *Muzyka*

Każdy dzień bez muzyki jest dla niej dniem straconym. Ciągłe poszukuje nowości i ciągle czuje niedosyt. Nie ma ulubionego gatunku muzycznego - słucha praktycznie wszystkiego, co wpadnie jej w ucho. Najważniejsze żeby dźwięki chwyciły za serce.



Anna Książek - wesółka 22-latką i dziennikarką, która z optymizmem patrzy w przyszłość. Uwielbia Włochy i wszystko to, co jest z tym krajem związane – jego kulturę, kuchnię i ludzi. Również język, którego aktualnie się uczy. Podróże to dla niej esencja życia – w każde wakacje stara się wybrać w nowe miejsce, odwiedzić nowy kraj lub miasto. Marzy o podróżowaniu na pełny etat i ma nadzieję, że w bliżej przyszłości to właśnie będzie robić. Wolne chwile lubi spędzać aktywnie, najchętniej pływając na basenie lub jeżdżąc na rolkach.



dr Milena Kindziuk – opiekun miesięcznika



Muzyka

Festiwale muzyczne



Foto:wiadomosci24.pl

Kilka lat temu żeby usłyszeć swojego ulubionego artystę trzeba było pojechać zagranicę lub zbierać przez kilka miesięcy ogromną sumę pieniędzy na koncert. Na szczęście te czasy minęły, a Polskę w te wakacje odwiedzą gwiazdy światowego formatu.

Olga Retko

Tego lata nikt z pewnością nie będzie się nudzić. Do Polski przyjadą nie tylko gwiazdy muzyki elektronicznej takie jak: Flume, Disclosure, Simian Mobile Disco, ale również Drake, A\$AP Rocky, Slipknot oraz Jamie Woon. Każdy z pewnością

znajdzie coś dla siebie i przeżyje wakacje swych marzeń. Poniżej prezentujemy najciekawsze festiwale, które już niedługo odbędą się na terenie naszego kraju:

IMPACT FESTIVAL

Impact Festival to wyjątkowy festiwal, który przeznaczony jest dla fanów muzyki rockowej. Uczestnicy minionych edycji mogli usłyszeć na żywo m.in. legendy rocka - Black Sabbath, Aerosmith oraz takich wykonawców jak Red Hot Chili Peppers, Slayer czy Rammstein. Z okazji 4 edycji, na zaproszenie organizatorów w łódzkiej Atlas Arenie w tym roku wystąpią między innymi Slipknot, Godsmack, Gojira, Hollywood Undead, ONE, Dj Keks.

Miejsce: Łódź

Termin: 9.06.2015 r.

Cena biletów: od 179 zł

ORANGE WARSAW FESTIVAL

Ósma edycja festiwalu o którym mówi się, że stanowi poważne zagrożenie dla Opener Festival, odbędzie się w Warszawie. Przez trzy dni na dwóch scenach muzycznych wystąpią gwiazdy światowego formatu. Fani muzyki elektronicznej będą mieli okazję usłyszeć na żywo The Chemical Brothers, Komp!, Metronomy, Muse i Bastille. Zwolennicy mocniejszych brzmień również nie będą zawiedzeni – na zaproszenie organizatorów Warszawę odwiedzą Papa Roach Three Days Grace i Incubus.

Miejsce: Warszawa

Termin: 12-14.06.2015 r.

Cena biletów: od 220 zł

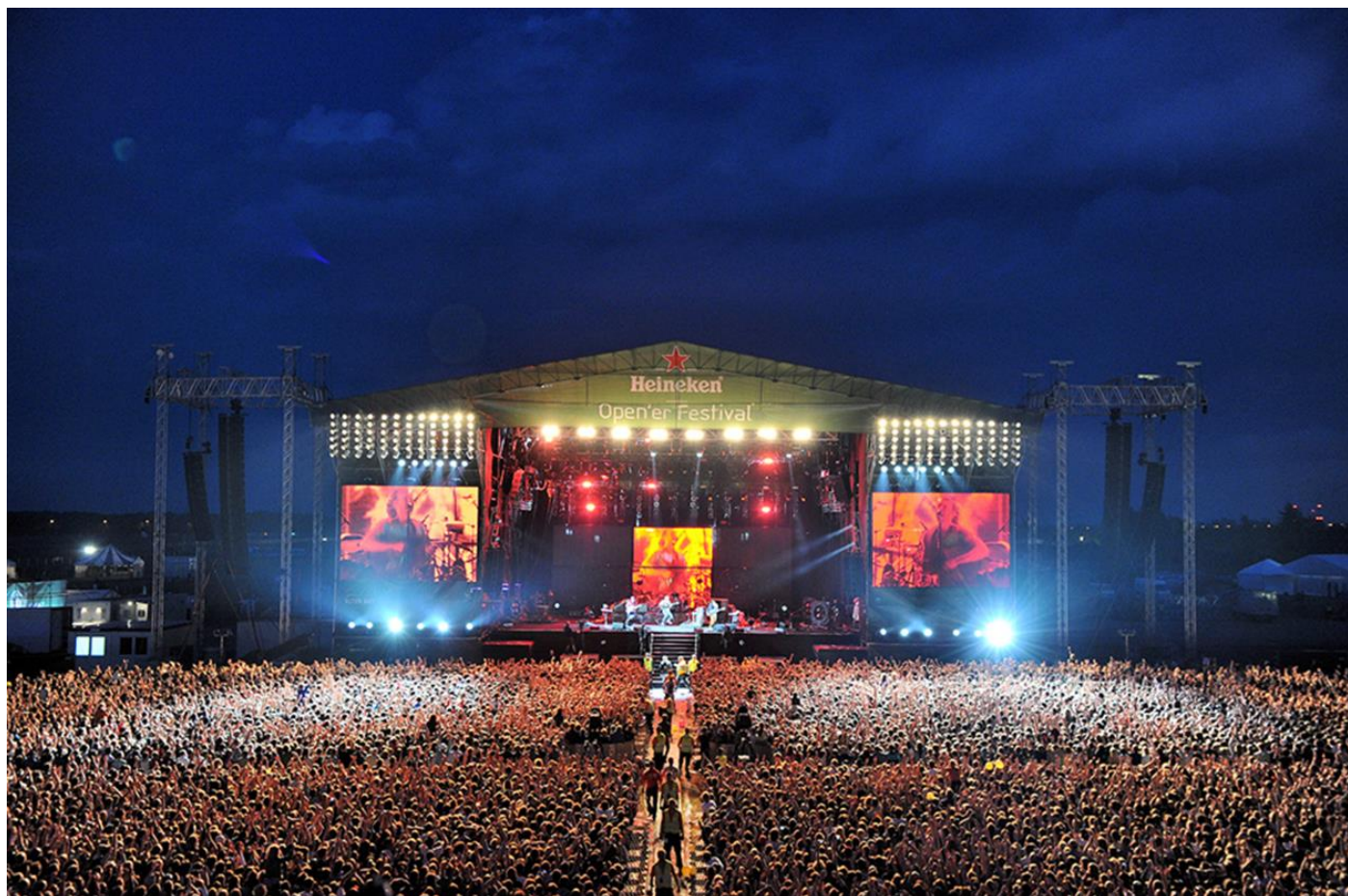


Foto:grandpartments.pl

OPENER FESTIVAL

Organizowany od ponad 10 lat, co roku gromadzi dziesiątki tysięcy widzów i bez wątpienia jest liderem wśród polskich festiwali muzycznych. Bilety na to wydarzenie często wykupywane są jeszcze przed ogłoszeniem kto wystąpi na terenie festiwalu. To na Opener Festival wielu z nich po raz pierwszy wystąpiło w naszym kraju. W tym roku w ciągu 4 dni na 4 scenach muzycznych będzie można usłyszeć takich artystów jak A\$AP Rocky, Alt-J, Chet Faker, Disclosure, Drake, Hozier, Flume, Mumford and Sons, Tom Odell i Years & Years. Ale Opener Festival to nie tylko muzyka, ale również i sztuka. Uczestnicy festiwalu mają możliwość obejrzenia spektakli teatralnych, wystaw dzieł sztuki, czy też kolekcji młodych projektantów mody.

Miejsce: Gdynia

Termin: 01-04.07.2015 r.

Cena biletów: od 207zł

TAURON NOWA MUZYKA

Tauron Nowa Muzyka to festiwal dla fanów współczesnej muzyki, nowych brzmień elektronicznych, z pogranicza jazzu i tanecznych rytmów. Ogłoszony przez European Festival Awards w 2010 roku Najlepszym Małym Festiwalem w Europie, pozwala zapoznać się z twórczością artystów, których na próżno szukać na polskich listach przebojów. Organizatorzy zapraszają do Katowic nie tylko najpopularniejsze gwiazdy, ale również nowych artystów, którzy tworzą niebanalne, oryginalne utwory.

Na 10, jubileuszowej edycji festiwalu, która odbędzie się na terenie Muzeum Śląskiego, w ciągu dwóch dni wystąpią między innymi Tyler The Creator, Kwabs, Rhye, Jamie Woon, Jeff Mills, Ghostpoet i Autechre.

Miejsce: Katowice

Termin: 20-23.08.2015 r.

Cena biletów: od 230zł

AUDIORIVER

Audioriver to festiwal dla fanów muzyki elektronicznej, który organizowany jest już od 2006 roku. Co roku na plaży nad Wisłą w Płocku oraz na rynku Starego Miasta bawią się osoby, które cenią sobie dobrą, niezależną muzykę. W tym roku na terenie festiwalu wystąpią Ben Klock, John Talabot, High Contrast, Roisin Murphy, Noisia, Simian Mobile Disco, Tale Of Us. Oprócz koncertów organizatorzy zapewniają również atrakcje w ciągu dnia – uczestnicy mają możliwość oglądania filmów w festiwalowym kinie czy wzięcia udziału w darmowych targach i warsztatach muzycznych.

Miejsce: Płock

Termin: 24-26.07.2015r.

Cena biletów: od 160zł

WOODSTOCK



Foto:media3.s-nbcnews.com

Kultowy festiwal muzyczny, który od 1995 roku organizowany jest przez fundację Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Co roku w Kostrzynie występują zespoły nie tylko z Polski, ale również i ze świata. Uczestnicy oprócz popularnych artystów, mogą usłyszeć nowe, nieznane zespoły, które chcą się zaprezentować szerszej publiczności. Organizatorzy w tym roku do Kostrzyna zaprosili takie zespoły jak Within Temptation, Black Label Society, Illusion, (HED) P.E, Eluveitie, Frontside, Curly Heads.

To co wyróżnia festiwal na tle innych to przede wszystkim Akademia Sztuk Przepięknych. Oprócz słuchania muzyki wszyscy mogą wziąć udział w spotkaniach organizowanych z popularnymi osobami. W ubiegłych edycjach na ASP można było usłyszeć m.in. Lecha Wałęsę, Monikę Olejnik czy Dorotę Masłowską.

Miejsce: Kostrzyn nad Odrą

Termin: 30.07-01-08.2015r.

Cena biletów: brak

Delikatna i szczerą



Zdjęcia: Oficjalny fanpage Soni Wąsowskiej

Gromadzi piękne rzeczy i chwile, bo wychodzi z założenia, że świat jest cudowny. Inspiruje ją dosłownie wszystko – poczynając od przypadkowych ludzi, a kończąc na Depeche Mode. Tworzy proste, melodyjne kompozycje, a w muzyce ceni przede wszystkim delikatność i szczerą. Sonia Wąsowska pisze piosenki, które nie tylko płyną prosto z jej serca, ale też innych za nie chwytają.

Z Sonią Wąsowską rozmawia Olga Retko

Olga Retko: Właśnie wróciłaś z Łodzi gdzie grałaś koncert. Czy to możliwe żeby ktoś kto tyle razy występował przed publicznością w dalszym ciągu się stresował?

Sonia Wąsowska: Zdecydowanie możliwe! Pomimo pewnego doświadczenia często zdarza mi się mieć tremę przed występem. Uważam wtedy bardzo żeby nikt nie zauważał moich drżących palców, gdy gram na gitarze. Na szczęście ten stres mija wraz z kolejnymi piosenkami. Potem zazwyczaj zostaje tylko uśmiech!



Skoro mowa o piosenkach możesz zdradzić co lub kto cię inspiruje?

Znajduję inspirację właściwie wszędzie. Na każdym kroku gromadzę piękne rzeczy i chwile, bo wychodzę z założenia, że naprawdę świat jest prześliczny. Ostatnio zainspirowała mnie nawet dziewczyna, która podczas wykładu tak ładnie kręciła sobie włosy na placu. Jeśli chodzi o muzykę, inspiracją jest zazwyczaj dla mnie środowisko songwriterów, ta muzyka jest mi najbliższa ze

względu na swoją delikatność i szczerść. Chociaż paradoksalnie od niedawna słucham więcej cięższych brzmień jak np. noise.

Od zawsze słuchałaś takiej muzyki czy też może przechodziłaś fascynację różnymi gatunkami muzycznymi? Wiedziałaś od samego początku, że akurat chcesz tworzyć muzykę, tak jak sama określiłaś, delikatną i szczerą?

Nie, na początku swojej drogi muzycznej miałam zupełnie inną wizję siebie jako artystki. Przyznaję, były momenty, że czułam się zagubiona, bo eksperymentowałam z różnymi gatunkami np. z jazzem, popem czy stoner rockiem. Zainteresowanie muzyką songwriterską przyszło mniej więcej przed maturą.

Zachwyciły mnie głosy Cat Power albo Julii Stone – proste, acz przemile melodie. I tak w nich zakochana jestem już rok.

A gdybyś miała okazję współpracować z kimś kto tworzy zupełnie inną muzykę niż ty, to kto by to był? Z jakim artystą chciałabyś nagrać wspólnie piosenkę?

Szczerze mówiąc nigdy się nad tym nie zastanawiałam. Osoby, z którymi chciałabym kiedyś zagrać, są raczej związane właśnie z muzyką folkową, podobną do mojej. Chociaż pewnie fajnym doświadczeniem byłaby współpraca z kimś od muzyki filmowej, kimś na kształt Yanna Tiersena.

Chyba lubisz eksperymentować, prawda? Nagrałaś własną interpretację Cherry Lady. Skąd pomysł na ten cover i dlaczego akurat Modern Talking?

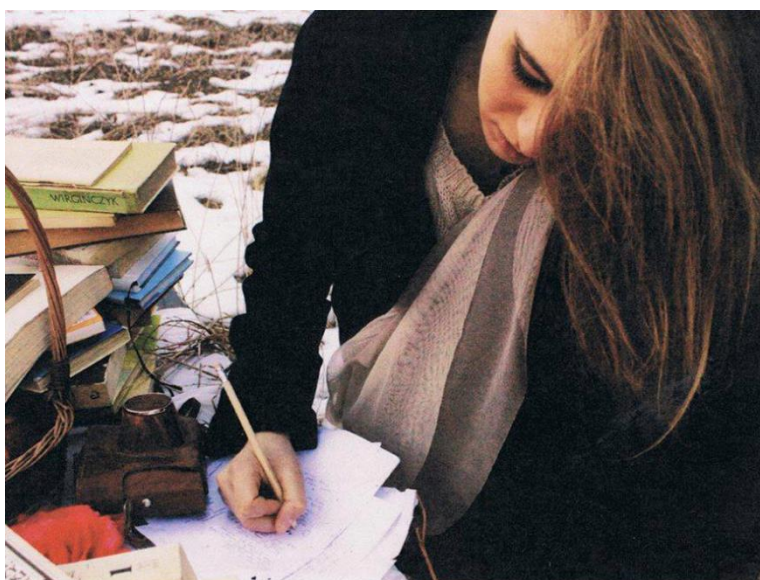
Zawsze chciałam stworzyć taki cover z prawdziwego zdarzenia, który zmieniłby zupełnie charakter oryginału. Wybór padł na Modern Talking, ponieważ do tej pory nie słyszałam żadnej przeróbki ich piosenki. Też wyszło to dość spontanicznie – na pomysł wpadłam na urodzinach koleżanki, na których bawiliśmy się jedynie do tego typu starych hitów. Zresztą mam do nich ogromną słabość. Może mój wybór dla niektórych jest ciut kiczowaty, ale widzę, że na ogół bardzo się podoba.



Twoim słuchaczom podoba się nie tylko twoja spokojna, melodyjna muzyka, ale również i teksty. Co stanowi dla ciebie najważniejszy element piosenki – muzyka czy tekst? Od czego zaczynasz tworzenie piosenek?

Najważniejsza jest raczej muzyka, ale jeszcze ważniejsze od tego jest samo wykonywanie piosenek – zdecydowanie w tym czuję się najlepsza. Pisanie tekstów nie jest dla nie łatwym zajęciem, szczególnie w języku polskim.

O ile tworzenie muzyki to miłe zajęcie, tak tworzenie tekstów wiąże się raczej z dość długotrwałą i żmudną pracą. Studiuję filologię polską i jestem bardzo wyczulona na jakość tekstu. Rzadko jestem z niego zadowolona. Bardzo bym chciała, żeby to kiedyś przychodziło z łatwością. Co do tworzenia piosenek – zaczynam zazwyczaj od melodii, która spontanicznie przychodzi mi do głowy. Często nawet w czasie jazdy tramwajem czy podczas zajęć. Wtedy szybko chwytam za telefon i ją nagrywam. Zawsze wydawało mi się, że osoby, które piszą teksty na podstawie własnych doświadczeń, nie mają problemu z ich napisaniem, a chwytliwe wersy tworzą w kilka minut.



Skoro rozmawiamy o twoich piosenkach to jaki utwór lubisz najbardziej ze swojej płyty? O czym opowiada?

Najbardziej lubię singlowy utwór „Movie Quotes”. Tytuł piosenki wymyślił Kamil Durski z Lily Hate Roses. Uznał, że kolejne wersy tekstu przypominają właśnie cytaty z

filmów, co bardzo mi się spodobało. To właściwie klasyczna historia miłosna, oczywiście też związana z moimi doświadczeniami. Zresztą wszystkie piosenki z „Friends to Lovers” opowiadają o pewnym etapie miłości.

Słyszałam, że pracujesz nad nowym albumem. Czy na nim również usłyszymy ballady o miłości? Kiedy będziemy mogli usłyszeć coś nowego?

Oczywiście, że znajdą się tam piosenki o miłości, tym bardziej, że sama w końcu szczęśliwie się zakochałam. Znajdą się również ciekawe muzyczne portrety osób – Evelyn McHale czy mojej ulubionej poetki Haliny Poświatowskiej. Nowe rzeczy mam nadzieję, że będą do odsłuchu już niedługo. W pierwszej kolejności obronię pracę licencjacką, a potem poświęcę się całkowicie muzyce.



A propo Lilly Hate Roses, jak do tego doszło, że zaprosili cię na ich trasę koncertową jako support? Niewątpliwie pomogli ci w rozwoju kariery, ale w jaki sposób się poznaliście?

Spotkaliśmy się półtora roku temu w warszawskim klubie Eufemia. Ja grałam wtedy koncert, a Lilly trafili tam

zupełnie przypadkowo. Bardzo chciałam z nimi porozmawiać i jakoś tak wyszło, że po tej rozmowie bardzo się polubiliśmy. Szczególnie z managerem Lilly Piotrkim Wiśniewskim, który w tym momencie jest i moim managerem, ale także bardzo dobrym przyjacielem. Piotrek zawsze ogromnie mi pomagał, to on zaprosił mnie na trasę z Lilly czy wspólne koncerty w Irlandii. Jestem za tę pomoc niesamowicie wdzięczna!

