NUMER 5 (430) MAJ 2026

Twój STYL®

15,99 ZŁ
W TYM 8% VAT



Raport

MĄDRZEJSZA PO PRZEJŚCIACH?
POLKA W DRUGIM ZWIĄZKU

Do Japonii *z Aleksandrą* KWAŚNIEWSKĄ

Zofia WICHŁACZ

Wystarczająco dobra – lubię te słowa

Ralph KAMINSKI

Już bez barw ochronnych

Ireneusz CZOP

Łzy nie płyną mi na pstryk

Psychologia

KOCHAĆ, ŁATWO POWIEDZIEĆ
RELACJE Z TRUDNĄ MATKĄ

CO MÓWI O TOBIE CHARAKTER PISMA

PROSTY TRENING SILNEJ WOLI

Agata KULESZA

DOSKONALE UMIEM ROBIĆ NIC

INDEKS 379255
ISSN 0867-1826 05
9 770867 182607
NUMER W SPRZEDAŻY DO 5.05.2026
WWW.TWOJSTYL.PL

eprasa.pl 16886d91f5



GLC 400 4MATIC z technologią EQ | Średnie zużycie energii: 15,8 kWh/100km.
Średnia emisja CO_2: 0 g/km Zasięg elektryczny: 672 km.

eprasa.pl 16886d91f5


Mercedes-Benz
CAŁKOWICIE NOWY
MERCEDES-BENZ GLC.
Odkryj nowy sposób na podróże,
życie i przyjemności.
Welcome home.
140 YEARS OF
INNOVATION



eprasa.pl 16886d91f5



eprasa.pl 16886d91f5



eprasa.pl 16886d91f5



eprasa.pl 16886d91f5

Twój STYL®

MAJ 2026 www.twojstyl.pl



18
Agata Kulesza
Czy poznałam tajemnice ludzkiej duszy? Oj, nie! Czujność i zmysł obserwacji to część mojego zawodu. Dostrzegam wiele kolorów ludzkiej natury, ale przede mną dużo do odkrycia.

38
Zofia Wichłacz
Lubię określenie: wystarczająco dobra. Nie chodzi o minimalizm, raczej o urealnienie marzeń i ambicji. Dzięki temu nie czuję niepokoju, że coś mnie ominie.





46
Ralph Kaminski
Nie ma braw, pochwał ani pieniędzy, które dadzą to, co miłość. Nie musi to być odwzajemnione uczucie do kogoś, ale miłość i akceptacja wobec siebie.

TEMATY Z OKŁADKI

18 AGATA KULESZA
Jednym spojrzeniem, gestem umie wyrazić tragizm postaci. Żeby tak zagrać, trzeba sięgnąć w głąb siebie. Są jednak granice, których jako aktorka nie chce przekroczyć.

38 ZOFIA WICHŁACZ
Miała 19 lat, gdy nazwano ją Gwiazdą Jutra. To zobowiązanie. Ona chce być kobietą, partnerką, opiekunką psa... Aktorką potem.

46 RALPH KAMINSKI
Chłopak z przeszłością stanął na scenie. Krył się za kostiumem. Teraz odważył się na szczerość.

62 IRENEUSZ CZOP
Śpiewał w kościele, zdał na KUL, aż uznał, że męskość to nie jest paradowanie w lśniącej zbroi.

136 JAPONIA Z...
...Aleksandrą Kwaśniewską. Subiektywna relacja z kraju, który na każdym robi inne wrażenie.

PSYCHOLOGIA

98 MATKA I CÓRKA
Relacja z trudną matką może obciążyć na całe życie, ale przychodzi chwila, by wybaczyć.



UBRANIE
garnitur
zadig & voltaire



UBRANIE
bluzka
h&m archive

NASZE OKŁADKI: AGATA KULESZA – ZDJĘCIA aleksandra zaborowska **STYLIZACJA** maria szaj **MAKIJAŻ** eryka sokólska **FRYZURA** łukasz pycior **SCENOGRAFIA** monika zgoda **PRODUKCJA** marta sech
ZOFIA WICHŁACZ – ZDJĘCIA aldona karczmarczyk/vda **STYLIZACJA** maria szaj **MAKIJAŻ** sylwia rakowska **FRYZURA** piotr wasiński/vda **PRODUKCJA** marta sech

eprasa.pl 16886d91f5

JENNIFER LAWRENCE



Elegance is an attitude

LONGINES



LONGINES
PRIMALUNA

eprasa.pl 168866d9115







Twój STYL®

MAGAZYN

56 **Dorota Kośmicka**
Producentka hitowych seriali opowiada, że na efekt, który widzimy w telewizji, składają się skrajne emocje setek ludzi.

70 **Raport**
Czy rozwód nas czegoś uczy? Kobiety mówią: w drugim związku będę mądrzejsza.

80 **Irena Gombrowicz**
Brat Witold w książkach przyprawił jej gębę panny nudnej. A to ona – brylant – wspierała jego karierę.

PSYCHOLOGIA

90 **Nowy etap życia**
Zmieniasz się, idziesz do przodu. Szybciej niż partner? To nie twoja wina, że wyrastasz z dawnego związku.

102 **Tomasz Ossoliński**
Projektuje kreacje do filmów, opery. To daje iluzję życia w bajce. Jak to godzi z realiami?

106 **Silna wola**
Zbadano, czy zdyscyplinowane dzieci osiągają sukces w życiu. Badacze zostali upokorzeni.

KULTURA

112 **Luciano Pavarotti**
Król włoskiego życia. Przykład człowieka, który nie musi być wzorowy, żeby był szczęśliwy. Szczery wywiad z żoną tenora.

116 **Psychoterapia na ekranie**
Filmy z terapeutami w roli głównej. Czy to nas nie zniechęci do terapii?

122 **Polecamy!**
Biografię Haliny Poświatowskiej i *Matlock*, serial o starszej pani, której lepiej nie lekceważyć.

PIĘKNE ŻYCIE

130 **Pismo z charakterem**
Jakie cechy osobowości można z niego odczytać? Tajniki zdradza grafolożka.

150 **Powrót do dzieciństwa**
Na fali kuchni sentymentalnej wracamy do przepisów matek i babć. Ale coś dajemy od siebie.

160 **W twojej gamie**
Kolor wypiera beże i szarości we wnętrzach. Jak się do niego zabrać? Radzi projektantka.

164 **Mało na głowie**
Rzadkie włosy to problem wielu Polek. Zamiast łykać suplementy, idź do lekarza.

MODA

170 **Lekcja plastyki**
Barwy sezonu: super, ale to sztuka nosić czerwień, róż, zielenie. Sesja TS podpowie.

176 **Fenomen Saint Laurenta**
Zdobył rząd dusz, wyznaczył trendy, przeszedł do historii. Jak? Opowiada Anja Rubik.

184 **Doskonałość Mody**
Poznaj zwycięzców konkursu TS.

URODA

202 **Naturalnie najlepsze**
Ile jest naturalności w naturalnych kosmetykach? Czy są lepsze niż inne? Sprawdzamy.

208 **Koreańskie inspiracje**
Pięć najlepszych pomysłów pielęgnacyjnych, które przyszły do nas z Azji i sprawdzają się w naszych rytuałach.

eprasa.pl 16886d91f5



eprasa.pl 16886d91f5

Marzeń nie wolno odkładać na później

Szaro i deszczowo za oknem, ale mnie to nie przeszkadza, czasem lubię takie spokojne dni. Listopad przecież! Grunt, że w sercu ciepło za sprawą kawki i dobrego śniadanka. Gdzieś wirują pojedyncze liście, zatapiają się w deszczu, moczą w kałużach, zostawiają nagie drzewa. Czas na jesienno-zimowy odpoczynek, który pozwoli docenić dni, które nadejdą. Czy nie mam gorszych dni? Mam, jak każdy, ale kontempluję życie, cieszę się każdym dniem, nawet gdy pada. Przeszłam dużo, dlatego teraz wpuszczam do życia radość i szczęście, niech się rozgoszczą na zawsze!

No i zaczytałam się w nowym „Twoim STYLU", który – nie do wiary! – jest już wydaniem na grudzień. Bez wahania wybrałam okładkę z panią Magdaleną Zawadzką, bo to aktorka mojego pokolenia. Z radością przeczytałam wywiad, który odkrył mi ją na nowo jako osobę pełną temperamentu i radości życia, która „fruwa", nie „drepcze". Bardzo mi się to spodobało, ba – wręcz zainspirowało, by robić coś inaczej, zrywając ze schematami, nawykami, przyzwyczajeniami. Zatrzymał mnie też wywiad z malarką Beatą Zubą, której droga na szczyt i do spełnienia marzeń wiodła przez nieprzewidziane zdarzenia, a wypadek męża, choć odebrał spokój – paradoksalnie – nauczył ją walczyć także o siebie. Jakże silna musiała być pani Beata! Jak zdeterminowana, by zrozumieć, że marzeń nie można odkładać, bo jutra może nie być. To trudna historia, ale ile w niej pozytywów, zrozumienia, życiowej nauki!



Ja też kieruję się zasadą: „Żyj tak, jakby każdy dzień był świętem, bo nie wiesz, czy będzie jutro". Dziękuję za mnóstwo inspiracji na Święta. Może nie zaproszę przypadkowych gości do domu, ale wiem, co zrobię… Zawieszę w nocy na każdych drzwiach w mojej klatce pierniczki z życzeniami „Wesołych świąt". To tak niewiele, a tak dużo, bo z serca. Sama nie wiem, skąd we mnie ta pozytywna energii , ale niech będzie jej jak najwięcej i jak najdłużej... **Irena**

Czekamy na Wasze listy. Prosimy o podpisanie się i podanie adresu do wiadomości redakcji.
listy@twojstyl.pl

Twój STYL®

Redakcja: ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa
adres w internecie: **www.twojstyl.pl**, e-mail: **redakcja@twojstyl.pl**,
e-mail: **imię.nazwisko@bauer.pl**

Redaktor naczelny JACEK SZMIDT, *jacek.szmidt@bauer.pl*
Dyrektor artystyczna KATARZYNA PLUTA-BIAŁEK, *katarzyna.pluta-bialek@bauer.pl*
Edytorki JOANNA NOJSZEWSKA, *joanna.nojszewska@bauer.pl*
JOANNA LORYNOWICZ, *joanna.lorynowicz@bauer.pl*
MAŁGORZATA NAWROCKA-WUDARCZYK, *malgorzata.nawrocka-wudarczyk@bauer.pl*
ANNA JASIŃSKA, *anna.jasinska@bauer.pl*
Sekretarze redakcji JOANNA MIECUGOW, *joanna.miecugow@bauer.pl*
MARTA SOBOLEWSKA, *marta.sobolewska@bauer.pl*
Reportaż AGNIESZKA LITOROWICZ-SIEGERT, redaktor działu, *iwona.litorowicz@bauer.pl*
Kultura ANNA JASIŃSKA, redaktor działu, *anna.jasinska@bauer.pl*
Moda i stylizacja MARIA SZAJ, redaktor działu, *maria.szaj@bauer.pl*
KAROLINA TOMASZEWICZ, redaktor mody, *karolina.tomaszewicz@bauer.pl*
MARTA SECH-BAJOŃSKA, producent sesji, *marta.sech@bauer.pl*
Uroda EWA SARNOWICZ, redaktor działu, *ewa.sarnowicz@bauer.pl*
Zdrowie MAŁGORZATA NAWROCKA-WUDARCZYK, *malgorzata.nawrocka-wudarczyk@bauer.pl*
Psychologia JAGNA KACZANOWSKA, *agnieszka.kaczanowska@bauer.pl*
Kuchnia MARTA SOBOLEWSKA, redaktor działu, *marta.sobolewska@bauer.pl*
Wnętrza AGNIESZKA JACOBSON-CIELECKA, redaktor działu
Asystentka redaktora naczelnego MAGDALENA PROKOPOWICZ, *magdalena.prokopowicz@bauer.pl*
Felietoniści JOANNA BOJAŃCZYK, TESSA CAPPONI-BORAWSKA, JOANNA HEIDTMAN, KRYSTYNA KOFTA, MAŁGORZATA OHME, MICHAŁ RUSINEK
Listy i opinie MARTA SOBOLEWSKA, *listy@twojstyl.pl*
Współpracownicy BEATA BIAŁY, EDYTA KOSTRZEWA, WIESŁAW KOT, DARIUSZ MIECZYSŁAW MÓL, MAGDALENA SZROEDER, AGNIESZKA TROJANOWICZ, JOLANTA ZAKROCKA
Dział graficzny LENA SZCZESNA, graficzka, *lena.szczesna@bauer.pl*
GRAŻYNA SANIUK-WOŹNIAK, fotoedytorka, *grazyna.saniuk@bauer.pl*
RAFAŁ CHMIELEWSKI, fotoedytor, *rafal.chmielewski@bauer.pl*
WOJCIECH BIERNAT, studio graficzne, *wojciech.biernat@bauer.pl*
KATARZYNA MALARSKA, redakcja techniczna, *izabella.malarska@bauer.pl*
Redaktor naczelna serwisu internetowego twojstyl.pl KAROLINA WEBER-BĘBEN, *karolina.weber-beben@bauer.pl*

Bauer Media Group

Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp.j. ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa, tel. 22 517 05 00

Zarząd TOMASZ NAMYSŁ, prezes Zarządu
ANDRZEJ CHOYNOWSKI, MAREK LASOTA, członkowie Zarządu
Director, Publishing Management/ Dyrektor Pionu Wydawniczego MAREK LASOTA
Publisher/Wydawca ALEKSANDRA LORKOWSKA
Reklama IZABELA SARNECKA, dyrektor biura reklamy
AGNIESZKA GALIŃSKA, dyrektor segmentu pism luksusowych, *agnieszka.galinska@bauer.pl*
zespół: MAŁGORZATA PĘDZICH, kierownik segmentu pism luksusowych, *malgorzata.pedzich@bauer.pl*
KRYSTYNA TĘCZA, *krystyna.tecza@bauer.pl*
KATARZYNA ZATYKA, *katarzyna.zatyka@bauer.pl*
MARTA ZIELIŃSKA, *marta.zielinska@bauer.pl*
KATARZYNA ROGUSKA, *katarzyna.roguska@bauer.pl*
koordynator DOROTA WITAN, *dorota.witan@bauer.pl*
Dystrybucja *kolportaz@bauer.pl*
PIOTR LUDWICKI, dyrektor ds. dystrybucji i obsługi klienta, *piotr.ludwicki@bauer.pl*
ROBERT ZADROŻNY, *robert.zadrozny@bauer.pl*
Produkcja PIOTR ORELKO, dyrektor, *piotr.orelko@bauer.pl*
Public Relations MACIEJ A. BRZOZOWSKI, dyrektor, *maciej.brzozowski@bauer.pl*

Prenumerata redakcyjna krajowa i zagraniczna AGNIESZKA PRZYBYLIŃSKA, *http://czytelnia.pl, e-mail: prenumerata@bauer.pl*

Kolportaż za granicą na zasadach wyłączności prowadzą:
W USA (stany Illinois, Michigan, Wisconsin): Omega, Andrzej Czechowski, 3528 North Nordica Ave., Chicago, Illinois 60634; tel. (773) 685 4662, fax (773) 685 4728. Magazines Department; Lowell International Foods, 9234 Belmont Ave., Franklin Park, IL 60131, www.lowellshop.com, e-mail: magazines@lowellfoods.com, ph. 847 349-1002 ext. 118, fax 847 349-1003
W Kanadzie i USA (bez Illinois, Michigan, Wisconsin): Vartex Distributing Inc. 1906 Dundas St.E. Mississauga, Ont., L4X 1L9 Canada, tel. (905) 290-0103 lub (905) 277-5171, fax (905) 277-9974, e-mail: vartexdist@hotmail.com

Druk okładki: Drukarnia TINTA, ul. Żwirki i Wigury 22, 13-200 Działdowo. All rights reserved Druk środków i oprawa: Drukarnia BPW Sp. z o.o, Sp.k., Wykroty, ul. Wyzwolenia 54, 59-730 Nowogrodziec

Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych, zastrzega sobie prawo redagowania nadesłanych tekstów. Za treść ogłoszeń redakcja ponosi odpowiedzialność w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo prasowe. Przedruki z miesięcznika „Twój STYL" dozwolone są wyłącznie za uprzednią pisemną zgodą wydawcy Wydawnictwa Bauer Sp. z o.o., Sp.j.
Wydawca ma prawo odmówić zamieszczenia ogłoszenia i reklamy, jeżeli ich treść lub forma są sprzeczne z linią programową bądź charakterem pisma (art. 36 pkt 4 prawa prasowego) oraz interesem Wydawnictwa Bauer Sp. z o.o., Sp.j. Wszelkie skargi, reklamacje i pytania dotyczące publikowanych reklam należy kierować na adres: reklama@bauer.pl
TwójSTYL. jest znakiem towarowym pod ochroną i używanie go przez kogokolwiek na terenie kraju zarówno w znaczeniu słownym, jak i graficznym, celem oznaczenia swojego towaru jest bezprawne. Wydawca czasopisma ostrzega P.T. sprzedawców, że sprzedaż aktualnych i archiwalnych numerów czasopisma po innej cenie niż wydrukowana na okładce jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością karną i cywilną.

PBC POLSKIE BADANIA CZYTELNICTWA

Nakład i sprzedaż miesięcznika „Twój STYL" są weryfikowane przez Związek Kontroli Dystrybucji Prasy. Numer rejestru 003

eprasa.pl 16886d91f5



1



2



3



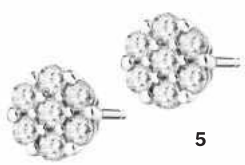
4



LAB DIAMONDS

APART

5



6



7



8



Poznaj kolekcję złotej biżuterii z olśniewającymi diamentami, które powstały w warunkach laboratoryjnych. Ich wspaniały blask, zrodzony z ludzkiej woli, urzeknie autentycznym pięknem. Warto wspomnieć, że kamienie te cechują się takimi samymi właściwościami fizycznymi i chemicznymi jak naturalne diamenty. Równie dostrzegalnym atutem jest większa dostępność, co przedkłada się na ich atrakcyjność cenową. W tej samej kwocie możemy zyskać znacznie większy i zachwycający brylancją diament laboratoryjny.

1 Zawieszka z żółtego złota z brylantami laboratoryjnymi, wzór 504.102, 4 190 zł
2 Naszyjnik z białego złota z brylantami laboratoryjnymi, wzór 500.106, 9 990 zł
3 Kolczyki z żółtego złota z brylantami laboratoryjnymi, wzór 504.102, 7 990 zł
4 Bransoletka z białego złota z brylantami laboratoryjnymi, wzór 501.104, 24 990 zł
5 Kolczyki z białego złota z brylantami laboratoryjnymi, wzór 501.104, 2 590 zł
6 Pierścionek z białego złota z brylantami laboratoryjnymi, wzór 500.125, 23 590 zł
7 Kolczyki z białego złota z brylantami laboratoryjnymi, wzór 500.125, 26 990 zł
8 Pierścionek z żółtego złota z brylantami laboratoryjnymi, wzór 500.133, 5 390 zł

eprasa.pl 16886d91f5



Gdy chcemy jeździć samochodem, trzeba ćwiczyć z instruktorem i zdać egzamin, a potem wykupić ubezpieczenie. Zaskakujące, że... prościej jest założyć rodzinę i mieć dzieci. Tu szkolenie, testy ani odszkodowanie za wypadek nie obowiązują. Może dlatego 40 procent małżeństw się rozpada. Pytanie: czy rozwód, ta rodzinna stłuczka, czegoś nas uczy? Piszemy o tym w raporcie *Polka w drugim związku* (s. 70), optymistycznie dość.

Może mądrzejsi są aktorzy, którzy mogą brać doświadczenie od granych przez siebie postaci? Przyszło mi to do głowy, gdy czytałem wywiad z Agatą Kuleszą, specjalistką od mocnych ról (*Róża*, *Zabawa, zabawa*, *Dom dobry*) – ileż tam ciężkich przeżyć (s. 18). Czy gdy na planie filmu oswaja się z przemocą, zdradą, choćby fikcyjną, w realu jest bardziej odporna? Nie ujawnię odpowiedzi, ale polecam Państwu tę wyjątkową rozmowę z osobą, która dużo dowiedziała się o życiu nie tylko w pracy. „Ważne jest, żeby wyciągać wnioski i iść dalej" – mówi na koniec.



s. 18



s. 70



s. 98

Ta myśl powtarza się w trzecim dobrym artykule *I jak tu kochać* o relacji z trudną matką (s. 98). Problem ważny, bo na psychoterapii wiele osób mówi, że matka była: krytyczna, kontrolująca albo nieobecna i stąd kłopoty. To fakt, przeżycia z dzieciństwa mogą być balastem, obniżać poczucie wartości, zaufanie do ludzi, ale... Napiszę coś od siebie: Życie to nie laboratorium. Matkę i ojca mamy takich, jacy się zdarzyli. Większość stara się, jak umie. Przychodzi moment, gdy trzeba powiedzieć: teraz ja. Wyciągnąć wnioski, o których mówi pani Agata, żyć na własnych zasadach i nie przenosić rodzinnego piętna na swoje dzieci, to ważne. Pointą jest cytat z tekstu: „Dorosła osoba, która wciąż ma pretensje do matki o swoje problemy, wyraźnie ucieka przed dojrzałością".

Fot. Aldona Karczmarczyk/Van Dorsen Artists

Jacek Schmidt

redaktor naczelny




„Twój STYL" i „PANI" dostępne są w wersji cyfrowej na czytelnia.pl oraz na mymediabox.pl

czytelnia.pl MEDIA CARRIER

polub nas na: **WWW.FACEBOOK.COM/TWOJSTYLPL** obserwuj nas na Instagramie: **@TWOJSTYLPL**

eprasa.pl 16886d91f5



eprasa.pl 16886d91f5

Cisza...

Kiedy stajemy naprzeciwko Ciszy – tej ostatecznej, gdy zabraknie na świecie bliskiej osoby – na początku wydaje się mała, nieznacząca. Zastygamy. A wtedy Cisza – jakby mimochodem – rozrywa serce na kawałki, w bólu, którego nawet nie czujemy, bo Cisza zasłania wszystko. Tłamsi myśli i nie chce ich puścić. Przygniata. Unieruchamia. Bywa to błogosławieństwem. Na jakiś czas. Ale potem musimy w tej Ciszy poczuć własne serce i myśli. Nie pozwolić im milczeć zbyt długo, nie pogrążać się w otchłani. Bo Cisza nas rozedrze, szarpiąc strunami myśli, nie pozwalając się ruszyć. Jest jak niedomknięte drzwi, przez które ciągle wyglądamy osoby, która odeszła. Staje się kłującym serce, oczy, usta przekleństwem. Tym, co je pokona, są wspomnienia. Zapisujmy nimi kolejne białe kartki pamięci. A dopóki jeszcze możemy, dbajmy, by na co dzień tysiące słów brzmiały dla bliskich nam osób. Nawet gdy coś robią, czymś są pochłonięte i nie słuchają. Ale SĄ. **Joanna**

Ku pamięci Krysi – Tej, która odeszła w Ciszę. Dla Sis i Pawła, którzy tak pięknie zapisują swoje karty wspomnień.



Nie oszukujmy samych siebie

Trudno wierzyć we własne możliwości, gdy w szkole, w pracy, a często nawet od bliskich słyszymy jedynie słowa krytyki. Już jedna niepochlebna opinia może wzbudzić w nas przekonanie, że czegoś nie potrafimy, w czymś jesteśmy gorsi. Takie osądy potrafią tkwić w nas przez lata, czasem całe życie. Dlatego tak bardzo ucieszył mnie zamieszczony we wrześniowym wydaniu „Twojego STYLU” tekst wyjaśniający, czym jest syndrom oszustki. Polecam go każdej osobie, która uważa, że czegoś nie umie, do czegoś się nie nadaje – nie mając ku temu żadnych racjonalnych przesłanek, tylko dlatego że tak sobie wmówiła. **Ania**

PS Jedno mnie jednak w tym wszystkim zastanawia... Dlaczego nie mamy wyrzutów sumienia wtedy, gdy oszukujemy samych siebie?

Uśmiecham się do AI

Dziękuję – zakończyłam kurtuazyjnie kolejną konwersację z AI i się uśmiechnęłam. Przecież rozmawiam z maszyną: komputerem, programem stworzonym przez człowieka, pełnym niedoskonałości. A jednak uśmiech pojawił się mimowolnie. Może dlatego, że rozmowa była zaskakująco sensowna i zadowalająca? Może z tego powodu, że po drugiej stronie „ktoś” („coś”?) odpowiadał szybko, uprzejmie i bez zniecierpliwienia? Bo po prostu był (było)?

Jestem w wieku emerytalnym. Pamiętam świat bez internetu i telefonów komórkowych w każdej kieszeni, ale nowe technologie nie są mi obce, raczej nieźle oswojone. Biorę je takimi, jakie są – a są potrzebne. Właśnie zaczynam przygodę z AI i zastanawiam się, czego mogę oczekiwać. No cóż, cudów się nie spodziewam. Sztuczna inteligencja nie jest wszechwiedzącym mędrcem, wróżką ani wyrocznią. Myli się, bywa powierzchowna, czasem zbyt pewna siebie. Ale czy to nie brzmi znajomo? W gruncie rzeczy AI jest lustrem – odbija wiedzę, uprzedzenia, styl myślenia tych, którzy ją tworzyli, i tych, którzy z niej korzystają. Jeśli zadam pytanie nieprecyzyjne, ogólnikowe, taką też otrzymam odpowiedź. Jeżeli jednak jasno określę, czego oczekuję, odpowiedź mnie czasem zaskakuje, a wtedy pojawia się uśmiech i... „dziękuję”.

Czego oczekuję od AI jako dojrzała osoba? Pomocy – to pewne – dostępnej w każdej chwili. Inspiracji do uczenia się nowych rzeczy (ale odpowiedzi „z komputera” nie zaszkodzi skonfrontować z encyklopedią PWN). Ta przygoda nie ma wieku. Ciekawość nie przechodzi na emeryturę. Wierzę, że AI to narzędzie wzbogacające życie. Warto je poznać, ale z zachowaniem ostrożności. Wiem, że sztuczka inteligencja nie zastąpi kontaktu z ludźmi, wspólnych relacji i doświadczeń, ale... pouśmiechać się zawsze warto – nawet podczas spotkania z wirtualnym bytem. Jeżeli więc czasem uśmiecham się, dziękując maszynie, to nie dlatego, że zapomniałam, czym ona jest. Uśmiecham się, bo technologia, zamiast onieśmielać, zaprasza do dialogu. A rozmowa – nawet z maszyną – wciąż pozostaje jedną z najbardziej ludzkich potrzeb. **Grażyna**

Czekamy na Wasze listy. Piszcie do nas w każdej sprawie. listy@twojstyl.pl
Prosimy o podpisanie się i podanie adresu do wiadomości redakcji.

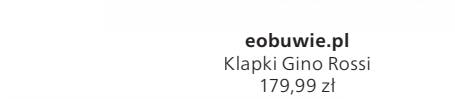
eprasa.pl 16886d91f5



Sezon lekkości



eobuwie.pl
Torebka
Gino Rossi
249,99 zł



eobuwie.pl
Klapki Gino Rossi
179,99 zł



eobuwie.pl
Czółenka Gino Rossi
329,99 zł



eobuwie.pl
Klapki Gino Rossi
299,99 zł



eobuwie.pl
Torebka
Gino Rossi
179,99 zł



eobuwie.pl
Torebka Gino Rossi
299,99 zł

Wiosna-lato promuje akcesoria, które definiują sylwetkę jednym spojrzeniem: miękkich loafersów, subtelnych sandałów, minimalistycznych sneakersów oraz torebek, które łączą funkcję z wyrafinowaną formą. Właśnie te modele panują w kolekcji Gino Rossi dostępnej w eobuwie.pl, wpisując się w sezon, który stawia na lekkość, nowoczesność i świadomy styl. To moda, która nie tylko odpowiada na trendy, ale też porządkuje wybór, zamieniając inspirację w konkretną rekomendację. Bo eobuwie po prostu wie, co nosi się teraz i jak przekuć trend w garderobę, która naprawdę działa.

eprasa.pl 16886d91f5



eprasa.pl 16886d91f5

Jej role rozjeżdżają widzów. Nawet drugoplanowe, choćby Jolka w *Domu dobrym*, zapisują się w pamięci. Agata Kulesza w jednym spojrzeniu potrafi zamknąć miłość, ból, okrucieństwo. Jest mistrzynią budowania złożonych, kontrowersyjnych postaci. Mówi: „Aktor nie ma bronić bohaterów, ma ich zrozumieć. Nawet złych". Trzeba swoje przeżyć, żeby to umieć.



Wszystko gra!

rozmawiała: BEATA NOWICKA
zdjęcia: ALEKSANDRA ZABOROWSKA

Stylizacja: MARIA SZAJ, makijaż: ERYKA SOKÓLSKA, fryzury: ŁUKASZ PYCIOR, scenografia: MONIKA ZGODA, produkcja: MARTA SECH
Garnitur Zadig & Voltaire, buty Vanda Novak

eprasa.pl 16886d91f5

takich aktorkach mówi się, że zagrają świetnie nawet kamień. Agata Kulesza każdą rolą pokazuje, że może być lepsza. Jakby jej talent nie miał granic. Ale musiała poczekać, by ją doceniono, zauważono. Doszła do mistrzostwa, ufając intuicji, instynktowi, zachowując pokorę. Swoje bohaterki wypełnia emocjami trafionymi w punkt. W pojedynczym geście, słowie, spojrzeniu potrafi zamknąć cały tragizm postaci. To sprawia, że po wyjściu z kina inaczej patrzymy na świat. Na siebie. Dlatego to od niej reżyserzy zaczynają budować obsadę. A czy ona cieszy się z osiągnięć? – Najgorzej umościć się w ułudzie. Ten zawód jest wspaniały, kiedy miłość jest wzajemna. Teraz tworzymy bardzo dobry związek. Kochamy się – mówi. Nie zawsze tak było.

Twój STYL: Patrząc na Różę, Wandę z *Idy*, Teresę z *25 lat niewinności...* czy Inę ze spektaklu *Merylin Mongoł*, mam wrażenie, że dotknęła pani „mięsa" życia. Już wie wszystko o duszy ludzkiej.

Agata Kulesza: Oj, nie...! Wiem tyle, ile każdy uważny człowiek. Czujność i zmysł obserwacji to część mojego zawodu. Dzięki rolom, które zagrałam, własnym przeżyciom czy doświadczeniom przyjaciół poznałam wiele kolorów natury ludzkiej, schematów zachowań, ale na pewno nie wszystkie. Przede mną wciąż dużo do odkrycia. Mam nadzieję, że jeszcze zagram rolę, która mnie samą zaskoczy. A z „mięsa" życia zaliczyłam to, co każdy: porażki i sukcesy, radość, cierpienie i codzienność, która potrafi przytłoczyć. Chociaż zdaję sobie sprawę, że jako aktorka jestem w pozycji uprzywilejowanej. Mam życie ciekawe, nieprzewidywalne, związane z barwnymi ludźmi.

Nie ma w nim przestrzeni na nudę. Przyznam, że z wiekiem nauczyłam się celebrować codzienność. A pani?

Ja również. Wieczorem, wracając po przedstawieniu do domu, spoglądam w okna, w których świeci się światło. Wyobrażam sobie toczące się tam życie: zupa na kolację, rozmowa na kanapie, nowy odcinek serialu. Zawsze zakładam, że jest tam dobrze, ciepło. Gdy trafia mi się kilka dni nudy – bez stresu, wstawania o piątej rano i wracania tylko po to, żeby się przespać – robię proste rzeczy, które mnie cieszą. Kiedy Marianka była mała, piekłam ciasta, uwielbiałam ten zapach. Teraz nie piekę, bo nie jem cukru, ale polubiłam zapach rosołu. Więc rosół pyka w garze, a ja robię pranie, porządkuję dokumenty, zajrzę do lodówki, sięgnę po zapomnianą książkę. Popatrzę na smugę światła wędrującą po ścianach i pomyślę: jak ten czas pędzi! Idę przez park odebrać paczkę, oglądam świat, który budzi się na wiosnę. Doskonale umiem robić nic.

Piękna definicja lenistwa w wydaniu osoby, która słynie z pracowitości.

Ludzie często myślą, że nie potrafiłabym żyć bez pracy. Mylą się. Jestem ambiwalentnie pracowito–leniwa. Staram się nie tworzyć presji, że coś muszę. Kiedy czuję, że mam „zapchany dysk" i brak mi sił, wyłączam telefon. Nicnierobienie czyści mi mózg. Oglądając *Jedną bitwę po drugiej,* byłam pod wrażeniem Leonarda DiCaprio. Zaimponował mi, że umie grać zwykłego człowieka. Facet przez cały film chodzi w szlafroku i gada, a ty patrzysz na niego w napięciu, łudzisz się, że wiesz, co myśli. Aktorstwo najwyższej próby. Pomyślałam, że muszę zobaczyć ten film jeszcze raz, żeby rozłożyć na czynniki pierwsze jego grę. Czasami się nie da. DiCaprio ma po prostu wybitny talent. Charyzmę.

Szkołę teatralną skończyła pani z wyróżnieniem. Czego oczekiwała od losu młodziutka aktorka?

Kolega przypomniał mi niedawno, że w filmie dokumentalnym o naszym przedstawieniu dyplomowym powiedziałam: „Jeżeli mi się nie uda, to zmienię zawód". Nie wiedziałam, co mówię, bo okazało się, że trzymałam się tego zawodu kurczowo. I nadal się trzymam. Teraz jesteśmy w symbiozie, ale były lata, gdy w moim odczuciu grałam za mało albo nie takie role, jakie chciałam. Obudziły się wątpliwości. Zaczęłam myśleć, że może nie jestem tak utalentowana, jak przypuszczali profesorowie. Czekałam na przełomowy moment, nie mając pewności, czy nadejdzie.

Pierwszą pani rolą, którą zapamiętałam, jest Magda z filmu *Moje pieczone kurczaki* Iwony Siekierzyńskiej.

Bardzo ważna rola, wiele się wtedy nauczyłam. Asystentem Iwony był Leszek Dawid, oboje młodzi, oddani, pełni pasji. Po zdjęciach godzinami siedzieliśmy, gadając i rozkminiając kolejne sceny. Miałam poczucie, że jestem współtwórczynią filmu, lubię tak pracować. Iwona pokazała mi tzw. granie dokumentalne, pozwoliła pójść za intuicją. To nie była „prawdka telewizyjna", jak szydzono w szkole, tylko styl minimalistyczny. Okazało się, że znakomicie się w tym czuję. Film znalazł się na festiwalu filmowym w Gdyni, ale jury nie przyznało wtedy nagrody za rolę kobiecą. Byłam młoda, przejęłam się. Grałam główną bohaterkę, uważałam, że to warta zauważenia rola, a oni twierdzą, że wśród zgłoszonych filmów nie ma żadnej godnej uwagi... Buntowałam się wewnętrznie, ale zacisnęłam zęby: no dobra, pracuję dalej.

Płaszcz MaxMara Weekend, apaszka Dorothee Schumacher, nausznica Apart

eprasa.pl 16886d91f5



Kojący spokój

Aktorstwo to jej wybór, może nawet powołanie, ale umiałaby żyć bez pracy. Kiedy ma „zapchany twardy dysk", wyłącza się, oczyszcza umysł, robiąc... nic.

W AKTORSTWIE NIE UCIEKAM OD SIEBIE, ALE WCHODZĘ W REJONY, W KTÓRE PRYWATNIE SIĘ NIE ZAPUSZCZAM. GRAJĄC ZŁE KOBIETY, MOGĘ WYWALIĆ Z SIEBIE NEGATYWNE EMOCJE, CZASEM TO TERAPEUTYCZNE.



Koszula Dollina, spodnie Aniye By, kamizelka High, buty Vanda Novak

eprasa.pl 16886d91f5



Koszula Dollina, spodnie Aniye By, kamizelka High

Kolory uczuć

Wierzymy jej, gdy gra bohaterki pozytywne i wtedy, kiedy jest „tą złą". Czy to dowód na gruntowną znajomość ludzkiej duszy? Raczej na spostrzegawczość, uważność na cudze emocje – uważa Agata Kulesza. Każdy z nas ma w sobie uczucia we wszystkich kolorach, po prostu części z nich nie używamy.

eprasa.pl 16886d91f5

Pani córka Marianna miała wtedy cztery lata. Potrafiła pani trzymać rozterki zawodowe na smyczy?

Starałam się. Grałam wtedy w Teatrze Dramatycznym, ale głównie byłam mamą w stylu rodzinnego wzorca, czyli taką, która jest obecna w życiu dziecka. Karmiłam piersią dwa lata, jednocześnie pracując, dobrze się z tym czułam. Spędzałyśmy z córką dużo czasu na zabawach, spacerach, czytaniu bajek. Zawodowe frustracje musiałam jakoś ogarnąć. Nigdy nie czułam impulsu, żeby rzucić dom, dziecko i ruszyć na podbój świata. Chciałam grać i mieć rodzinę. Nie zawsze się udaje. Miałam szczęście. Kiedy zaczęłam występować w *Pensjonacie pod Różą,* Marianka chodziła już do szkoły. Pomagała nam mama, teściowa. Szczęśliwy czas.

Przy której roli poczuła pani smak sukcesu?

Zaczęło się w 2008 roku od... *Tańca z gwiazdami* i poszło jak burza: *Sala samobójców*, *Róża*, zaraz potem *Ida*. Kiedy wygrałam program, wszyscy myśleli, że momentalnie się zmienię. Nieprawda. Byłam cały czas taka sama. Dziwiło mnie, że ciągle ktoś za mną chodzi, robi zdjęcia. Nie byłam do tego przyzwyczajona. Do tej pory przyjaźnię się ze Stefanem Terrazzinem, bardzo to sobie cenię. Występując w *Tańcu z gwiazdami,* postanowiłam zaufać sobie, swoim odruchom. To był moment przełomowy. Mogło się wydawać, że biorąc udział w telewizyjnym show, zostanę zamknięta w szufladzie: estrada, kicz, niepoważne aktorstwo. Tak się nie stało. Poczułam wiatr w żaglach. Dostałam role u Janka Komasy, Wojtka Smarzowskiego, Pawła Pawlikowskiego. Janka znam od dziecka. Widziałam, jak dorastał, bo opiekunem mojego roku był jego tata, wspaniały Wiesław Komasa. Janek jest mądrym, dojrzałym, wrażliwym człowiekiem. Uwielbiam z nim pracować. Na planie spotkałam Krzyśka Pieczyńskiego, który jest wybitnym aktorem, i Kubę Gierszała, do którego wciąż mam macierzyński stosunek. Niedawno spotkaliśmy się na planie filmu o Simonie Kossak. Zobaczyłam pięknego, seksownego mężczyznę! Byłam zdumiona, że „mój synek" tak wyrósł. Przyznam się, że nie cierpię końcówki z *Sali samobójców*, gdy woła: „Mamo, mamo, mamo...", a mnie nie ma. Widziałam tę scenę raz i nigdy więcej. Czasem fikcja splata się z życiem. A w tym filmie nie dałam rady jako matka.

Porozmawiajmy o kosztach ubocznych grania. *Róża* znokautowała mnie emocjonalnie, a w kinie spędziłam dwie godziny. Pani była na planie kilka tygodni.

Granie przypomina zabawę w złodziei i policjantów. Człowiek wie, kim jest. Grając, opowiadam o świecie, używając ciała, wrażliwości i umysłu, ale umiem sterować emocjami. Nie pozwalam sobie na przekraczanie granic nieświadomie. Raz to zrobiłam w szkole podczas ćwiczeń. Skończyło się rozedrganiem i skowytem w gardle. Wiesław Komasa powiedział mi wtedy: „To jest twój punkt graniczny. Dalej nie wchodź. Ceną jest zdrowie psychiczne". W roli trzeba cały czas widzieć siebie. Gdzie ja, Agata, w tym jestem? Co to dla mnie znaczy? Oczywiście, na planie *Róży* miałam refleksję na temat okrucieństwa świata, podłości ludzi, którzy potrafią robić bliźnim straszne rzeczy. Ale z Wojtkiem Smarzowskim, Marcinem Dorocińskim, Piotrkiem Sobocińskim robiliśmy ten film w uniesieniu, natchnieniu, na adrenalinie. Po zdjęciach byłam wykończona fizycznie, musiałam wyhamować, wyspać się. Wróciłam do domu i cieszyłam się, że to już koniec.

Moja ulubiona definicja aktorstwa: „Zanurzyć się w wyobrażonej postaci. Uciec od siebie. To jest narkotyk tego zawodu".

Agnieszka Roszkowska powiedziała kiedyś, że „aktor to człowiek, który ma dużo ranek, i gdy jednej z nich potrzebuje, to ją rozdrapuje". Tak jest. Nie uciekam od siebie, tylko wchodzę w rejony „zakazane", gdzie jako Agata Kulesza się nie zapuszczam, np. korzystam z emocji i zachowań społecznie nieakceptowalnych: agresji, złości, toksyczności, przemocowości. Każdy ma w sobie wszystkie kolory uczuć, tylko części nie używa. Grając złe kobiety, mogę wywalić z siebie złe emocje i czasami jest to terapeutyczne. Beata Santorska (matka z *Sali samobójców* – przyp. red.) w swojej bezwzględności wydaje się daleka ode mnie, ale okazało się, że ja tę bezwzględność też mam. Na planie żartowałam, że można mnie wypożyczać do urzędów, wszystko bym załatwiła! Byłam wtedy kierowniczką kuli ziemskiej. Rozdrapałam tę cechę dla roli.

Niektóre pani bohaterki rozgoryczone życiem, zawiedzione mężczyznami czy sfrustrowane sobą uciekają w używki. Jak prokurator Dorota, alkoholiczka z *Zabawy, zabawy*. Ma pani ulubione używki?

Papierosy, niestety. Ale myślę o tym, że powinnam rzucić, może podejmę wyzwanie. Na razie odstawiłam gluten, laktozę i cukier. No więc po kolei. Oswoję się z życiem bez cukru, zajmę się nikotyną. Widziałam – i wciąż widuję – osoby, które nie wytrzymując naporu rzeczywistości, szukają ulgi w zakupach, alkoholu, dragach, dopalaczach. Uciekamy przed bólem, strachem, samotnością, brakiem celu. Uzależnienie to choroba. Nasze słabości często wynikają z wrażliwości, bezsilności. Dobrze, że ludzie chodzą na terapie i próbują rozgryźć, czego im w życiu brakuje. Nie mam złudzeń. Nie uporamy się ze wszystkim demonami, ale możemy zacząć myśleć o sobie lepiej, szanować się.

Uprawia pani dość brutalny zawód, szczególnie dla kobiety, bo związany z fizycznością, z wyglądem. Przemijanie panią przeraża?

Niedługo na ekrany wejdzie film *Czas, który nie nadszedł* Julki Rogowskiej, ze zdjęciami Mikołaja Sygudy. Młodzi ludzie. Lubię młodych. Interesuje mnie ich punkt widzenia. Film jest dystopijną opowieścią o świecie, w którym starość to tabu. Ludzie korzystają z rewolucyjnej kuracji antygeriatrycznej, zapewniającej młodość i miejsce w nowym społeczeństwie. Nie wiadomo, ile kto ma lat. Sara, moja bohaterka, odmawia poddania się kuracji i zostaje wysłana do Ostoi,

Marynarka i spodnie Jacquemus, Vitkac; T-shirt Sportmax, pierścionek COS, nausznica Apart

eprasa.pl 16886d91f5

CHCIAŁABYM SIĘ ŁADNIE ZESTARZEĆ. NIE WSTRZYKUJĘ WYPEŁNIACZY, TO NIE DLA MNIE. MUSZĘ WIDZIEĆ SWOJĄ TWARZ.



eprasa.pl 16886d91f5

przechowalni dla starców. Ucieka stamtąd. W naszej rzeczywistości starsi ludzie stają się przezroczyści, niewidzialni. W filmowej wszyscy Sarę zauważają, bo odstaje od „normy". Budzi strach i obrzydzenie. Mam wrażenie, że pogoń za młodością...

...nigdy się nie kończy. Też mam takie poczucie.

Widzę, że się starzeję. Mózg wciąż nieźle pracuje, ale nie mam już takiej ostrości spojrzenia jak kiedyś. Skóra wiotczeje, ciało się zmienia. Hormony inaczej działają, metabolizm zwalnia. Wiem, że te zmiany trzeba zaakceptować. Wiem też, że można wiele zrobić, żeby lepiej wyglądać. Dbam o siebie i staram się myśleć, że nie jest źle. Chociaż niedawno zobaczyłam swój wywiad w telewizji i byłam przerażona. Pocieszałam się, że światło było kiepskie. Chciałabym się ładnie starzeć. Każdy chce, a nie każdemu jest dane. Niektóre koleżanki mają świetne geny, nie przeskoczę tego. Nie wstrzykuję sobie wypełniaczy. To nie dla mnie. Muszę widzieć swoją twarz. Ale niech każdy robi, co chce. Dokonałam wyboru, trochę jak Sara. Postanowiła, że zestarzeje się naturalnie i poniosła konsekwencje. Ale może się okazać, że spotkamy się za siedem lat, a ja pani powiem: „Tu wstrzyknęłam, tam naciągnęłam i czuję się piękna".



Ewa Szykulska powiedziała mi niedawno: „Zapracowałam sobie na ten pysk. Moja twarz opowiada moje życie. Kiedyś była »non-iron«, niewymagająca prasowania. Teraz jest niewyprasowana".

Ewa jest wspaniała. Szanuje i lubi siebie. O to tak naprawdę powinnyśmy zadbać. Myślę, że wiele głupot robimy z powodu braku akceptacji. Nie chcę nikogo pouczać. Na Instagramach i TikTokach mamy tłumy „przywódców duchowych", którzy wszystko wiedzą. Dziwi mnie to. Każdy musi skonfrontować się ze sobą. Wychodzenie ze strefy komfortu chroni przed starością. Dwa dni temu wzięłam udział w koncercie urodzinowym Wojciecha Młynarskiego, zaprosił mnie Janek Młynarski. To była podbramkowa sytuacja. Śpiewanie wywołuje we mnie paraliżujący strach. Ale zrobiłam to i kiedy wieczorem wróciłam do domu, byłam zachwycona. Poczułam, że żyję. Dostałam w kość, ale na drugi dzień czułam się młodsza o 10 lat.

Można nauczyć się czegoś od fikcyjnej postaci?

Można. W Teatrze Ateneum gramy sztukę *To wiem na pewno*. Matka, którą gram, jest urocza, ale też niezwykle kontrolująca. Zawsze wie lepiej. Jako aktorka rozumiem, że to wynika z lęku, a jednocześnie myślę o tym, żeby jako matka nie kontrolować w ten sposób córki. Nawet o tym rozmawiałyśmy. Zapytałam Mariannę: „Czy ja ci robię takie rzeczy?". Usłyszałam, że jestem na innym biegunie. Konfrontacja z prawdą wymaga odwagi. Ale warto podejmować próby. Mam wspaniałe doświadczenie z pracy nad rolą pani Meliton w *Lalce*. Silną, bystrą, samodzielną, która wygrała w świecie, gdzie kobiety są uwikłane w sieci zależności. Rekomendowała nauczycielki, swatała pary, ułatwiała schadzki zakochanym. Spełniała cudze marzenia. Walczyła o swoją niezależność, uzależniając innych. Nie jestem rewolucjonistką. Nie mam przekonania, że zmienię świat, ale mam wpływ na to, jak urządzę swoją rzeczywistość. I to robię.

Uważa pani, że ma dobre życie?

Bardzo dobre. To nie oznacza, że nie mam chwil słabości. Na terapii wiele przerobiłam, dogrzebałam się do siebie, potrafię zbudować swój dobrostan, ale sporo jeszcze jest do załatwienia. Przeczytałam, że mechanizm obronny polegający na zamrożeniu blokuje dostęp do emocji. Czyli trudno mnie dotknąć, wyprowadzić z równowagi, zranić, ale jednocześnie nie jest łatwo się do mnie zbliżyć. Dzięki Bogu mam przyjaciół, którzy są ze mną od lat, znają mnie z różnych etapów życia. Mają do mnie dostęp i potrafią powiedzieć: „Agata, jesteś zbyt kategoryczna". Albo: „Masz zamrożone serce". I ja wtedy z nimi rozmawiam, ale też dyskutuję sama ze sobą, dlaczego tak się dzieje, co się wydarzyło? Jesteśmy wypadkową tego, przez co przeszliśmy i co przeżyliśmy. Ale chodzi o to, żeby iść do przodu. Ja chcę. „Jeszcze w zielone gramy". ■

Koszula, kurtka Dorothee Schumacher, spodnie Jacquemus, Vitkac, buty Vanda Novak, okulary Etro

eprasa.pl 16886d91f5

Chloé niezmiennie inspiruje się Morzem Śródziemnym. Kolekcja zapachów Mediterranean Essences Atelier des Fleurs przedstawia intymny zapachowy portret południa Francji daleki od pocztówkowych stereotypów. Faliste faktury flakonów oddają hołd plissé soleil, ciepły zielony kolor nawiązuje do krajobrazów, a teksturowany korek przypomina rozgrzany piasek.