A jakie są twoje plany na najbliższą przyszłość poza wydaniem kolejnej płyty i koncertowaniem?

Czy masz jakieś ciekawe pomysły, którymi już wkrótce będziesz mogła zaskoczyć publiczność?

Chciałabym trochę wzbogacić moje instrumentarium – już wkrótce będzie można odsłuchać w Internecie nową piosenką graną na ukulele. Planuję także kolejne utwory grać na klawiszach. Szykuje się mnóstwo fajnych koncertów dlatego dopilnuje, żeby były one najpiękniejszymi wydarzeniami na świecie! ■

Rozmawiała: Olga Retko

Powrót do korzeni



Foto: magdalenalechowska.manifo.com

Choć urodziła się w Krakowie, dorastała w egzotycznej Kolumbii. Od najmłodszych lat chłonęła bogactwo rytmów i brzmień, z którymi miała styczność przez 12. lat. Magdalena Lechowska – Polka, która tamtejsze melodie i kulturę iberoamerykańską przeniosła na solową płytę o wdzięcznym tytule: *Raíces* (hiszp.korzenie).

Magdalena Orzełowska

Droga do tego albumu była długa, jednocześnie pełna nowych doświadczeń i inspiracji. Wieloletni pobyt w Ameryce Południowej wywarł ogromny wpływ na wokalistkę i pozostawił ślad zainteresowania muzyką flamenco, latynoską oraz tangiem. Wynikiem pasji do śpiewu, wyrażającego nostalgię i tęsknotę za krajem dzieciństwa był udział Lechowskiej w licznych konkursach piosenki oraz dwukrotnym uczestnictwie w programie telewizyjnym Mam Talent nadawanego na antenie TVN.

Bezcennym źródłem natchnienia do powstania solowej płyty, łączącej andaluzyjskie



flamenco, kubańskie bolero, meksykańską ranczerę, a także kolumbijską kumbię było dzieciństwo spędzone w krainie, leżącej nad Morzem Karaibskim i Oceanem Spokojnym. Płyta obfituje w żywiołową, latynoską muzykę, która idealnie łączy się z temperamentnym i

Foto: magdalenalechowska.manifo.com

silnym głosem Magdaleny Lechowskiej. Jest formą bogatego folkloru hiszpańskojęzycznego świata. Krążek zawiera 11 piosenek, które zabierają słuchacza w podróż po tętniących kolorami krainach Ameryki Południowej.

Artystka zafundowała niespodziankę dla wielbicieli nastrojowych i rytmicznych piosenek, ponieważ na płycie znajdują się zupełnie nowe interpretacje najśłynniejszych utworów Marka Grechuty, wykonanych w języku hiszpańskim. Krążek do nabycia jest przez IMBERIA Records. ■

Magda Stelmach

Hammond Organ Project



Pięć oryginalnych kompozycji na organy Hammonda i zespół Kwartludium w znakomitym nagraniu live z koncertu podczas Festiwalu Musica Polonica Nova.

Zespół Kwartludium powstał w 2002 roku. Współtworzą go Dagna Sadkowska (skrzypce), Michał Górczyński (klarnet), Paweł Nowicki (instrumenty perkusyjne) oraz Piotr Nowicki (fortepian).

Gatunek: muzyka poważna

Wykonawca: Kwartludium, Przybylski Dariusz

Premiera: 4.05.2015

Klasyka polskiego hip-hopu

DJ 600V a właściwie Sebastian Imbierowicz, znany również jako 600V, Volt, DJ Volt, V.O.L.T. – polski DJ, producent muzyczny i raper.

DJ 600V został sklasyfikowany na 8. miejscu w rankingu 20 najlepszych polskich producentów hip-hopowych według czasopisma Machina.

Nowa płyta jest prawdziwą gratką dla fanów dobrego polskiego hip-hopu.

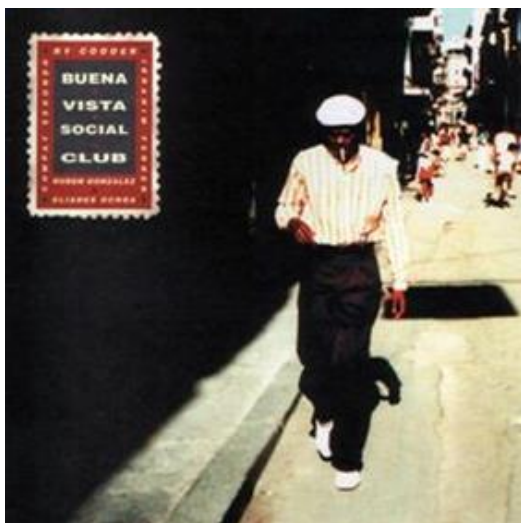


Gatunek: Rap & Hip Hop

Wykonawca: DJ 600 Volt

Premiera: 8.05.2015

Buena Vista Social Club



Limitowana, podwójna winylowa edycja „Buena Vista Social Club”.

Wznowienie bestsellerowego wydawnictwa „Buena Vista Social Club” od długiego czasu niedostępnego na polskim rynku. Ta płyta to bezsprzecznie jedno z najpopularniejszych wydawnictw ogólnie pojętej World Music, jaka kiedykolwiek pojawiła się na rynku muzycznym.

Spotkanie słynnego amerykańskiego muzyka Ry Coodera z kubańskimi muzykami przyniosło oszałamiający efekt zarówno artystyczny jak i sprzedażowy.

Gatunek: rozrywkowa

Wykonawca: Buena Vista Social Club, Cooder Ry

Premiera: 29.05.2015

Trust Fall (Side A)



Czteroutworowy mini album ukazuje się 20 lat od premiery debiutanckiej płyty Incubus „Fungus Amongus”.

Zespół ma na swoim koncie sześć studyjnych albumów, z czego ostatnie trzy wyprodukował Brendan O'Brien. Płyty zdobyły złoty, platynowy i multi-platynowy status. 4 utwory dotarły do pierwszego miejsca listy Billboard Alternative Songs.

Gatunek: Pop & Rock

Wykonawca: Incubus

Premiera: 12.05.2015

Wilder Mind



Wilder Mind został nagrany w Air Studios w Londynie i wyprodukowany przez Jamesa Forda (Arctic Monkeys, HAIM, Florence & The Machine). Zawiera 12 piosenek: „Tompkins Square Park”, „Believe”, „The Wolf”, „Wilder Mind”, „Just Smoke”, „Monster”, „Snake Eyes”, „Broad-Shouldered Beasts”, „Cold Arms”, „Ditmas”, „Only Love”, „Hot Gates”.

Krażek ten - jak zapowiada Marcus Mumford - różni się od dwóch poprzednich („Sigh No More” oraz „Babel”). Usłyszymy na nim więcej bębnow, w których na nowo zakochał się zespół, czy też

elektronicznych gitar. Stąd zmiana struktury, dynamiki oraz większa różnorodność brzmień.

Gatunek: Pop & Rock

Wykonawca: Mumford and Sons

Premiera: 5.05.2015

Sol Invictus

Album „Sol Invictus” to pierwsze dzieło Faith No More od 18 lat. Produkcją zajął się założyciel i basista zespołu Bill Gould.

„Myślę, że nasz nowy materiał w pełni odzwierciedla drogę jaką przeszliśmy od nagrania naszego ostatniego albumu do obecnego momentu. Utwory są bardzo mocne” – mówi Bill Gould.

Album zawiera 10 piosenek.

Gatunek: Pop & Rock

Wykonawca: Faith No More

Premiera: 18.05.2015



Moda



Uroda

Elektroniczne ubranie



Foto:wysokieobcasy.pl

Przepowiednie mówią, że w przyszłości głównym narzędziem komunikacji i odzwierciedlania własnej osobowości będzie elektronika. W związku z tym, już teraz projektanci prześcigają się w pomysłach odpowiedniego wykorzystania zarówno telefonów, jak i komputerów, jako części ubrania.

Magdalena Orzełowska

Pierwszym pomysłodawcą połączenia cudów techniki z elementami garderoby był Alfred Dunhill. W 1922 r. zainstalował on w damskiej torebce lampkę, która zapalała się po jej otwarciu. W jego ślady poszła Elsa Schiaparelli, stworzyła z torebek - pozytywki. Jednak z biegiem lat i rozwojem technologii projekty stały się coraz ciekawsze i ambitniejsze.

Jedną z marek, która przyczyniła się do powstania ubraniowych gadżetów była firma produkująca elektronikę użytkową - Philips. We współpracy z producentem dżinsów Levi's, stworzyli kurtkę zaopatrzoną w zabezpieczone kieszenie na telefon komórkowy i odtwarzacz MP3, które połączone ze słuchawkami, znajdującymi się w kapturze, pozwalały na zespolenie dwóch urządzeń.

Wynalazkiem ułatwiającym życie, a także oszczędzenie czasu, były torebki firmy C'N'C Costume National. Dodatek do stroju wyposażony został w panele słoneczne, które dzięki dostarczanej energii pozwalał ładować baterię telefonu komórkowego lub odtwarzacza muzyki.

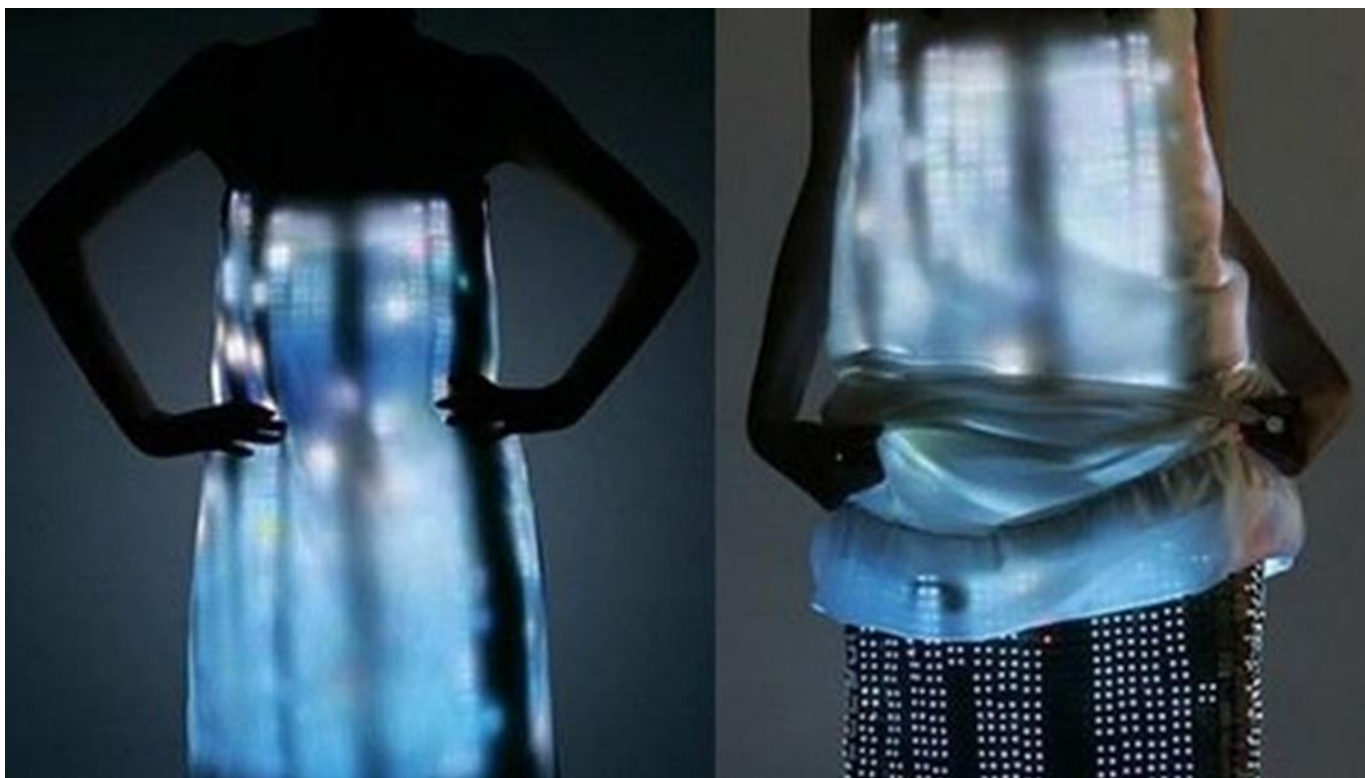


Foto:gadzetomania.pl

Sterowanie urządzeniem, wszytym w ubranie, to nie sen przyszłości. Firmy Softswitch i Burton Snowboards wprowadziły na rynek kurtkę z wbudowaną w rękaw klawiaturą, która pozwalała sterować miniodtwarzaczem.

Innym pomysłodawcą była firma O'Neill, która wyprodukowała NavJacket – kurtkę narciarską wyposażoną w system nawigacyjny GPS. Ponadto, na rynku znaleźć można także kurtkę, która ułatwia rozmowy przez telefon, dzięki wszytemu w rękaw mikrofon.

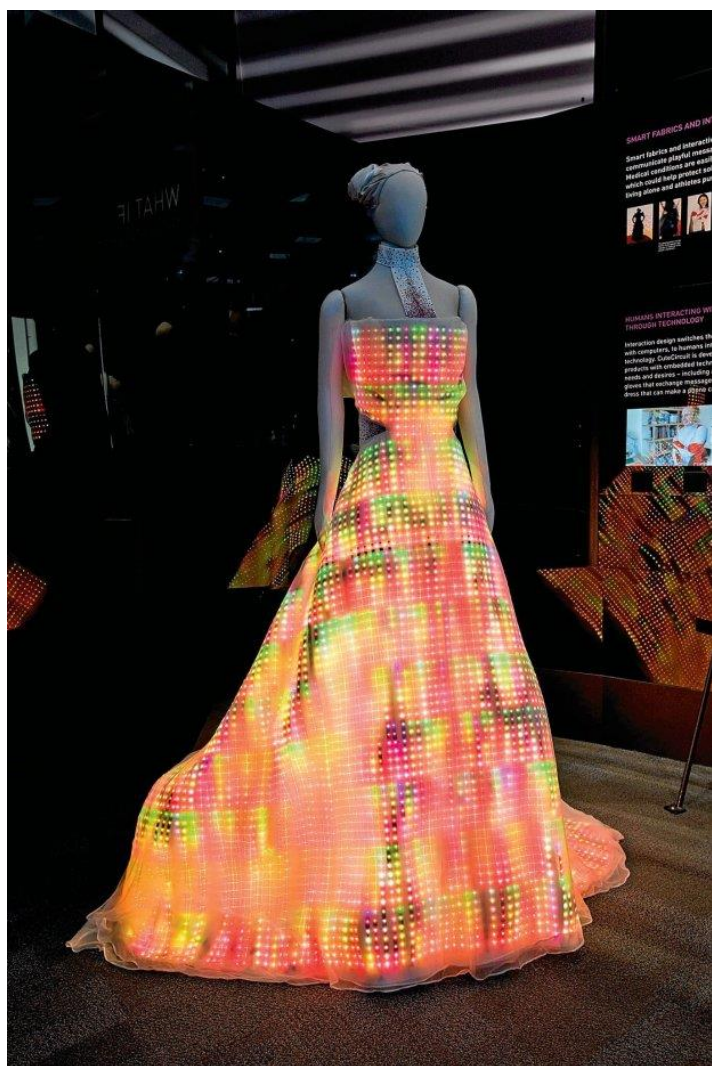


Foto:wysokieobcasy.pl

Wiecznym problemem, z którym borykają się kobiety, jest ciągły brak nowych ubrań w szafie. Pomysł firmy CuteCircuit pozwolił zamienić te udręki na zabawę z modą. Marka wyprodukowała spódnicę, której kolor i wzór zmienia się pod wpływem dotyku. Płeć piękna może też przestać martwić się o zbyt małą ilość części garderoby, ponieważ na rynku istnieje odzież, zmieniająca kształt i fakturę, dzięki zdalnemu sterowaniu.

Oczywistym problemem ubrań, które połączone są z elektroniką było ich pranie. Inżynierowie doskonalący się w tekstyliach, ułatwili tą sprawę, umieszczając diody bezpośrednio na tkaniny. Ku zadowoleniu modnych

klientów rozwiązaniem zagwozдки czyszczenia odzieży jest poddający się praniu i rozciągliwy obieg elektryczny. ■

Najnowsze trendy



Nadchodzi wiosna a wraz z nią najnowsze trendy makijażu. Co będzie najmodniejsze podczas tego słonecznego okresu? Przekonaj się sama i rozkwitnij niczym wiosenny kwiat!

Katarzyna Rasińska

SPOSÓB NA METOWE USTA

W tym roku najmodniejsze są matowe odcienie pomadek. Co zrobić aby uzyskać taki efekt i dodatkowo go utrwalić? Pomaluj usta wybranym przez siebie odcieniem. Następnie weź chusteczkę higieniczną i rozwarstw ją na pół. Cienką warstwę przyłóż na pomalowane usta. Przez stworzone sitko oprósz wargi transparentnym pudrem.



NIEBIESKI ZNOWU NA TOPIE



W zeszłym sezonie na powiekach królował granatowy. Tej wiosny niebieski znów będzie na topie, ale tym razem zalecany jest w jaśniejszym odcieniu. Możesz pomalować całą powiekę w kolorze błękitnym, aby uzyskać wyraźny efekt. Dla mniej odważnych polecamy niebieskie akcenty. Zaznacz dolną powiekę

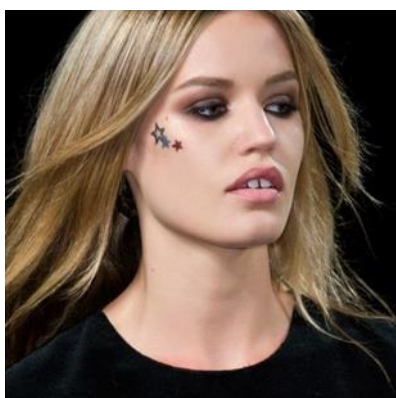
błękitną lub miętową kredką. Innym rozwiązaniem jest niebieski tusz do rzęs lub eyeliner w tym samym kolorze. Usta zaakcentuj różową szminką.

NA BOGATO

Złoty odcień nada każdemu makijażowi wieczorowego charakteru. Jeśli szukasz pomysłu na ciekawy akcent, zaznacz górną powiekę złotym, metalicznym eyelinerem. Użyj jasnobieżowego cienia do powiek dla wysublimowanego wyglądu. Zamiast tego możesz użyć wyraźnego, brokatowego złotego cienia na dolnej powiece. Złoty pył sprawi, że będziesz wyglądać intrygująco. Przy takim makijażu nie przesadz z podkreśleniem ust. Najlepiej muśnij je bezbarwnym błyszczakiem lub szminką w kolorze nude.



GWIAZDKI NA TWARZY



Jeden z najciekawszych i najmocniej zaakcentowanych rozwiązań na tę wiosnę to gwiazdny makijaż. Przy takim make upie oczy i usta muszą ustąpić miejsca kolorowym dodatkom. Centymetr pod dolną powieką lub przy jednej skroni doklej małe gwiazdki lub błyszczące kryształki. Oczy pomaluj matowymi, beżowymi cieniami do powiek. Trzeba pamiętać aby nie przesadzić z ilością dodatków.