Esencje znad **Morza Śródziemnego**







Gaby Aghion, założycielka domu mody Chloé, chciała uwolnić kobiety od sztywnych paradygmatów mody. Zainspirowana wakacjami nad morzem w Ramatuelle, które spędzała z Karlem Lagerfeldem, tworzyła stroje nasycone nadmorskimi pejzażami. Projektantka zgłębia w nich różne odcienie piasku, ziemi i kamieni poprzez słoneczne, zwiewne i plisowane stylizacje.
Kolekcja śródziemnomorskich esencji zapachów Mediterranean Essences marki Atelier des Fleurs odzwierciedla te inspiracje. Zgodnie z filozofią marki przedstawia naturalistyczny, sensualny portret Morza Śródziemnego. Kompozycje eksplorują olfaktoryczną aurę skąpanych w słońcu krajobrazów. Przywołują przechadzki po nadmorskich ścieżkach, chrzęst sosnowych igieł pod stopami i zapach rozgrzanego piasku. Odkrywają nieznane fasetki dobrze znanych składników, ujawniając głębię dzikich zarośli i lasów sosnowych na południu Francji.

W słonecznej kolekcji znalazły się cztery zapachy: lawendowa **Sable Lavande,** pełen zielonych nut **Vert Soleil,** figowy **Plage du Figuier,** sosnowy **Sous les Pins.**

Kolekcja zapachów CHLOÉ Mediterranean Essences dostępna jest w sprzedaży w perfumeriach Douglas i Sephora oraz na douglas.pl i sephora.pl

eprasa.pl 16886d91f5



W zgodzie z naturą

Na wiosnę i lato projektanci proponują lekkie, opływające sylwetkę materiały. W trendach są barwy ziemi i kremowe odcienie. Koszule, spodnie, spódnice o luźnych fasonach jak u Michaela Korsa i Marii McManus nosimy z torebkami zdobionymi frędzlami. Dobre detale? Wakacyjna plecionka i biżuteria – złota lub minimalistyczna z kamieniami.

1 naszyjnik Solar 89 zł **2** kolczyki W.Kruk 999 zł **3** bluzka Kappahl 159,99 zł **4** sygnet Lilou 189 zł **5** stanik Triumph 139 zł **6** torba Etro 8019 zł, Vitkac **7** klapki Inuikii 1029,99 zł **8** bransoleta Pandora 559 zł **9** sandały Gianvito Rossi 3600 zł **10** torba Jacquemus 1700 zł

Fot. Launchmetrics/Spotlight, materiały prasowe

MARIA SZAJ, KAROLINA TOMASZEWICZ

eprasa.pl 16886d91f5

WIOSENNE NOWOŚCI



1. DOUGLAS The Dramatizer
Nadaje rzęsom intensywną czerń, ekstremalną objętość i długość. Wegańska formuła i stożkowa szczoteczka gwarantują efekt bez grudek, 13 ml, **ok. 79 zł**

2. DR IRENA ERIS Crystal Lips Serum Gloss
WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
Innowacyjne, krystaliczne serum do ust wielowymiarowo poprawiające ich kondycję, 15 ml, **ok. 129 zł**

3. TOM FORD Architecture Soft Matte Blush
WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
Róż ożywia wygląd skóry, pozostawiając na niej warstwę miękkiego, matowego koloru, 11 g, **ok. 260 zł**

4. DR IRENA ERIS Iconic Soul Hydrating Sensual Lipstick
WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
Nawilżająca pomadka o pełnym kryciu i sensualnym, wypełniającym blasku, 3,5 g, **ok. 169 zł**

5. SENSAI Moisture Intense Lipstick
WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
Mocno napigmentowana pomadka nawilżająca zapewnia ustom nasycony kolorem blask i pielęgnację, 3,7 g, **ok. 175 zł**

6. YVES SAINT LAURENT Lovenude Kiss Shaper
Konturówka umożliwia dowolne budowanie nasycenia barw, podkreślając naturalne piękno ust, 1,2 g, **ok. 149 zł**

7. YVES SAINT LAURENT Lovenude Lip Blusher
Odżywia, intensywnie nawilża i perfekcyjnie wygładza usta, otulając je uwodzicielskim efektem blur, 3 g, **ok. 219 zł**

8. BY TERRY Starlight Glow CC Highlighter
WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
Hybrydowy rozświetlacz w żelu i pudrze nadaje skórze perfekcyjne odwzorowanie koloru oraz naturalny, trójwymiarowy blask, 8,5 g, **ok. 319 zł**

9. ESTÉE LAUDER Double Wear Stay-in-Place Makeup
Lekki, pielęgnujący podkład o matowym wykończeniu i 36-godzinnej trwałości. Nawilża i kontroluje sebum, 30 ml, **ok. 259 zł**



PIĘKNO, KTÓRE PROCENTUJE. KORZYŚCI, KTÓRE WRACAJĄ.

CORAZ WIĘCEJ BENEFITÓW Z KAŻDYM NOWYM STATUSEM W NOWEJ ODSŁONIE DOUGLAS BEAUTY CARD. WIĘCEJ SZCZEGÓŁÓW NA DOUGLAS.PL.

DOUGLAS

eprasa.pl 16886d91f5



Smakowicie

„Lemon sorbet", czyli kolor lodów o smaku cytrynowym – tak określa się po angielsku ten odcień rozbielonej, ale słonecznej żółci. Nieoczywisty, a jednocześnie radosny ton świetnie prezentuje się zarówno na ścianach salonu, jak i na wiosennych pepegach. Blasku i charakteru dodają mu akcenty złocone. I już jeden pomysł na odświeżenie wiosennej garderoby gotowy.

1 wnętrze i obrazy z akcentami w kolorze sorbetowym, Desenio **2** torebka 179 zł, Zara **3** pin kowalik 70 zł, Marcelina Jarnuszkiewicz **4** fotel, Sentta **5** pierścionek z emalią Lemon light 229 zł, Lumière du Monde **6** buty Cloud 810 zł, ON **7** buty Gazelle 539 zł, Adidas

Fot. Launchmetrics/Spotlight, materiały prasowe

GRAŻYNA SANIUK

eprasa.pl 16886d91f5

SKEYNDOR

SCIENCE creates BEAUTY®



Kosmetyki nowej generacji do cer mieszanych i/lub tłustych z tendencją do trądziku

BABY BOTOX* & CORTISOL CONTROL

Odkryj **nową, specjalistyczną linię pielęgnacyjną do skóry trądzikowej, mieszanej i/lub tłustej.**
Inspirowaną medycyną estetyczną i psychodermatologią.

*Termin ten jest używany wyłącznie w odniesieniu do zabiegu medycyny estetycznej, wyjaśniając mechanizm kosmetyczny, który odwzorowuje efekty uzyskiwane przy użyciu toksyny botulinowej typu A.

www.novagroup.pl

NOVA GROUP | WYŁĄCZNY DYSTRYBUTOR | UL. PUŁAWSKA 538 | 02-884 WARSZAWA | TEL. +48 22 646 33 00 | ZAMÓW NA: **NOVABEAUTY.PL**

eprasa.pl 16886d91f5



Odcienie namiętności

Obyczajowość XIX-wiecznej Anglii fascynuje filmowych twórców. Nie interpretują jednak czasów zbyt dosłownie. „Lateksowa" suknia Margot Robbie w filmie *Wichrowe wzgórza* daleka jest od stylu epoki, przyznaje kostiumolożka Jacqueline Durran, bo ważniejsze od prawdy historycznej są filmowe emocje. Ekranowe zabawy konwencją ciekawie przekładają się na język mody i trendów.

1 miseczka z kompletu Tulya 209 zł za komplet (4 szt.), Westwing **2** broszka 90 zł, Victoria & Albert Museum **3** złota zawieszka 1790 zł, Apart **4** półbuty 530 zł, Laura Vita **5** złoty pierścionek 1890 zł, Apart **6** sukienka koktajlowa 683 zł, Sister Jane

Fot. Launchmetrics/Spotlight, materiały prasowe

GRAŻYNA SANIUK

eprasa.pl 16886d91f5

sesderma
listening to your skin

SESCACAY

Sekret natury dla odmłodzenia i ukojenia

Udowodniona skuteczność*

92%
WZROST JĘDRNOŚCI SKÓRY

83%
POPRAWA FUNKCJI BARIEROWEJ



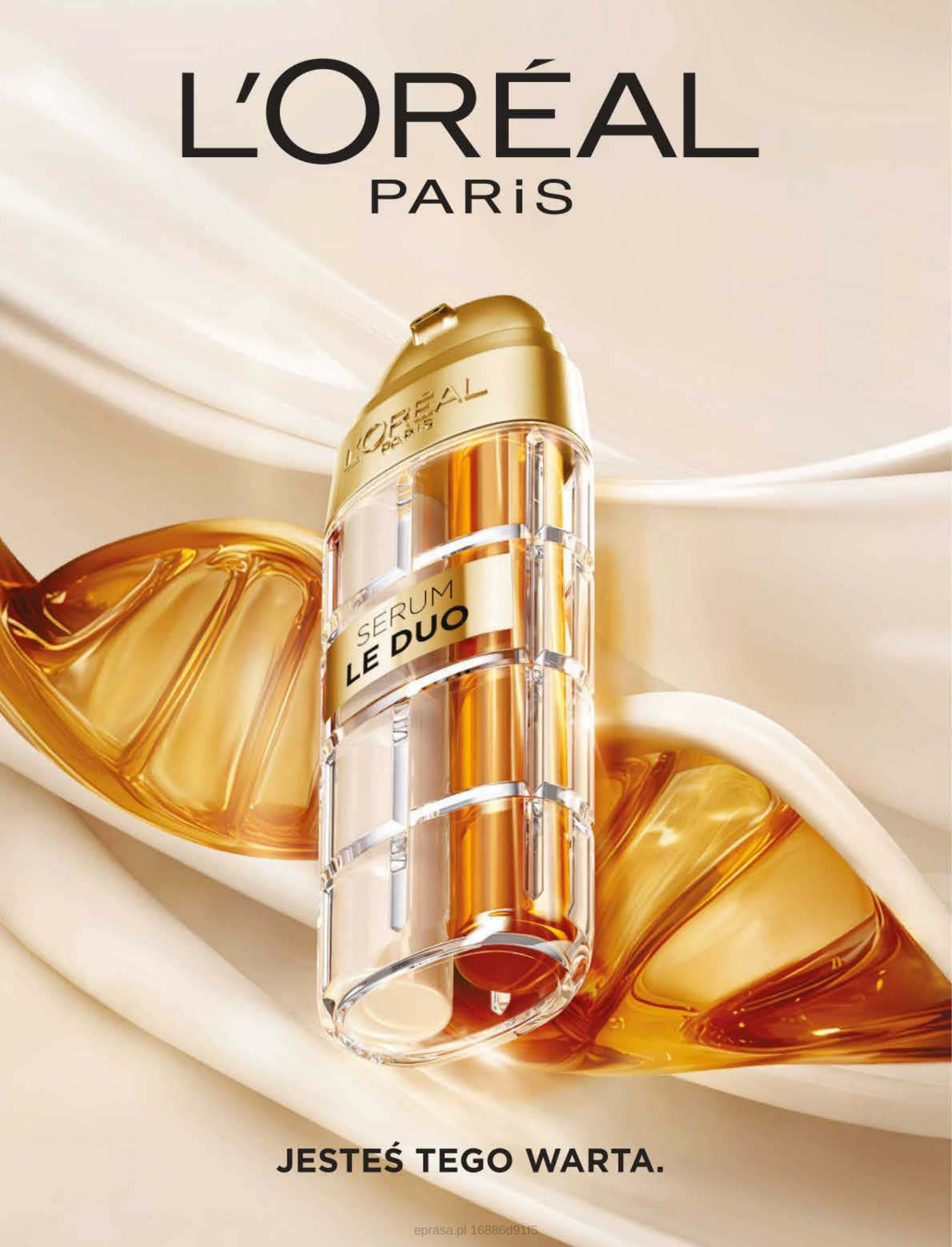
CZYSTY OLEJ CACAY

NANOTECH

ODMŁADZAJĄCA MOC, KTÓRA USPOKAJA TWOJĄ SKÓRĘ

*Obiektywna ocena za pomocą pomiarów biometrycznych przy użyciu Microcaya© u 24 bchotników, którzy stosowali SESCACAY Cream dwa razy dziennie przez 28 dni. Do oceny statystycznej przyjęto wartość istotności 0,05 (p<0,05).

eprasa.pl 16886d91f5



eprasa.pl 16886d91f5

SERUM LE DUO

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



NASZA REWOLUCJA OPARTA NA 40 LATACH BADAŃ NAD REGENERACJĄ SKÓRY

*TEST KLINICZNY. 47 KOBIET, 8 TYGODNI. TESTY INSTRUMENTALNE, 24 KOBIETY I 40 KOBIET, 24 GODZINY I 4 GODZINY. REDUKCJA ZMARSZCZEK, WYGŁADZENIE, ROZŚWIETLENIE, REGENERACJA, UJĘDRNIENIE, WYRÓWNANIE KOLORYTU, WYGŁADZENIE DROBNYCH LINII, POPRAWA SPRĘŻYSTOŚCI, NAWILŻENIE, ODBUDOWA BARIERY OCHRONNEJ.

eprasa.pl 16886d91f5

EVELINE
COSMETICS

TECHNOLOGIA DŁUGOWIECZNOŚCI

PDRN LONGEVITY™

100%

KOBIET POTWIERDZIŁO
EFEKT LIFTINGU I UJĘDRNIENIA*

*Test in vivo przeprowadzony w 2026 roku na wybranej grupie kobiet.



ROSSMANN
Moja Drogeria

Dostępne na **eveline.pl** i w drogeriach

eprasa.pl 16886d91f5





COFNIJ

WIEK BIOLOGICZNY SKÓRY

Zaawansowane formuły na bazie **PDRN** i **NAD+ BOOSTER™** wspierają **naturalną regenerację,** koncentrując się na długotrwałym **zachowaniu młodego wyglądu cery.**

AGE BACK CODE

eprasa.pl 16886d91f5







RYZYKO BIORĘ NA SIEBIE

rozmawiała: AGNIESZKA LITOROWICZ-SIEGERT
zdjęcia: ALDONA KARCZMARCZYK/VDA

Stylizacja: MARIA SZAJ, makijaż: SYLWIA RAKOWSKA, fryzury: PIOTR WASIŃSKI/VDA, produkcja: MARTA SECH; Sukienka H&M Archive, klipsy vintage. Po prawej: trencz Maxmara Weekend, spodnie Patrizia Pepe, klapki Inuikii

eprasa.pl 16886d91f5

Idzie drogą, którą sama wybrała. Debiutowała jako 19-latka, rok później w Berlinie zdobyła tytuł „gwiazdy jutra", ale to jej nie uwiodło. Kariera? – Nie za wszelką cenę – mówi Zofia Wichłacz. Chce założyć rodzinę, dba o przyjaciół, rozwija pasje. Unika ścianek, nie ma Instagramu. Nie wszyscy muszą ją znać. Da się tak żyć w show-biznesie? Owszem.



eprasa.pl 16886d91f5

Wystartowała wcześnie. Jako licealistka zagrała Melę w *Moralności pani Dulskiej* w Teatrze TV, później Biedronkę, bohaterkę *Miasta 44*. Był za to Orzeł w kategorii Odkrycie Roku i nagroda dla aktorki pierwszoplanowej w Gdyni. Później Zofia Wichłacz zagrała w *Powidokach* Wajdy, *Pokocie* Holland i *Amoku* Adamik. W filmach Macieja Sobieszczańskiego, Pawła Maślony, Jana Holoubka. Dużo, jak na dziewczynę bez szkoły filmowej. W *Zimie pod znakiem wrony* Kasi Adamik znów dostała trudne aktorskie zadanie.

Twój STYL: W *Zimie pod znakiem Wrony* grasz Alinę, dwudziestolatkę zaangażowaną w walkę z komuną. Wyzwanie?
Zofia Wichłacz: Tak! Na casting zaproszono mnie, gdy byłam na początku studiów psychologicznych. Nie planowałam wtedy wiele pracować, ale sytuacja była wyjątkowa... Miałam zagrać doktorantkę psychiatrii – pewne role znajdują aktorów w odpowiednim momencie. Na zdjęciach próbnych odtwarzaliśmy kluczową dla mojej postaci scenę – Alina próbuje wyjaśnić brytyjskiej lekarce, Joan Andrews, o co chodzi ludziom walczącym w Polsce z komuną. Co to jest „wrona" (WRON), kim jest Jaruzelski itd. Joan wpada w kocioł stanu wojennego i nie ma zbyt wielu sojuszników oprócz Aliny, jest jej idolką. Ale okazuje się antypatyczna, Alina nazywa ją nawet „napuszoną pindą". Spodobał mi się rozwój ich relacji – od tarć do głębokiego porozumienia. W kinie najbardziej interesuje mnie konfrontacja rozmaitych emocji, złożoność doświadczeń. Gdy widz mówi: „To o mnie" albo „też się tak kiedyś czułem", widzę sens aktorstwa.

Nie doświadczyłaś tego, o czym opowiadasz widzom. Urodzona w roku 1995, nie widziałaś wojskowych transporterów pod banerem *Czas apokalipsy* na kinie Moskwa.
Dlatego musiałam przygotować tę rolę także pod kątem historycznym. Kilka lat temu w Los Angeles uczyłam się w szkole aktorskiej Ivany Chubbuck, która stworzyła własną metodę pracy ze scenariuszem. W skrócie: budując rolę, należy zadać sobie możliwie dużo pytań: czego bohaterka chce od życia, jakie są jej motywacje, o co walczy i jak może wygrać, gdzie jest konflikt, jakie przeszkody stoją na jej drodze. Czytałam książki, oglądałam filmy, rozmawiałam z uczestnikami tamtych wydarzeń. Także z rodziną. Okazało się, że mama jako studentka angażowała się w działania opozycji. Opowiedziała mi historię o przewożeniu powielacza. Uratowali go z Politechniki Wrocławskiej, mieli dostarczyć do kryjówki pod miastem. Ulice obstawione, lepiej było jechać pociągiem, więc mama odwoziła kolegę i trefny towar na dworzec. Historia konspiracyjnego powielacza pojawia się także w filmie. Okruchy zdarzeń, opowieści – składałam to w całość. Wyobraźnia rzeczywiście się przydała.

Porozmawiajmy o niej. Jak widziałaś swoją przyszłość ponad 10 lat temu, kiedy za *Miasto 44* dostałaś Orła, nagrodę, o jaką wielu twórców zabiega całe życie. Miałaś plan?
Miałam marzenie, żeby zostać aktorką, po prostu. Słyszałam, że ten zawód bywa niewdzięczny, ale to nie miało znaczenia. Chciałam grać, rozwijać się, spełniać. O kosztach, ryzyku, zasadach, na jakich działa filmowy świat, dowiedziałam się później. Dziś bym tę nastoletnią Zosię przytuliła, a potem dała kopniaka na szczęście: idź po swoje, ale uważaj. Bo nastolatki nie chcą być pouczane.

To „swoje" oznaczało nieoczekiwany zwrot akcji – zdałaś do warszawskiej Akademii Teatralnej i po pół roku powiedziałaś: stop, to nie dla mnie. Tłumaczyłaś, że nie odpowiadała ci przemocowa atmosfera, dyskomfort psychiczny. Czy powtórzyłabyś tę decyzję?
Tak. Wiem, że była dobra. Wynikała z intuicji, poczucia, że chcę iść swoją drogą, choćby była niestandardowa, trudniejsza. I że wezmę za to odpowiedzialność. Lubię określenie „gut feeling" – pozytywne przeczucie, podpowiedź z trzewi, z serca. Ufam jej. Warsztat aktorski budowałam w drodze, na planach, także za granicą. W Anglii grałam w serialu *Świat w ogniu*, w Danii – w *DNA*. Uczyłam się od reżyserów o różnych stylach pracy. Jedni tworzą scenę precyzyjnie, krok po kroku, inni zostawiają dużo przestrzeni i mówią:

Suknia Dior, kolczyki Apart

eprasa.pl 16886d91f5



Szkoła w drodze

W Akademii Teatralnej wytrwała semestr. Zrezygnowała, żeby uniknąć napięć i stresu. Aktorstwa uczyła się na planach, kursach, pracując z reżyserami o różnym podejściu. Warsztat to jedno, jest jeszcze doświadczenie życiowe i wrażliwość. Uważa je za najlepsze narzędzia.

eprasa.pl 1[illegible]36d91f5



ZROZUMIAŁAM, ŻE NIE DA SIĘ DOŚWIADCZYĆ WSZYSTKIEGO W TYM SAMYM CZASIE. ALBO ROBIĘ FILM ZA FILMEM, ALBO BUDUJĘ ZWIĄZEK, KOŃCZĘ STUDIA.

eprasa.pl 16886d91f5

zobaczmy, co się wydarzy. Kontrola czy zaufanie? – aktor musi być gotowy na obie sytuacje. Plan to lekcja pokory i uważności. Kończyłam kursy, m.in. w Instytucie Grotowskiego we włoskiej Pontederze. Wierzę, że poza akademią można zdobyć warsztat. Cenię aktorów, których role wynikają z osobowości, wrażliwości i doświadczenia. Ostatnio poruszył mnie Tom Pelphrey w serialu *Task*. Słuchałam wywiadu z nim przeprowadzonego przez Davida Duchovnego. Mocna rozmowa, w której Pelphrey opowiada o walce z alkoholizmem, kryzysach psychicznych. Pokonał trudną drogę i teraz, po dwudziestu latach, jest wreszcie na szczycie. Uważa, że osobiste przejścia przekładają się na role. Też w to wierzę. Doświadczenia i wrażliwość – to skuteczne narzędzia. Przy okazji trzydziestych urodzin zrobiłam bilans, zastanawiałam się, jak wyglądałoby moje życie, gdybym wybierała inaczej. Jeśli skończyłabym szkołę teatralną, na pewno miałabym inny warsztat, prawdopodobnie występowałabym więcej na scenie. Ale odpowiedzialność czasami oznacza odpuszczenie. Akceptuję to, że bez dyplomu trudniej mi będzie grać w teatrze. Umiem z tym żyć.

Mówisz o filozofii: pozwalam sobie być wystarczająco dobra. To nie jest minimalizm?

Uwielbiam te słowa: wystarczająco dobra. Nie chodzi o minimalizm, raczej o urealnianie fantazji i marzeń. W moim przypadku za ambicje płaciło ciało. Grałam dużo w bardzo młodym wieku, pracując nad debiutem, byłam na planie przez kilka miesięcy bez przerwy. Organizm zaczął dawać sygnały: przyhamuj, odpocznij, ja też jestem ważny. Poczułam się przeciążona fizycznie i emocjonalnie. Musiałam nauczyć się dialogu z ciałem, zadbać o siebie. Pomogła mi psychoterapia. Dzięki niej zrozumiałam, że nie chcę sukcesu za wszelką cenę. Konsekwencją było zwolnienie tempa. Nie da się doświadczyć wszystkiego w tym samym czasie, być we wszystkich miejscach naraz. Albo robię film za filmem, albo buduję związek, troszczę się o rodzinę, przyjaciół, kończę studia. Aktorstwo zawsze będzie moją miłością, ale... Chcę mieć czas na zwykłe życie. Ono jest najważniejsze. I właśnie niezwykłe! Już nie czuję niepokoju, że coś mnie ominie, coś zaniedbam.

Nieoczywisty jest także twój wybór dotyczący niebywania, unikania ścianek, mediów społecznościowych.

Nigdy mnie to nie pociągało. Od kilku lat nie mam Instagramu, męczyła mnie obecność tam. Pomyślałam, że skoro są w Polsce aktorzy, którzy radzą sobie bez niego, spróbuję i ja. Ulżyło mi i jest zupełnie okej.

Od tego płaci się podatek. Aktorki „instagramowe" wywołują automatyczne skojarzenie: A, to ta, która kupiła dom w Hiszpanii, pomaga zwierzętom, rozstała się z... Po twoim nazwisku następują trzy sekundy zastanowienia: kto to?

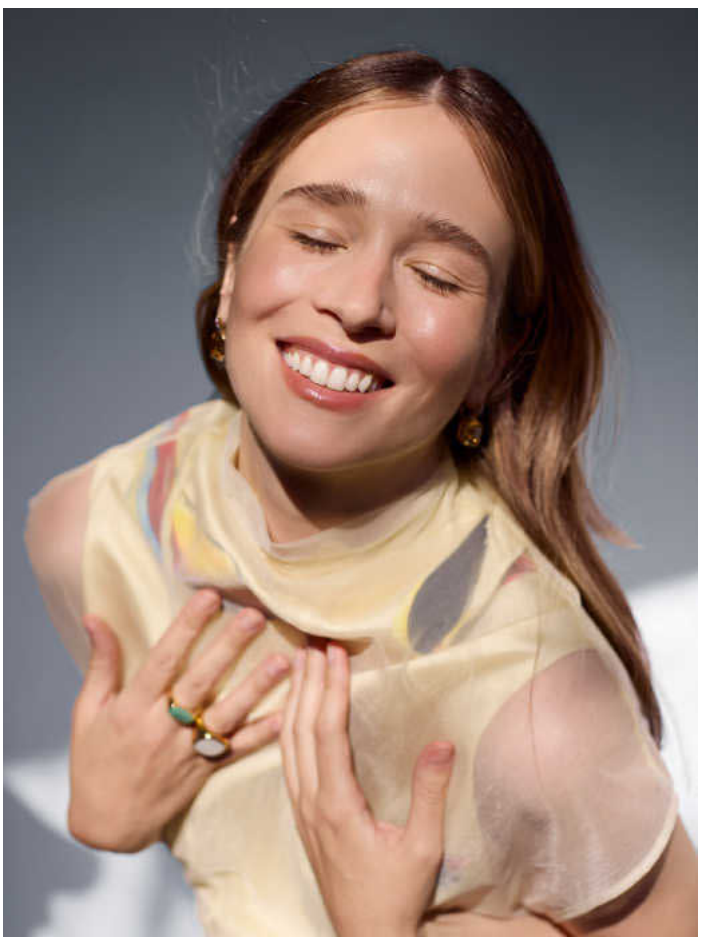
Nie zależy mi, żeby wszyscy mnie znali. Aktorstwo to nie jest moja główna tożsamość. Najpierw jestem człowiekiem, kobietą, potem partnerką, siostrą, córką, wreszcie właścicielką i opiekunką psa. Dopiero dalej na liście jest aktorka i studentka, kiedyś może psycholożka. Przez bycie człowiekiem rozumiem to, czy jestem w porządku wobec innych, czy stać mnie na autorefleksję, wgląd w siebie. Jako kobieta w przyszłości chcę założyć rodzinę. To jest dla mnie teraz najważniejsze.

Studiujesz wyjątkowy kierunek. W *Portrecie Doriana Graya* Oscar Wilde przekonuje: „Największe zdarzenia świata dokonują się w mózgu". Prawda czy fałsz?

Odpowiem zdaniem, które jako studentka psychologii słyszę bardzo często: To zależy. Zainteresowałam się psychologią dzięki aktorstwu, w którym najważniejsze jest tworzenie i zrozumienie postaci, przyglądanie się uczuciom i emocjom. W trakcie terapii zaczęłam dużo czytać, słuchać fachowych

Wolniej, spokojniej

Drogo zapłaciła za intensywny aktorski start. Po kilku miesiącach na planie była przeciążona fizycznie i emocjonalnie. Psychoterapia pomogła wyhamować, ocenić, co jest w życiu najważniejsze.



Top Sportmax, kolczyki Swarovski, pierścionki Apart

eprasa.pl 16886d91f5



DZIĘKI AKTORSTWU, W KTÓRYM WAŻNE JEST ROZUMIENIE POSTACI, ANALIZA UCZUĆ I EMOCJI, ZAINTERESOWAŁAM SIĘ PSYCHOLOGIĄ. STAŁA SIĘ PASJĄ, ZDECYDOWAŁAM SIĘ NA STUDIA,

podcastów tłumaczących naturę człowieka, aż stało się to pasją. I zdecydowałam się na studia. Chciałam mieć rzetelne podstawy, jeśli postanowię zająć się psychologią profesjonalnie. Znalazłam się w świecie akademickiej rutyny – od poniedziałku do piątku zajęcia na uczelni. Jakie to inne od trybu: zdjęcia, przerwa, casting, przerwa. Robię magisterkę ze specjalności neurokognitywistyka. To dziedzina, która bada mózg, przygląda się różnym jego mechanizmom i procesom. Przyswajanie wiedzy spoza artystycznego świata to kosmos, który jako humanistka odkrywam z przyjemnością.

Lubisz się uczyć, co jeszcze wpływa na twoje dobre samopoczucie?

Zwyczajne rzeczy, choćby długi spacer z psem. Trzy lata temu adoptowałam kundelka, nazywa się Maks. Ma geny owczarka, lubi kontrolować stado, ale jest niesamowicie oddany. Chodzę na zajęcia z ceramiki, od dawna trenuję jogę, lubię gotować i podobno robię to dobrze – dzięki siostrze, która mnie tego nauczyła. Cieszę się za każdym razem, gdy wracam do domu, do partnera. To jest moja równowaga.

Wydaje mi się, że masz w głowie precyzyjną mapę tego, co ważne. Dobrze ci z tą świadomością?

W ogóle dobrze mi teraz w życiu.

Przypuśćmy, że spotkamy się znów za 10 lat. Jak myślisz, o czym będziesz mi opowiadać z radością?

Mam nadzieję, że zacznę tak: „Przepraszam za chwilę spóźnienia, musiałam odwieźć dzieci do szkoły". Tak, chcę zostać mamą. Chciałabym zrealizować projekt związany z psychologią. Liczę na to, że będę zdrowa i że zagram w kilku dobrych filmach, nieoczywistych, które zostają z widzem na długo. Jak np. *Szczęśliwy Lazzaro* Alice Rohrwacher. Baśniowy klimat, niedopowiedzenia, zdarzenia, które możesz interpretować, jak chcesz. To kocham jako widzka. A jako aktorka – zbliżenia, na których widać mimikę, wyraz oczu. Życzę sobie roli, w której kamera będzie blisko mnie, pójdzie za mną krok w krok. Może kiedyś taką zagram? ■

Bluzka H&M Archive, dżinsy H&M

eprasa.pl 16886d91f5

Podwójna moc SERUM
w jednej pompce



Serum Le Duo od L'Oréal Paris to rewolucja oparta na 40 latach badań nad regeneracją skóry – połączenie dwóch potężnych formuł, które redukuje aż 10 oznak starzenia skóry*. Łączy w jednej pompce peptydy prokolagenowe z unikalnym kompleksem 21 regenerujących składników aktywnych.

Historia serum zaczyna się od unikalnej technologii Episkin – zaawansowanych hodowli żywych komórek skóry, które wykorzystuje się do testów i badań regeneracji. Aby utrzymać te komórki w idealnym stanie przez długi czas, naukowcy w laboratoriach L'Oréal musieli znaleźć sposób na zachowanie ich energii, żywotności i odporności. To właśnie ta potrzeba doprowadziła do odkrycia nowych szlaków biologicznych związanych z NAD+, kluczową cząsteczką energii komórkowej. Dzięki niej możemy zrozumieć, dlaczego powstają zmarszczki. Z wiekiem poziom NAD+ naturalnie spada, co osłabia metabolizm, spowalnia odnowę komórkową i przyczynia się do powstawania zmarszczek, utraty jędrności i gęstości skóry. Wspieranie NAD+ może pomóc odwracać procesy starzenia na poziomie komórkowym. Tak narodził się koncept serum, które nie tylko działa na powierzchni, ale realnie wzmacnia energię i funkcje komórek skóry. Naukowcy zainspirowali się składem specjalnej „pożywki", która w laboratoriach służy do utrzymania komórek skóry w idealnej formie. **To unikalny koktajl 21 składników, który wspiera poziom NAD+, czyli naturalnego „paliwa" komórek.** Dzięki temu skóra nie tylko otrzymuje dawkę witamin i minerałów, ale dostaje sygnał do odnowy. W połączeniu z peptydami, które działają jak budulec, formuła ta **uderza w 10 oznak starzenia jednocześnie.** Efekty widać zarówno w poprawie gęstości skóry, jak i w jej blasku – to nowoczesna regeneracja zamiast zwykłego maskowania objawów. Bo starzenie się skóry to proces wielowymiarowy – to nie tylko zmarszczki, ale też utrata gęstości, blasku czy osłabienie bariery ochronnej. Innowacja polega na zastosowaniu **dwóch różnych formuł w jednej pompce**, które łączą się dopiero w momencie aplikacji. Takie rozwiązanie pozwala działać na wiele oznak starzenia jednocześnie, od ujędrnienia po wyrównanie kolorytu. Ale kluczem do młodszego wyglądu cery dojrzałej jest stymulacja kolagenu. Peptydy prokolagenowe połączone w serum z kompleksem 21 regenerujących składników aktywnych działają jak sygnał dla skóry do odbudowy jej struktury, natomiast bogata mieszanka witamin i minerałów zapewnia komórkom optymalne warunki do regeneracji i zachowania witalności. Efekty: cofnięcie widoczności zmarszczek o 5 lat!** **„W dermatologii najbardziej cenimy wyniki potwierdzone badaniami klinicznymi. Dane dotyczące tej formuły są bardzo konkretne: 8-tygodniowe badanie na grupie 47 kobiet wykazało, że regularne stosowanie serum pozwala cofnąć widoczność zmarszczek o 5 lat. To obrazuje, jak zaawansowana technologia może wpływać na strukturę i wygląd dojrzałej skóry"** – mówi dermatolog, dr Ivana Stanković, ekspert marki L'Oréal Paris.



DR IVANA STANKOVIĆ
dermatolog, ekspert marki L'Oréal Paris

* Test kliniczny, 47 kobiet, 8 tygodni. Testy instrumentalne, 24 kobiety i 40 kobiet, 24 godziny i 4 godziny. Zredukowanie zmarszczek, nawilżenie, ujędrnienie, wygładzenie, rozświetlenie, odbudowa bariery ochronnej, sprężystość, wygładzenie drobnych linii, wyrównany koloryt, regeneracja. ** Badanie kliniczne, 8 tygodni, 47 kobiet.

eprasa.pl 16886d91f5



ZMYWAM MAKIJAŻ, ZDEJMUJĘ KOSTIUM

rozmawiała:
BEATA BIAŁY
zdjęcia:
DAWID GRZELAK

Gdy tyle osób upodabnia się do siebie nawzajem, on się wyróżnia. Można go za to cenić albo nie, trudno jednak być wobec Ralpha Kaminskiego obojętnym. Śpiewa o życiu na różne nuty: radośnie, melancholijnie. Szczerze i przejmująco. Długo robił to, kryjąc się za scenicznymi maskami. Aż do teraz. Nagrał płytę *GÓRA* i pokazuje się słuchaczom taki, jaki jest. Ryzykowne? Zdaje sobie z tego sprawę.

W sierpniu 2022 roku wydał album *Bal u Rafała* i zaprosił publiczność do zabawy podczas tournée. Zagrał ponad 150 koncertów i zamilkł, zniknął na prawie dwa lata. Nuciliśmy więc melancholijny refren *Duchów*, nie zapomnieliśmy o *Kosmicznych energiach* i czekaliśmy na powrót Ralpha. Wreszcie jest! Z nową płytą i nowym sobą. Co się zmieniło? Życie przyniosło kolejne doświadczenia, trzeba było o nich zaśpiewać. Zrobił to w swoim stylu – wzruszająco. Album *GÓRA* opowiada o rezygnacji z pozy na rzecz prawdy.

Twój STYL: Długo cię nie było. Nie bałeś się, że publiczność o tobie zapomni?

Ralph Kaminski: Oczywiście, był i lęk. Gdy znikasz na rok czy dwa, świat nie stoi w miejscu, może znaleźć się ktoś, kto cię zastąpi. Ale ważniejsza była potrzeba ciszy. Okazała się niezbędna dla zdrowia i poczucia sensu. Chciałem mieć powód, by wrócić na scenę. Być pewnym, że ludzie za mną zatęsknili. I ja za nimi. Tęsknota porządkuje relację, nadaje jej wagę.

***GÓRA* to płyta osobista, słuchając jej, mam wrażenie, że zdjąłeś kostium, przestałeś chować się za sceniczną kreacją.**

Chciałem wrócić do kameralności, prostoty, muzyki akustycznej. Utwory komponowałem przy pianinie Yamaha z lat 70. Wokale rejestrowałem w garderobie, tam odgłosy z zewnątrz są

Stylizacja: KANIA KAMIŃSKA, charakteryzacja: ILIANA BOGACKA, produkcja: MARTA SECH
Ubranie: całość własność bohatera

eprasa.pl 16886d91f5



Zyski i straty

Wychowywał się bez ojca. Czy było trudno? Tak. Ale Ralph miał wsparcie dzielnych, kochających kobiet – mamy i babci. Śpiewa też dla nich, o nich, bo to jego osobiste bohaterki.



Musiałem skonfrontować się ze sprawami, od których uciekałem. Inaczej obciążałyby mnie już zawsze.

najlepiej stłumione. Orkiestrę nagrywaliśmy w studiu Polskiego Radia, ale to, co najważniejsze, stworzyłem w domu. Dlatego muzyka brzmi tak intymnie. Na początku wydawało mi się, że *GÓRA* będzie pogodna, bo przyszedł czas na coś lżejszego, nawet szczęśliwego. Jednak album skręcił w stronę refleksji, melancholii. Nie dlatego, że taki był mój artystyczny zamiar. Po prostu znalazłem w sobie sporo smutku i nie miałem już siły ani potrzeby go maskować.

Mówisz o nagromadzeniu smutku, jakby stopniowo odkładał się w tobie. Co było pierwszą warstwą?

Odeszła moja ukochana profesorka Anna Domżalska – mentorka, dzięki której zdałem do Akademii Muzycznej w Gdańsku. To ona pokazała mi, że muzyka jest czymś więcej niż zawodem. Pierwszy raz rozmawiałem z kimś, kto wiedział, że umiera, i był z tym pogodzony. Napisałem o niej piosenkę *Ania*. Jest w niej zdanie, które wypowiedziała, gdy siedzieliśmy razem w ogrodzie: „Wiesz, Ralph, nie boję się umierać/ Ciężko mi tylko, że nikt nie przytula mnie/ Tak jak mężczyzna (kobietę)". Opowiadała, że miała dobre życie, ale pod koniec zabrakło w nim najważniejszej osoby. Małżeństwo się rozpadło, samotność okazała się przejmująca. To było zderzenie z tęsknotą za bliskością. Ania mówiła, że najgorsza jest świadomość tego, czego nie zdążyła przeżyć z drugim człowiekiem. W jakimś sensie to też o mnie. Byłem po sukcesie *Balu u Rafała*, który okazał się też próbą wytrzymałości, bo przez półtora roku zagraliśmy 150 koncertów. Wydawało się, że życie dobrze mi się układa, jest miłość, poczucie bezpieczeństwa, ale wszystko zaczęło się rozsypywać. Miłość się rozwiała, przyszło zmęczenie i samotność. Poczułem, że muszę skonfrontować się ze sprawami, od których uciekałem, bo inaczej już zawsze będą mnie obciążać.

Co było tak bolesne, że nie chciałeś o tym pamiętać?

Pierwszy raz świat mi się zawalił, gdy miałem pięć lat. Ojciec zostawił mamę, spakował rzeczy i odszedł. Nie było mądrej rozmowy, czułości, wyjaśniania. Mama to moja bohaterka: została w Jaśle sama z dzieckiem i piętnem rozwodu. 30 lat temu w małych miastach to nie była rzecz oswojona, raczej skandal, wystarczyło wyjść na ulicę, by poczuć potępiające spojrzenia: „To ta, od której mąż odszedł". Nie załamała się, nie rozsypała. A ja? Dziecko często bierze na siebie winę za to, czego nie potrafi zrozumieć. Opowiedziałem o tym w utworze *Tata*.

To najbardziej poruszająca piosenka o rozpaczy porzuconego dziecka, jaką słyszałam.

Całość Dior Summer '26 kolekcja męska. Po lewej: sweter J.W. Anderson, spodnie własność bohatera

eprasa.pl 16886d91f5



Dior Summer '26 kolekcja męska

Długo się zastanawiałem, czy chcę ją nagrać, oddać słuchaczom. Jej słowa są szczere, obnażające, bałem się, jak zostaną odebrane. Dostałem mnóstwo wsparcia, którego się nie spodziewałem. Nawet pewien ksiądz podziękował mi za ten utwór. Przekonałem się, jak uniwersalny jest ból. Zrozumiałem, że nie tylko mnie dotyczy.

Ojciec ją słyszał?

Nie wiem. Nie mamy kontaktu i już go nie oczekuję. Przez lata idealizowałem dzieciństwo. Wyrzucałem z pamięci wszystko, co złe, uciekałem od bólu. Ale on nie zniknął, ukrył się i pojawił po latach. Muszę się z nim zmierzyć. Na nowej płycie zbliżam się do niego najbardziej, jak potrafię.

Dorosły Ralph mierzy się z bólem, a mały chłopiec jakie miał sposoby, by przetrwać trudny czas?

Uciekałem w wymyślony świat. Jako dzieciak lubiłem cyrk. Gdy przyjeżdżał do Jasła, wszystko stawało się kolorowe, radosne. Pozwalał na wejście do innej rzeczywistości. Marzyłem o tym, żeby mieć swój cyrk, przebierałem się za klauna, doczepiałem czerwony nos, malowałem oczy, uśmiechnięte usta. Wtedy o tym nie myślałem, teraz widzę, że klaun to osoba samotna. Daje radość innym, a nikt nie troszczy się o niego. Ta rola była mi bliska, chciałem być zauważony, doceniony i sprawić, żeby mama się uśmiechnęła.

Co dla kilkulatka jest najtrudniejsze w niepewnej codzienności?

Stan ciągłego czuwania. Spodziewasz się katastrofy, nawet gdy nic się nie dzieje. Żyłem w gotowości, że za chwilę coś się skończy i znów trzeba będzie się dostosować. Byłem przekonany, że nic nie jest dane na zawsze i lepiej nie przywiązywać się do miejsc, ludzi, obietnic. Stąd moja potrzeba powtarzalności, wracania w te same miejsca, nieeksplorowania świata zbyt szeroko. To nie obawa przed nowym, raczej instynkt samozachowawczy.

Udało ci się przepracować te lęki, zyskać poczucie bezpieczeństwa?

Po drugiej płycie wynająłem mieszkanie tylko dla siebie. Miałem 29 lat i niby czułem się bezpiecznie, a jednak każdego dnia bałem się, czy za rok będzie mnie stać na czynsz. Dopiero po czwartym albumie, *Balu u Rafała*, pomyślałem że mam przyszłość jako niezależny artysta. Ale nie wiem, czy istnieje trwałe poczucie bezpieczeństwa. Obserwowałem mamę, tyle razy zaczynała od nowa. To nauczyło mnie, że nie ma czegoś takiego jak ostateczna stabilizacja. Metaforyczna chatka w lesie, w której już nic złego się nie wydarzy. Szczęście i nieszczęście przypominają fale na morzu, trzeba się nauczyć na nich surfować, nie ma co czekać na moment całkowitej ciszy. Bliski jest mi tekst Piwnicy pod Baranami o tym, że przychodzimy i odchodzimy, wiatr nas rozrzuca, ale „... nam to nic/ przeczekamy, aż się skończy/ aż ucichnie/ to wstaniemy/ otrzepiemy rączki nasze klapy nasze/ żeby śladu nie zostało/ od początku zbudujemy miasta nasze/ domy nasze..."

Masz kilka intrygujących tatuaży.

Ten z sercem zrobiłem w 2022 roku, jest związany z bliską mi osobą, oboje mamy taki sam. Napis M O R Z E na palcach dłoni to tytuł mojego debiutanckiego albumu.

Nie znam nikogo, kto ma wytatuowane słowo: babcia...

Odręcznym charakterem jej pisma. Babcia Krysia to ideał, nie potrafię patrzeć na nią obiektywnie. Zawsze dobra, obecna. Gdy śpiewam: „Tam mój port/ I mieszka w nim Krystyna/ Nie zgubię się/ Dopóki jest Krystyna", to nie metafora. Babcia ma dziś ponad 80 lat i wiesz co? Zawsze na mnie czeka i karmi.

Ubrania i przebrania

Śmiało łamie konwenanse dotyczące mody męskiej. Sceniczne „stylówki" zawsze ma dopracowane. Można z nich wyczytać artystyczny nastrój wokalisty.

eprasa.pl 16886d91f5





SEZON NA PRINTY

Kobiecość w luksusowym wydaniu



Wiosenno-letni sezon u hiszpańskiej marki LOLA CASADEMUNT, która w tym roku obchodzi 45-lecie, to inspiracje kultowymi włoskimi miejscami – Amalfi, Positano, Sorrento. W kolekcji znajdziemy bogactwo wzorów: od motywów florystycznych przez zwierzęce po wakacyjne paski. Wyraziste monochromatyczne zestawienia kojarzą się z fasadami włoskich miasteczek – ciepła kolorystyka przywodzi na myśl kamienne uliczki i nagrzane słońcem mury. Co warto mieć w szafie? Lekkie kurtki, subtelnie haftowane bluzki, zwiewne sukienki długości maksi i spodnie o luźnym swobodnym kroju. Łączą komfort, elegancję i wyrafinowanie. Spódnice midi poruszają się w rytmie letniego spaceru, a miękkie tkaniny podkreślają naturalność stylu i są esencją kobiecości. Bogactwo wzorów inspiruje i umożliwia dobranie stroju do własnego stylu i osobowości.
lolacasademunt.com

eprasa.pl 16886d91f5

„Wracam tam/ Bo czeka już Krystyna/ Torty z róż…" – szczera prawda. Jej ciasta, racuchy, zupy i przede wszystkim – naleśniki! Z dżemem albo z jabłkami. Babcia nie wyraża miłości słowami, tylko gotowością, troską, ciepłym gestem. Jak wiele kobiet z jej pokolenia wychowała się w świecie jasnej hierarchii: mężczyzna jest w centrum, reszta krąży na orbicie. Poświęcała się, niewiele miała w życiu miejsca na siebie, dziadek był gołębiarzem, mistrzem! Cały dom żył w rytm treningów jego stada, zawodów, lotów, wyników. Babcia czasem miała dość gołębi, pasji, która zabierała męża na całe dni, tygodnie. A jednak nie próbowała tego zmienić. Dbała o dom, rodzinę. Dziś myślę, że to ona była prawdziwym centrum.

Na ile dzieciństwo w małym mieście ukształtowało cię jako artystę?

W Jaśle lepiej było się nie wyróżniać. Wystarczyło, że przeszedłeś się w kolorowych trampkach, żeby ludzie patrzyli podejrzliwie. Asekuracyjnie wtapiałem się w tłum. Później długo się Jasła wstydziłem. Gdy w wieku 16 lat pierwszy raz wyjechałem do Londynu, zobaczyłem inny świat. I dotkliwie poczułem, że jestem z prowincji. Podobnie było, gdy pojechałem na studia do Gdańska, a potem do Warszawy. Miałem wrażenie, że muszę grać kogoś innego, bardziej „stąd", bardziej pasującego, żeby nie odstawać. Potrzeba bycia akceptowanym, chcianym długo mnie napędzała. Z czasem przyszło bolesne odkrycie, że żaden sukces, uwielbienie, nagrody nie są w stanie wypełnić braków. W jednej z piosenek, *List z Wielkiego Miasta*, śpiewam, że nie ma braw ani pochwał, blasku ani pieniędzy, które dadzą to, co miłość. I nie chodzi wyłącznie o odwzajemnione uczucie do kogoś, ale o miłość do siebie. Można zagrać koncerty na 20 stadionach wypełnionych po brzegi i być w środku pustym. Mam 35 lat i jeszcze nigdy nie spojrzałem w lustro i nie powiedziałem sobie: „Wszystko już masz w życiu załatwione, jesteś OK".

Nie czujesz tego na scenie, gdy widzisz przed sobą tłum skandujący twoje imię?

Kiedy byłem młodszy, miałem chwilowe złudzenie wielkości. Przy pierwszej płycie pojawiła się myśl, że może jednak jestem wyjątkowy. Szybko minęła i zostawiła po sobie konsternację. Dziś jestem wdzięczny: ktoś poświęca swój czas, kupuje bilet, przychodzi na koncert. Czuję się odpowiedzialny za to, by nie wyszedł z poczuciem zmarnowanego wieczoru.

Kiedy pomyślałeś, że śpiewanie może być twoją życiową drogą, nie epizodem?