MOKRA POWIEKA

Delikatny, świeży makijaż jest najlepszym rozwiązaniem na dzień. Oczy pomaluj cieniem w kolorze beżowego złota. Dla uzyskania efektu „mokrej powieki” nałóż palcem niewielką ilość przezroczystego błyszczyka na powieki. Jeśli chcesz wzmocnić efekt, usta zaznacz brzoskwiniową lub ciemnobordową szminką. Dodatkowo ten sam cień co na oczy, nanieś na łuk kupidyna nad Twoimi ustami, oraz na środek dolnej wargi. Będziesz wyglądać naturalnie i promiennie.



MAKE UP NO MAKE UP



Makijaż w wydaniu nude, nie jest tak prosty do wykonania jakby się mogło wydawać. Aby pozorować brak make-upu, musimy go wykonać perfekcyjnie. Główną rolę gra tutaj odcień fluidu, który ma idealnie zgrywać się z naszą cerą. Należy również delikatnie rozpromienić twarz rozświetlaczem, aby nadać cerze zdrowego wyglądu. Lekko połyskujący beżowy cień i bezbarwny błyszczyk do ust będą świetnym wykończeniem.



Zdjęcia: outfitbybenit.wordpress.com

Jestem maniaczką modową!

Benita Piórkowska to jedna z najświeższych blogerek modowych, które pomagają nam śledzić najnowsze trendy. Przyjechała do Warszawy z Ostrołęki i tutaj odkryła swoją największą pasję- modę. Jej strona outfitbybenit cieszy się coraz większą popularnością i prezentuje przeróżne kreacje w odmiennych stylach. Jedną z nich były spodnie dresowe w połączeniu z... szpilkami! Benita ma wiele pomysłów a inspiracje potrafi znaleźć nawet w starej koszulce swojego chłopaka

Z Benitą Piórkowską rozmawia Katarzyna Rasińska

Katarzyna Rasińska: Co to właściwie znaczy być blogerką modową? Na czym to polega?

Beniat Piórkowska: Blogerka modowa to przede wszystkim osoba, która prowadzi bloga o modzie i prezentuje na nim swoje stylizacje. W jednym poście najczęściej załączony jest również opis kreacji z obowiązkową informacją, gdzie dana rzecz została kupiona. To ułatwia czytelnikom odnalezienie konkretnych ubrań w sklepach i szybkiego naśladownictwa powstałego pomysłu, a o to przecież chodzi.

Jaki jest więc w jednym zdaniu przepis na bycie blogerką?

Trzeba umieć pisać o modzie w ciekawy sposób i mieć wyczucie stylu.

Skąd pomysł na to, żeby nią być?

Pomysł na bloga zrodził się w mojej głowie mniej więcej rok przed jego założeniem. Jednak miałam obawy, że to się nie przyjmie, ze względu na dużą ilość podobnych

stron. Zainspirowałam się polskimi blogerkami modowymi, których posty bardzo aktywnie śledziłam. To właśnie dzięki nim znajdowałam pomysł na oryginalny ubiór. Stwierdziłam, że to doskonały sposób na pokazanie siebie i wykorzystanie ubrań z mojej szafy, która pęka w szwach (śmiech)



Czy przyjeżdżając do Warszawy jednym z Twoich głównych celów było założenie bloga modowego, czy ten pomysł pojawił się później?

Pomysł pojawił się zdecydowanie później. W Warszawie zaczęłam obserwować modę uliczną, która nie była tak widoczna w małej wsi, z której pochodzę. Można powiedzieć, że nasza stolica była jedną z moich największych inspiracji. Ludzie prezentują mieszankę przeróżnych, wyjątkowych i oryginalnych stylów, które widuję codziennie. Dla takiej maniaczki modowej jak ja, to swoista uczta dla oczu.

Jak wyglądał proces wchodzenia outfitbybenit w życie?

Pierwszym etapem było stworzenie strony internetowej na platformie publikacyjnej Wordpress. Zrobiłam to sama z niewielką pomocą chłopaka, który jest informatykiem. Z początku wszystko robiłam instynktownie, nie znałam się dobrze na zakładaniu bloga.

Teraz to pewnie dla Ciebie chleb powszedni?

Zdecydowanie tak. Jak z każdą rzeczą, którą regularnie się zajmujesz. Jednak z pewnością nie było to takie łatwe jak sądziłam.

Jak byś opisała klimat swojego bloga? Jaka jest Twoja grupa docelowa?

Staram się, aby stylizacje były różnorodne. Raz jest to tak zwany streetwear a raz miejska elegancja. . Grupa docelowa są przede wszystkim młode dziewczyny mniej więcej do 25 roku życia. Ta różnorodność ma dla nich szczególne znaczenie,



ponieważ młode kobiety uwielbiają eksperymentować. Dlatego nie może być nudno i monotennie.

Sama zajmujesz się prowadzeniem outfitbybenit? Czy ktoś jeszcze Ci służy pomocną ręką?

Sama obrabiam zdjęcia i dodaję opisy do stylizacji. Sesjami zdjęciowymi zajmowała się koleżanką i chłopak. Teraz współpracuję z fotografami z portalu maxmodels.pl, którzy proponują mi sesje. Przy wyborze stylizacji zawsze staram się kogoś poradzić. Najczęściej jest to moja siostra lub koleżanki.

Z tego co widzisz masz duże wsparcie wśród przyjaciół i rodziny.

Nie mogłabym prosić o większe.

Skąd czerpiesz inspiracje na stylizacje?

Z zagranicznych blogów modowych, z ulicy, z telewizji, gazet. Wybieram zawsze ubrania, w których dobrze się czuję i które noszę na co dzień. Nie jestem zdania, że z modą ma wiązać się cierpienie. Ważna jest użyteczność i wygoda. Moim followersom chcę prezentować to, co sama już wypróbowałam i co z powodzeniem przeszło mój test.



Oprócz prowadzenia bloga, studiujesz, dziennikarstwo i pracujesz. Jak Ty znajdujesz na to wszystko czas?

Bardzo ciężko jest mi to wszystko pogodzić. Niestety często blog schodzi na dalszy plan, ponieważ praca i studia zajmują mi większość czasu. Teraz kiedy piszę pracę licencjacką studia to dla mnie priorytet. Oczywiście jak tylko znajdę czas wolny szukam nowych pomysłów na kreacje i sesje zdjęciowe. Mimo licznych zajęć, blog zawsze siedzi mi z tyłu głowy

Czy istnieje jakaś konkretna blogerka modowa, którą się wzorujesz lub wyjątkowo podziwiasz?

Myślę, że Julia Kuczyńska (prowadząca bloga Maffashion przyp. Red.) ma genialne wyczucie stylu i wie jak bawić się modą. Jeśli chodzi o zagraniczne blogerki to z pewnością Chiara Ferragni i Kristina Bazan. Ikoną stylu jest dla mnie także Mirosława Duma, córka senatora rosyjskiego, która nie prowadzi własnego bloga modowego. Nie bez powodu jest ogłoszona, jako jedna z najlepiej ubranych kobiet świata. Jej piękne kreacje można oglądać na instagramie.

Z której ze swoich kreacji jesteś najbardziej dumna?

Wydaje mi się, że z tej najnowszej. Zaprezentowałam czarną sukienkę, oversizowy płaszcz, długie kozaki i kapelusz. To moja ulubiona kreacja, bo najlepiej odzwierciedla mój styl. Jednak według opinii innych najlepszą stylizacją jest ta w stylu rockowym. Ludziom przypadła do gustu koszulka z logiem zespołu Ramones i szorty. Najśmieszniejsze jest to, że bluzka pierwotnie należała do mojego chłopaka. Związałam ją delikatnie z tyłu i uznałam, że to świetnie wygląda. Jak widzisz, inspiracje można znaleźć wszędzie.

Zaskoczyło mnie Twoje połączenie spodni dresowych ze szpilkami. Ciągnie Cię do oderwania się ze schematów?

Tak, często myślę o tym, żeby pokazać coś bardziej szalonego. Nie wiem, czy nazwałabym to oderwaniem się ze schematów. Co raz częściej widzimy teraz przeróżne dziwactwa modowe, które stały się poniekąd normą. Przy moim klasycznym stylu, dres ze szpilkami jest na pewno szaloną wersją mnie, ale nie

oczekuje wybuchu komentarzy na ten temat.

Wiążesz z blogiem modowym plany na przyszłość czy to chwilowe hobby?

Blog traktuję raczej jako rodzaj reklamy mojej osoby. Zawsze dobrze odbierane jest aktywne zajmowanie się jakąś działalnością, oddawanie się czemuś. Nawet składając CV do pracy jest to traktowane, jako dodatkowy atut. Moim zdaniem to dla mnie świetny start, bo chcę swoją przyszłość zdecydowanie wiązać z modą. Jest to bardziej pasja, niż chęć zarobku. Aby utrzymać się z prowadzenia bloga musiałabym mieć znacznie więcej czasu i skupić na nim całą swoją uwagę. Wbrew pozorom nie jest to taka łatwa praca.

Czy masz dla nas jakieś modowe propozycje na ten piękny początek wiosny?

Oczywiście! Przede wszystkim pastele, kontrastowe łączenie kolorów i bardzo dużo bieli. Styl militarny, również jest bardzo na czasie. Dlatego proponuję przekonać się do szortów lub spódnic w barwach moro. Najmodniejsze będą też sukienki w stylu Boho i plecaki zamiast torebek. ■



POŻEGNAJ SIĘ Z

CELLULITEM

NA ZAWSZE!

Pomarańczowa skórka wprawia nas w kompleksy i sprawia, że chcemy zakrywać ciało. Tego lata powiemy głośne „DOŚĆ”!

KOSMETYKI ANTYCELLULITOWE

Żele i kremy, których będziesz używać powinny zawierać takie składniki jak kofeina, olejek cynamonowy i imbirowy, ksantyna, retinol, ekstrakt z bluszczu lub alg. Te substancje mają zdolność stymulacji lipolizy, czyli spalania tłuszczu oraz działają przeciwobrzękowo. Do kosmetyków często dołączona jest nakładka masująca, której użycie zdecydowanie pobudzi krążenie.

PEELING Z SOLI MORSKIEJ

To najodpowiedniejszy sposób dla Pań ze skórą normalną. Wystarczy wziąć krótką kąpiel, a następnie wmasowywać garść soli morskiej w obszar pokryty cellulitem. Zabieg powinien trwać nie więcej niż 5 minut. Sól morską pobudza mikrokrążenie i zwiększa przepływ limfy, co może wywołać chwilowe uczucie swędzenia.

MASAŻ WJĘDRNIAJĄCY

Masaż antycellulitowy nie jest skomplikowany i możesz go wykonać sama w domu. Na początek będzie Ci potrzebny preparat dający poślizg. Możesz do tego wykorzystać oliwkę lub olejek pomarańczowy, który słynie ze swoich właściwości ujędrniających. Na początek rozgrzej skórę, głaszcząc ją i rozcierając. Następnie przystąp do intensywniejszych ruchów, takich jak ugniatanie fałdów skóry i szczypania. Masaż powinien trwać około 10-15 minut.



Pod lupą: styl Justyny Steczkowskiej



foto:podroze.onet.pl

Jaki jest jej styl? Zdecydowanie elegancki i bardzo kobiecy. Szpilki na nieziemsko wysokim obcasie oraz krótkie sukienki podkreślające zgrabną figurę to stałe elementy garderoby Justyny Steczkowskiej. Nawet w codziennych sytuacjach artystka dba o każdy najmniejszy szczegół swojego wyglądu dopracowując go niemal do perfekcji. Pełny makijaż i modna kreacja to zdaniem artystki zestaw idealny nawet na wyjście do pobliskiego sklepu czy spacer z psem. Nie sposób nie zauważyć tutaj dużego podobieństwa do Victorii Beckham, do której zresztą polska piosenkarka jest często porównywana.

Anna Książek

Justyna Steczkowska przyznaje, że stylizacje zagranicznej gwiazdy są często jej inspiracją. Obie panie preferują klasyczny i ultra-seksowny styl glamour, podkreślający atuty kobiecej sylwetki. Artystki łączy również duża konsekwencja w kreowaniu perfekcyjnego wizerunku. Zawsze idealnie wystylizowane, unikają pokazywania się w dresach, bez makijażu.

Ta determinacja staje się często powodem do krytyki. Piosenkarce zarzuca się sztuczność i skłonność do przesady. Według krytyków, artystka jest tworem zespołu zatrudnionych przez nią stylistów, którzy ubierają ją nie tylko na specjalne okazje, ale również na co dzień. Znani styliści zarzucają jej kreacjom brak realizmu, samą artystkę postrzegając jako przebraną, a nie dobrze ubraną. Justyna Steczkowska zapewnia jednak, że to ona jest autorką większości swoich stylizacji, choć

oczywiście korzysta też z rad osób, które mają w tej materii zdecydowanie większe doświadczenie i wiedzę. Buty na wysokim obcasie to natomiast nieodłączny element jej "módowego ja", dodający jej pewności siebie, dzięki któremu czuje się wyjątkowo komfortowo i na luzie.

Styl zaczyna się po 30 stce?

Przeglądając zdjęcia stylizacji Justyny Steczkowskiej zamieszczane w internecie na przestrzeni wielu lat jej kariery, można dojść do pewnych konkluzji. Z całą pewnością styl artystki bardzo ewoluował. Dzisiaj postrzegana jest jako świetnie ubrana i świadoma najnowszych trendów diwa, której kreacje są dopracowane w najmniejszych szczegółach. Zdjęcia z lat 90tych mogą więc zaskoczyć.



Foto:plotek.pl

Dzięki nim dowiadujemy się, że artystka nie ustrzegła się "trendu białych kozaczków" i ma za sobą sporą ilość innych modowych wpadek. Kreacje dwudziestokilkuletniej Justyny Steczkowskiej zdecydowanie nie były tak wysublimowane i przemyślane jak te które oglądamy dzisiaj. Czy artystka przeszła nagłą metamorfozę, oddając się w ręce zespołu doświadczonych stylistów? Sama zainteresowana zaprzecza. Według piosenkarki jej styl rodził się latami, dojrzewał wraz z nią samą. Metodą prób i błędów powoli odkrywała, w czym wygląda i czuje się dobrze. Teraz ma poczucie modowego spełnienia. Styl artystki to styl dojrzałej, przez co również świadomej swych atutów kobiety.



Foto:iastrzabpost.pl

Jaka jest więc dzisiejsza Justyna? Pewna siebie, kobieca i zadbana. Ubiera się konsekwentnie i z wyczuciem. Sięga zazwyczaj po znane ogólnie dostępne marki, takie jak Simple czy Zara, łącząc je z ubraniami od znanych projektantów. Uwielbia projekty Macieja Zienia, ponieważ ceni ich surową, klasyczną elegancję. Nosi bogato zdobioną, lecz nieprzesadzoną biżuterię. Zwyczajny strój, taki jak prosta mała czarna, uzupełnia zazwyczaj drogimi, modnymi dodatkami. Szczególne miejsce w jej sercu zajmują oczywiście buty i torebki, które wybiera bardzo starannie.

Styl Justyny Steczkowskiej niewątpliwie ewoluuje. Choć jej modowa droga nie była może tak długa i kręta jak w przypadku Dody i Edyty Górniak, również tej polskiej artystce zdarzały się drobne potknięcia. Pomimo tego faktu, jest ona bezsprzecznie jedną lepiej ubranych kobiet w polskim przemyśle muzycznym, której świadomość własnego stylu i konsekwencja w kreowaniu wizerunku powinna budzić podziw. ■



Foto:vogue.it

ALEXANDER WANG

Od stażysty do projektanta

Znany z niedbałych T-shirtów i sukienek noszonych ze spodniami. Wierzy, że zwykły podkoszulek w połączeniu z dżinsami może być tak samo seksowny jak dopasowana, elegancka i wieczorowa sukienka. Kto by się spodziewał, że zostanie jednym z najciekawszych projektantów młodej generacji?

Magdalena Orzełowska

Zadebiutował w 2006 r. na nowojorskiej scenie modowej i do tej pory umacnia swoją reputację jako projektanta modnych i designerskich ubrań. Jako osiemnastoletni chłopak o chińsko-amerykańskich korzeniach przeniósł się do Nowego Jorku, żeby podjąć naukę w prestiżowej szkole School of Design w Parsons. Był stażystą u Marca Jacobsa jeszcze zanim zaczął zajęcia. Pytany, o to czym się zajmuje projektant zawsze odpowiadał ze śmiechem: „Kiedyś zadawałem sobie takie samo pytanie. W pierwszym sezonie robiłem tylko swetry, więc skończyłem projektowanie w jeden dzień. Wybrałem materiały, kolory i zastanawiałem się, co dalej. Czy inni też siedzą beczynnienie?”



Foto: themakingoffifilabelle.blogspot.com

Wang w wieku 20. lat przerwał naukę, by w pełni oddać się projektowaniu i wpuścić na rynek własną linię odzieżową. Zaledwie po kilku latach przestał zastanawiać się co robią „prawdziwi” projektanci, bo na kartkach w jego kalendarzu zaczęło brakować terminów.

Niektórzy wmawiali młodemu projektantowi, że nie jest gotowy i powinien powrócić do nauki, ten zaś uważa, że: „trzeba być otwartym i słuchać rad, ale też zdecydować co jest naprawdę ważne, i kierować się instynktem”. Skromne początki się opłaciły, Alexander Wang osiągnął swój cel, którym było stworzenie pełnej linii ubrań i przekazanie ludziom własnej wizji.

Wang kultywuje estetykę grunge-spotyka-glamour, nie tylko w ubraniach, ale również w swojej linii dodatków – torebek i butów na obcasach, a także w przystępnej cenowo linii T-shirtów T by Alexander Wang. Jego proste, choć sztywne ubrania stały się ulubionymi strojami supermodelek i gwiazd show-biznesu.



Foto: livemaster.ru

W ciągu kilku lat osiągnął ogromny sukces, a ubrania i dodatki jego autorstwa można kupić w ponad 150 butikach i sklepach na całym świecie. W marcu 2011 r. odbyło się otwarcie pierwszego, flagowego sklepu w nowojorskiej dzielnicy Soho. Wang jest także wyróżniany na wielu modowych konkursach,

m.in. Swarovski Womenswear Designer of the Year Award, Ecco Domani Emerging Designer oraz Otis Collage of Art. And Design.

Limitowana kolekcja zaprojektowana przez Alexandra Wanga była też dostępna w Polsce w listopadzie 2014 r., za sprawą popularnej sieci odzieżowej H&M. ■



ROMANTYCZNE
KWIATY VS
ORIENTALNE
WZORY





Torebka, Kari,
139,90 zł



Zwiewna
bluzka, New
Yorker, 39.95 zł



Kolczyki,
Claire's,
27,90 zł



Spodnie z
wysokim
stanem,
Cl&A, 69,90 zł



Sukienka,
New Yorker,
79,95 zł



Szorty, H&M,
69,90 zł



Buty
baleriny, Kari,
79 zł



Pierścionek,
Zielonykot,
33 zł



Długa sukienka,
C&A, 69,90 zł



Bransoletka,
Zielony Kot,
75,90 zł



Krótki
kombinezon,
New Look, 99 zł



Kimono, New
look, 99, 90 zł



Torba, Parfois,
129,90 zł



Luźne spodnie,
Tally Weijl,
79,90 zł

Sandały,
Parfois,
119,90 zł



Naszyjnik,
Mango, 79 zł

Opinia eksperta - Anny Loris



W tym sezonie królują dwa gorące trendy- romantyczne kwiaty i etniczne wzory. Stawiając na pierwszy wariant pamiętaj, by dostosować go do swojej sylwetki. Jeśli jesteś szczupła, bez obaw wybieraj ubrania w duże kwiaty. Natomiast jeśli masz kobiece kształty postaw na drobny wzór, który optycznie Cię wyszczupli. Wolisz coś bardziej wyrazistego? Hitem teg olata są etniczne wzory inspirowane Afryką i Dalekim Wschodem. Zestaw ubrania w tym stylu z innymi ubraniami o prostych fasonach.- Anna Loris, stylistka magazynów „Moje smaki życia” i „Kropka TV”



Galería



Postać No3.