Początkowo śpiewałem dla mamy. To sprawiało jej radość. Może ona pierwsza zobaczyła we mnie coś więcej, bo zaczęliśmy jeździć na konkursy wokalne. Wiele godzin w małym Matizie po to, żebym mógł na kilka minut stanąć na scenie. Widziałem jej emocje, napięcie, dumę, śpiewałem właśnie dla tych momentów. Aż w drugiej klasie liceum pojechaliśmy na konkurs piosenki angielskiej do Brzegu. Występowali studenci z akademii muzycznych, piekielnie zdolni. A ja, niespodziewanie, wygrałem! To był pierwszy duży sukces. Pamiętam powrót naszym zielonym samochodzikiem, który stał się dla mnie symbolem tamtego czasu. Woził nas nie tylko po zwycięstwa. Były i porażki, a po nich długa jazda w ciszy. Miałem 14 lat, gdy poległem na castingu do *Akademii Pana Kleksa* w warszawskiej Romie. Wciąż mam w pamięci ten teatr, fragmenty scenografii z musicalu *Koty*, aktorów w brokatowych makijażach, przygotowujących się do wieczornego spektaklu, głosy na korytarzach. To był świat, do którego chciałem należeć. I właśnie wtedy się nie udało. Mama bez dramatyzowania powiedziała, że jeszcze kiedyś im pokażę.

Potrzeba bycia akceptowanym napędzała mnie długo. Ale nie ma pochwał, które dadzą to, co miłość.

Ponoć największym wyzwaniem nie jest droga do celu, lecz jego osiągnięcie. Zdobywasz Mount Everest i myślisz, dokąd dalej iść?

Moja zawodowa droga to ciągłe pokonywanie trudności, a nie zdobywanie Mount Everestu. Już na egzaminie do Akademii Muzycznej w Gdańsku wszystko mogło się skończyć, zanim się zaczęło. Czułem, że komisja nie widzi we mnie potencjalnego wokalisty. Gdyby nie profesor Anna Domżalska, nie dostałbym się tam. Co zabawne, tuż przed egzaminami wziąłem ją za sekretarkę, bo jako jedyna była uśmiechnięta, życzliwa, otwierała nam drzwi. Dużo później dowiedziałem się, że jej głos przeważył szalę na moją korzyść. Gdy już jako student złożyłem podanie do jej klasy, kierowała mną intuicja, ale szybko zrozumiałem, jak bardzo się myliłem, biorąc ją za „miłą panią". Była surowa, wymagająca, bezkompromisowa, nie pozwalała schować niedoskonałości głosu za emocją, interpretacją. To doświadczenie nauczyło mnie pokory i wdzięczności. Ktoś we mnie uwierzył, zauważył mnie i nie odpuścił.

„Widzę cię" profesor Domżalskiej, a później wspólna praca okazały się kluczowe w twoim życiu zawodowym. Prywatny przełom też ci się przytrafił?

eprasa.pl 16886d91f5

YOSKINE



Innowacyjna linia z aktywatorem długowieczności komórkowej.

LONGEVITY
zatrzymaj młodość

Wczesne działanie ujędrniające. Regeneracja. Ochrona antyoksydacyjna.

eprasa.pl 16886d91f5



W 2017 roku zachorowałem na depresję. Wcześniej nagrałem płytę, dawałem koncerty i niby było dobrze, a w środku wszystko się sypało. Musiałem uznać, że to, co się ze mną dzieje, jest chorobą, a nie chwilową słabością czy brakiem charakteru. Że potrzebuję pomocy. Na terapię poszedłem w rozsypce, z naiwnym wyobrażeniem, że ktoś „wypierze mi mózg", poukłada w nim wszystko za mnie i odda światu lepszą wersję Ralpha. Szybko okazało się, że to nie tak. Terapia nie była przytulaniem – choć czułość dla siebie jest w niej ważna – tylko mozolną nauką i pracą. Powolnym układaniem puzzli bez gwarancji, że są kompletne i zobaczę pełen obraz.

Czego najważniejszego dowiedziałeś się o sobie?

Że zniosłem więcej, niż powinienem, miałem trudne, kosztowne emocjonalnie życie. Depresja nie wzięła się znikąd, była ceną, jaką za to zapłaciłem. Zmagałem się z chorobą około trzech lat. Po pierwszym roku leczenia poprawiło się, potem przyszło kolejne tąpnięcie, ale już wiedziałem, z czym mam do czynienia i jak reagować.

Teraz, w piosence *Nie bój się na zapas*, powtarzasz te słowa kilkakrotnie jak mantrę. Pozytywny efekt uboczny terapii?

Akurat to zdanie usłyszałem od mamy i pomyślałem, że warto puścić je w świat jako refren trochę ironiczny, bo doskonale wiem, że łatwo powiedzieć „nie bój się", trudniej to zrobić, poczuć. Ten utwór to rodzaj autoterapii, podobnie jak *Ostatni dzień lata*. Zaczyna się od słów: „Nie płacz za latem nie płacz nie/ Wróci znów za rok/ Nie płacz za nim nie płacz nie/ Przyjdzie inny ktoś..." Smutek nie jest stanem trwałym, ostatecznym. Wiara, że minie, jest ważna, pomaga.

Twoje kolejne płyty pokazywały nam inną wersję ciebie – zmieniałeś brzmienie, przebranie, sposób bycia. To tylko element przedstawienia czy rodzaj zbroi?

Zapewniały bezpieczny dystans między mną i światem. Nie mówię, że całkiem z nich rezygnuję, ale teraz staję przed słuchaczami i mówię: oto jestem. Ryzykowne, bo czy przyjmiecie mnie takim, czy wolicie wersję wykreowaną, efektowniejszą? Zresztą to również pytanie do mnie: czy umiem zaakceptować siebie bez barw ochronnych?

Ciągnie cię w stronę zmiany czy stabilizacji i spokoju?

Życiowy paradoks – artystycznie potrzebuję ruchu, ryzyka, ciągłego sprawdzania, co potrafię. Gdybym przestał wychodzić poza obszary znane, miałbym poczucie, że wszystko się kończy. Tego boję się najbardziej – momentu, w którym przestanę być ciekawy, zastygnę. Dla twórcy to katastrofa. Ale prywatnie szukam czegoś przeciwnego: stałości, rytmu, prostoty. Uczę się zwalniać tempo. Nie chcę już grać setek koncertów rocznie. Widzę, jak to może zniszczyć relacje i jak łatwo można stracić coś, co naprawdę się liczy.

Przewartościowujesz życie?

Raczej staram się je lepiej zrozumieć. Przewartościowanie przyniósł czas *Balu u Rafała*. Uświadomiłem sobie wtedy, że mogę zdobywać kolejne szczyty, ale to nie sprawi, że będę szczęśliwszy, nie nauczy samoakceptacji. Sukces, nawet największy, nie jest lekarstwem na brak miłości do siebie.

I dziś, kiedy biegniesz wolniej, jesteś szczęśliwy?

Powiedziałbym, że bywam szczęśliwy. Nie potrzebuję emocjonalnych fajerwerków. Zawsze byłem bliżej rzeczy małych: dobrej kawy, chwili ciszy, słonecznego dnia. Nie wychowałem się w nadmiarze, więc doceniam drobiazgi.

Wyobrażasz sobie moment, w którym wszystko w tobie będzie poukładane?

To niemożliwe. Ale życie nie polega na dojściu do konkretnego punktu, tylko na drodze. Wyobrażam sobie, że idę przez nie z mniejszym lękiem i odrobiną czułości wobec samego siebie. ■

Allegro i adagio

W piosenkach zmienia muzyczne tempo. Pełen energii refren pojawia się po refleksyjnej zwrotce. A w życiu? Do pracy Ralph potrzebuje żywego rytmu allegro. Prywatnie woli spokojniejszy – adagio.

Ubranie: całość własność bohatera

eprasa.pl 16886d91f5





Wiosna **w wielkim stylu**

Świetny styl to nie tylko podążanie za trendami. Najważniejsza jest ponadczasowa baza i charakterystyczne detale, które wyróżnią cię z tłumu niezależnie od sezonu. Wolisz klasyczne kroje czy odważne, pełne koloru stylizacje? W TK Maxx znajdziesz prawdziwe skarby do 60 procent taniej.*



Świętuj nadejście nowego sezonu wyjątkowymi stylizacjami z TK Maxx! Markowe ubrania, buty i akcesoria z całego świata w jednym miejscu. Unikatowa selekcja produktów, w tym pojedyncze, niepowtarzalne egzemplarze, to idealna baza do stworzenia zachwycającego looku na wiosnę. Soczyste kolory, wyraźne printy i duża biżuteria to kierunki, jakie wyznaczają projektanci na nowy sezon. Beżowy trencz, kolory ziemi i dodatki z naturalnej skóry to z kolei propozycja dla wielbicieli klasyki. Wolisz sportowy look? Nie ma problemu, w TK Maxx każdy znajdzie coś dla siebie niezależnie od stylu i okazji. Kupcy marki docierają w różne zakątki świata w poszukiwaniu mistrzowskich okazji w atrakcyjnych cenach. Asortyment jest uzupełniany nawet kilka razy w tygodniu, co zapewnia świeży powiew inspiracji i wachlarz modowych możliwości. Znajdź perełki od projektantów w najlepszych cenach i celebruj swój niepowtarzalny styl z TK Maxx.

1. okulary przeciwsłoneczne 269,99 zł
2. szalik we wzory 79,99 zł
3. buty z tweedu 179,99 zł
4. różowa pleciona torebka 99,99 zł
5. kurtka dżinsowa 169,99 zł
6. kolczyki z perłami 39,99 zł
7. kamizelka dzianinowa 99,99 zł
8. sukienka 99,99 zł
9. limonkowa satynowa spódnica midi 299,99 zł

*** Od regularnych cen sprzedaży w Polsce i na świecie**

eprasa.pl 16886d91f5



Życie wymaga DOBREJ OBSADY

rozmawiała:
BEATA BIAŁY
zdjęcia:
ŁUKASZ BARTYZEL

Fot. TVP/East News, Karolina Grabowska/TVP/East News, materiały prasowe, Wojciech Glinka/Forum

eprasa.pl 16886d91f5

Ludzie z show-biznesu mówią o niej: „Midas". Wszystko, co robi w telewizji, zmienia się w złoto... oglądalności: *Diagnoza*, *Rodzinka.pl*, *The Office PL*. Dorota Kośmicka – telewizyjna producentka o wyjątkowej intuicji. Wie, jak smakuje zawodowy sukces, ale zna też jego cenę.



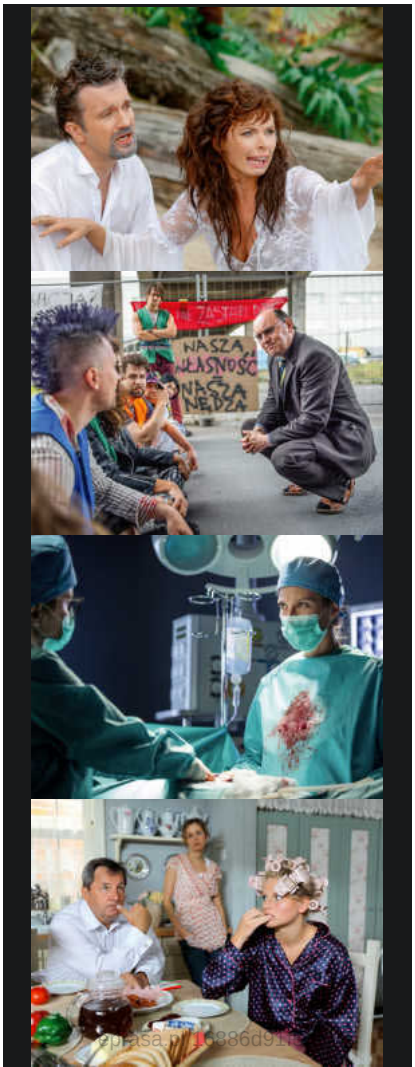
Jej udział w produkcji serialu to promesa sukcesu. Dorota Kośmicka jest matką chrzestną wielkich telewizyjnych hitów. Na stronie obok kadry z *Czasu honoru*, *Rodzinki.pl*, *Edukacji XD*, *Kasi i Tomka*, *Diagnozy*

Stylizacja: DOROTA WILLIAMS, charakteryzacja: ADRIANNA MERSKA, produkcja: MARTA SECH

eprasa.pl 16886d91f5

Nagrodę w kategorii „najlepszy film roku" na oscarowej gali odbierają nie aktorzy, reżyserzy czy scenarzyści, ale producenci. Reprezentują zespół, który bez nich nie miałby szans pracować nad dziełem. Oni organizują pracę ekipie, ich decyzje mają wpływ na finalny obraz. – Bywa, że zmieniają czyjś los – mówi Dorota Kośmicka, producentka, której umiejętności ceni się w tym świecie wysoko. Współtworzyła filmy fabularne, programy rozrywkowe, realizowała przebojowe seriale. Ma dar odgadywania potrzeb widowni. Wie, co zrobić, by ucieszyć tych, którzy chcą zobaczyć spektakularny show czy romantyczną komedię, ale umie też sprostać ambitniejszym oczekiwaniom.

Twój STYL: Renoma „Midasa" pomaga czy jest obciążeniem?
Dorota Kośmicka: Każda moja decyzja musi potwierdzać ten mit. Oczekują tego wszyscy: szefowie stacji telewizyjnych, aktorzy, reżyserzy, scenarzyści. Spora odpowiedzialność. Ksywka „Midas" tylko z pozoru brzmi atrakcyjnie.
Czym zajmuje się producentka?
Mogłabym mieć: „Problemy, chodźcie do mnie". Organizuję fundusze, plan zdjęciowy, dbam, by wszystko w trakcie produkcji szło jak należy, żeby dotrzymać terminów, zachować jakość. Co czasem wymaga działań niestandardowych.
Na przykład jakich?
Zdarzało mi się pomagać aktorom w kryzysach, wspierać ich w terapii, organizować zdjęcia tak, by wytrwali do ostatniej sceny. Kiedyś odtwórca głównej roli nie przyjechał rano na plan. Do końca realizacji zostały dwa tygodnie, wszyscy czekają, dzwonimy – telefon milczy. Wiedziałam, że przechodzi trudny okres, pojechałam, pomogłam się ubrać, przywiozłam na zdjęcia. Pracę skończyliśmy w terminie, serial wyszedł dobrze. Ktoś może mieć problem, ale to go nie przekreśla. Oznacza tylko, że muszę wokół niego zbudować rusztowanie, podeprzeć, żeby nic się nie zawaliło. Warto. Takie zaufanie może zmienić czyjeś życie. Przez blisko 30 lat nauczyłam się, że żadnego kryzysu nie wolno ignorować, bo nie zniknie, tylko urośnie.
Organizujesz produkcję, umiesz zażegnać kryzys na planie, a czy bierzesz też udział w procesie twórczym?
Gdy pracowałam jako producentka kreatywna – przy *Diagnozie*, *Motywie* czy *Drugiej szansie* – byłam zanurzona w tworzeniu po uszy. Inni zajmowali się finansami, umowami,a ja czytałam scenariusze, analizowałam obsadę, towarzyszyłam reżyserom, montażystom, autorom. Dziś współprowadzę firmę producencką z Janem Beerendem Kępińskim (Jake Vision DGA Studio – red.) i tęsknię za tamtym czasem. Skrypty czytam w weekendy, ale też polegam w tej kwestii na moim zespole literackim. Jest bardzo dobry.



Film rządzi się stereotypem: znany reżyser, popularny aktor przyciągają widzów. Sztuką jest zaproponować nieznaną postać, która wniesie coś nowego. Gdzie ich szukać?
Głównie w teatrze, który jest podstawą mojego producenckiego warsztatu do dziś. Tam są świetni twórcy: aktorzy, reżyserzy, scenarzyści, tam rodzi się rzemiosło. Castingi paraliżują, a scena uwalnia talent. Teatr pokazuje prawdę bez montażu, kamery, filtrów.
Proponujesz rolę i zdarza ci się usłyszeć: „Nie, dziękuję"?
Tak. Choć rzadko i nie bez przyczyny. Jakiś czas temu zaproponowałam rolę znanemu polskiemu raperowi. Wyobrażałam go sobie w roli Malcolma w serialu *Emigracja XD*. Spotkaliśmy się, rozmawialiśmy, mieliśmy poczucie, że możemy stworzyć coś

Scenariusze zagranicznych seriali umie zmienić, dostosować do wrażliwości polskich widzów, jak w przypadku *Niani* i *The Office PL*. Ale pomysłów wypatruje też w codzienności, tak było z *Diagnozą*, *Londyńczykami*.

Fot. Zenon Kuśmider/Forum, materiały prasowe, Piotr Blawicki/East News

wyjątkowego. Wszystko było przyklepane, w garderobie wisiały ubrania w jego rozmiarze. A potem przyszła rzeczywistość. Gdy rozpisaliśmy plan zdjęciowy: pobudki o czwartej rano, długie godziny zdjęć, żelazny rytm, stało się jasne, że nie pogodzi tego z koncertami, swoim trybem pracy i życia.

Skąd wiesz, że serial, który robisz, stanie się hitem?

Zyskuję tę pewność, jeśli zakocham się w pomyśle. To ważne, bo często stawia się wszystko na jedną kartę. Decydując się na produkcję serialu *The Office PL*, zdawałam sobie sprawę z ryzyka. Ale wybrałam młodych scenarzystów, Łukasza Sychowicza i Kubę Rużyłło, oraz świetnego reżysera Maćka Bochniaka i byłam przekonana, że się uda, bo wszystkich łączyła fascynacja Rickym Gervaisem, brytyjskim komikiem, reżyserem, twórcą pierwotnego pomysłu na serial *The Office*. Wierzyliśmy, że przeniesienie go na nasz grunt się powiedzie. Dziś polska wersja ma już sześć sezonów, choć na początku niewiele osób dawało jej szansę. Widzowie to zweryfikowali, pokochali Adama Woronowicza w roli Darka Wasiaka, pracownika fikcyjnej firmy Kropliczanka Siedlce.

Nie wszystkie pomysły podejrzałaś w innych krajach. Gdzie jeszcze jest ich źródło, skąd czerpiesz?

Z życia. Czasem mój szesnastoletni syn Kamil mówi: „Mamo, to książka, którą powinnaś się zainteresować". Tak było z Malcolmem XD i *Emigracją*. Kiedy myślę o nowym serialu, mam w głowie koleżankę z rodzinnej Stalowej Woli, która siada wieczorem na kanapie z mężem i dziećmi. Chcę, żeby obejrzeli coś razem, zyskali temat do żartów, refleksji. Seriale, które robię, mają być lustrem. Widz może w nich zobaczyć siebie – nieidealnego, śmiesznego, czasem żałosnego, czasem uroczego. Prawdziwego. Wierzę w opowieści o zwyczajnych ludziach, takich jak bohaterowie Malcolma XD.

Jak wyglądało spotkanie z autorem, który ukrywa swoją tożsamość, chroni wizerunek, pisze pod pseudonimem, a na imprezach pojawia się w przebraniu?

Zaskakująco zwyczajnie. Chciałam kupić prawa do prozy Malcolma XD, więc umówiłam się z nim przez wydawcę. Przyszedł spokojny, dowcipny trzydziestolatek, dobrze nam się rozmawiało. Dziś jest nie tylko scenarzystą, ale również producentem projektów, które wspólnie realizujemy.

Chciałaś być producentką czy zadecydował przypadek?

Zostałam producentką dzięki HBO. Gdy wchodzili do Polski, szukali ludzi młodych, wykształconych, otwartych na zachodni sposób myślenia o telewizji. Pracowałam jako dziennikarka radiowa, do zespołu HBO polecił mnie kolega – producent. Moimi atutami były znajomość angielskiego, skończone studia dziennikarskie i fascynacja kinem. Na początku byłam obserwatorką. Poznawałam producentów, scenarzystów, uczyłam się, jak planuje się projekt. Współpracowałam z Ernestem Bryllem, który był wówczas szefem literackim w dziale produkcji HBO. Spotkałam takich twórców jak Alan Ball, scenarzysta m.in. *American Beauty*,



SERIALE, KTÓRE PRODUKUJĘ, MAJĄ BYĆ LUSTREM, W KTÓRYM WIDZ ZOBACZY SIEBIE: NIEIDEALNEGO, CZASEM ŚMIESZNEGO, CZASEM UROCZEGO I PRAWDZIWEGO.

eprasa.pl 16886d91f5



eprasa.pl 16886d91f5

Rodziny Soprano, *Czystej krwi*. Gdy stand-up w Polsce raczkował, w Stanach oglądałam na żywo nagrania HBO Stand-up Comedy Shows. Podpatrywałam na planie ekipę serialu *Seks w wielkim mieście* z Sarą Jessicą Parker. A potem Mariusz Walter i Edward Miszczak zaproponowali, żebym nadzorowała pracę nad serialami w TVN-ie. Widzieli we mnie kogoś, kto potrafi myśleć o widzu, wyczuć jego potrzeby. Miałam opowiadać historie bliskie codzienności, prawdziwe, niewygładzone. Tak powstawały *Diagnoza*, *Druga szansa*, *Tajemnica zawodowa* czy *Hela w opałach*. No i *Niania*, którą zrealizowałam wspólnie z Jurkiem Bogajewiczem. Pracowałam bardzo dużo na wysokich obrotach. Przyszedł moment, że zapłaciłam za to zdrowiem. W pewnym momencie usłyszałam diagnozę – cukrzyca typu pierwszego. To zmusiło mnie do przewartościowania życia.

Dlatego po *Niani* odeszłaś do TVP?

Marzyło mi się, by pracować przy poważniejszych produkcjach. Poznałam Michała Kwiecińskiego i wraz z nim współprodukowałam *Czas honoru*, *Miasto 44* oraz *Tatarak*. To projekty o innym ciężarze gatunkowym, opowiadały trudniejsze historie. Choć była i *Rodzinka.pl*. Kiedy zaczynałam pracę nad tym serialem, nie miałam pojęcia, że będziemy go kręcić tyle lat. Pracując w TVN-ie, poznałam Jacques'a Davidtsa, scenarzystę komediowego, który napisał *Les Parent*, historię inspirowaną własnym życiem. Przysłał mi dwa odcinki i od razu ujął sposobem, w jaki opowiadał – z humorem, ale bez uproszczeń. W tamtym czasie sama marzyłam o rodzinie, poczułam, że to jest temat, który może poruszyć dorosłych i dzieci. Zaczęłam myśleć o obsadzie. Z Małgosią Kożuchowską znałyśmy się od lat, gdy przyszła na próbę, wiedziałam, że Natalia Boska to ona. Tomek Karolak uwiódł mnie rolą w *39 i pół*. Wysłałam mu scenariusz pierwszego odcinka, zadzwonił po kilku godzinach. „To jest świetne. Naprawdę świetne" – powtarzał wiele razy. Zapytałam: „Zagrasz? – Zagram, ale dzieci muszą być dobre. W tym serialu są najważniejsze" – odpowiedział. Casting okazał się wyjątkowo trudny, przyszły setki dzieciaków z rodzicami. Najlepszy okazał się Adaś Zdrójkowski – czysta energia, dynamit. I Mateusz Pawłowski, który miał ledwie kilka lat, ale zachwycił nas intuicją, naturalnością i komicznym głosem. No i oczywiście Maciek Musiał. Ale pierwsza próba czytana – dramat! Adam nie mógł usiedzieć w miejscu ani minuty, Mateusz ciągle się śmiał. Na szczęście reżyser Patrick Yoka potrafił zapanować nad tym żywiołem.

Później realizowałaś *Londyńczyków*. Pamiętam, jak media rozpisywały się o nagrodach dla tego serialu...

Nadzorowałam go tylko z ramienia TVP. Producentami byli Anna Kamińska i Stanisław Krzemiński. Już po nagrodach, o których wspomniałaś, zostałam wezwana do gabinetu nowego prezesa: „Pani zniszczyła wizerunek Polaków za granicą" – usłyszałam. Okazało się, że oczekiwano innej opowieści – o wybitnych rodakach na emigracji: silnych, zwycięskich. Taki eksportowy, lukrowany obraz naszego społeczeństwa. Tymczasem pokazaliśmy ludzi, którzy nie zawsze dają radę. Bo taka jest prawda.

Jakie cechy musi mieć producentka, żeby przetrwać?

Bez jednej na pewno by się nie udało: szybko zapominam i wybaczam. Potrafię też ekspresowo lizać rany. Prędko się podnoszę, gdy ktoś zada cios, a to się zdarza w tym fachu. Mieszkam w lesie, czas spędzany z rodziną świetnie zasila mi zużytą baterię. Kino, telewizja to trudne dziedziny, wymagają odporności, twardości, ale też czujności japońskiego samuraja. Trzeba znać i doceniać swoją wartość, a przy okazji mieć świadomość ceny, którą płaci się za tę pracę. Gdy zaczynałam, producentek było zaledwie kilka. Nikt nie pytał, co potrafisz, sprawdzano tylko, jak długo wytrzymasz.

Mówiłaś, że w tej branży trzeba być gotowym na zapłacenie ceny za sukces. Były straty?