Grafika przedstawia kobietę w dynamicznej pozie. Odzianej w kostium, na którym widnieje multiplikacja motywu królika, który nawiązuje do wybitnego grafika Albrechta Durera.

Medium: Grafika wykonana w technice kolografii i monotypii

Maciej Pisiałek, student Grafiki na Akademii Sztuk Pięknych im. Jana Matejki w Krakowie. Eksperymentuje i bawi się technikami graficznymi, poszukując decydującego głosu artystycznego. W swoich pracach zawsze stara się zawrzeć pewną historię tak, by warstwa znaczeniowa połączyła się z wizualną w całość. Poprzez sztukę, daje wyraz emocjom tłącym się w umyśle, dzięki czemu stworzony w nim utopijny świat udaje się młodemu artyście przelać na papier. Jego marzeniem jest stworzyć mural na łódzkich budynkach tuż obok swoich idoli. Sztuka jest dla niego sposobem na realizację własnych pragnień i marzeń. Często odwołuje się do Boga, bo jak twierdzi „Wciąż szukam swojej drogi, bo szukam tego, do czego zostałem powołany przez Niego”.



PIOTREK.

Ilustracja inspirowana bajką Jana Brzechwy „Skarżypyta”.

Przedstawia chłopca, który zrobił sobie wagary, a tak artysta przedstawia chwilę jego upragnionej wolności.

Medium: rysunek i grafika cyfrowa

Michał Pisiałek, student IV roku grafiki na Uniwersytecie Śląskim w Katowicach (filia w Cieszynie). Za swoje największe osiągnięcie artystyczne uważa wygraną jednej z głównych nagród za najlepszy portret podczas 20-tego Międzynarodowego Biennale Ex librisu i Małej Formy Graficznej w Sint-Niklaas 2015. Przelewanie na papier rysunków sprawia mu największą przyjemność – od ekspresyjnego machania ołówkiem aż po precyzyjne dopracowywanie detali. Inspiracje czerpie zarówno z cieszyńskiej aury, którą zwiedza podczas ekstremalnej jazdy na rolkach, jak i wirtualnego świata, gdzie pobudza swoją wyobraźnię. Połączenie tych dwóch rzeczywistości tworzy jego własny unikatowy wszechświat.

Uchwyczone, by pamiętać



Ogromna wrażliwość i otwarcie na zwyczajność codzienności. Potrafi uchwycić nieuchwytnie, z prostoty stworzyć temat bogaty w treści. Zwyczajnym przedmiotom daje nowe życie, ludziom pokazuje ich nieznaną dotąd oblicze. Niepozorna Anna Nycz, piekielnie zdolna młoda kobieta o anielskiej cierpliwości.

Z Anną Nycz rozmawia Gabriela Czernecka

Gabriela Czernecka: Czym jest dla Ciebie fotografia?

Anna Nycz: Zawsze uśmiecham się, gdy słyszę to pytanie, dlatego, że tak wiele czynników składa się na to właśnie „fotografowanie”. Dla mnie jest ono pamiętaniem. Zarówno momentów, które były lub są dla mnie ważne, jak i tych, które są w moim przekonaniu piękne. Jest jak cichy towarzysz, bardzo wierny i tkliwy.

Robisz przede wszystkim zdjęcia analogowe. Dlaczego?

Zdjęcia analogowe przyciągają moją uwagę ze względu na ich przedziwną atmosferę, jakby „starych dobrych dni”. Są mi bliższe. Przyznaję, że jestem trochę sentymentalna, a to sugeruje sympatię do starych przedmiotów: aparatów, filmów fotograficznych, Niepowtarzalności, staranności. Bardzo chcę pamiętać, a zdjęcia mi to umożliwiają. Pozwalają również na wyrażenie własnej wrażliwości, sposobu widzenia tego, co mnie otacza.



Są sposobem na wyrażanie własnego ja?

Po prostu musi się gdzieś ten ogrom czułości do świata w środku człowieka mieścić, a jak się nie mieści to w moim przypadku powstają „z tego” zdjęcia.

Twoje zdjęcia są dość specyficzne, mają w sobie pewnego rodzaju magię. Co Cię inspiruje?

Dziękuję bardzo za miłe słowa. A w odpowiedzi na Twoje pytanie chyba muszę przyznać, że inspiruje mnie wszystko: człowiek i świat dookoła niego, proste czynności, proste przedmioty. Z pominięciem przerażających rzeczy, bardzo, bardzo ciemnych.

Z wykształcenia jesteś polonistką. Jak więc narodziła się u Ciebie pasja do fotografii?

Wiele ludzi z mojego otoczenia fotografowało, ale myślę, że nikt bezpośrednio nie wywarł na mnie znaczącego wpływu. Prędeż książki, filmy, internet. Mój pierwszy aparat analogowy sama znalazłam i kupiłam. A potem siedziałam wieczorem na kanapie przy lampce i czytałam instrukcję. Nic nie wiedziałam o fotografii. Nic, a nic.



A jednak się udało. Czy coś pozostało Ci z czasów studenckich?

Wciąż bardzo dużo czytam. Lubię pisać listy i spacerować.

Co najbardziej lubisz fotografować?

I ludzi i zwierzęta i krajobrazy i drobne elementy: kawałek drzwi, światło w pokoju,

deszcz na skórzanej torebce. Lubię prostotę i zwykłe momenty. Chyba dlatego, że je cenię, są mi bliskie i zwyczajnie ładne.

Trudniej fotografować ludzi czy zwierzęta?

Zdecydowanie ludzi. Są bardziej skomplikowani - ich mimika, sposób reagowania na aparat, charakter. Wielość. Ciekawość. I trud.

Zawsze nosisz ze sobą aparat?

Zawsze. Choć czasem zdarza się, że zapomnę, ale zazwyczaj bardzo tego żałuję. Kilka klitek do tej pory mam w mojej głowie, bo nie wzięłam ze sobą aparatu. Mimo tego nie robię dużo zdjęć. Jedną, góra dwie klisze na miesiąc.



Co jest dla Ciebie ważne w życiu?

Nie mam motta bądź też mam ich tak dużo, że nie wiem, które mogę uznać za najważniejsze. Mam za to wyznaczniki według których chcę żyć. Jestem wierząca, dlatego przykazanie miłości Boga i bliźniego uznaję za ważne, a jednocześnie dość trudne i dobre zadanie, które może wystarczyć na czas pobytu tutaj.

Twoje ulubione zdjęcie, które dotychczas zrobiłaś?

Chyba takiego nie mam, ale bardzo lubię staruszę z kapeluszymi.

Wiążesz swoją przyszłość z fotografią?

Teraźniejszość – tak, przyszłość – zobaczymy (odpowiada z uśmiechem). ■

Więcej prac Anny Nycz można obejrzeć pod poniższymi adresami:

<http://gawlak.tumblr.com/>

<https://www.flickr.com/photos/anjagawlak>

Dwustronność rzeczywistości

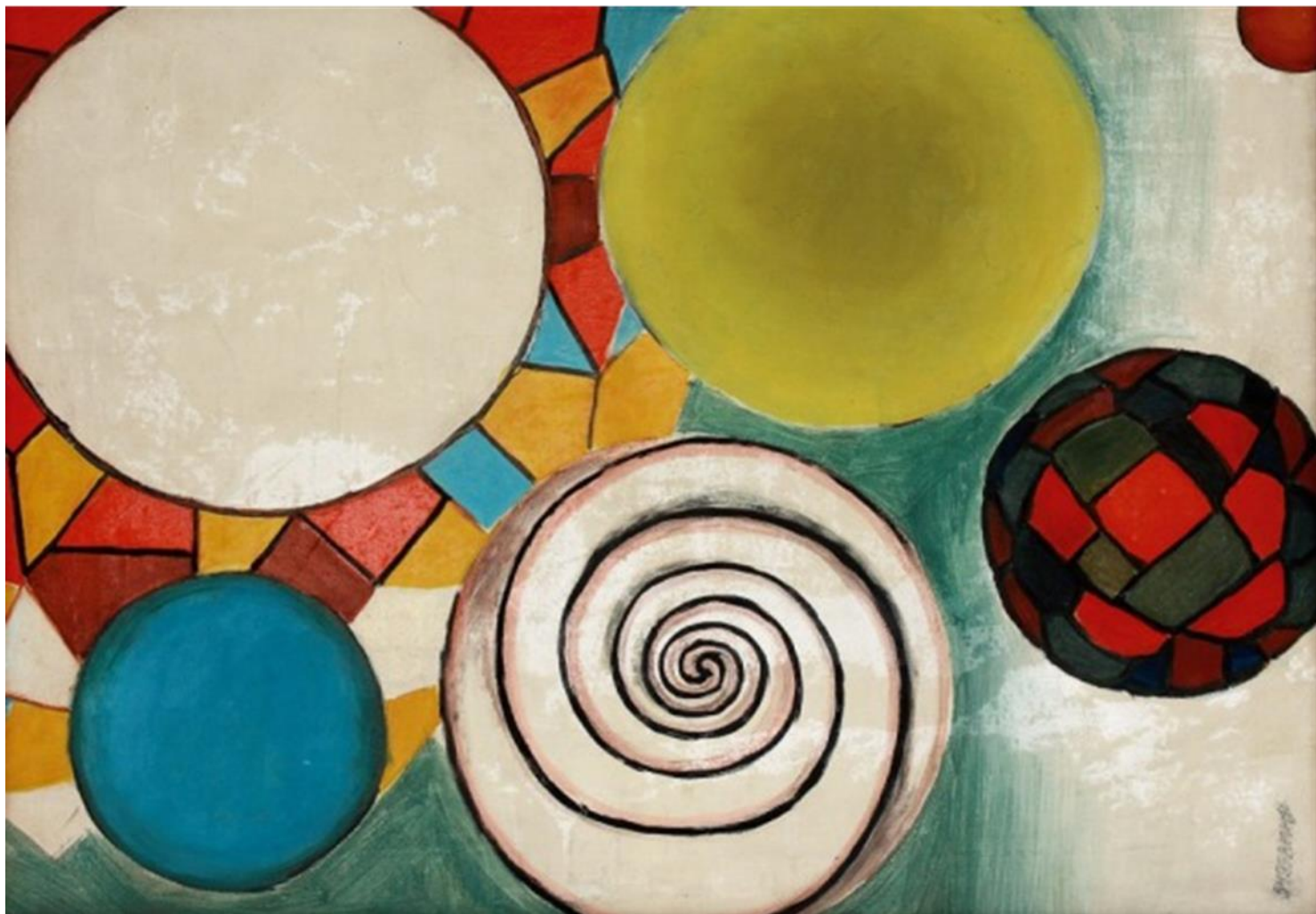


Foto: mat. prasowe MSN

Przedwojenny malarz. Niesamowity człowiek. Genialny artysta. Jego samotna wyprawa w Tatry zakończyła się śmiercią. Nie doczekał 30. urodzin. Ale zostawił po sobie ślad dla pokoleń – materialne znaki rozdarte między politycznym zaangażowaniem a artystycznym eksperymentem. Jeden z najważniejszych polskich artystów XX wieku Andrzej Wróblewski i jego dwustronne obrazy.

Gabriela Czernecka

Mozaikowa struktura mieniąca się w oczach. Z jednej strony krążące słońca i gwiazdy w ostrych kolorach. Z drugiej rozpadające się ciała bohaterów wojennych. Tak różne, a jednak wzajemnie się przenikają.



Foto: mat. prasowe MSN

Muzeum Sztuki Nowoczesnej po raz pierwszy mamy okazję zobaczyć dwustronną wystawę prac Andrzeja Wróblewskiego. Kontemplacja nad wymiarem artystycznym, dokładnym odwzorowaniem rzeczywistości czy zastosowaną techniką schodzi jednak na drugi plan. Twórczość Andrzeja Wróblewskiego jest znana każdemu, choćby ze szkolnych podręczników. Dlatego też gigantyczna wystawa jego prac przyciąga więc wielu zainteresowanych, ale nie tylko sztuką, lecz samym zróżnicowaniem działalności artysty.

Przede mną rozciągają się obrazy z początku twórczości (1948-1949), kiedy to artysta kształtował swój kierunek, zestawiony z okresem dobrowolnego poddania się stalinowskiemu socrealizmowi (1956-1957). I to wszystko na jednym płótnie. I wciąż pada pytanie: Skąd ta dwustronność? Brak płótna czy papieru to przypadek czy zamierzony zabieg? Wybór czysto ekonomiczny czy zwykły zbieg okoliczności? Twórczość malarza powstała w niespokojnych czasach - brak papieru czy farb wydawałby się wyjaśnieniem dualizmu jego prac. Ale po chwili myślę, że Andrzej Wróblewski ówczesny wykładowca na ASP w Krakowie raczej nie miał tego problemu.

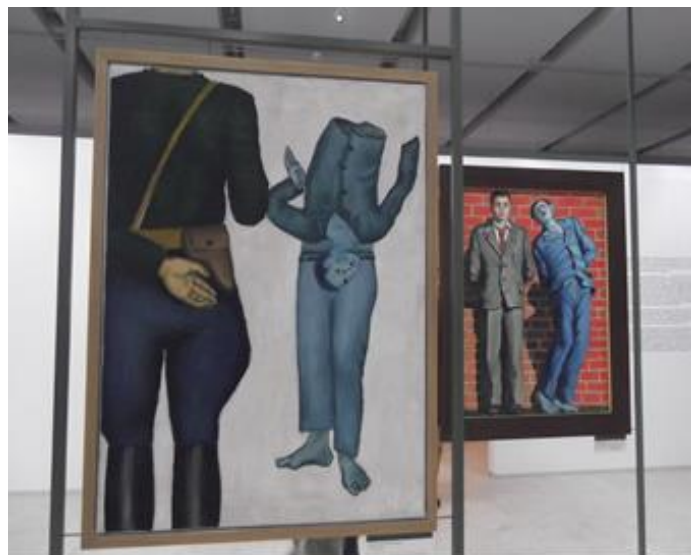


Foto: mat. prasowe MSN

Czy było to zamierzone? „Likwidacja Getta” szczelnie opatulona krosnem malarskim, wręcz brutalnie przecinająca obraz na pół, niesamowicie działa na wyobraźnię widza. Artysta, nawet tak zdolny jak Wróblewski, nie mógł przewidzieć tak porażającego efektu.



Foto: Gabriela Czernecka



Idź. Zobacz. Niech i Tobą zawładnie bezkompromisowość w mierzeniu się z nierozwiązalnymi sprzecznościami świata. Andrzej Wróblewski umarł młodo, ale zostawił po sobie bogactwo. Chyba czuł zbliżający się nieuchronnie koniec. Bo jak mówi o nim dawny przyjaciel, Andrzej Wajda – „(Wróblewski) wiedział, że jest zaprogramowany na krótkie życie”. ■

Wystawa „Andrzej Wróblewski: RESTO/VERSO. 1948-1949, 1956- trwa do 17 maja

Tej nocy Warszawa nie śpi



Kolejka przed Muzeum Techniki – Noc Muzeów 2014, foto: <http://wyborcza.pl>

Jest taka noc w roku, kiedy nikomu nie straszne są chłód czy późna pora. To też taka wyjątkowa noc, w której Warszawiacy są w stanie stać w kolejce nawet po kilka godzin, aby spotkać się ze sztuką.

Magda Stelmach

Nadchodzi kolejna edycja warszawskiej Nocy Muzeów. Galerie i miejsca kultury otworzą swoje bramy dla zwiedzających – wstęp będzie bezpłatny. Instytucje przygotowują różne niespodzianki i wręcz prześcigają się w atrakcjach dla zwiedzających, dlatego co roku przeżywają istne oblężenie. Wszystkie wydarzenia towarzyszące również są tej nocy darmowe lub płatne jedynie symbolicznie.

Nocne zwiedzanie

Największą atrakcją imprezy nie jest ani żadne wydarzenie kulturalne, ani unikalne zbiory dostępne wyłącznie z tej jednej okazji. Jest nią wieczorna pora, kiedy Noc Muzeów się odbywa. Niespotykane jest w Warszawie żeby instytucje kultury były czynne po zmroku. A tu oto jednego wieczora ustawiają się frontem do klienta wszystkie po kolei. Klienci właśnie to najbardziej doceniają.

- W Nocy Muzeów brałam udział już trzy razy. Najciekawsze jest to, że można zwiedzać właśnie nocą, ten klimat jest niepowtarzalny – mówi Agnieszka Kaczmarska, studentka UW z Warszawy.



Noc Muzeów przyciąga osoby w różnym wieku, foto:
<http://m20.waw.pl/>

Tej nocy na ulicach można zobaczyć cały przekrój społeczeństwa. Starych i młodych, biednych i bogatych, rowerzystów i rodziców z dziećmi w wózkach. Noc Muzeów to świetny przykład, jeżeli stworzy się odpowiednią ofertę, miasto z automatu zapełnia się ludźmi.

- Co prawda nikt nie prowadzi dokładnych statystyk, ale z obserwacji wyraźnie wynika, że Noc Muzeów przyciąga ludzi w różnym wieku, różnej płci. To niewątpliwie rozrywka tak zróżnicowana, że każdy znajdzie coś dla siebie – mówi Anna Krajewska, socjolog.

- Zaproszenia sukcesywnie wysyłane są do ponad 280 placówek. Tak jak zawsze procedura rozpoczyna się od potwierdzenia chęci uczestnictwa w Nocy Muzeów przez dane muzeum czy instytucję, potem placówki będą proszone o podanie dokładnego programu jaki przygotowały na Noc i szczegóły organizacyjne - informuje ratusz.

Muzea oblężone

Ubiegłoroczna edycja Nocy Muzeów cieszyła się w całej Polsce ogromnym zainteresowaniem. W Warszawie wzięło w niej udział ponad 200 tysięcy osób w różnym wieku. Można było za darmo zwiedzić wybrane wystawy w takich miejscach, jak:

- Muzeum Narodowe,
- Galeria Kordegarda,
- Muzeum Plakatu w Wilanowie,
- Muzeum Rzeźby w Królikarni,
- Muzeum Azji i Pacyfiku,
- Teatr Kamienica
- Barbakan i Muzeum Wola,
- Fabryka Trzciny,
- Stadion Narodowy,
- ... i wiele innych – łącznie aż 234 miejsca!



Tłumy podczas Nocy Muzeów 2014, foto: <http://tvp.info.pl>

- Najbardziej podobało mi się w Muzeum Narodowym. Zawsze chciałem tam pójść, ale jakoś nigdy się nie złożyło. A tu taka okazja za darmo, polecam każdemu! – ekscytuje się Maciej Nowak, uczestnik ubiegłorocznej edycji Nocy Muzeów.

Tym razem organizatorzy zapraszają do współpracy ubiegłorocznych partnerów, ale też spodziewają się nowych.

W gościach u prezydenta

- Tradycją stołecznej Nocy Muzeów jest wejście do placówek administracji, które na co dzień nie są dostępne dla zwiedzających. Warto postać trochę w kolejce, aby obejrzeć budynki Sejmu i Senatu, pałac prezydenta RP, Kancelarię Prezesa Rady Ministrów czy Komendę Główną Policji.

Serdecznie zapraszam także do gabinetu prezydent m. st. Warszawy. Będziecie tam Państwo mile widziani! – pisze w komunikacie na oficjalnej stronie internetowej wydarzenia Hanna Gronkiewicz-Waltz, prezydent Warszawy.

Za dodatkową atrakcję można uznać sam transport, jaki władze miasta oferują Warszawiakom w nocy z 16 na 17 maja – pomiędzy poszczególnymi muzeami będzie można przemieszczać się legendarnymi autobusami typu „ogórek”. Jak widać, każdy znajdzie coś dla siebie! Warto śledzić na bieżąco, które placówki darmowo udostępnią swoje zbiory zwiedzającym w tym roku i wcześniej wybrać miejsca do zwiedzania – bo noc może okazać się za krótka, aby zobaczyć wszystko! ■



Autobus „Ogórek”, foto: <http://culture.pl>

Balet w Operze Narodowej



Foto: www.polskieradio.pl

Sezon 2014/2015 w Operze Narodowej to okres obfitujący w ciekawe wydarzenia, których zdecydowanie nie można przegapić. Fani baletu, szczególnie barwnego widowiska teatralnego, mogą liczyć na kilka interesujących smaczków zawartych w repertuarze. Z całą pewnością nie powinni być zawiedzeni.

Anna Książek

W kwietniu na deskach Teatru Wielkiego kolejny raz zagościł "Don Kichot", balet w choreografii Aleksieja Fadejczewa, byłego dyrektora artystycznego Teatru Bolszoi i Baletu Rostowskiego Teatru Muzycznego. "Don Kichot" to adaptacja słynnej książki Cervantesa o tym samym tytule, opowiadającej o przygodach błędnego rycerza, szlachcica z La Manchy. To słynne widowisko pochodzące z Rosji, zostało zaprezentowane po raz pierwszy w 1869 roku i na stałe weszło do baletowego kanonu. W Polsce pierwsza premiera odbyła się w 1964 roku w Operze Warszawskiej.

Jaki jest Don Kichot według Opery Narodowej? Zdecydowanie barwny, komiczny i lekki w odbiorze. Pełno w nim efektownych popisów, trudnych układów i bogato zdobionych kostiumów. To widowisko hiszpańskim, gorącym temperamentem, które pewnie ze względu na swoją dynamikę jest bardzo przyjemne dla oka. Muzyka dotrzymuje kroku żywiołowości obrazów; jest skoczna, szybka, stanowi idealne uzupełnienie toczącej się na deskach teatru akcji.



Foto: twon.dobrestrony.pl

Warto zwrócić również uwagę na utalentowanych młodych tancerzy Polskiego Baletu Narodowego, którzy zatańczyli w omawianym widowisku. Spośród nich wyróżnić należy oczywiście Sergeya Basalaeva w roli Don Kichota i jego wiernego giermka Sancho Pansy, w którego wcielił się Paweł Koncewoj.

"Don Kichot" to balet jedyny w swoim rodzaju. To przykład zawsze świeżej klasyki, która nigdy się nie nudzi. Widowisko w choreografii Aleksieja Fadejeczewa jest znane i cenione nie tylko w Polsce, ale również na świecie, zdobywając uznanie podczas międzynarodowych turnee. W Operze Narodowej- Teatrze Wielkim od 16.04 do 22.04

Najważniejszym wydarzeniem baletowym w maju będzie prapremiera baletu Casanova w Warszawie, która odbędzie się 28.05 w Sali Moniuszi Opery Narodowej – Teatru Wielkiego. Jest to nowe widowisko taneczne będące owocem współpracy znanego polskiego choreografa Krysztofa Pastora i scenografa Gianniego Quaranty, utalentoanego Włocha, zdobywcy Oscara za scenografię filmu "Pokój z widokiem".

Balet w dwóch aktach "Casanova w Warszawie" jest oczywiście oparty na kanwie słynnych pamiętników Giacomo Casanovy, uwodziciela wszech czasów, którego miłosne podboje przeszły do historii. Widowisko będzie opowiadało o krótkim, kilkumiesięcznym epizodzie z życia Giacomo, który spędził w Polsce, będąc pod protekcją polskiego króla. "Casanovę w Warszawie". ■

Zdzisław Beksiński



Foto: film.onet.pl

Życiu artysty, Zdzisława Beksińskiego towarzyszyło wiele cierpienia. Najpierw śmierć ukochanej żony, a później samobójstwo jedynego syna, cenionego prezentera radiowego Tomasza Beksińskiego. On sam nie doczekał się spokojnej śmierci. Został brutalnie zamordowany we własnym mieszkaniu. Te wydarzenia sprawiły, że rodzinę „Beksińskich” zaczęto nazywać przeklętą.

Justyna Skowrońska

Kontrowersyjne postaci ojca i syna, ich chłodna i trudna relacja od lat intrygują. Mówi się, że w pewien sposób byli prorokami własnej śmierci - obydwaj od zawsze fascynowali się nieuchronnym przemijaniem, katastroficznymi wizjami świata, budzącymi grozę obrazami. Obydwaj także odnosili sukcesy na polu zawodowym. Dzieła Zdzisława magnetyzowały, cieszyły się popularnością zarówno wśród krytyki artystycznej jak i kolekcjonerów.

Audycje Tomasza, jego nienaganny gust muzyczny, w czasach komuny dla wielu stał się oknem na dobrą, alternatywną muzykę. Obydwaj nie potrafili poradzić sobie z ogromną potrzebą miłości i samotnością, przez którą latami tkwili w emocjonalnej pustce. Na odwrocie książki Małgorzaty Grzebałkowskiej „Beksińscy. Portret podwójny” wzrok przykuwa zdanie: „Zdzisław Beksinski nigdy nie uderzy swojego syna, Zdzisław Beksinski nigdy nie przytuli swojego syna”.

Te zdania nakreślają kontury skomplikowanej relacji, w którą byli uwikłani. Zdzisław świadomy własnych psychicznych ograniczeń, niezdolności w pokazywaniu uczuć nieustannie walczył ze sobą by nie skrzywdzić syna. Wrażliwy Tomasz, stworzył swój własny, tylko z pozoru idealistyczny świat, do którego nigdy nikogo nie wpuścił. Zdzisław przed swoimi lękami i niepokojem uciekał w obrazy, dla Tomasza ostateczną ucieczką stało się samobójstwo.



Foto: www.sadistic.pl

Malarz, fotograf, artysta

Twórczość Zdzisława Beksińskiego dla wielu bywa mroczna, dziwna, tajemnicza. Jego prace od zawsze prowokowały, zmuszały do zastanowienia się nad zakamarkami ludzkiej psychiki. Jako artysta wielopłaszczyznowy nigdy nie uległ dominującym prądom. Szedł obok, konsekwentnie wybierając własną drogę. W szarej rzeczywistości socrealizmu jego prace wyróżniały się nowatorstwem, zarówno w formie jak i treści przekazu. Wyprzedzając europejską awangardę, uprawiana przez niego abstrakcja zdawała się być wyrazem buntu wobec wszelkim narzuconym reżimom, którym nie chciał się podporządkować.



Foto: fanbojizycie.wordpress.com

W 1964 r., w Starej Pomarańczarni, Janusz Bogucki zorganizował pierwszą wystawę jego fotografii. Ekspozycja okazała się być towarzyskim sukcesem, wszystkie prace zostały sprzedane. Mimo propozycji wyjazdów na zagraniczne stypendia Beksiński postanowił zostać w rodzinnym mieście - Sanoku. Twierdził, że wyjazd rozproszyłby jego indywidualistyczne inspiracje. Z czasem porzucił fotografię na rzecz malarstwa. Jak twierdził artysta, białe-czarne zdjęcia „za bardzo go obnażały”. Dziś chyba mało kto kojarzy Beksińskiego-fotografa, jednak to właśnie zdjęcia utkały jego drogę do sukcesu.

Mroczna natura

Jego rzeźby oraz reliefy budzą zainteresowanie dzięki wielowarstwowej strukturze powierzchni oraz ekspresyjności. Intrygujące jest także tworzywo, po jakie sięga - metal, blachę oraz kawałki drutu. Z powodu niezwykle sadystycznych, ocierających się o pornografię obrazów okrzyknięto go skandalistą. Jednak on sam nie chciał, by to właśnie skandal stał się konstruktorem jego sukcesu.

W rysunku widać przejście od czystej abstrakcji do twórczości figuratywnej. Jego prace są niezwykle drastyczne. Ukazują ludzi Innych, nienormatywnych, skulonych, w dziwnych pozach, zadających sobie ból. Odnosząc się do seksualności oraz cielesności w najsurowszej postaci Beksiński łamie społeczne tabu, ukazuje to, co, w polskiej rzeczywistości podskórne, wyparte, zepchnięte na margines.

Druga fazę twórczości można by zatytułować mroczną fantastyką. Obrazy przedstawiają rozkładające się ciała, szkielety zwierząt a także ruiny miast, tajemnicze krajobrazy, trumny, krzyże oplecione strzępami ludzkich ciał. Swoje obrazy Zdzisław Beksiński pozostawiał bez tytułów. Twierdził, że należy je odczytywać jako subiektywną wizję świata. Rzadko też udzielał komentarzy, dotyczących interpretacji swoich dzieł. Pod koniec swojego życia Beksiński coraz bardziej uciekał od fantastycznych treści, pełnych grozy i niepokoju obrazów. Bardziej skupiał się na formie i środkach wyrazu, niż na samym temacie.



Foto: culture.pl

Magdalena Grzebałkowska „Beksińscy. Portret podwójny”

Magdalena Grzebałkowska podjęła się próby nakreślenia sylwetek ojca i syna: Zdzisława Beksińskiego i Tomasza Beksińskiego. Zamiast dywagować nad fatum ciężącym na ich rodzinie, Grzebałkowska opisuje dwie niezwykle złożone osobowości oraz łączącą je relacje. Ojca – popularnego malarza mrocznych wizji świata i syna – cenionego prezentera muzycznego, którego chorobliwa fascynacja śmiercią finalnie doprowadziła do odebrania sobie życia. Obydwaj odczuwali ogromną potrzebę miłości, której nie było dane im doświadczyć. „Beksińscy. Portret podwójny” to opowieść o miłości niełatwej, która bardziej dzieli niż łączy, bardziej rani niż leczy. Opowieść o tym, że kochać nie zawsze znaczy umieć to okazać.

Co warto zobaczyć, posłuchać, gdzie pójść?

Najciekawsze wystawy miesiąca

KANIBALIZM. O ZAWŁASZCZENIACH W SZTUCE

ZACHĘTA – NARODOWA GALERIA SZTUKI



Foto: oficjalna strona muzeum

Zawłaszczanie, zapożyczanie, remiksowanie, przetwarzanie kultury, czyli Zachęta po raz kolejny zaskakuje. Zawarte w tytule wystawy określenie „kanibalizm” zostało zaczerpnięte z okresu wchłaniania się dziedzictwa obcych kultur. W przypadku wystawy odnosi się do przywłaszczenia pracy przez innych twórców. Niesamowite kompozycje

Wystawa trwa do 31 maja, od wtorku do niedzieli w godzinach 12 – 20 (Czwartek wstęp wolny).

KONIE W WARSZAWIE XIX I XX WIEKU

MUZEUM ŁOWIECTWA I JEŹDZIECTWA

Bogaty program edukacyjny – prelekcje warsavianistyczne oraz lekcje muzealne. Wystawa nie tylko dla prawdziwych fanów koni. Dla każdego kto jest zainteresowany historią pobytu koni na terenie miasta od czasów Księstwa Warszawskiego, ale także wizerunkiem zaprzęgów tramwajowych czy dorożkarskich.

Wystawa trwa do 30 sierpnia.



Wystawa "Konie w Warszawie. XIX i XX wieku"
Ulica Kopernika na wysokości skrzyżowania z Tamką, Warszawa, 1931 r.
Ze zbiorów Narodowego Archiwum Cyfrowego

GDYBY DWA MORZA MIAŁY SIĘ SPOTKAĆ MUZEUM SZTUKI NOWOCZESNEJ



Pochodzi z Kairu, mieszka w Brukseli. Tare Abou El Fetouh, twórca scenografii teatralnych, kurator wystawy, przedstawia nadzieje, jakie wzbudziła nagle przerwana Arabska Wiosna. Wystawa obiera trudno uchwytne moment, w którym pojedyncze jednostki stają się zbiorowością.

Wystawa otwarta do 30 sierpnia.

Foto: Mat. Prasowe MSN

ANNA JERMOLAewa. DOBRE CZASY, ZŁE CZASY ZACHĘTA – NARODOWA GALERIA SZTUKI

Jedną z najwybitniejszych współczesnych artystek, rodowitą Austriaczką – Anną Jermolevą pokaże swoje prace z ostatniego kwartału. Decyzja o emigracji z rodzimego kraju była dla niej niełatwą decyzją. Dziś mimo podróży w przeszłość, pokazuje nam teraźniejszość i przyszłość Rosji.

**Wystawa trwa do 10 maja,
w czwartek wstęp wolny.**



Foto: Mat. Prasowe Narodowej Galerii Sztuki

OLGA BOZNAŃSKA (1865- 1940)

MUZEUM NARODOWE W WARSZAWIE



Foto: Mat. prasowe Muzeum Narodowego

Muzeum prezentuje 57 obrazów europejskiej malarki, w tym W oranżerii, Portret chłopca w gimnazjalnym mundurku czy Pracownia artystki. Autorki wystawy postawiły sobie za zadanie przybliżyć wszystkie dzieła artystki, ale wciąż jesteśmy na początku tej drogi. Na szczęście, czeka nas jeszcze mnóstwo niesamowitych spotkań z Olgą Boznańską i jej dziełami.

**PAPIEŻ AWANGARDY. TADEUSZ PEIPER W HISZPANII,
W POLSCE I W EUROPIE**

MUZEUM NARODOWE W WARSZAWIE



Foto: Materiały prasowe Muzeum Narodowego

Paryż 1914 roku, futurystyczny Kraków, a może kosmopolityczne środowisko Madrytu w 1915 roku? To tam przeniesie nas wystawa o twórczości wybitnego poety, teoretyka i krytyka sztuki. Wystawa zaprezentuje artystyczne relacje awangardowej sztuki i literatury początków XX wieku. Każdy zainteresowany obserwacją rozwoju komunikacji i kultury masowej powinien się na nią wybrać. Przeniesie w całkiem nieznanym, ale wyjątkowo pięknym świecie minionego wieku.

Wystawa czynna od 28 maja do 6 września. ■

Teatr



Teatr Guliwer

Teatr Guliwer to miejsce dla najmłodszych i najbardziej wymagających widzów. W kwietniu oferuje, jak zwykle, rozbudowany repertuar – od „Bajki o deszczowej kropelce i tęczy”, „Planetę Football’u” przez „Stoi na stacji lokomotywa”, aż po „Calineczkę”. Każdy wielbiciel bajek i prawdziwej sztuki znajdzie tu coś dla siebie.

Gabriela Czernecka

Jaskrawożółty daszek przykrywa wielkie kolorowe drzwi. Dokoła szaleje wiosenny wiatr, parasolki uginają się pod ciężarem deszczowych kropli, ale wzrok każdego przechodnia mimo pośpiechu odczasu do czasu ucieka w stronę kolorowego Teatru Guliwer.

Zewnątrz



Foto: Gabriela Czernecka

Teatr Lalek wygląda wyjątkowo zachęcająco. W czasie deszczu stanowi jedyny punkt, przyciągający wzrok na ulicy Różanej; gdy świeci słońce cała okolica mieni się kolorami tęczy. Prawdziwa kraina czarów. Wraz ze mną do Teatru wchodzi grupa trzydziestu maluchów, które dziarskim krokiem mimo zmiennej pogody wkraczają do bajkowego świata. Siadam na miękkiej kanapie. Wręcz chowam się w kącie, by nie przeszkadzać dzieciom pełnym zachwytu nad nowym miejscem. Gdy pierwsza grupa

znika za kotarą i sadowi się na wyznaczonych miejscach dla publiczności, drzwi otwierają się z impetem i widzę kolejną grupę rozgadanych młodych widzów z uśmiechami na twarzach. Taka rotacja nowych gości trwa przez około dziesięć minut, potem rozlega się dzwonek i zapada głucha cisza.

Wewnątrz

Na ścianie tuż pod sufitem widzę historię teatru przedstawioną w formie czarno-białych obrazów. Podłoga mieni się kolorami tęczy, w oddali słychać ledwo tłącą się muzykę i fragment przedstawienia, które jest tłem dla rozemocjonowanych dzieci. - To chyba Calineczka – myślę. Nagle gasną światła i pogrążona w półmroku przechadzam się po teatrze obserwując jak tętni jego serce. W oddali dostrzegam dwoje oczu, które powoli wyłaniają się do mnie z



Foto: Gabriela Czernecka

czarny kot, który ląduje przy moich nogach, jak się okazuje, mieszkaniec teatru. Strażnik dzieciństwa. Mlekiem częstuje go młoda dziewczyna obsługująca mały sklepik z łakociami – Liliput, stworzony przez kawiarnię Kubek w Kubek. Kolejny element zasługujący na uwagę nie tylko dziecka, ale i rodzica. Aromatyczna kawa,

ciemności. To piękny pyszne ciasto i wiele zdrowych smakołyków dodatkowo umilą pobyt w Guliwerze.

Środek

Inny świat - zaskakujący repertuar, różne gatunki teatru lalek, perfekcyjnie wykonane kostiumy, doskonała sceneria i niesamowici aktorzy. Takie połączenie talentów nie może się



Foto: Calineczka. Fot. Teatr Guliwer

nie udać. Teatr Guliwer zaprasza na ulicę Różaną przez cały tydzień tych najbardziej wymagających widzów. Ale dzięki spektaklom z morałem poruszają nawet najbardziej zatwardziałe małe serduszka, które dzięki niesamowitej teatralnej ekipie trafiają w sam środek fantastycznej i wartościowej zabawy.

Gdy szata zdobi człowieka



Foto: www.teatralia.com.pl

Porywająca gra aktorska, odpowiednio dobrana oprawa muzyczna, interakcja aktorów z publicznością to najczęściej wymieniane cechy dobrej sztuki teatralnej. Jest jednak coś, co sprawia, że sztuka nas pochłania, że na czas jej trwania stajemy się częścią tego widowiska, że zostajemy zabrani w niezapomnianą podróż. Jest to odpowiednia scenografia i bajkowe stroje. Przyjrzyjmy się zatem pracy osób, które są odpowiedzialne za wręczenie nam przysłowiowego biletu do nieznanego nam świata.

Wiktoria Jankowska

Kostiumograf teatralny zajmuje się doбором kostiumów, fryzur, rekwizytów i oprawy plastycznej do danej sztuki. Scala on scenariusz, grę aktorską z czasami, w jakich dane wydarzenia miały miejsce. Dbą o najdrobniejszy szczegół, starając się odwzorować realia sztuki, którą przygotowuje. Często jego praca jest niedoceniona, nawet niezauważalna, choć chyba nikt z nas nie wyobraża sobie teatru bez zapierających dech w piersiach strojów czy najróżniejszych rekwizytów.