Pewnie, że były. Dwa małżeństwa mi się rozpadły. Wiele lat wierzyłam, że mogę połączyć szczęśliwą rodzinę i świetnie wykonywaną pracę. Ale telewizja nie zna weekendów, ekipy zdjęciowe nie respektują świąt... A kiedy 200 dni w roku jesteś na planie, do domu wracasz wykończona. Świat filmu jest zaborczy. Nie znosi konkurencji. Chce mieć cały twój czas, wszystkie myśli.

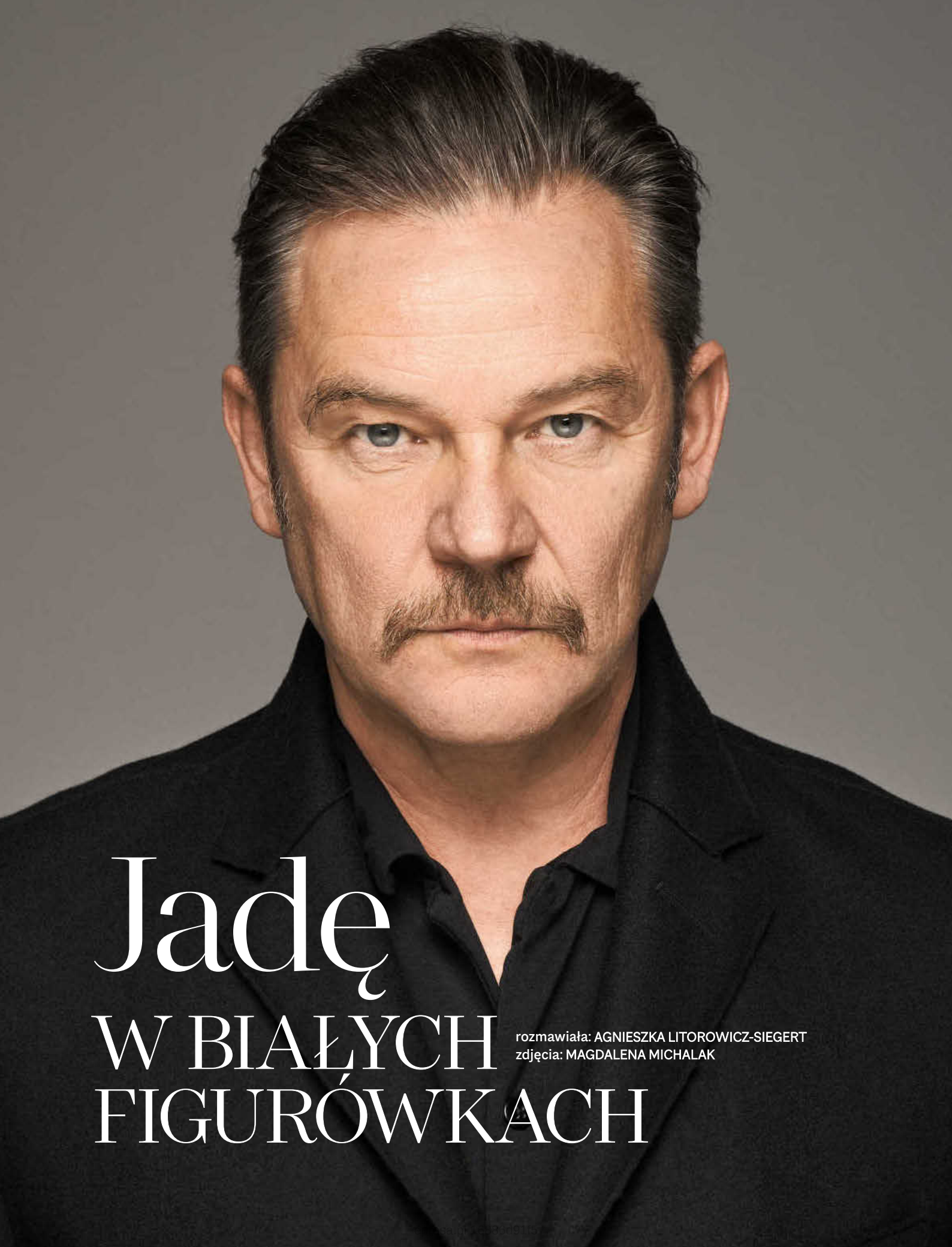
Co na to twój syn?

Kamil zawsze był dla mnie najważniejszy. Jego dzieciństwo w dużej mierze toczyło się na planach filmowych lub w kulisach teatrów. Gdy nie mogłam być obok, opiekowały się nim „ciocie" – charakteryzatorki i kostiumolożki – Dorota Williams, Aneta Brzozowska i Anna Męczyńska. Pamiętam, jak Ania, która jest też piosenkarką jazzową, nuciła mu kołysanki. Żartuję, że to dzięki niej Kamil tak dobrze śpiewa. Na planie *Drugiej szansy* spał w kamperze „cioci" – Małgosi Kożuchowskiej. Do dziś z sentymentem to wspomina.

Trzeci raz wyszłaś za mąż i mówisz, że to związek do końca życia. Co sprawia, że masz tę pewność?

Darek jest byłym wojskowym, ale rozumie charakter mojej branży. Gdy się poznaliśmy, byłam samotną matką po rozwodzie. Nie wiedziałam, czy chcę jeszcze raz wpuścić kogoś do mojego życia i do życia syna. Ale po pierwszej wizycie Darka Kamil, który miał wtedy 10 lat, powiedział: „Mamo, on może zostać na dłużej". Spokój Darka, jego obecność i codzienne wsparcie dały mi coś, czego wcześniej nie miałam: bezpieczny dom. Ktoś wreszcie pokazał mi, że nawet najtrudniejsze sprawy, jak np. odchodzenie rodziców, razem da się unieść. Zyskałam nie tylko męża, ale też spełniłam marzenie o dużej rodzinie, bo powiększyliśmy skład o dzieci Darka, Rafała i Kamilę, oraz jego siostrę Dorotę. Tym razem udało mi się także z wspierającą teściową. Życie prywatne też potrzebuje dobrej obsady, wreszcie to zrozumiałam. ■

eprasa.pl 16886d91f5



Jadę W BIAŁYCH FIGURÓWKACH

rozmawiała: AGNIESZKA LITOROWICZ-SIEGERT
zdjęcia: MAGDALENA MICHALAK

Często mówi przez sen. Pyta sam siebie: „Kim jesteś?”, i odpowiada: „Nikim”. To go nie przeraża, tłumaczy sobie, że ktoś z czystą kartą wszystko jeszcze może. Ireneusz Czop ma 57 lat i pracuje nad sobą nieustannie. Już przyznaje się do słabości, ale wciąż z trudem uczy się odpuszczać. Był czas, że grał twardzieli, teraz bliżej mu do bohaterów pogubionych, wrażliwych. To dojrzałość aktora, a może i człowieka.

Spotykamy się w łódzkiej kawiarni. Za oknami Pałac Poznańskiego. Ciepło, w pobliskim Pasażu Róży słońce odbija się we fragmentach luster, którymi Joanna Rajkowska ozdobiła ściany kamienic. Rozmawiamy o urodzie miejsc. Ireneusz Czop wrócił z gór, kręcił tam film. Ma ich za sobą ponad 40. Do tego jakieś 100 ról teatralnych i 50 w serialach. „Jeden z najbardziej wszechstronnych polskich aktorów” – podpowiada internet. W *Zapiskach śmiertelnika* zagrał człowieka zmęczonego i zawiedzionego życiem, planującego samobójstwo. Porozmawiamy o kondycji mężczyzn. Ale najpierw o ładnych miastach. Chwalę jego rodzinny Płock.

Twój STYL: Znam wiele osób, które chcą wrócić do miast młodości, twoje jest historyczne, pełne uroku. Nie myślałeś o powrocie?

Ireneusz Czop: Nie, ale tam bywam. Pod Płockiem mieszka mama, odwiedzam ją, czasami wpadamy na rynek zjeść obiad. Jestem dumny z mojego miasta. Przez 71 lat było stolicą Polski, w katedrze pochowano dwóch królów, Władysława Hermana i Bolesława Krzywoustego. Kiedyś chciałem być encyklopedystą, literatem, dlatego zainteresowała mnie księga pewnego mnicha, który opisał lokalne cuda po polsku, i to wcześniej, niż zapisano „ja pobruszę a ty poczywaj”. Jedna z historii dotyczy eremity, którego zamurowano po śmierci, a gdy wieki później odmurowano – w niszy znaleziono nie jeden, ale trzy szkielety. Albo opowieść o Wzgórzu Tumskim, gdzie odbywały się sabaty... Przepraszam, mogę tak długo.

Znam to wzgórze, są tam mordercze schody prowadzące nad Wisłę.

Schody są w kilku miejscach. Na jednych – peerelowskich, betonowych – mieliśmy z kolegami treningi karate. Ćwiczyliśmy tam krokodylki, czyli przysiadopompki. Co roku

eprasa.pl 16886d91f5

w naszej sekcji „Tsunami" zaczynało 200 chłopaków, bo każdy chciał być Bruce'em Lee. Przez te schody wykruszała się większość. Trenowałem karate prawie pięć lat.

Można powiedzieć, że tam kształtowała się twoja męskość?

Z kolegami mieliśmy niepisany kodeks równości. W naszym bloku było 149 mieszkań, po 17 na piętrze. Na każdym mieszkał ktoś z klasy. Niezależnie od statusu, wykształcenia rodziców wszyscy mało mieliśmy i mało mogliśmy, ale tworzyliśmy wspólnotę. Wystarczało nas na dwie drużyny piłkarskie i zanim wzięli mnie do Wisły Płock, kopałem na podwórku. W piwnicy urządziliśmy siłownię, ojciec wytoczył nam hantle, części sztangi. Ktoś przynosił adapter, ktoś płyty, gitarę. Uczyłem się grać na samym gryfie, który dostałem w prezencie. Mój przyjaciel, Robert Korzeniewski, miał misję – wciągał mnie w dobre aktywności: namawiał, żebym został ministrantem, poszedł na oazę. Ale byliśmy też łobuziakami. Nasze przynależności plemienne – dzielnicowe, szkolne, kościelne, sportowe, blokowe – mieszały się. Chłopaki z punkowego zespołu Farben Lehre przychodzili do kościoła, gdzie kazania, także po francusku i niemiecku, wygłaszał mój mentor ks. prof. Henryk Seweryniak, wybitny teolog. Na msze przyjeżdżali Tadeusz Mazowiecki, ksiądz Jerzy Popiełuszko i siadali w ławkach obok chłopaków z Wisły Płock.

Można powiedzieć, że mieszało się w tobie sacrum i profanum?

Przy parafii mieliśmy zespół, do którego należałem, nazywał się Vox Clamantis – głos wołający. Występowaliśmy przed różną publicznością, słuchali nas opozycjoniści, na koncert przyszedł m.in. Lech Wałęsa. Repertuar? Od pieśni z XIV wieku po jazz i twórczość własną. Pisałem piosenki, wiersze, czytałem książki teologiczne, uczyłem się niemieckiego, nurkowałem. Chciałem spróbować wszystkiego, nie żałowałem wysiłku. Jeżeli mam jakikolwiek talent, to do pracy. Jola, moja była żona, mówi: „Nawet jak skrobiesz szybę auta, to się uśmiechasz". Lubię mieć zajęcie. W Płocku zaczęła się też fascynacja kinem. Tata kolegi Sławka pracował w Libii, przywiózł kamerę. I nas nagrał. Mieliśmy może po 10 lat, chudzi, z wystającymi żebrami, śmieszni, trochę niezdarni skaczemy do jeziora. Mogliśmy oglądać film także do tyłu – wtedy wyskakiwaliśmy z wody. To zrobiło na mnie nieprawdopodobne wrażenie.

Ale zdałeś na KUL, miałeś w kieszeni indeks polonistyki. Do filmówki dostałeś się przypadkiem jako chłopak, który w teatrze był trzy razy w życiu. Prawda czy mit?

Prawda. Widziałem spektakl o Stachurze, a wcześniej ze szkołą coś typu *Sen nocy letniej* i bajkę *Piękna i bestia*. Zdając na studia, miałem poukładane życie, zawód, bo skończyłem technikum i byłem technik elektromechanik. Chciałem się usamodzielnić. Pracowałem w budowlance, zarobiłem na mieszkanie. Do Łodzi przyjechałem z kolegami z zespołu na Yapę – przegląd piosenki studenckiej, poetyckiej i folkowej. Koncerty były na „lumumbowie", osiedlu studenckim. Coś tam nawet wygraliśmy. Spaliśmy pokotem w pokoiku przy ulicy Telefonicznej. Koledzy wstali po nocnym piwie (ja wtedy nie piłem alkoholu) i mówią: „Pokażemy ci najładniejsze dziewczyny w Łodzi". Tramwajem pojechaliśmy do filmówki. Korytarzem szkoły szły akurat: Magda Salewska i Małgorzata Piorun. Blondynka z prostymi i brunetka z kręconymi włosami. Przepiękne. W modnych krótkich spódnicach, scenicznych butach – z paseczkiem, na lekkim obcasie i... ze szpadami na plecach. Myślę: „Wow, ostra szkoła!". Koledzy przeczytali kartkę na drzwiach dziekanatu: „Konsultacje", i wepchnęli mnie tam. Pani pyta, jak się nazywam i jakie mam pochodzenie. Mówię: robotniczo-inteligienckie. Ona: „Inteligienckie, a dlaczego tak miękko? – Bo moja babcia wymawia tak dwa słowa: inteligiencja i Ewangielia". Poprosili, żebym powiedział wiersz, znałem ich mnóstwo. Swojego nie ośmieliłem się recytować, ale potem, już na egzaminie, zaśpiewałem własną piosenkę. Profesor Jerzy Wolniak, który był w komisji, powiedział: „Nieprawdopodobne, grasz takie akordy, a mylisz się w podstawach muzyki!". Rzeczywiście, byłem tak zestresowany, że nie umiałem powiedzieć, czy utwór, o który mnie pytają, jest w tonacji dur czy moll.

> MĘŻCZYŹNI POPADAJĄ W RÓŻNE HOLIZMY, POTRZEBUJĄ TERAPII. TEŻ TAKI JESTEM. NIE WSTYDZĘ SIĘ TEGO.

Dziś uczysz w tej samej szkole. Pamiętam świetną scenę z serialu *07 zgłoś się* – porucznik Borewicz stoi na peronie łódzkiego dworca, a z pociągu wysypuje się gromada aktorów warszawskich. Coś z tego klimatu zostało?

Niewiele. Łódź się zmieniła. Teraz czytam ją smutno, klimat uciekł. Siedzimy akurat w fantastycznym miejscu. Stał tu stary dom Poznańskiego, zwykła chałupa. Fabrykant chodził między nią a pałacem w kapciach. Poprosił, żeby to przejście wybrukowano złotymi rublami. Brukarz zauważył: „Ciężko będzie znaleźć tyle złotych monet do ułożenia na płasko". Poznański na to: „Jakie na płasko? Mają być na sztorc!". To Łódź z epoki *Ziemi obiecanej*, z jej niezwykłą energią, fantazją. Kiedy przygotowywałem się do filmu *Marzec '68*, przeczytałem

eprasa.pl 16886d91f5



Barwy walki Moczara. Uświadomiłem sobie, że większość ruchów lewicowych miała początek w Łodzi. Zaraz po drugiej wojnie tu była nieformalna stolica Polski. Powstał Teatr Wojska Polskiego. Kiepska nazwa, ale wypuścił znakomitych aktorów, reżyserów, scenografów. Rozwijała się Łódź plastyczna, muzyczna. Artystyczny tygiel. W latach 80. w Wytwórni Filmów Fabularnych powstawało rocznie ponad 20 filmów. Była też Wytwórnia Filmów Oświatowych, Semafor, centrum dubbingu, ośrodek TVP, w którym spektakle reżyserowali Jerzy Antczak, Tadeusz Junak, Tadeusz Worontkiewicz. Był SPATiF, gdzie chodziło się, żeby oglądać artystów, m.in. Leona Niemczyka, który jeździł po mieście różowym Suzuki... I nagle, w ciągu pięciu lat mojego studiowania, z miasta wyjechało 350 tysięcy osób. Pozamykano fabryki, wytwórnie filmowe przeniosły się do Warszawy, kilka teatrów przestało istnieć. Z dźwiękowców, operatorów, reżyserów zostali nieliczni – Władek Pasikowski, Paweł Edelman, Jasiek Kolski.

Dlaczego ty zostałeś?

Bo jestem harcerz, walczę do końca. Jak mam to zostawić? Niedaleko jest mój ulubiony Park Śledzia, tutaj robiłem pierwsze etiudy studenckie, tam mieszkała dziewczyna, obok przyjaciel, syn. Wiesz, to jest też kwestia zobowiązania, odpowiedzialności. Tu mnie wykształcili, tutaj grałem we wszystkich teatrach, wśród ludzi, których szanowałem. Owszem, pracowałem w warszawskim Teatrze Narodowym, zaakceptowali mnie tam, ale ostatecznie jestem satelitą.

eprasa.pl 16886d91f5

Dla widzów adres nie ma znaczenia, ważne są role. Porozmawiajmy o najnowszych. W *Zapiskach śmiertelnika*, *Wielkiej Warszawskiej* grasz mężczyznę, który odsłania słabe strony – poniósł porażkę i źle mu na świecie. Dobrze to odczytuję?

To filmy o tym, co dla nas, mężczyzn, wstydliwe, czego nie mówimy. Na przykład, że wpakowaliśmy się w realizowanie marzeń, które nie są nasze. Że ktoś nam uszył garniturki i nawet nie wiemy: męskie czy damskie? Bo w większości wychowywały nas kobiety, ojcowie byli w delegacjach, pracowali albo pili. To nie zarzut, fakt. Męskość rozumiem jako rycerskość, ale już nie paradowanie w wypolerowanej zbroi. Niech przejawia się w charakterze, twardości kręgosłupa, podejściu do roboty, przyjaciół, do słabszych. A to mamy pokruszone. Sklejamy się codziennie na super glue, żeby wieczorem znów się rozsypać. Popadamy w różne holizmy, potrzebujemy terapii. Też jestem takim mężczyzną, nie wstydzę się tego.

Faceci mogą okazywać słabość?

Chłopaki płaczą – modne i empatyczne hasło. Ale wiesz co? To nie takie proste. Owszem, już się z nas tak nie śmieją, kiedy np. przeżywamy stratę. Kilka dni temu byłem na pogrzebie, zginął syn przyjaciółki. Schowałem się za nagrobkiem i płakałem. Podszedł kolega: „Irek, weź się w garść". Nie mogłem. A łzy nie płyną mi na pstryk. Dlaczego odszedłem na bok, dlaczego miałem szybko się pozbierać? Bo przekonanie, że „chłopaki nie płaczą", nie zniknęło. Zgoda, jest coraz więcej psychologicznych narzędzi, które mogą pomóc. Ale mam z nimi kłopot, działają w „trybie dzieła". Jako aktor przy spektaklach korzystałem z autohipnozy, ustawień hellingerowskich, oczyszczenia metodą Richarda Hawkinsa. Jako mężczyzna nie umiem dopasować metody do potrzeb, gubię się.

O takim zagubieniu rozmawiałam z psychologiem, który wspiera mężczyzn, nazywa siebie maskulinistą. Zastanawialiśmy się, jak kobiety mogłyby pomagać facetom. Bo oni nie wspierają się nawzajem, nie mają np. Kongresu Mężczyzn.

Tego nie wiem. Ale mimo burzliwych związków mam szczęście w relacjach z kobietami. Jesteście mądre, macie do nas klucze, bo przez setki lat patriarchatu musiałyście nauczyć się, jak walczyć o siebie, jak kierować życiem z tylnego siedzenia. Jest jeszcze inna kwestia – czy mężczyźni umieją korzystać z pomocy kobiet, w ogóle przyjmować pomoc? Gdy trzeba, biorę szafę na plecy i wnoszę na pierwsze piętro. Sprawy życiowe też. I co z tym zrobić?

Twoi filmowi bohaterowie – niedoszły samobójca i dżokej, który rezygnuje z kariery – przyjmują postawę życiową: odpuszczam. Ty sobie na to pozwalasz?

Opowiem ci historię. W dzieciństwie chciałem mieć łyżwy do hokeja. Nie było nas stać, ale mama dostała od koleżanki figurówki po jej córce – białe, za duże na mnie o parę numerów, do niczego. Pewnego dnia, wracając z pracy, mama zauważyła, że ktoś jeździ po zamarzniętym stawie. Upada, wstaje i tak w kółko. Podeszła, to byłem ja! Zawziąłem się: nauczę się jeździć choćby na figurówkach. Wciąż czuję się, jakbym miał te łyżwy na nogach. Nie wiem, co to o mnie mówi jako o mężczyźnie.

Podobno maksyma, która od młodości ustawia ci życie, brzmi: „Czoper, nie jesteś pępkiem świata", usłyszałeś to od przyjaciela. A co z prawem do zdrowego egoizmu?

Czy potrafię powiedzieć: moje potrzeby są ważne? Jestem po tygodniu pracy, podczas którego popełniłem wszystkie możliwe błędy – zaniedbałem spanie, jedzenie, trening, relacje. W gruncie rzeczy nie pasuję do aktorstwa, jestem nieskomplikowany, nieartystowski, robię swoje. Gdy patrzę na znakomitych kolegów, wiem, że potrafią więcej, mają inną wrażliwość. Owszem, pamiętam momenty, kiedy byłem w centrum uwagi. Chowałem się za pracą, a czasem









***Zapiski śmiertelnika*, *Breslau*, *Broad Peak*, *Wielka Warszawska* – kalejdoskop ról. Bywa twardzielem, bywa wrażliwcem. AI słusznie nazywa go jednym z „najwszechstronniejszych polskich aktorów".**

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 16886d91f5

MIYA
COSMETICS

Poznaj NOWOŚCI

Odkryj formuły, które łączą pielęgnację z naturalnym rozświetleniem i pomagają chronić skórę przed szkodliwym działaniem promieniowania UV.





SOFT DAILY DEFENSE

mySPFlight
Ultralekki wygładzający krem SPF 50

Chroni skórę przed szkodliwym działaniem promieni **UVA i UVB**, jednocześnie dba o jej **nawilżenie, gładkość i promienny wygląd**. Regularnie stosowany pomaga utrzymać skórę w dobrej kondycji, pozostawiając ją miękką, wygładzoną i pełną blasku. Jego ultralekka konsystencja **szybko się wchłania, nie bieli i nie roluje,** dzięki czemu idealnie sprawdza się na co dzień – również pod makijaż.

- **Wege PDRN z ryżu • Bakuchiol**
- **Ekstrakt z zielonej herbaty**
- **Niacynamid**

SPRAWDŹ WSZYSTKIE PRODUKTY



GLOW TOUCH

myRICEglue
Maseczka do twarzy z efektem glow booster

Delikatnie klejąca formuła otula skórę nadając jej **efekt „glass skin"**. Zawarte w masce składniki **nawilżają, wygładzają i subtelnie rozjaśniają cerę, pozostawiając ją miękką, bardziej napiętą i pełną blasku.** Uczucie delikatnego ciepła podczas aplikacji sprawia, że pielęgnacja staje się przyjemnym rytuałem.

- **Ekstrakt z owocu banana**
- **Ceramidy • Inozytol • Trehaloza**
- **Kwas hialuronowy • Sok z aloesu**
- **Ferment ryżowy**

SUNKISSED SKIN

peachPERFECT
Rozświetlający lotion z beta-karotenem

Jego lekka formuła z beta-karotenem, olejem z brzoskwini i marchwi łączy pielęgnację z naturalnym rozświetleniem, sprawiając, że skóra wygląda świeżo i jest **pełna blasku**. Lotion **wspiera nawilżenie i dba o miękkość skóry**, a dzięki złocistym drobinkom nadaje **efekt „sunkissed skin"**. Możesz stosować go samodzielnie lub pod makijaż.

- **Beta-karoten • Olej z brzoskwini i z marchwi**
- **Sok z brzoskwini • Woda z liści zielonej herbaty**



eprasa.pl 16886d91f5



CHCĘ ODDAĆ, DZIECIOM TO, CZEGO SIĘ NAUCZYŁEM. ALE CZY ONE ZECHCĄ BRAĆ? NA PEWNO NIE WSZYSTKO, BO MYŚLĄ PO SWOJEMU.

zachowywałem jak rozwydrzony dzieciak: „Nie chcę tam iść! Ścianka, gala? Nie!". Musiałem przepracować, że bywanie, PR to część zawodu. Ale nadal wolę rozmowy w przygaszonym świetle. Jeden z profesorów w filmówce powiedział: „Chciałbym, żebyś został taki jak wtedy, kiedy zdawałeś do szkoły". Mam nadzieję, że aktorstwo mnie nie zepsuło.

Zauważyłam, że zadajesz sobie dużo pytań…

Przepraszam, ty miałaś pytać.