- Ostatnio byłam w Teatrze Buffo na musicalu Mały Książę – zaczyna swoją wypowiedź Alicja Jankowska, uczennica 3 klasy gimnazjum. Na pochwałę zasługuje jedynie gra aktorska. Zabrakło w sztuce dobrej scenografii, odpowiednio dobranej muzyki oraz strojów i rekwizytów, które powinny nadać charakter temu przedstawieniu. Brak tych elementów znacznie utrudnił odbiór sztuki i nie potrafił zainteresować uczniów- dodaje.

- Zdecydowanie, zbyt banalne stroje- niczym nie zaskakujące, proste, sprawiające wrażenie wykonanych na ostatnią chwilę oraz scenografia- uboga i praktycznie niezmienna, sprawiły, że z niecierpliwością czekałam na zakończenie sztuki- dopowiada Weronika Mazek, uczennica tej samej klasy.

Mówi się, że kostium dopełnia aktora, jest symbolem, skrótem idei, nadaje postaci charakter. Działa to w obydwie strony. Odpowiednio dobrany uskrzydla aktora, staje się kolejnym rekwizytem do wykorzystania, pomaga w porwaniu, zaciekawieniu publiczności. Niedopasowany, niewystarczająco dopracowany, znacznie utrudnia grę, odwraca uwagę widzów, razi i uniemożliwia odbiór sztuki. Często, zupełnie podświadomie, oceniamy ludzi po ich wyglądzie zewnętrznym, po stroju i sposobie zachowania. Podobnie jest w teatrze. Widz chce oglądać zachwycający, kompletny obraz, oprócz pracy wysiłku aktorów potrzebuje również tej całej „otoczki”, która tworzy widowisko.

Mogłoby się wydawać, że nie ma w tym zawodzie niczego trudnego czy pasjonującego, jednak na podkreślenie i podziw zasługuje fakt wielości szczegółów, o jakich musi pamiętać kostiumograf, bez względu na to, czy pracuje w teatrze, czy

przy produkcji filmu. Na pewno musi on doskonale znać realia, modę i zwyczaje panujące w danej epoce. Każdy strój i rekwizyt jest wizytówką czasów, w jakich osadzona jest konkretna sztuka. Tu nie ma miejsca na pomyłki czy niedociągnięcia, widz widzi wszystko, zwracając uwagę na najdrobniejsze szczegóły.



Foto: kostiumy-teatralne.blogspot.com

Sławomir Smolorz, autor scenografii i kostiumów do spektaklu „Królowa śniegu” mówi, że granice w tym zawodzie wyznacza tylko ludzka wyobraźnia- Praca przy bajce i operze to marzenie każdego scenografa i kostiumografa. W bajce nie ma żadnych ograniczeń, można

puścić wodze fantazji i tworzyć nawet

najbardziej wymyślne kreacje. Rządzi tu tylko nasza wyobraźnia i nie ma żadnych granic zarówno w kostiumie jak i w scenografii. Podkreśla on, że najbardziej wymagającymi widzami są dzieci, które w obecnych czasach, przyzwyczajone do komputerowej precyzji, dostrzegają najmniejsze niedociągnięcia- Praca przy bajce to z jednej strony niezwykle przyjemne zadanie, ale z drugiej to także olbrzymie wyzwanie. Kostiumy będą bowiem cieszyć oczy najmłodszych widzów, tych najbardziej wymagających. W spektaklach dla widzów dorosłych kostium jest tylko dodatkiem, pewnym symbolem, znacznikiem, funkcjonuje niejako obok głównej akcji. W bajce kostium musi zachwycić każdego nawet najmłodszego widza, a jednocześnie musi być przekładalny na prosty język dziecka. Śmiało można powiedzieć, że kostiumograf jest kreatorem obrazu, magikiem, który tak dobiera stroje, rekwizyty i scenografię, żeby zabrać nas do swojego świata. Wpływa na nasze postrzeganie sztuki, na jej odbiór. Pokazuje to, co zasługuje na naszą uwagę. Potrafi także ukryć to, czego widz nie musi zauważyć. Poprzez odpowiednią grę świateł i przemyślane kreacje sztuka zapada na długo w naszą pamięć. Jest to zawód wiążący się z ogromną odpowiedzialnością i władzą. Jest też sztuką w najczystszej postaci. Zabiera nas w świat bajki, w daleką podróż i sprawia, że choć na moment stajemy się częścią tego widowiska. Życzę Państwu i sobie sztuk, które będą zarówno doznaniem kulturowym, jak i podróżą w nieznane. ■

ZWARIOWANA TERAPIA



Foto: <http://teatrkomedia.pl>

Historia dwójki trzydziestolatków, którzy za namową swoich terapeutów szukają miłości w ogłoszeniach towarzyskich. Jednak szybko się okazuje, że terapeuci są bardziej zaburzeni niż ich pacjenci... Spektakl to bezlitosne szyderstwo z psychologów i psychiatrów, zaś cały proces terapeutyczny pokazany jest w krzywym zwierciadle.

Autor: Christopher Durang

Reżyseria: Marcin Sławiński

Występują: A. Dereszowska, J. Fraszyńska, K. Dracz, J. Jankowski, P. Sadowski.

Teatr Komedia

Premiera: 10 maja 2015

MSZA ZA MIASTO ARRAS

Spektakl jednego aktora z wybitną kreacją Janusza Gajosa. Relacja uczestnika i świadka wydarzeń w średniowiecznym mieście Arras, a zarazem opowieść o ponadczasowych mechanizmach terroru, źródłach nietolerancji i fanatyzmu. O tyrani władzy i pułapkach życia w społeczności, o niszczącej sile jednomyślności, o wolności i jej braku.

Autor: Andrzej Szczypiorski

Reżyseria: Piotr Cieplak

Występuje: Janusz Gajos

Teatr Narodowy

Premiera: 21 maja 2015



Foto: www.sok.srem.pl

LALKA



Kard z filmu „Lalka”
(1968), foto: <http://canalplus.pl/>

Nowa odsłona teatralna znanej lektury szkolnej. Nie rezygnując z XIX-wiecznych realiów, znajdziemy się bardzo blisko naszych współczesnych rozterek i pytań.

Autor: Bolesław Prus

Reżyseria: Wojciech Faruga

Występują: K. Adamczyk, M. Robaszkiewicz, A. Sokołowska, J. Beler, M. Jarmicki.

Teatr Powszechny

Premiera: 15 maja 2015

JĘZYK DO OC(A)LENIA



Grupa WolnoSłowa:
<http://strefawolnoslowa...>

Wielokulturowa grupa teatralna fundacji Strefa WolnoSłowa mierzy się z autobiograficzną opowieścią Eliasa Canettiego. „Ocalony język” to obraz dzieciństwa z narracją prowadzoną z perspektywy dojrzałego już mężczyzny, który powraca wspomnieniami do wydarzeń, obrazów i uczuć kształtujących jego życiowe wybory, tożsamość, poglądy na świat i ludzi. Historie z przeszłości przeplatają się z wydarzeniami z dzisiejszych realiów politycznych i społecznych.

Autor: Elias Canettiani, tekst: Tomasz Gromadka

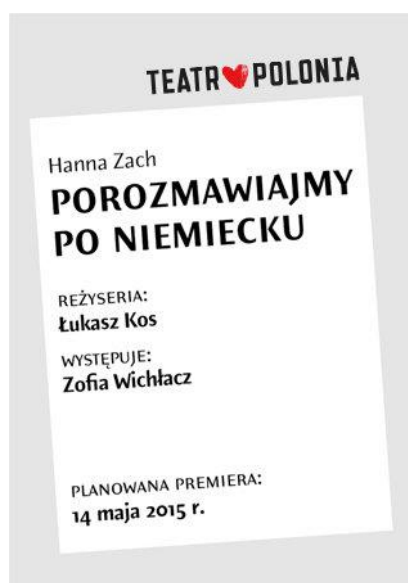
Reżyseria: Alicja Borkowska

Występuje: grupa teatralna fundacji Strefa WolnoSłowa

Teatr Powszechny

Premiera: 16 maja 2015

POROZMAWIAJMY PO NIEMIECKU



teatrpolonia.pl

Autor: Hanna Zach
Reżyseria: Łukasz Kos
Występuje: Zofia Wichłacz
Teatr Polonia
Premiera: 14 maja 2015

Pamiętnik piętnastoletniej Polki z czasów okupacji, który przedstawia życie w wojennej Warszawie z zaskakującej perspektywy. Na kilkudziesięciu stronach grubego zeszytu młoda mieszkanka stolicy – Hanna Zach, opisuje ponad dwa lata swojego życia w okupowanej przez Niemców Warszawie. Jest to pamiętnik dziewczyny, która wybiera życie, ponieważ nie godzi się na wojnę i na wszystkie jej konsekwencje. Jej postawa to postawa buntu wobec wojny.

MARY STUART

Maria Stuart była słynną królową XVI-wiecznej Szkocji. Autor sztuki nie zajmuje się jednak historią, ale opowiada o ostatnich chwilach Marii S. To dramatyczna, ale zarazem groteskowa historia o odchodzeniu i o czerpaniu przez otoczenie królowej korzyści z jej śmierci.

Autor: Wolfgang Hildesheimer



Foto: ewejsciwki.pl

Reżyseria: Agata Duda-Grac
Występują: A. Kulesza, P. Gałązka, P. Bluszcz, W. Brzeziński, G. Damięcki, B. Nowosielski, T. Schuchardt
Teatr Ateneum
Premiera: 16 maja 2015



Film i książka

Reżyser, scenarzysta, producent i aktor w jednym



Ma zaledwie 26 lat, a już niektórzy zdążyli go okrzyknąć jednym z najzdolniejszych reżyserów młodego pokolenia i widzą w nim wschodzącą gwiazdę kina. W ciągu ostatnich 5 lat wyreżyserował filmy, które nie tylko doceniła publiczność, ale i krytycy filmowi. Dziś, jego filmy nominowane są do prestiżowych nagród filmowych, a jego ostatni film *Mommy* zdobył Nagrodę Jury na festiwalu w Cannes.

Olga Retko

Foto: www.last.fm

Xavier Dolan jest nie tylko kanadyjskim reżyserem, ale również scenarzystą, producentem i aktorem jednocześnie. Swoją przygodę z filmem zaczął już jako dziecko – występował w produkcjach takich jak *J'en suis!*, *La Forteresse susoendue* i w serialu telewizyjnym *Omerta, la loi du silence*. Świadom tego, że na świecie jest wiele dzieci marzących o karierze filmowej postanowił wziąć sprawy w swoje ręce i zacząć działać.

Popularność przyniósł mu pierwszy film *J'ai tué ma mère*, który nie tylko wyreżyserował, ale i napisał scenariusz oraz zagrał w nim głównego bohatera. Aby zrealizować to marzenie Xavier zrezygnował z nauki i praktycznie bez żadnego doświadczenia w

świecie filmowym, jedynie dzięki baczным obserwacjom, od razu stał się gwiazdą. Sam scenariusz swojego debiutu napisał gdy miał 16 lat, a inspiracją do nakręcenia tego filmu było jego własne życie. Jak sam mówi jego „filmy są krzykiem. A nawet delikatną zemstą na rzeczywistości.”. J'ai tue ma mere to nie tylko zwykła historia o dorastaniu i poszukiwaniu samego siebie, ale również próba przedstawienia relacji dojrzewającego syna z matką.

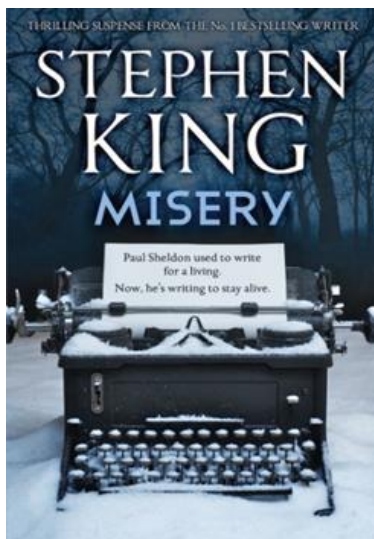


Foto: www.screendaily.com

W swoich filmach skupia się głównie na miłości – nie tylko rodzicielskiej, ale i młodszej. Sam reżyser jest homoseksualistą i porusza ten temat często w swoich produkcjach, przez co wiele osób zarzuca mu, że jego filmy w kółko są o tym samym – o seksualności, relacjach z matką, życiowych traumach czy kompleksach.

Skąd czerpie inspiracje? Jak sam twierdzi źródłem pomysłów do zrealizowania filmów jest dla niego nie tylko doświadczenie życiowe, ale przede wszystkim fotografia i malarstwo. Przeglądając albumy fotograficzne, wybiera ujęcia, które przykuwają jego uwagę, a następnie w głowie, tworzy obraz, który sam chciałby zobaczyć. To co wyróżnia jego produkcje na tle innych to przede wszystkim zdjęcia. Daleko im do hollywoodzkich klatek filmowych. Odpowiednie kadry, gra światła, nastrojowa muzyka, spowolnione tempo, delikatne zbliżenia budują nastrój wszystkich jego filmów.

Jak zauważa sam Michał Walkiewicz, redaktor naczelny portalu filmweb.pl kino tworzone przez Xaviera Dolana „jest sztuką flirtu z widzem, uwodzenia obrazem, oddziaływania na zmysły. Reżyser wie, jak pokazać na ekranie zapach, smak, dotyk, jest mistrzem rytmizowania ujęć i scen(...)”. Bez wątplenia, mimo tak młodego wieku, 26 letni reżyser jest wschodzącą gwiazdą kina, która do kina wnosi powiew świeżości, a jego filmy jeszcze nieraz zaskoczą publiczność. ■



autor: Stephen King
 tytuł: *Misery*
 wydawca: Prószyński
 i S-ka
 data: 17.01.2008 r.

Niespełniony zawodowo pisarz Paul Sheldon, autor serii romansów o przygodach tytułowej Misery, ulega wypadkowi samochodowemu podczas zamieci śnieżnej. Uwięziony we wraku samochodu i pozbawiony przytomności, jest skazany na niemal pewną śmierć. Tym razem dopisuje mu jednak szczęście- zostaje uratowany. Na jego drodze pojawia się Annie Wilkes – sympatyczna i samotna była pielęgniarka, będąca jak sama mówi "jego największą fanką". Umieszcza poturbowanego w wyniku wypadku Paula w swoim domu i otacza go czułą opieką. Odcięty od świata pisarz nie ma żadnego kontaktu ze światem. Mężczyzna szybko uświadamia sobie, że jego miła opiekunka jest osobą chorą psychicznie, a jej stan ciągle się pogarsza...

Anna Książek

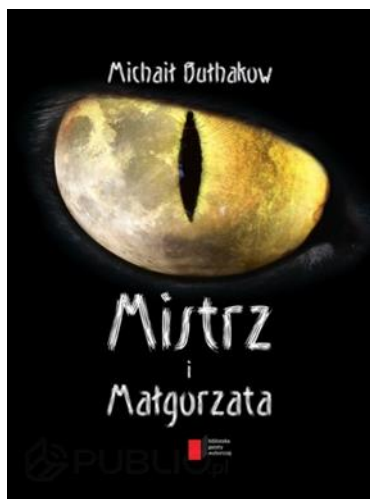
Zakręty losu to trylogia o braciach Borowskich, sensacja z miłością w tle, którą czyta się jednym tchem. Trafiłam na nią zupełnie przypadkowo, pożyczając od koleżanki książkę, żeby przetrwać nudę na wykładzie. *Zakręty losu*. Historia Lucasa to swoista spowiedź gangstera, który przeszedł daleką drogę. Przez lata próbował wyzbyć się w sobie człowieczeństwa, chcąc iść po trupach do celu. Zawsze jednak cechowało go wielkie serce, moralne zasady i wiara we własne wartości. W jego historii nie brakuje pięknych kobiet, szybkich samochodów, łatwych pieniędzy i narkotyków, które odegrały w jego życiu najistotniejszą rolę. Lucas bez udawania i koloryzowania, opisuje wszystkie wydarzenia, które niejednokrotnie mrożą krew w żyłach. Autorka ubiera je w takie słowa, że czytelnik przeżywa to razem z bohaterem, zastanawiając się, co czuł i skąd miał w sobie siłę, żeby stawić temu czoła i zmienić swoje dotychczasowe życie.



autor: Lingas-Łoniewska
 Agnieszka
 tytuł: *Zakręty losu*
 wydawca: Novae Res
 data: 17.10.2012 r.

Książka jest biletem, podróżą w nieznane, niezwykle pasjonującą, mądrą i wzruszającą. Polecam ją każdemu, bez wyjątku. Muszę jednak przestrzec przed jednym niebezpieczeństwem- przystojny, ciemnowłosy Lucas, wciąga do swojego świata i nie pozwala się z niego wydostać, od pierwszej do ostatniej strony książki.

Wiktoria Jankowska



Mistrz i Małgorzata. Klasyka literacka. Fabuła napisana przez Michaiła Bułhakowa rozgrywa się na trzech płaszczyznach, pomiędzy którymi łącznikiem jest szatan, który wbrew pozorom zamiast czynić zło, czyni dobro. To książka, która opowiada nie tylko o miłości, ale i o sztuce czy poświęceniu. Najbardziej w tym dziele podobają mi się przede wszystkim rozbudowane opisy, ale również fabuła, która nie tylko wciąga, ale im jestem starsza, tym po każdym przeczytaniu impretuję ją inaczej.

Olga Retko

autor: Bułhakow Michaił
tytuł: *Mistrz i Małgorzata*
wydawca: Dom Wydawniczy Rebis
data: 13.04.2012 r.

Nie radzisz sobie z komponowaniem własnej garderoby? Czujesz, że każda kupiona przez Ciebie rzecz to osobna historia? „Francuski szyk! pozwoli Ci zapanować nad chaosem w twojej szafie. Skutecznie podpowie jak dobrać stroje tak, aby tworzyły spójną całość. Dowiesz się czy dzwony nadal są passé, co dobrać do białej bluzki, aby nie wyglądać jak uczennica i jak nosić džinsy aby nie wyglądać kiczowato. Od tej pory to Ty będziesz panią swojej szafy. Ten lekki poradnik podsunie ci rozwiązania codziennych modowych dylematów. Opatrzony pięknymi fotografiami i poradami od ikon branży mody będzie pożyteczny nie tylko na co dzień ale również umili nam popołudnie przy kawie. Nie zwlekaj, zostań własną stylistką!

Anna Hołub



autor: Thomas Isabelle, Veysset Frederique
tytuł: *Francuski szyk! Zostań własną stylistką*
wydawca: Wydawnictwo Literackie
data: 10.09.2014 r.



Dramatyczna, wstrząsająca i do bólu prawdziwa – oto długo oczekiwana książka Katarzyny Michalak z obyczajowej „serii z czarnym kotem”. „Nie oddam dzieci!” uznana jest za najbardziej emocjonalną powieść ze wszystkich dzieł autorki. Drastyczne opisy wydarzeń i traumatycznych przeżyć rozrywają serce na miliony kawałków i cisną łzy w oczach. Książka opowiada o okrucieństwie ludzkiego losu, który może wymierzyć cios w każdego, w dowolnej chwili.