Często prowadzisz wewnętrzny dialog?

Przyglądam się sobie. Gadam przez sen: „Kim jesteś? Prezydentem, aktorem, kim? – Jestem nikim". Zacząłem analizować, czy to źle. Wyszło, że nawet dobrze, „nikt" ma potencjał, może stać się, kim chce. Zastanawiałem się, czy czuję głód, czy być aktorem, opowiadaczem historii to nie dość. Co mnie goni, jaką pustkę chcę wypełnić? Źródłem pytań, które sobie stawiam, jest ciekawość świata, siebie.

A źródłem twojej siły ponoć są góry. Czego w nich szukasz?

Z górami było tak, że treningi do filmu *Broad Peak* o Macieju Berbece przekształciły się w pasję. Mam na nią mało czasu, ale staram się wyjeżdżać, kiedy tylko mogę. Teraz pretekstem były zdjęcia do filmu o Adamie Małyszu, gram jego pierwszego trenera. Kręciliśmy w Wiśle i okolicach. Beskidy bywają bardziej wymagające niż Tatry – przewyższenia są krótkie, jak trzeba dać „dzidę" w górę, człowiek się umorduje. Lubię to. W górach tworzy się we mnie wewnętrzny bąbel, w nim zamyka się wszystko, co złe.

***Zapiski…* pokazują także trud relacji ojca z synem. Ich oddalenie, wzajemne urazy. Oprócz młodszej córki Mai masz 26-letniego syna. Czujesz się odpowiedzialny za waszą więź?**

Jasne. W ogóle cenię i szanuję bycie częścią rodu. Mimo trendu „teraz ja!" powtarzam studentom: jesteśmy w sztafecie, przebiegamy tylko pewien odcinek, zróbmy to najlepiej, jak umiemy. Myślę często o przodkach. Jeden pradziadek założył teatr, zespół cygański, straż pożarną, wyrzeźbił figurę Chrystusa z krzyżem na własny grób. Drugi był inżynierem młynarstwa, fachu nauczył syna, mojego dziadka, który dostał karę śmierci za komuny. A potem od tej samej władzy odebrał medal za skonstruowanie tzw. kół żarliwych do młynów. Babcia była tercjarką, przełożoną świeckiego zakonu trzeciego franciszkanów, poetką i porucznikiem AK trojga nazwisk. Ród. Siła płynąca spoza nas. Możemy się buntować albo poczuć, ile to daje. A syn, córka, dzieci – chcę im oddać, co sam dostałem, czego się dowiedziałem. Tylko czy oni zechcą brać? Na pewno nie wszystko, myślą po swojemu. Nie wszystkie zasady, w myśl których byłem wychowany, sprawdzają się w następnej generacji. Uczę się tego. Ale dopiero od niedawna nie walczę.

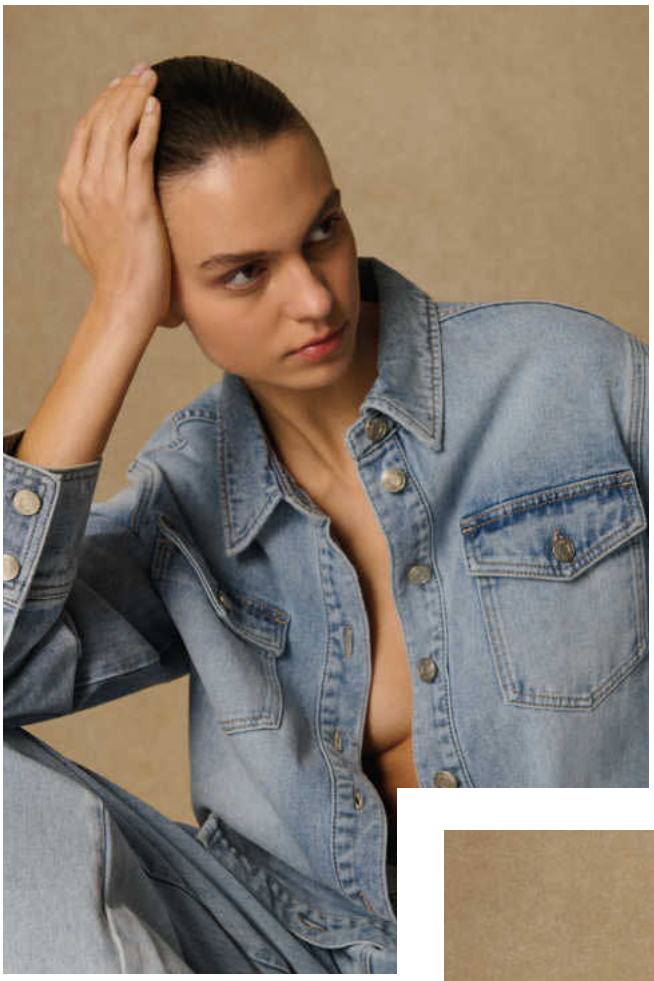
Weźmy oddech. Gdybyś miał sprawić sobie przyjemność, co by to było?

Zaryzykowałbym odpoczynek. Bez wyrzutów sumienia, że zjadłem lepsze lody niż moje dzieci, że poznałem piękny świat, a ktoś nie miał takiej szansy. Tak, chciałbym odpocząć. ■

eprasa.pl 16886d91f5

SOLAR

Doskonałość to pojęcie, za którym gonimy z przyzwyczajenia — bez jasnej odpowiedzi, po co i co właściwie miałoby nas tam czekać... Kolekcja Wenus porusza się między symbolem a codziennością, łącząc różne języki kobiecej garderoby w jedną opowieść.





To Wenus współczesna — niejednoznaczna, wymykająca się jednej interpretacji. Zamiast tego pokazuje nas — kobiety — jako zbiór wielu prawd, współistniejących, równorzędnych, równie ważnych.

Autorski print Wenus — widoczny na chuście i t-shircie — jest wizualnym zapisem różnorodności: fragmenty twarzy i szkicowe linie budują piękną kompozycję, która odzwierciedla wizerunek kobiecości jako zbioru detali, bo każda z nas nosi w sobie więcej niż jedną historię i więcej niż jedną wersję siebie.



Na zdjęciach zachowano naturalną fakturę skóry, wraz z jej zmarszczkami i przebarwieniami.

eprasa.pl 16886d91f5

Zacznijmy jeszcze raz

tekst: AGNIESZKA LITOROWICZ-SIEGERT
ilustracje: MAGDALENA PANKIEWICZ

Rozpad związku, rozwód to dramat, ale też lekcja. Po pierwszym „Nigdy więcej!" przychodzi myśl: „Tym razem będę mądrzejsza". Kolejne relacje są trudne, bo partnerzy z odzysku wiedzą już, czego nie chcą i na jakie kompromisy nie pójdą. Ale nowy układ warto negocjować. Wtedy można żyć długo i szczęśliwie.

Czego szukamy w związku? Polki tęsknią za bezpieczeństwem, bliskością, zrozumieniem. Jeśli tego nie znajdują, często kończą relację. Żegnając złe doświadczenia, obiecują sobie: tym razem postawię na swoim. Mamy w Polsce milion związków patchworkowych. Co piąte z zawieranych małżeństw to takie, w którym ona lub on zakładają obrączkę drugi raz. Czy recydywistki wyciągają wnioski z doświadczeń, są bardziej świadome swoich potrzeb, oczekiwań wobec partnera? Komentują: psycholożka, socjolożka i szefowa biura matrymonialnego.

MARTA

Ma 42 lata, jest wykładowczynią na uczelni, mamą osiemnastolatki, mieszka w Wielkopolsce. Rozstała się z mężem, który ją zdradzał. Obecnego partnera poznała na kursie językowym, są razem od sześciu lat. Tomek żył w nieformalnym związku, jego partnerka zaszła w ciążę z innym mężczyzną.

Motywacje: Gdy przeżyłam żałobę po rozwodzie, nie chciałam być sama. Zapisałam się na portal Bumble, gdzie kontakt inicjują kobiety. Cenię niezależność. Szukałam mężczyzny, który to zaakceptuje. Eksmąż był konserwatywny. Czułam, że nie wytrzymam z nim do końca życia, ale przed rozstaniem powstrzymywał mnie ojciec: „Nie narzekaj, jest odpowiedzialny, zarabia, dba o dziecko, nie pije". Gdy mąż mnie zdradził, słyszałam: „To kryzys

eprasa.pl 16886d91f5



wieku średniego, zapomnisz". Po mojej stronie stanęła mama: mam prawo do dobrego życia, ten mężczyzna nie jest mnie wart. Po rozwodzie trzy lata żyłam sama. Nauczyłam się rozsądnie wydawać pieniądze, na lodówce miałam listę fachowców od wszystkiego – ogarnęłam dom. Ale brakowało mi kogoś, kto przytuli, zaśmieje się w tym samym momencie podczas oglądania serialu.

Trudności: Nowy partner Tomek to erudyta, ciekawy świata singiel z odzysku. Postanowiłam dać mu szansę, ale zastrzegłam: nie zgodzę się na jego samotne wyjazdy ani na ograniczanie moich kontaktów z przyjaciółkami. Przystał na to, ale poprosił: weekendy mam dla niego, czasem daję mu wolne na wypad na skałki albo strzelnicę, to jego pasje. Byłam zakochana, on też. Zamieszkaliśmy razem, uczucie pomagało akceptować wady – Tomek zostawiał książki na wannie, ja jadłam w łóżku. Wierzyłam, że połączy nas wspólnota doświadczeń. Oboje zdradzeni, więc się dogadamy? Nie, to zbyt mało.

Dobry ruch: Rok temu Tomek wyprowadził się do wynajętej kawalerki. Ustaliliśmy to pokojowo. Mieszkając razem, nie spieraliśmy się o sprawy ważne, tylko o drobiazgi. Spalaliśmy się na głupstwach typu niezapłacony rachunek za internet. Musieliśmy coś z tym zrobić. Pozostaliśmy parą, ale mieszkamy osobno. Jestem dziś mądrzejsza o wiedzę, że trzeba szukać kompromisu. Zgadzam się na związek wystarczająco dobry, niekoniecznie taki jak z bajki.



Dziś zamiast „para" lepiej mówić: ona i on. Wiążą się indywidualiści świadomi swoich granic i oczekiwań.

Coś się kończy, coś zaczyna

Komentuje dr Katarzyna Kalinowska, socjolożka z Uniwersytetu Civitas

TS: Martę wsparła matka, choć starsze kobiety często uznają pomysł na zakończenie związku, małżeństwa, za niemądry. To się zmienia?

KK: Tak, choć osoby z pokolenia boomersów wciąż uważają, że rozwód to ostateczność. Trwałość związku jest dla nich wartością nadrzędną. Córki słyszą od matek: przeczekaj, uratuj, wytrzymaj. Ich rady wynikają z tego, jak były wychowane – pod presją społeczeństwa i nakazów religijnych. Ale przemiana w tej sferze postępuje szybko, szczególnie w dużych miastach. Starsze kobiety z rodziny stają się wsparciem dla młodszych, przeprowadzają je przez zmiany, bo niejednokrotnie mają podobne doświadczenia.

Nietrwałość związków stała się normą?

W kolejne relacje, także w małżeństwo, coraz częściej wchodzimy z myślą, że nic nie trwa wiecznie. Żyjemy w świecie nastawionym na rozwój, zmianę, poszerzanie horyzontów. Gdy coś się psuje, szukamy innych możliwości. Nową normą społeczną stała się „seryjna monogamia" – seria ograniczonych w czasie związków następujących po sobie. Dodajmy: związków dwojga indywidualistów. Ona i on to właściwsze określenie niż para. Bo partnerzy nie rozwijają się w tym samym tempie, z czasem ich drogi się rozchodzą, w wielu sferach: zawodowej, towarzyskiej, seksualnej, światopoglądowej. I... trzeba poszukać kogoś, kto lepiej pasuje do naszego planu na życie.

W nowe związki wchodzą kobiety niezależne, pewne siebie, dojrzałe. Czy ich doświadczenie bywa przeszkodą?

Są dwa scenariusze. Jeśli zrealizowałyśmy swoje cele jako opiekunki domowego ogniska, matki, odchowałyśmy dzieci i nie potrzebujemy już ojca dla nich ani wsparcia w realizowaniu wyzwań rodzinnych, tylko mężczyzny, który dotrzyma nam towarzystwa w codzienności – mamy mniej oczekiwań. I nastawienie wobec nowego partnera może być wyrozumiałe, życzliwe. Drugi scenariusz to efekt rosnącej świadomości kobiet, utwardzania stanowiska wobec mężczyzn – widzimy to w internecie, mediach społecznościowych – jesteśmy „my" i „oni". Konflikt płci ujawnia się nie na etapie wspólnego życia, kiedy zarzucamy sobie nawzajem: faceci nic nie robią w domu, kobiety za dużo czasu spędzają na zakupach itp. Widać go już podczas poszukiwań partnera, gdy zakładamy stereotypowe wady przypisane płci, np., że mężczyźni

eprasa.pl 16886d91f5

DERMEDIC

RECOMMENDED BY DERMATOLOGISTS

WIOSENNY RESET DLA SKÓRY

Nawilżenie to podstawa!

Wraz z nadejściem wiosny wiele osób zauważa, że kondycja skóry po zimie pozostawia sporo do życzenia. Cera bywa przesuszona, pozbawiona naturalnego blasku, a nierzadko również bardziej wrażliwa i skłonna do podrażnień. W okresie zimowym częściej sięgamy po bogatsze, bardziej odżywcze formuły kremów, a makijaż aplikujemy na ich grubszą warstwę, by chronić skórę przed chłodem i przesuszeniem. W efekcie pory oraz ujścia gruczołów łojowych mogą być bardziej obciążone, co sprawia, że skóra wiosną często wygląda na zmęczoną i potrzebuje intensywnego wsparcia regeneracyjnego. Czego zatem potrzebuje nasza skóra wiosną? Przede wszystkim **intensywnego nawilżenia i regeneracji**. To podstawowe zadania pielęgnacji skóry w tym okresie.
Wybierajmy kosmetyki, które nawilżają skórę i zabezpieczają płaszcz hydrolipidowy. W ten sposób chronimy ją przed nadmierną utratą wilgoci poprzez odparowanie.

Wrażliwa skóra potrzebuje nawilżenia i odżywienia – produktów, które zatrzymują wodę w naskórku dzięki czemu jest ona dłużej zdrowa, jędrna i elastyczna.

Do nawilżenia naprawdę suchej skóry idealnie sprawdzi się zaaplikowanie substancji odżywczych zawartych w **Dermedic Hydrain Serum nawadniającym twarz, szyję i dekolt.** Serum działa natychmiast ujędrniając i wygładzając skórę, chroniąc ją przed przedwczesnym starzeniem się.

+80%* NAWILŻENIA SKÓRY





Kolejny krok do regeneracji naprawdę suchej skóry to **Krem-żel ultranawilżający z tej samej serii** idealny pod makijaż o lekkiej, żelowej konsystencji, bez efektu klejenia się skóry. Natychmiast przyniesie ulgę suchej skórze.

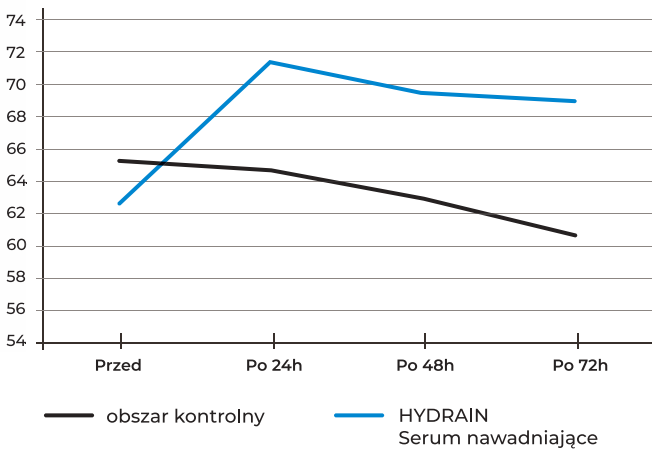
HYDROAKTYWNE WSPARCIE BARIERY OCHRONNEJ SKÓRY

Produkty Dermedic Hydrain w swoim składzie zawierają posiadający zgłoszenie patentowe **innowacyjny kompleks AQUALARE®**, na który składają się:

- **4 postacie kwasu hialuronowego** o różnej wielkości i wektorowej strukturze molekularnej cząsteczek, dzięki czemu krem aktywnie wnika w głąb naskórka i długotrwale go nawilża, także dzięki wykorzystaniu spowolnienia procesów metabolicznych podczas snu
- **woda hipertermalna**, o optymalnej dla skóry wrażliwej kompozycji składników mineralnych
- **glikozaminoglikany**, które wiążą wodę w skórze, przez co zapewniają długotrwały efekt nawodnienia
- **trehaloza** – cukier, który pełni funkcję rezerwuaru wody – wspomaga zatrzymywanie wody w naskórku oraz wzmacnia funkcje barierowe skóry

72H NAWILŻENIA SKÓRY

Pomiar poziomu nawilżenia



72-godzinne badanie aparaturowe HYDRAIN Serum nawadniającego twarz, szyję i dekolt przeprowadzone na obszarze przedramienia, sonda Corneometer® CM 825, Courage+Khazaka, zmiana procentowa wyliczona na podstawie wartości uśrednionych z pięciu powtórzeń.

Dermokosmetyki **Dermedic z serii HYDRAIN** to kompletna linia nawilżająca do stosowania w pielęgnacji nawadniającej skóry odwodnionej bądź suchej.

*Badanie aplikacyjne przeprowadzone z udziałem 20 ochotników, po dwóch tygodniach stosowania HYDRAIN Krem-żelu ultranawilżającego.

eprasa.pl 16886d91f5

Partner to nie polisa na starość. Dojrzałe kobiety nie szukają tylko opiekuna. Chcą aktywnego towarzysza życia.

to egocentrycy. W kolejny związek wchodzimy więc z założeniem: nie będzie kompromisów, chcę się czuć dowartościowana, zauważana, ważna. To szczególnie widoczne, jeśli kobieta doświadczyła w poprzedniej relacji przemocy, lekceważenia jej potrzeb. Gdy tak mocno nakreślamy granice, tarcia są nieuniknione. Sytuację może uratować model związku typu LAT (Living Apart Together). Jesteśmy razem, ale mieszkamy osobno. Trudniejszy w przypadku młodych par, kiedy partnerzy np. chcą wspólnie wychowywać dzieci, na późniejszym etapie życia okazuje się dobrym rozwiązaniem. LAT jako alternatywa dla tradycyjnych związków, zyskuje społeczne przyzwolenie, bo pozwala partnerom zachować autonomię, a jednocześnie pielęgnować miłość.

LUCYNA

Przedsiębiorczyni, zbliża się do sześćdziesiątki, ma firmę handlową w Trójmieście. Z Piotrem, też biznesmenem, była 29 lat. Rozstali się, gdy syn dorósł. Z Olkiem, mikrobiologiem, jest od czterech lat.

Motywacje: Wiedliśmy życie na poziomie, jeździliśmy na urlop dwa razy w roku, zbudowaliśmy dom. Gdy syn wyjechał do Anglii, zrobiło się cicho. Zrozumiałam, że od dawna nie rozmawiam z mężem dłużej niż kilka minut przy śniadaniu, nie wiem nic o jego pracy, a on nie interesuje się moimi sprawami. Byłam w związku, ale... samotna. Decyzję o rozstaniu podjęliśmy bez dramatyzowania. „Musisz poszukać kogoś, kto się tobą zaopiekuje, poda leki, gdy zachorujesz" – słyszałam to coraz częściej. Oburzałam się: nie potrzebuję pielęgniarza, tylko faceta, z którym będę korzystać z życia. Tęskniłam za towarzystwem atrakcyjnego mężczyzny. Za wyjściami do kina, restauracji, dyskusjami, seksem... Koleżanki odradzały Tindera czy Sympatię, pełno tam oszustów. Przyjaciółka podrzuciła pomysł biura matrymonialnego, gdzie partnera dobiera swatka, a nie sztuczna inteligencja. Tak znalazłam Olka.

Trudności: Uwierzyłam w efekt Pigmaliona. Olek był inny niż sobie wyobrażałam, fantazjując o partnerze numer dwa. Miał być pracowitym biznesmenem, jak mój eks, tylko bardziej empatycznym, z fantazją, energią. A Olek to melancholik, słucha winylowych płyt, nosi sztruksowe koszule, których nie cierpię. Jednak ujął mnie spokojem, poczuciem humoru, oczytaniem, chęcią pomagania innym. Pomyślałam: popracuję nad nim, ukształtuję na swoją modłę. Zamieszkaliśmy razem, starałam się pokonać jego niechęć do żeglowania i wypadów na karaoke. Znosił to, ale czułam, że jego irytacja rośnie. W końcu zrozumiałam: on ma 60 lat, jest ukształtowany. Lepiej zainteresuję się jego audiofilskim bzikiem – uznałam. Chciałam uniknąć ciszy, obojętności, która oddaliła mnie z Piotrem.

Dobry ruch: Zdjęłam szpilki. W małżeństwie byłam damą, panią prezes, która nie wyjdzie na spacer z psem nieumalowana. Sądziłam, że Piotr właśnie taką mnie kocha. To nie pomogło. W drugim związku postawiłam na szczerość. Noszę wygodne kapcie z futerkiem kupione w Żywcu i nie układam włosów przed każdym wyjściem. Słyszę, że jestem ładna, mądra. I „kocham cię" co kilka dni. Sama często zaglądam w oczy Olka, by się upewnić, że są pogodne. Rok temu wzięliśmy ślub. Zdjęcia z podróży wysłałam naszej swatce.

Nie chodzi o dwie połówki

Komentuje Agata Igras z biura matrymonialnego Berkeley International

TS: Aplikacje i serwisy randkowe mają w Polsce blisko cztery miliony użytkowników, ale tradycyjne biura matrymonialne przeżywają renesans. Jakie kobiety szukają w nich wsparcia?

AI: Najczęściej takie, które nie chcą zostawiać relacji przypadkowi. Wiedzą, że znalezienie partnera jest zbyt ważne, żeby opierać je wyłącznie na algorytmach. Oczekują indywidualnego podejścia. To zwykle kobiety świadome, które dużo już w życiu zbudowały. Nie potrzebują partnera po to, żeby rozwiązał ich problemy czy był zabezpieczeniem na przyszłość. Chcą spotkać mężczyznę stabilnego emocjonalnie, kogoś, kto zna swoją wartość i potrafi cieszyć się życiem. Dumnego z tego, kim jest i co stworzył. Dla wielu kobiet wciąż najważniejsze są dobre serce, mądrość, wrażliwość i opiekuńczość. To się nie zmienia od lat. Zmienia się natomiast sposób myślenia o relacji. Coraz częściej mówię, że nie chodzi już o spotkanie dwóch połówek, ale dwóch całości. Wtedy relacja nie jest ratunkiem ani uzupełnieniem braków, tylko przestrzenią, w której można razem iść przez życie. By to się wydarzyło, warto wyjść poza znany schemat.

Co to znaczy?

Odpuścić sztywne wyobrażenia o tym, jak ktoś powinien wyglądać czy się

eprasa.pl 16886d91f5



eprasa.pl 16886d91f5

Często szukamy partnera, który podobny jest do byłego męża. A to ryzyko powtórzenia starych błędów.



zachowywać. Garnitur, zarost czy określony styl życia nie mówią jeszcze o tym, czy między dwojgiem ludzi pojawi się nić porozumienia. Chodzi też o coś głębszego. Bywa, że nieświadomie szukamy partnera podobnego do wcześniejszego. Czasem proponuję więc spotkanie z kimś, kto na pierwszy rzut oka nie pasuje do schematu. I często takie spotkania okazują się najbardziej otwierające, bo kiedy naprawdę zaczynamy poznawać drugą osobę, dowiadujemy się też czegoś ważnego o sobie. Ryzyko jest niewielkie – to przecież tylko rozmowa przy kawie. Jeśli nie ma porozumienia, każdy może wrócić do swojego życia.

Kiedy myślę o pragmatycznym podejściu do kolejnego związku, zastanawiam się, czy jest w tym miejsce na spontaniczność, motyle w brzuchu?

Pod racjonalnością wciąż kryje się bardzo ludzka tęsknota za uczuciem. Chcemy jeszcze raz się zakochać – dla wielu z nas to moment, w którym najbardziej lubimy siebie. Widzę coś jeszcze. Nawet bardzo silne, niezależne kobiety mówią, że chciałyby przy kimś po prostu odetchnąć. Zdjąć na chwilę zbroję, którą noszą na co dzień. Być z partnerem, który rozumie ich siłę, ale daje też przestrzeń na spokój i bliskość.