Katarzyna Rasińska

autor: Michalak Katarzyna
tytuł: *Nie oddam dzieci*
wydawca: Wydawnictwo Literackie
data: 22.04.2015 r.

To jedna z najchętniej czytanych książek Picoult. Wielowątkowa powieść, która oprócz historii miłosnej pierwszoplanowej bohaterki, ukazuje nowe spojrzenie na znany w polskiej literaturze temat holocaustu.

Sage Signer, młoda dziewczyna osamotniona po śmierci matki, zaprzyjaźnia się ze starszym panem, emerytowanym nauczycielem. Pewnego dnia Josef prosi ją o nietypową przysługę: chciałby, aby pomogła mu umrzeć. Wyznaje, że nie jest tym, za kogo przez całe życie uważali go wszyscy mieszkańcy ich miasteczka. Odkrywa straszną tajemnicę z przeszłości i opowiada Sage o swoim udziale w masowych mordach na ludności żydowskiej podczas II wojny światowej.

Dziewczyna chciałaby spełnić jego prośbę – ale czy ma prawo do samodzielnego wymierzenia sprawiedliwości naziście?



autor: Jodi Picoult
tytuł: *To, co zostało*
wydawca: Prószyński i S-ka
data: 10.09.2013 r.

Magda Stelmach



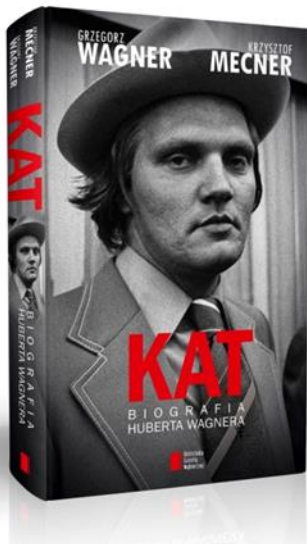
Ćwiartka raz, to obowiązkowa lektura dla każdego kto swoją przyszłość wiąże z pracą w mediach. Autorka zaprasza w niej do sentymentalnej podróży przez 25 lat wolnych mediów. Jest to osobiście subiektywny przegląd wydarzeń kultury popularnej, dlatego dziennikarka z niezwykłą wnikliwością omawia prasę, filmy, książki, muzykę, sztukę, gadżety, skandale celebryckie, celowo omijając temat polityków, których jak twierdzi „chce ubrudzić szambem i zawłaszczyć, gdyż sobie na to zasłużyli. Karolina Korwin(nie z tych Korwinów) Piotrowska z niezwykłą precyzją, charakterystycznym ciętym językiem, analizuje jak media i wolność wpływają na sposób myślenia, jak wszechobecna konsumpcja sptyca (i tak już niezbyt) wyrefinowane gusta odbiorców. Jest to prawdziwa trampolina do wspomnień, do tego by

choć na chwilę powrócić do szalonych i różowych lat. Do natapirowanych fryzur, walkmanów i odwłaczaczy VHS, jako cudów techniki, absurdalnych reality'shows czy kultowych sloganów. Ilość stron jest obszerna (aż 799!), jednak czyta się lekko i szybko, a każdy rok dodatkowo wzbogaca kolaż prasowych wycinków. Ten dosłownie towarzysko-medialno-obyczajowy magiel jest jak podróż w czasie, dla tych którzy je pamiętają. Dla tych trochę młodszych jest kompendium wiedzy o owej ćwiartce z trochę innego punktu widzenia, niż kreuje go popkultura.

autor: Korwin-Piotrowska Karolina
tytuł: *Ćwiartka raz*
wydawca: Prószyński i S-ka
data: 20.05.2014 r.

Justyna Skowrońska

TOP 10 KSIĄŻEK



Dla jednych cudotwórca, dla innych arogant. Jedno jest pewne, jedyny taki w historii polskich sportów drużynowych. Doprowadził polską siatkówkę na szczyt w tak trudnych dla niej czasach. Zmusił siatkarzy do niemożliwego. W ciągu trzech lat wywalczył trzy najważniejsze trofea na świecie: mistrzostwo europy, mistrzostwo świata i złoto igrzysk olimpijskich. Zawodowo znakomity szkoleniowiec. Prywatnie człowiek pełen kompleksów, alkoholik, idealista. Ta poruszająca biografia współtworzona przez syna wielkiego szkoleniowca z pewnością poruszy nawet tych, którzy pasjonatami sportu nie są.

autor: Wagner Grzegorz, Mecner Krzysztof
tytuł: *Kat. Biografia Huberta Wagnera*
wydawca: Agora
data: 26.08.2014 r.

Anna Hołub



Mitch Albom - Zaklinacz czasu. Niesamowita książka o świadomości upływającego czasu. Prawdziwie wzruszające historie trzech osób, których życie trzyma w garści Ojciec Czas i to od niego zależy jak wiele im go jeszcze pozostało. Lektura pobudzi wyobraźnię nawet zatwardziałego czytelnika, pozwalając mu przenieść się w świat bohaterów. Ci zaś, muszą zmierzyć się zarówno ze światem pozbawionym odmierzania godzin i minut, jak i z rzeczywistością pełną strachu, że czasu może nam w końcu zabraknąć.

Gabriela Czarnecka

autor: Albom Mitch
tytuł: *Zaklinacz czasu*
wydawca: Społeczny Instytut Wydawniczy Znak
data: 15.01.2015 r.

Szeptem, to pełna zaskakujących i zawrotnych akcji książka, którą warto przeczytać. Okazuje się, że miłość nie z tego świata istnieje oraz owiana jest tajemnicą. Główną bohaterką powieści jest szesnastoletnia Nora, której życie wywraca się do góry nogami po spotkaniu na swojej ścieżce niesamowicie przystojnego i groźnego Patcha. Wciągająca jak wir książka, na pewno przeniesie was do innego świata.

Magdalena Orzełowska



autor: Fitzpatrick Becca
tytuł: *Szeptem*
wydawca: Wydawnictwo Otwarte
data: 13.01.2010 r.

BODY/CIAŁO



„Body/Ciało” kadr z filmu

Body/ Ciało po głośnym „Sponsoringu” i „W imię” to kolejny obraz Małgorzaty Szumowskiej. Już przed oficjalną premierą film był szeroko komentowany i wyczekiwany. Głównie za sprawą Srebrnego Niedźwiedzia, przyznanego na prestiżowym przeglądzie Berlinare. Krytycy piszą, że film jest inny niż dotychczasowe Szumowskiej. Nie tak mocno emocjonalny, żywy, prowokujący. Bardzo dojrzały, zrobiony z należyty dystansem.

Justyna Skowrońska

Reżyserka tym razem na tapetę wzięła tabu związane z cielesnością i duchowością. Odnajdziemy w nim aluzje do traumatycznych wydarzeń ostatnich lat – morderstwa popularnego malarza Zbigniewa Beksińskiego czy zabójstwa Madzi z Sosnowca. Jednak te wydarzenia tylko nakierunkowują, stanowią tło dla problemu,

który tkwi gdzieś znacznie głębiej, nie grają tu pierwszych skrzypiec. Sam tytuł *Body/ Ciało* wskazuje na dwoistość ciała. Z jednej strony coś namacalnego z drugiej coś eterycznego. Materia i mistyka. Ciało, które jest tylko szkieletem, po śmierci ulega rozkładowi Szumowska zestawiona ze „spiritus”, duchowością i tajemnicą.

Ciało i dusza. Cierpienie fizyczne i ból psychiczny. Szumowska bardzo konkretnie, bez zbędnych efektów, bez psychologicznego moralizatorstwa naświetla tabu, z którym próbują uporać się bohaterowie. Cyniczny prokurator, jego cierpiąca na anoreksję córka oraz uduchowiona Anna, która uważa się za mediów.

Mimo, że Szumowska porusza problem cierpienia, życia w bólu, śmierci film nie jest przepelniony patosem. Reżyserka bardzo lekko podchodzi do tematu. Pozwala sobie na czarny humor, operuje groteską. To przewrotne w formie, acz mocne w treści kino.

Na uwagę zasługują też rewelacyjne ujęcia, których autorem jest Michał Englert. Sprytnie operowanie półcieniami, zbliżenia na nieupiększone, zwyczajne, wręcz odpychające twarze aktorów. Widać w nich prawdę, a nie błahą mistyfikację.

Szumowska na przekór kanonom piękna, współczesnego pędu ku zatrzymaniu młodości w filmie ukazuje ludzi brzydkich. Brzydka jest dewotka-Anna, która wygląda jakby zatrzymała się w peerelowskiej rzeczywistości. Ciało Olgi jest powykrzywiane, anorektyczne, nienormatywne. Ukazuje ciała, którym daleko od ideału. Surowe i realistyczne sylwetki bohaterów uzmysławiają aspekt śmiertelności ciała, ujawniają złudność panowania nad nim.



Plakat promujący film



„Body/Ciało” kadr z filmu

Gra aktorska Ostaszewskiej i Gajosa jest brawurowa. Ona w roli ekscentrycznej terapeutki, on twardo stąpający po ziemi, znieczulonego na dramaty życiowe prokurator. Swoją pracę wykonuje automatycznie, bez śladu ludzkich emocji. Na uwagę zasługuje także niezwykle wyrazista Justyna Suwała. Rola w „Ciele” to jej aktorski debiut. Konkretny i udany.

Szumowska ze swoim mistrzowskim zmysłem obserwacji tworzy film inny niż wszystkie, nieobciążony bolesną historią polską. Brak tu martyrologii i patetyczności. Nie ma kompleksów. To mądry film o potrzebie miłości i bliskości, ale bez taniego sentymentalizmu. Bardzo realistyczny. „Body/Ciało” wzrusza i bawi. Chwyta za duszę, przyprawia o dreszcze na ciele. ■

Pierwsze miesiące 2015 roku z całą pewnością nie były rozczarowaniem dla polskich kinomaniaków i wielbicieli dobrej literatury. Ten rok przyniósł nam już wiele nowych interesujących pozycji ze świata książki i filmu. Zbliżający się wielkimi krokami maj nie będzie wyjątkiem od tej przyjemnej reguły. Wprost przeciwnie, nadchodzący miesiąc może nawet pozytywnie zakoczyć, ponieważ będzie on wyjątkowo obfity w premiery zarówno filmowe, jak i książkowe. Już teraz można stwierdzić, że kilka z nich ma szansę okazać się prawdziwym hitem. Poniżej lista 5 najważniejszych premier filmowych w roku 2015:

Poleca Anna Książek

Top 5 premier filmowych w maju:

Avengers: Czas Ultrona



Foto:www.planeta.fm

Już w pierwszym tygodniu maja na ekranach polskich kin zobaczymy prawdziwą perełkę, określaną jako jedna z najbardziej oczekiwanych produkcji tego roku. Mowa o drugiej części przygód grupy komiksowych superbohaterów. Tym razem zmierzą się oni z mrocznym Ultronem, pragnącym zniszczyć ludzkość i przejąć kontrolę nad światem. Ich zmagania obejrzymy już 3 tygodnie po amerykańskiej premierze.

Film dedykowany jest głównie miłośnikom kina akcji i science-fiction, czyli tym widzom, którzy lubią gdy na ekranie dużo się dzieje. Oficjalne trailery zdecydowanie przekonują – po obejrzeniu dostępnych w sieci zwiastunów z całą pewnością można założyć, że efekty specjalne będą na naprawdę wysokim poziomie. Dużym plusem produkcji jest również obsada aktorska złożona z wielu znanych nazwisk. W głównych rolach ponownie zobaczymy takie gwiazdy jak: Robert Downey Jr (Iron Man) Chris Evans (Kapitan Ameryka) Mark Ruffalo(Hulk) Chris Hemsworth (Thor) i Scarlett Johansson(Czarna Wdowa)

Premiera 7 maja

Citizenfour



Foto: www.spidersweb.pl

Długo oczekiwana przez polskich widzów produkcja zza oceanu (premiery filmu w Stanach Zjednoczonych miała miejsce w październiku ubiegłego roku) będąca prawdziwą gratką dla wielbicieli mocnego, prawdziwego kina. Citizenfour jest filmem dokumentalnym opowiadającym historię Edarda Snowdena, młodego mężczyzny odpowiedzialnego za zdemaskowanie zakrojonego na ogromną skalę programu inwigilacji obywateli przez amerykański rząd.

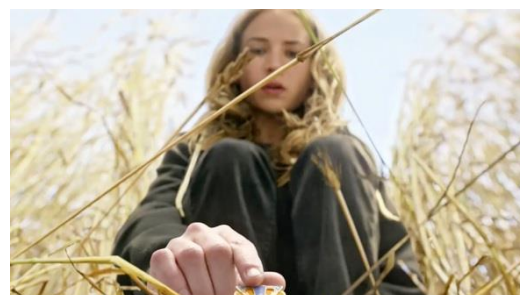
Film stał się laureatem kilku bardzo prestiżowych nagród, w 2015 roku został uhonorowany statuetką Oscara dla najlepszego pełnometrażowego filmu dokumentalnego oraz BAFTA dla najlepszego filmu dokumentalnego.

Przychylnie recenzje krytyków oraz ogromny sukces finansowy zapewniają Citizenfour mocną pozycję na naszej liście majowych hitów filmowych.

Premiera 15 maja

Tomorrowland

Ostatnie dni maja przyniosą nam kolejną ciekawą amerykańską produkcję, której z całą pewnością nie można przegapić. Tomorrowland to film z gatunku science-fiction, opowiadający o podróży dwójki głównych bohaterów, pragnących odnaleźć tytułową Krainę Jutra – miejsce wolne od pojęcia upływającego czasu, zagubione w przestrzeni.



moviefreakout.com

Magiczna historia nie jest jednak jedyną zaletą tego filmu. Trailery disneyowskiej produkcji ujawniają niezwykle przyjemne dla oka zdjęcia, utrzymane w nieco bajkowej konwencji i klimacie fantasy. Nie bez znaczenia jest również dobrze dobrana obsada aktorska – na ekranie zobaczymy m.in. Georga Clooneya oraz Hughę Laurie, znanego z roli dr Housea. Dużym plusem jest również uniwersalność obrazu, który ma szansę przypaść do gustu nie tylko dorosłym kinomaniakom, ale również dużo młodszej widowni.

Premiera 29 maja

Mad Max na drodze gniewu



Foto: www.crazy.netserwer.pl

Film sensacyjny będący kolejną odsłoną przygód Maxa Rockatanskyego, tytułowego Mad Maxa, policjanta o dramatycznej przeszłości, walczącego z bezprawiem panującym w postapokaliptycznym świecie.

Film został wyreżyserowany przez George Millera II, reżysera wszystkich poprzednich części serii, co jest gwarantem utrzymania produkcji na podobnym, wysokim poziomie. Główną rolę zagrał

w nim Tom Hardy, utalentowany aktor znany z takich kasowych gigantów jak Incepcja czy Mroczny Rycerz Powstaje. Obok niego wystąpi również Charlize Theron, laureatka Oscara dla najlepszej aktorki pierwszoplanowej za rolę w filmie Monster (2004 r.)

Premiera 22 maja

Poltergeist

29 maj to również data polskiej premiery remaku kultowego już horroru z 1982 roku. Film opowiada historię rodziny zamieszkującej dom nawiedzony przez tytułowego ducha. Pierwowzór został przed laty okrzyknięty klasyką gatunku i znalazł się na liście 100 najbardziej przerażających filmów wszechczasów, rankingu opracowanym przez

Amerykański Instytut Filmowy. Mocną stroną tegorocznej produkcji okazały się z

pewnością dużo bardziej spektakularne efekty specjalne które z pewnością pozytywnie wpłyną na zawarty w niej ładunek grozy.

Premiera 29 maja



Foto: io9.com

Styl życia



SUPERFOODS



Foto: sweat.burnthis.com

Do listy superfoods możemy zaliczyć zarówno rodzimy czosnek ale także o wiele bardziej egzotyczne jagody goji czy nasiona chia. Producenci obiecują nam, że jeśli będziemy spożywać super jedzenie regularnie możemy czuć się znakomicie oraz zapobiegać wielu schorzeniom, chorobom cywilizacyjnym a nawet nowotworom.

Anna Hołub

Lista superfoods jest bardzo długa. Obecnie jednak większość z nich można bez problemu znaleźć w internecie. Ceny niektórych produktów są wysokie ale jak obiecują producenci, warto się na nie skusić.

Superfoods – co to właściwie jest?

Nad-jedzenie czy super-jedzenie to tłumaczenie dosłowne. Tak naprawdę ma to oznaczać produkty, które swoimi właściwościami są o wiele lepsze i bardziej wartościowe od tych spożywanych przez nas na co dzień. Mają dostarczyć naszemu organizmowi cennych składników odżywczych. Do listy superfoods należą tylko produkty naturalne, w żaden sposób nieprzetworzone przez człowieka.

Naturalne lekarstwa

Nie od dziś wiadomo, że jednym z najważniejszych czynników zdrowego i długiego życia jest dobrze skomponowana dieta. W dzisiejszych czasach ludzie żyją w zawrotnym tempie, żywiąc się głównie wysoko przetworzonym jedzeniem. Dodatkowo dochodzi brak aktywności fizycznej i choroby cywilizacyjne, takie jak cukrzyca, miażdżyca, nadciśnienie murowane. Potrzebujemy zatem produktów, które szybko pomogą nam poprawić kondycję naszego organizmu i zniwelują szkodliwe substancje zalegające w naszym organizmie, pomogą nam się oczyścić.



Foto: diet.lovetoknow.com

Aktywność + dieta + unikanie stresu = zdrowe życie

Pamiętajmy, że samo spożywanie superfoods nie gwarantuje nam zdrowego i długiego życia, jeśli nie dodamy do nich aktywności fizycznej oraz nie wprowadzimy do stałych zmian dotyczących naszych nawyków żywieniowych. Superfoods to jedynie suplementy naszej diety. Na nic zda się jedzenie na śniadanie owoców goji i jarmużu, jeśli na obiad zjemy schabowego albo karkówkę. Pamiętajmy, że na dobre

samopoczucie i życie w zdrowiu składa się oprócz diety, aktywność fizyczna oraz umiejętność radzenia sobie ze stresem. Wszystkie razem dadzą nam zdrowe życie.



Foto: www.gardenspices.org

Najpopularniejsze superfoods

Spirulina - Mikroalga, a właściwie cyjanobakteria, uzupełniająca dietę w białko, witaminy z grupy B i żelazo. Ma działanie antyoksydacyjne i przeciwzapalne. Może wspomagać system odpornościowy, łagodzić objawy alergii (zwłaszcza kataru siennego) i przewlekłego stresu. Ze względu na możliwe zanieczyszczenia ważne, aby stosować spirulinę dobrej jakości. Uważana jest za lek, a nie pożywienie, dlatego, stosowana w tabletkach, zazwyczaj dostarczana jest w zbyt małej dawce.

Jagody goji - W sezonie lepiej sięgać po rodzime jagody (borówki i aronię), ale w zimie te suszone owoce są świetnym źródłem witaminy C. Można dodawać je do zup, pieczeni i rosółów. Polskim odpowiednikiem goji, równie bogatym w tę witaminę, są owoce kwaśnicy, czyli berberysu, dawniej używanego w kuchni jako zamiennik cytryny.

Jarmuż - Dobre źródło antyoksydantów (wit. C), szczególnie polecane w zimie. W jarmużu znajdziemy też błonnik, mangan, trochę cynku, żelaza, wapnia i luteiny. Surowy zawiera goitrogeny, dlatego w nadmiarze nie powinien być spożywany przez osoby z problemami z tarczycą.

Nasiona chia - zawierają duże ilości nienasyconych kwasów tłuszczowych Omega 3, są źródłem żelaza, magnezu, fosforu i cynku, ich działanie polega na spowolnieniu wchłaniania cukrów i regulacji ich poziomu we krwi. Dlatego są one dobre dla diabetyków. Badania, przeprowadzone na Uniwersytecie w Toronto, dowiodły, że cukrzycy, którzy spożywali nasiona chia przez trzy miesiące, zauważyli wyraźny spadek ciśnienia tętniczego.



Foto: www.seattleorganicrestaurants.com

Quiona - bogate źródło pełnowartościowego białka, zdrowych kwasów tłuszczowych, a także wielu witamin i składników mineralnych. Ma także właściwości antyoksydacyjne oraz działanie antynowotworowe.

Kiszona kapusta - Bogate źródło witaminy C, kapsaicyny (jeśli dodamy sporo chilli) i "dobrych bakterii", które wspomagają pracę przewodu pokarmowego. ■

Minimalizm = maximum z kawalerki

Dobrze wykonana aranżacja, która nie wykracza poza sztywne ramy a) wyłącznie wyglądu, b) wyłącznie funkcjonalności, sprawia, że nawet przestrzeń typu 30 m² można dobrze zagospodarować.

Anita Karpińska

Minimalizm jest w modzie, choć głównie ten w kwestii minimalistycznego designu, niekoniecznie w sferze posiadania. Ku potrzebom połączenia minimalistycznie wyglądającego wnętrza z ogromną ilością posiadanych przedmiotów wychodzi dzisiejszy asortyment sklepów budowlano-dekoracyjnych, który jest na tyle bogaty, by to pogodzić.



Minimalizm w kawalerce w stylu skandynawskim, fot. Tilla Architects

Dom to nie graciarnia

Nawet jeśli domem nazywamy swoją małą kawalerkę. Kiedy przestrzeń jest odpowiednio zaaranżowana, zawsze pozwoli zmieścić wszelkie niezbędne nam przedmioty bez nieprzyjemnego wrażenia, że jeden pokój to jednak za mało, aby zachować schludność, by mieszkanie nie wyglądało jak graciarnia.

Kawalerka, czyli nic innego jak jeden pokój zawierający w sobie salon, sypialnię, kuchnię i jadalnię z oddzielną łazienką, może być uporządkowanym miejscem swobodnego życia nawet pary. Często nie wystarczy jednak wyłącznie aranżacja. Kiedy ludzie mają za dużo niepotrzebnych, nieużywanych przedmiotów, już sama fizyka nie pozwoli ich zmieścić na małej przestrzeni. Pierwszym krokiem ku stworzeniu atmosfery porządku i minimalizmu jest ograniczenie do względnego minimum ilości przedmiotów.



Minimalizm – kawalerka warszawska, domhobby.pl, fot. Tilla Architects

Propozycjeumeblowania

Minimalizm, to nie tylko ograniczenie liczby posiadanych przedmiotów, ani mebli. Wystarczy, by meble były pojemne, proste i pasujące do siebie. Postawą w kawalerkach jest duża lustrzana szafa, która zmieści więcej ubrań i na co dzień nieużywanych drobiazgów, niż szafa przenośna w komplecie z półką wiszącą i komodą. Ponadto, jej ogromne lustro znacznie powiększy optycznie pomieszczenie.

Białe lub jednolite zabudowy, brak zbędnych przestrzeni w meblach i przemyślane wykorzystanie ścian sprawi, że spełnione zostaną wszelkie oczekiwania właścicieli. Mieszkanie będzie nie tylko eleganckie i minimalistyczne, ale przede wszystkim funkcjonalne. ■

Francja elegancja



Foto: serwisy.gazetaprawna.pl

Wечно zalatane, wечно zajęte, wечно w ruchu. Ciągłe się gdzieś śpieszą, ale nawet to robią z ogromną klasą i wdziękiem. Jak w świecie zawirowań i ciągłego poszukiwania własnego stylu odzyskać wiarę w siebie i poczucie spełnienia? O to kilka lekcji jak żyć z pasją i francuską klasą, czyli prostota pełną parą.

Gabriela Czernecka

Jak być chic?

Francja to stolica mody i stylu. Pamiętaj, że w bezpośrednim kontakcie, pierwsze, co przyciąga czyjąś uwagę to Twój strój. Ważne, by zawsze był on nienaganny i schludny. Tysiące ubrań, a Ty nadal nie masz się w co ubrać? Francuzki mają niewielkie szafy – niech ich minimalizm, ale jednocześnie perfekcyjne wyczucie stylu – stanie się od dziś Twoim motto. Zrób porządek w szafie – zostaw tylko to, co ponadczasowe i naprawdę potrzebne. Bluzka, którą dostałaś od mamy w prezencie leży w kącie od roku i ani razu jej nie założyłaś? Koniecznie się jej pozbadź. Minimalizm to podstawa.

Savoir- vivre

Francja to stolica dobrych manier. Pamiętaj, że Twoje zachowanie świadczy tylko i wyłącznie o Tobie, więc nieważne czy jesteś w barze, kawiarni czy wykwintnej restauracji – zawsze bądź chic. Zgarbiona i znudzona rozglądasz się po lokalu? To, jak mówią Francuzki, *passé!* Nie jesteś zainteresowana tematem- zmień go, jeśli jest Ci niewygodnie – poproś o zmianę krzesła i wyprostuj się, prezentując klasę, a rozmawiając z kimś patrz mu w oczy – okażesz tej osobie szacunek i nawiądziesz z nią bezpośredni kontakt. Pamiętaj – klasa, klasa, klasa.



Foto: siostrzanesekrety.blogspot.com

Bon – appetit

Francja to stolica dobrej kuchni. Pamiętaj, podjadanie to dla Francuzek największy grzech! Często jesz w biegu, podjadasz słodczyce, a po zjedzeniu rozsiadasz się wygodnie przed telewizorem? We Francji coś takiego po prostu nie uchodzi. Jedzenie ma być równie piękne i eleganckie jak my same. Podanie go w finezyjny sposób naprawdę smakuje o niebo lepiej, niż złapana w biegu kanapka. Spróbuj zadbać o to, co jesz. Pamiętaj, że jedzenie to paliwo dla Twojego organizmu. Niech jedzenie sprawia Ci przyjemność, bo przecież o to w tym wszystkim chodzi.

Bon voyage

Francja to stolica kobiet, które nie lubią siedzieć w domu. Francuzki kochają zwiedzać, podróżować. Oczywiście mowa tu nie o atelier znanych projektantów, do których Paryżanki mają ogromną słabość, ale o kolejnych zakątkach strzelistych kamienic. Wszystko zależy od nastawienia. Za oknem piękna pogoda, a Ty siedzisz w domu obrażona na cały świat? Czas to zmienić. Spacer z ulubioną muzyką w słuchawkach albo poranne bieganie potrafią zdziałać cuda.



Foto: amiqas.pinger.pl

C'est la vie!

Francja to miasto szans, których nie warto marnować. Takie życie! Po co na zapas się martwić i przejmować? Przecież to Ci nic nie da. Francuzki czerpią z życia jak najwięcej, a ich tajemnicą jest czerpanie przyjemności z prostych rzeczy. To prawdziwa sztuka, której każda z nas powinna się od nich uczyć. A tymczasem nieważne czy masz 25 czy 60 lat. Szalej, baw i ciesz się tym, co cię otacza. W końcu życie jest tylko jedno. Nie zmarnuj go! ■

Torwar pod znakiem koni

Raz w roku, na 4 długie dni, hala warszawskiego Torwaru zamienia się w arenę zmagania najlepszych jeźdźców w Europie. Ośrodek Sportu przy Łazienkowskiej staje się miejscem sukcesów, porażek, marzeń, okazją do spotkań towarzyskich i świętem europejskiego jeździectwa. Co takiego dzieje się ma Torwarze, że nie tylko zawodnicy i zagorzali pasjonaci, ale również osoby nie związane na co dzień z jazdą konną, z niecierpliwością czekają na tych kilka marcowych dni?

Wiktoria Jankowska

Siedem razy Cavaliada

Cavaliada, bo tak nazywają się zawody rozgrywane na warszawskim Torwarze, to przede wszystkim okazja do zobaczenia na żywo zmagania czołówki jeździeckiej. Warszawa to miejsce, w którym odbywa się finał Ligi Europy Centralnej w Skokach przez przeszkody. Finał w Warszawie poprzedzają starty w Poznaniu oraz Lublinie, które są swoistym sprawdzianem przed decydującą rozgrywką.



Zawodnicy walczą o zwycięstwo w wysoko premiowanych konkursach, kwalifikując się na zawody Pucharu Świata, które w tym roku odbędą się w Las Vegas oraz o cenne nagrody rzeczowe i finansowe. Podczas zawodów rozgrywane są zarówno najtrudniejsze konkursy, zaliczane do Rankingu Longines, jak i łatwiejsze, dla mniej doświadczonych zawodników i koni. Pula nagród sprawia, że naprawdę jest o co walczyć, co znacznie podnosi poziom sportowej rywalizacji.

Patronem i sponsorem zawodów jest min. Bank PKO, Międzynarodowe Targi Poznańskie, Polska Grupa Energetyczna, PZU czy BMW. Corocznym akcentem zapowiadającym wiosnę, zarówno w postaci bukietów, jak i kolorowych przeszkód, jest obecność Kwiatów Polskich, które są ulubionym sponsorem głównie żeńskiej części zawodników.

Honorowym Patronem najtrudniejszego, finałowego konkursu rozgrywanego w niedzielę przy pełnych trybunach i ogromnym dopingiu publiczności, jest Prezydent Rzeczypospolitej Polskiej Bronisław Komorowski.

Po drugie Cavaliada to wolontariusze, bez których nie byłoby tych zawodów. Jest to grupa młodych osób, która przez wiele dni, zarówno przed rozpoczęciem zmagani sportowych, jak i po ich zakończeniu, pracuje na wszystkich frontach- w stajni, na rozprężalni, w Biurze Zawodów, na hali, gdzie rozgrywane są konkursy, pomagając zarówno organizatorom, jak i jeźdźcom oraz publiczności. Ich rola często jest niedoceniona, ale nikt chyba nie wyobraża sobie Cavaliady bez grupy zapaleńców, którzy z dumą noszą niebieskie koszulki, bez przerwy się uśmiechają, nie czują zmęczenia i w każdej chwili gotowi są pokazać swój taniec.



Po trzecie Cavaliada Future, czyli zawody dla najmłodszych. Dzieci w wieku 8-15 lat, które podczas

kilkunastu startów zbierają punkty uprawniające do startu podczas finału w Warszawie. Niebawale widowiskowa rywalizacja, ulubiony punkt programu zarówno dzieci, jak i ich rodziców. Szybkie, zwinne kucyki, dalekie skoki, zawrotna prędkość i szerokie uśmiechy na twarzach zawodników to coś, co warszawska publiczność kocha najbardziej. Konkursy rozgrywane zawsze przy głośnym aplauzie i pokazujące, że nie ma rzeczy niemożliwych, pod warunkiem, że nie boimy się ciężkiej pracy.



Po czwarte Targi, czyli nie lada gradka dla publiczności. Miejsce, w którym można spotkać znajomych, zawodników, trenerów. Akcesoria zarówno dla jeźdźców, jak i koni. Piękne, kolorowe stoiska, sprzęt najwyższej jakości, fachowa obsługa, a do tego konkurencyjne ceny. To miła odmiana, ponieważ większość rzeczy na co dzień zamawia się przez Internet. Niestety, targi często prowadzą do

bankructwa i kupna nie zawsze potrzebnych rzeczy, ale przecież nawet Marylin Monroe mówiła, że Pieniądze szczęścia nie dają, dopiero zakupy.

Po piąte Pokazy, czyli widowiska przeznaczone dla wszystkich- dla dzieci i dorosłych, dla trenerów, zawodników, dla osób związanych z końmi oraz dla tych, którzy o koniach nie mają pojęcia. Jest to niebywała okazja do zaprzyjaźnienia się z jeździectwem, do pokazania, że ma ono wiele twarzy i że każdy może znaleźć w nim coś dla siebie. Do udowodnienia, że nie istnieją ograniczenia, ani wiekowe, ani sprawnościowe, że jazda konna to przede wszystkim kontakt ze zwierzęciem, okazja do doskonałej zabawy oraz do samodoskonalenia. Wspaniała gra świateł,



doskonale dobrana muzyka, fachowy komentarz przybliżający publiczność do aktorów i nastroj, który można nazwać bajkowym. Odrobina magii nie tylko dla najmłodszych.

Po szóste Edukacja, czyli niezawodna Akademia Hodowcy i Jeźdźca, która co roku organizuje szereg ciekawych wykładów,

zarówno dla osób ściśle związanych z jeździectwem- weterynarzy, kowali, instruktorów, jak i dla osób, które jazdę konną traktują czysto hobbistycznie. Niepowtarzalna okazja do spotkań z autorytetami z całego świata, darmowa szansa na naukę nowych rzeczy, na zdobycie wiedzy i praktyki, która może nam się przydać w codziennej pracy, a także zwiększyć naszą świadomość i sprawić, że będziemy tworzyć w koniem bardziej partnerski układ.

**AKADEMIA**
HODOWCY i JEŹDŹCA

Po siódme Znane twarze, czyli aktorzy, celebryci, piosenkarze, dziennikarze. Wszyscy ci, którzy oddali kawałek serca jeździectwu. Można ich spotkać wszędzie – na stoiskach, na trybunach czy na płycie Torwaru. Jedni wyróżniają się z tłumu, inni, praktycznie niezauważalni, podziwiają piękno sportowej rywalizacji na najwyższym poziomie w gronie najbliższych. Cieszy fakt, że jeździectwo jest coraz bardziej popularne w mediach i w przestrzeni publicznej. W tym roku Radio Eska było patronem warszawskiej Cavaliady, informacje o zawodach pojawiały się w metrze, w telewizji, a także w gazetach.



Na czym polega magia Cavaliady, co sprawia, że przekraczając próg Torwaru stajemy się częścią innego świata? Jak to się dzieje, że przez te 4 dni żyjemy w świecie marzeń, że choć na moment stajemy się dziećmi? Nie potrafię odpowiedzieć na te pytania, nie raz zastanawiałam się nad fenomenem tych zawodów. Nie raz pytałam samą siebie jak to się dzieje, że na tych kilka dni potrafię zrezygnować ze wszystkiego innego i w pełni oddać się emocjom Cavaliady. Zachęcam wszystkich do spędzenia choć paru chwil na różowych siedzeniach warszawskiego Torwaru, do obejrzenia choć jednej rundy honorowej. Nie bójcie się zakochać w jeździectwie. Najbliższa okazja w grudniu w Poznaniu, Warszawa czeka na Was w marcu. ■

WIOSNA

Nie wiesz co jeść, aby wraz z nadchodzącą wiosną w pełni poczuć przyływ energii? Koniecznie wypróbujcie nasze przepisy! Dodadzą Wam sił i pomogą sprostać codziennym trudnościom.

Anna Hołub



Foto: www.hellozdrowie.pl

Na śniadanie – domowa granola z mlekiem migdałowym i owocami. Śniadanie to najważniejszy posiłek w ciągu dnia. Powinien dać nam dużo siły. Najlepiej zjeść coś pełnowartościowego, co powoli i stopniowo będzie uwalniać węglowodany. To pozwoli zachować uczucie sytości na dłużej.

Składniki na granolę:

- * pół szklanki płatków owsianych
- * pół szklanki migdałów
- * 1/3 szklanki siemienia lnianego
- * 1/3 szklanki otrębów
- * 2 łyżeczki cynamony
- * 4 łyżki miodu/syropu z agawy
- * 2 łyżki oleju słonecznikowego
- * pół szklanki rodzynek

Mieszamy wszystkie składniki prócz migdałów i rodzynek. Mieszanę zalewamy olejem i miodem. Mieszamy. Wykładamy na blachę i pieczemy w temperaturze 150 stopni mieszając co jakiś czas. 10 minut przed końcem pieczenia dodajemy rodzynki i migdały. Po wystudzeniu należy przesypać granolę do szczelnego pojemnika. Można ją przechowywać przez wiele tygodni.

Możemy ją podać na wiele sposobów: np. z mlekiem migdałowym, borówkami i truskawkami.



Foto: www.followthetaste.pl

II śniadanie – koktajl ze szpinakiem. Drugie śniadanie powinno być lekkie i dostarczyć nam zastrzyku energii.

Składniki:

- * garść szpinaku
- * banan
- * kiwi
- * gruszka
- * ok. pół szklanki wody
- * pół ogórka

Wszystkie składniki należy dokładnie zmixować. Dla tych, którzy nie są przyzwyczajeni do warzywno-owocowych smoothie proponuję dodać łyżkę miodu.

Obiad – pełnoziarnisty makaron z grillowanymi warzywami. Obiad powinien być sycący. Skupmy się jednak na tym, aby podczas obiadu się nie przejadać. Lepiej wstać od stołu z poczuciem niedosytu, niż przejedzenia.

Składniki:

- * garść pełnoziarnistego makaronu
- * 1/2 papryki
- * 1/2 plasterków cukinii
- * 1/2 cebuli
- * 1/2 bakłażana
- * oliwa z oliwek
- * sól, pieprz, tymianek
- * ser feta

Makaron ugotować al dente. Paprykę pokroić w paseczki, cukinię i bakłażan w półplasterki, cebulkę w piórka. Zgrilować na patelni bez dodatku tłuszczu. Doprawić je solą, pieprzem i tymiankiem. Na talerz wyłożyć: ugotowany makaron, grillowane warzywa, polać odrobiną oliwy. Na wierzch pokruszyć ser feta.



Foto: www.tapeta-salatka-owocowa-2.na-pulpit.com

Podwieczorek – sałatka owocowa. Pamiętajmy, aby było to coś lekkiego. Podwieczorek to mały posiłek, który ma zaspokoić niewielki głód pomiędzy obiadem a kolacją.

Składniki:

- * 1/4 arbuza
- * 1/2 mango
- * 2 truskawki
- * garść borówek
- * łyżeczka miodu

Owoce pokroić w dowolne kształty, posypać borówkami. Skropić odrobiną miodu. Do takiej sałatki znakomicie pasuje także jogurt naturalny.

Kolacja – Sałatka ze szpinakiem i grillowanym kurczakiem. Kolacja powinna być lekkostrawna, nie warto dokładać pracy dla naszego organizmu, który w nocy ma odpoczywać. Ostatni posiłek należy zjeść ok.2-3 godzin przed snem.

Składniki:

- * 1/2 piersi z kurczaka pieczonej lub grillowanej
- * garść szpinaku
- * kilka pomidorków koktajlowych
- * spora garść rzeżuchy



Winegret:

- * sól, pieprz
- * łyżeczka miodu
- * łyżeczka soku z cytryny
- * łyżeczka musztardy
- * 3 łyżeczki oliwy z oliwek

Na talerzu ułożyć szpinak, posypać pokrojonym kurczakiem, pomidorkami i kiełkami. Tuż przed podaniem polać winegretem. Do sałatki znakomicie będą pasować grzanki z pełnoziarnistego pieczywa. ■