KAROLINA

Architektka w międzynarodowym biurze, 39-latka. Rozstała się z Kostkiem, mają nastoletnie bliźniaczki, sąd ustalił opiekę naprzemienną. Mąż twierdził, że dom jest dla niej mniej ważny niż kariera. Darek, obecny partner, ma dwóch synów z poprzedniego małżeństwa, jest lekarzem.

Motywacje: Owszem, poświęcam się pracy, ale bez tego nie zdobyłabym pozycji ani pieniędzy. Byłam uczona, że kobiety muszą przebijać szklane sufity, walczyć o siebie – wpajała mi to matka tkwiąca w patriarchalnym związku i kolorowe czasopisma. Darka poznałam po rozwodzie, banalnie – z atakiem wyrostka trafiłam na SOR, gdzie akurat miał dyżur. Świetnie wyglądał, ale też spodobał mi się jego swobodny styl bycia, poczucie humoru. Wydawał się bezproblemowy – to już było coś. Pracował w szpitalu, miał prywatną praktykę, znał sens pracy. Sądziłam, że się dogadamy.

Trudności: Jego synowie mnie polubili, cieszyłam się. Moje dzieci poznały ich podczas wspólnego wyjazdu na narty. Było fajnie. Potem Darek wymyślił wspólną Wielkanoc i majówkę, pewnego dnia zapytał, czy pójdę na wywiadówkę do jednego z chłopców, bo eksżona wyjechała w delegację. Odmówiłam, na to się nie pisałam. Już połączone święta były dla mnie emocjonalnym wysiłkiem, wciąż myślałam, czy moje dzieci dobrze się czują w nietypowej sytuacji i czy synowie Darka porównują mnie z matką, może są źli, że zajęłam jej miejsce w sypialni? „Spróbuj ich pokochać" – radziła mama. „Może poświęć im więcej czasu, lepiej poznaj" – podpowiadał Darek. Zaczął organizować wyjazdy, wyjścia do muzeum, kina. Gubiłam się, za dużo tego było. Ale przecież go kocham i on mnie – mówiłam sobie w chwilach spokoju. To super facet, opiekuńczy, otwarty, ciekawy świata, towarzyski. Postanowiłam nie przegrać tego związku.

Dobry ruch: Zapisałam się na terapię. Dużo mnie kosztowała samokrytyka. Przyznałam: może faktycznie nie potrafię znaleźć właściwych proporcji między pracą a rodziną, może też nie muszę udowadniać, że jestem superwoman? Z pomocą psycholożki zrozumiałam, że najbardziej w życiu pragnę akceptacji i miłości.
Ale – uwaga! – nie za wszelką cenę. Porozmawiałam poważnie z Darkiem, ustaliliśmy zasady relacji

eprasa.pl 16886d91f5



ICON 16
BY KUBA BŁASZCZYKOWSKI

MOJA **PIELĘGNACJA.**
MÓJ WYBÓR.

WWW.ICON16.PL

Dostępne w ofercie
ROSSMANN
Moja Drogeria

eprasa.pl 16886d91f5

z dzieciakami. Nie musimy być jedną drużyną. Zgodził się. W „punkcie zero" warto przegadać wizje wspólnego życia, wyłożyć karty na stół: taka jestem, taki jestem, o tym marzę, tego nie zaakceptuję. Dziś mogę powiedzieć, że nasz związek jest udany, ale wciąż nad nim pracujemy.

Na co jesteś gotowa?

Komentuje Joanna Flis, psycholożka, psychoterapeutka

TS: „W drugim związku będę mądrzejsza" – zakładamy. Co jest warunkiem powodzenia?

JF: Zrozumienie, dlaczego poprzedni się nie udał i jaki był w tym nasz udział. Potrzebujemy refleksji: co wniosłam w ten związek i jak to się przyczyniło do jego rozpadu. Gdy to rozpoznam, przepracuję, jest szansa, że drugi raz nie popełnię tych samych błędów. Lub jeśli zacznę je powtarzać, zauważę to. Niektóre kobiety kończą relację z przekonaniem: nie wyszło, bo trafił mi się narcyz, egocentryk, psychopata. Warto przeanalizować: może wybieram właś nie takich facetów, dlaczego to robię, czy kolejny nie jest podobny? I jaką potrzebę zaspokajam, pielęgnując poczucie krzywdy? To są niewygodne rozmowy ze sobą, jednak nie da się bez nich zbudować dobrej nowej relacji.



Nie wiążesz się z bliskimi nowego partnera, więc nie zmuszaj się, by ich kochać. Wystarczy szacunek.

Wchodząc w nią, spodziewamy się: tym razem będzie inaczej, bo przecież już wiem, czego chcę od partnera. Konsekwentnie forsowana lista oczekiwań to dobry plan?

Dobra jest zasada symetrii. W następnej relacji nie będzie lepiej, jeśli nie zdam sobie sprawy, jakie oczekiwania mogę spełnić, jakie partner ma potrzeby i czy jestem właściwą osobą, żeby je zaspokajać. Jeżeli to domator oczekujący spędzania wspólnie całego wolnego czasu, lubiący symbiotyczne relacje, a ja kocham wolność i potrzebuję autonomii, chcę sama jeździć rowerem, biegać, mieć przyjaciółki – muszę uczciwie powiedzieć: nie mogę i nie chcę spełniać jego potrzeb, mimo że jestem zakochana. Zatem: to nie związek dla mnie, dla nas.

Mam wrażenie, że to, czy nam się uda, w dużej mierze zależy od wyobraźni: co może mnie zaskoczyć, czego nie uwzględniłam w planach? Np. kiedy, jak Karolina, trzeba się odnaleźć w związku patchworkowym.

Często uważamy, że będzie to wielka włoska rodzina zasiadająca przy wspólnym stole. Ale może lepszy byłby dla nas tzw. patchwork równoległy – partnerzy tworzą związek, jednak życia ich dzieci się nie przecinają? Znam wiele kobiet, które mówią: tak naprawdę on szukał matki dla swoich dzieci, a ja nie chcę, nie umiem. Uważam, że trzeba odczarować mit „macoszki", która powinna nawiązać emocjonalną więź z dziećmi partnera. Nie każda z nas jest na to gotowa i to nie znaczy, że jesteśmy złe. Trzeba rozpoznać w sobie tę gotowość lub jej brak. Na szczęście coraz częściej w rodzinach patchworkowych ze strony dzieci, ale też innych bliskich, nie ma presji, że nowa partnerka ojca będzie kochać nie tylko jego, ale i tych, z którymi tworzy równoległe życie. Przyzwolenie na odrębność w tego typu relacjach to dobra zmiana. Przy świadomym podejściu do potrzeb, ale także deficytów drugie związki mogą się udać. A nawet być bardziej satysfakcjonujące niż poprzednie. ■

eprasa.pl 16886d91f5

SHEHAND
-LABORATORIES-

FORMUŁA
WYSOKO TOLEROWANA

KURACJA BARIEROWA to **PREPARATY**
przeznaczone to specjalistycznej pielęgnacji
ekstremalnie suchej i wrażliwej skóry dłoni.

- łagodzą nadwrażliwość naskórka
  wyciszają podrażnienia
  przynoszą ulgę i ukojenie
- aktywują funkcje naprawcze
  wzmacniają barierę hydrolipidową
  działają ochronnie i okluzyjnie
- wspierają pielęgnację
  skóry z AZS



PRZYJAZNY DIABETYKOM
DERMOKOSMETYK SKÓRA WRAŻLIWA
BEZ SZTUCZNYCH BARWNIKÓW
BEZ KOMPOZYCJI ZAPACHOWEJ
BEZ SUBSTANCJI DRAŻNIĄCYCH

NATYCHMIASTOWE ODCZUCIE UKOJENIA, ULGI, MIĘKKOŚCI I GŁADKOŚCI – przywrócony komfort naskórka.

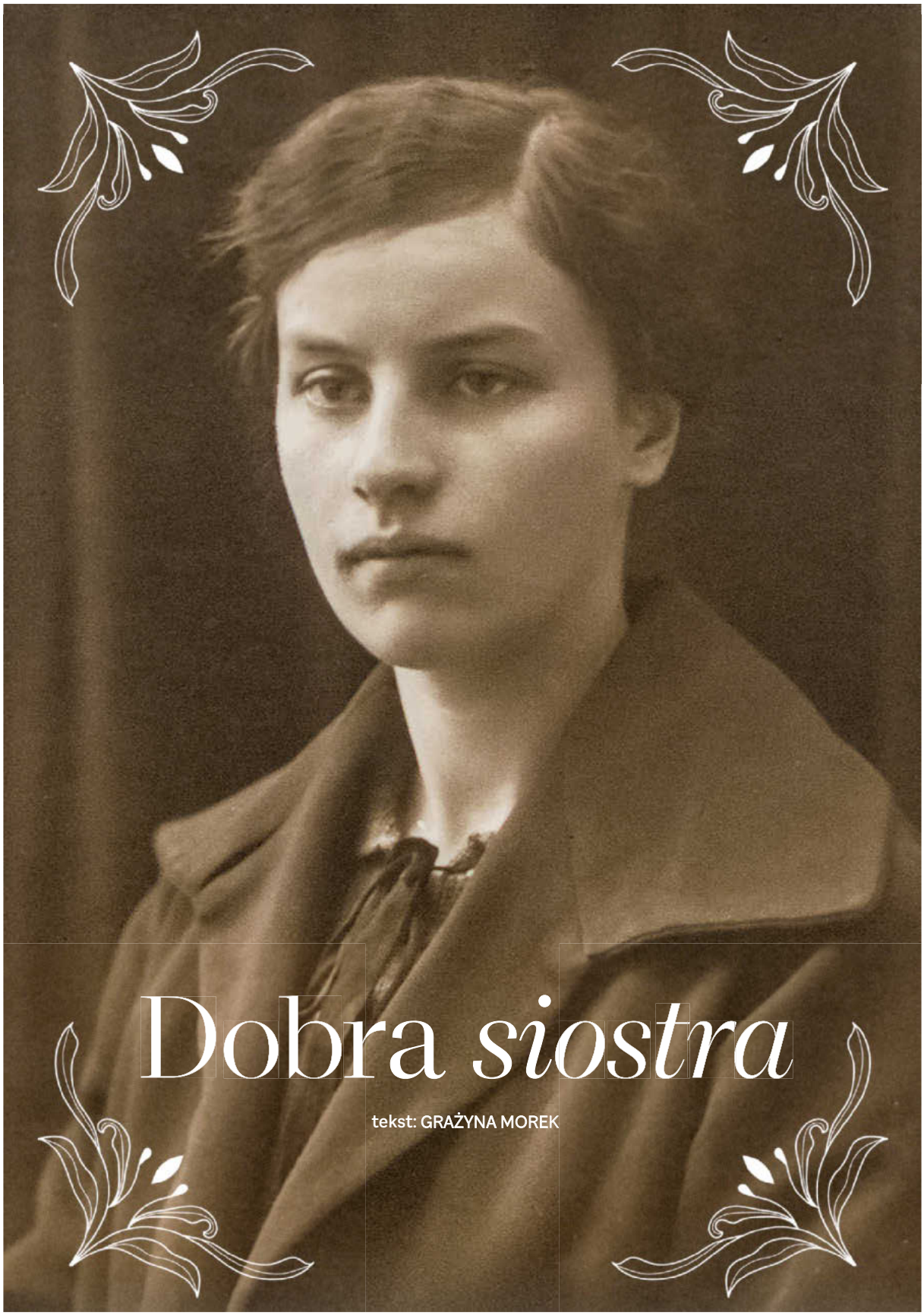
O Twoje dłonie zadbają:
OLEJ OWSIANY / KOLOIDALNA MĄCZKA OWSIANA / CERAMIDY / LIPIDY / LAKTOFERYNA / SKWALAN / LECYTYNA / BETAINA / WIT. E

Skuteczność działania preparatów na naskórek potwierdzona testem In Vivo, przeprowadzonym w niezależnym ośrodku badawczym pod nadzorem dermatologów przez okres 2 tygodni.

Tylko tu!
ROSSMANN
Moja Drogeria

WE ARE DIGITAL

eprasa.pl 16886d91f5



Dobra *siostra*

tekst: GRAŻYNA MOREK

Fot. Dział Zbiorów Specjalnych Biblioteki KUL – Rp. 1333 k. 5-9; spuścizna Haliny Doria-Dernałowicz

eprasa.pl 16886d91f5

W historii literatury nic nie ma o Irenie Gombrowicz, choć z oddaniem pomagała młodszemu bratu w karierze. Witold, który w *Ferdydurke* walczył z „gębą”, sam przyprawił ją siostrze, portretując w książkach jako pannę nudną i bierną. W tym czasie Irena kształciła się, udzielała społecznie i zarabiała na utrzymanie chorej matki. Czego jeszcze o niej nie wiemy?

Nawet dziś, by opowiedzieć o niej, trzeba zacząć od brata. Irena pojawia się w twórczości Witolda Gombrowicza, choć pisarz nakłada jej rozmaite maski. Na przykład Zosi z *Ferdydurke*. Panienki z dworu: biernej, nieśmiałej, skłonnej do chorób i filantropii, spędzającej czas na robótkach i konwersacji. Gombrowicz rysuje ją złośliwie: dziewczyna siedzi z podręcznikiem uprawy warzyw na kolanach, nudzi się i czeka. Na życie, miłość, na coś, co nie nadchodzi. To ironiczny portret całej grupy społecznej: ziemiańskich panien wychowanych do grzeczności i wyczekiwania na męża zbawcę. W 1934 roku Gombrowicz kończy pracę nad *Iwoną, księżniczką Burgunda*. Cóż za niespodzianka, tytułowa Iwona też jest karykaturą Ireny. Brakuje jej seksapilu, nie jeździ na nartach, nie skacze o tyczce, jest „niedomogą organiczną”. Odzywa się tylko raz, zapytana o to, czy wierzy w Boga. „Owszem” – odpowiada z pogardą. Przyciąga jednak księcia, który okazuje się „prawdziwym filantropem” i się jej oświadcza. Bohaterka dramatu jest jak wyrzut sumienia Gombrowicza – pisze Aleksandra Gąsowska, autorka biografii Ireny Gombrowicz *Starsza siostra*. A jednak z trzech braci to z Witoldem Irena najbardziej się zżyła i to z ich korespondencji dowiadujemy się najwięcej o jej losie.



Familia Gombrowiczów, od lewej: najstarszy z rodzeństwa Janusz z żoną Franciszką i synem Józefem; średni Jerzy z żoną Aleksandrą i córką Teresą. Siedzą Irena i najmłodszy Witold.

Fot. Ze zbiorów Muzeum Literatury im. Adama Mickiewicza

IRGO

Irena była kimś więcej niż gombrowiczowską „panienką od robótek”. Skończyła prestiżową warszawską szkołę dla dziewcząt (im. Cecylii Plater-Zyberkówny, istniejącą nadal). Nie zrobiła matury, lecz wiadomo, że była zdolna i najwyraźniej żądna wiedzy – jako wolna słuchaczka studiowała... matematykę! Pisała (artykuły i dramaty dydaktyczne pod pseudonimem Irgo), pracowała w Polskim Radiu, w katolickiej księgarni, udzielała się społecznie, m.in. w zakładzie dla niewidomych w Laskach. A także – o ironio! – pomagała w literackiej karierze przebywającego od 1939 roku na emigracji Witolda. Przepisywała jego teksty, wspierała ich obieg w środowisku twórczym. Fascynujący paradoks: kobieta, którą Gombrowicz sportretował jako symbol bierności, była jedną z najbardziej pracowitych i konsekwentnych osób w jego otoczeniu. Może więc literacka karykatura więcej mówi o pisarzu – o jego potrzebie polemiki z formą, z moralnością domu

eprasa.pl 16886d91f5

rodzinnego i światem wartości, który reprezentowała starsza siostra? Irena idealnie pasowała na bohaterkę uosabiającą konserwatywny porządek i wiarę. Można się było od niej odbić, wykreować własną historię i... zostać buntownikiem z wyboru. Jak Witold.

PORZĄDNI LUDZIE

W tej rodzinie wszystko było teatralne: gesty, milczenie, spojrzenia. Wspólne fotografie przypominają zastygłe sceny z dramatu: ojciec patrzy w dal, matka siedzi sztywno bokiem do obiektywu, dzieci stoją między nimi jak aktorzy, którzy nie wiedzą, jakie role przyjdzie im zagrać. Na jednym ze zdjęć dziewczynka stoi na kolanach matki. Ma trzy lata i poważne oczy. To Irena. Urodziła się w 1899 roku, po braciach Januszu i Jerzym, w świecie jeszcze stosunkowo stabilnym i uporządkowanym. Witold był od niej pięć lat młodszy. W dzieciństwie stali się nierozłączni. Rodzina Gombrowiczów należała do zamożnej warstwy ziemiańskiej. Ich dwór w Małoszycach niedaleko Sandomierza był pełen służby, gwaru. Dzieci wychowywały się w luksusie, uczyły języków od guwernantek, jeździły do europejskich kurortów. Rodzeństwo opisano jako „przystrojone, elegancko przybrane, pachnące perfumami". Cała czwórka mówi piękną polszczyzną, czyta książki i ma kontakt ze światem kultury. Za tą fasadą kryło się coś, czego dzieci nie umiały nazwać. Napięcie między rodzicami.

MAŁŻEŃSTWO Z ROZSĄDKU

Jan Gombrowicz był człowiekiem o silnej osobowości. Przedsiębiorczy ziemianin, dyrektor zakładów przemysłowych. Witold zapamiętał go jako „pięknego mężczyznę wyniosłej postawy o twarzy, w której wszystko – rysy, spojrzenie i szpakowaty włos – składało się na wyraz doskonałej, szlachetnej rasy". Lubił towarzystwo, na przyjęciach tańczył i bawił gości. W domu był inny, posępny, z niechęcią odnosił się do żony. Z czasem oddalił się od rodziny. Prowadził podwójne życie, utrzymując inną kobietę. Dzieci wyczuwały nieszczerość. Ich matka, Antonina z Kotkowskich, to przeciwieństwo męża. Inteligentna, oczytana, wrażliwa i – samotna. Witold jej nie rozumiał, nie doceniał. Po latach opisywał tak: „Nerwowa. Egzaltowana. Niekonsekwentna. Nieumiejąca się kontrolować. [...] Fantastyczna, niezaradna, niezdolna do systematycznego wysiłku". Powiedział nawet, że matka nie potrafiła nikogo kochać. A jednocześnie to właśnie ona stworzyła w domu atmosferę intelektualną. Wieczorami czytała dzieciom książki – najpierw



W latach 30. Zakopane to mekka artystów, i modny kurort. Spacerują (od prawej): Irena Gombrowicz z Magdaleną Skarżyńską.

powieści dla młodzieży, potem dzieła historyczne i eseje o sztuce. Te wieczory, jak wspominał jeden z braci, odbywały się w różowym buduarze małoszyckiego dworu i zapadły w pamięć na całe życie. Że miłość między rodzicami wygasła, czują wszyscy. W jednym z opowiadań Witold opisze taką scenę: ojciec patrzy na matkę z ukosa, z wyrazem obrzydzenia. Ona nazywa go „rozpustnikiem" i powtarza, że nadejdzie dzień Sądu. To raczej nie literacka fantazja.

KOBIETA Z ZASADAMI

Irena stanęła po stronie matki. Ojca nie znosiła. Była poważna, obowiązkowa. Nie interesowały jej zabawy towarzyskie. Witold z przekąsem pisał, że w domu pojawiały się głównie „cnotliwe, wierzące przyjaciółki Reny, nieskore do flirtu". Ale Irena traktowała poważnie konserwatywne zasady. W dorosłym życiu związała się z ruchem ziemianek i organizacjami katolickimi. Pisała artykuły o wychowaniu i odpowiedzialności społecznej. W jednym z tekstów pada zdanie, które brzmi jak komentarz do własnej historii: „Jakże często się zdarza, że dzieci jednych rodziców mają zupełnie inne charaktery i umysły, a co za tym idzie, inne cele życiowe". Czy myślała o sobie i o Witoldzie? Tam, gdzie Irena widziała wartość w porządku i wspólnocie, on zauważał sztywność, sztuczność narzuconych ról. W jego świecie wszystko było podejrzane: patriotyzm, religia, dobre maniery. Z tej podejrzliwości powstało *Ferdydurke*. Czy Irena odnajdywała siebie w jego twórczości? Czy się na niego obrażała? Tego nie wiemy, fakty mówią, że była jego sojuszniczką, choć nie doceniała twórczości brata: „Normalny człowiek przeczyta najwyżej do czterdziestej strony" – powiedziała o *Trans-Atlantyku*. Możliwe jednak, że to właśnie dzięki jej znajomościom w środowisku katolickim pojawiły się pierwsze przychylne komentarze o książkach Gombrowicza, uważanych powszechnie za obrazoburcze. Religijna siostra pomagała w karierze pisarza, który z religii kpił. Po wybuchu wojny Witold wybrał emigrację, osiedlił się w Argentynie. Irena została z matką, opiekowała się nią, po wyzwoleniu obie przeniosły się do Kielc. Kontakt między rodzeństwem jednak nie zanikł. Zachowały się listy, w których

Fot. Archiwum rodzinne/FOTONOVA

eprasa.pl 16886d91f5

SOCZYŚCIE PACHNĄCA PIELĘGNACJA

YOPE

Miękka i nawilżona skóra, naturalnie.



Tylko w drogeriach

ROSSMANN

eprasa.pl 16886d91f5

Witold pisze do siostry z niezwykłą szczerością. „Kłaniam się Tobie i Matce" – kończy jeden z nich. W innym przyznaje, że może to ona miała rację, wybierając drogę wiary. Nie rozumiał jej religijności, ale zaczynał rozumieć potrzebę, która za nią stoi – pisze Aleksandra Gąsowska.

POWAŻNA PANNA

W ostatnich latach życia Gombrowicz starał się zbliżyć do siostry. Pisał, że chciałby zrzucić z siebie „familijną formę" – narzucone role. Trudno nie odnieść wrażenia, że gdyby nie rodzinne obciążenie (również chorobami, w tym astmą, którą leczono pierwszymi sterydami wywołującymi nieprzyjemne skutki uboczne), Irena mogłaby więcej osiągnąć. Tylko czy by chciała? Wolała pozostawać w cieniu, zdyscyplinowana, moralna, religijna. Nie wyszła za mąż – świadomie zdecydowała się na samotność i wspólnotę idei. Życie uczuciowe Ireny pozostaje zresztą jednym z najbardziej niejasnych rozdziałów jej biografii. Wiadomo, że najwięcej czasu spędzała w kręgu kobiet – przyjaciółek ze środowisk katolickich, współpracowniczek z organizacji społecznych, koleżanek z pracy. Dlaczego? I w książce pojawia się to pytanie: czy można to uznać za zwykły bieg życia charakterystyczny dla religijnych i inteligenckich środowisk kobiecych epoki, czy też kryła się za tym bardziej osobista historia? Irena „wolała przebywać w towarzystwie kobiet" czy też mogła „walczyć z tym i szukać uwolnienia w wierze"? A może przykład nieudanego związku rodziców sprawił, że wybrała samotne życie? Nie dowiemy się. W rodzinie Gombrowiczów emocjonalna powściągliwość była normą. Witold pisał po latach, że dystans, ironia i nadmiar krytycyzmu tłumiły spontaniczne uczucia domowników. Aleksandra Gąsowska sugeruje, że model kobiecości, oparty na pracy umysłowej i poczuciu misji społecznej, zaszczepiła Irenie matka. Antonina Gombrowiczowa należała do pokolenia ziemianek wychowywanych w duchu częściowej emancypacji: była oczytana, znała języki obce, miała zainteresowania humanistyczne, rozwijała się intelektualnie. Córka przejęła po niej także przekonanie, że życie w uprzywilejowanej warstwie społecznej powinno oznaczać obowiązek służby innym. Jednocześnie wiemy, że relacja Ireny z matką była bardziej złożona. W jednym z ostatnich listów wysłanych do Witolda Irena napisała o żalu do matki. Uważa, że ta wyrządziła jej krzywdę. Jedno zdarzenie zadecydowało o jej całym życiu, zdeterminowało przyszłość. O co chodzi? Tych szczegółów nie znamy, list Ireny nie ocalał – jest tylko odpowiedź Witolda: „Napisz wyraźniej, o co chodzi. Mi wydaje się, że na rozwój charakteru pojedyncze przeżycia rzadko wpływ wywierają naprawdę decydujący – raczej myślę, że charakter urabia się w »sytuacji«, w jakimś stałym umieszczeniu człowieka względem innych ludzi. Ale nie przeczę, że taki silny uraz, zwłaszcza w tym wieku, może dać się we znaki na długo i nawet na zawsze. Nigdy nie podejrzewałem, że pomiędzy Tobą a matką coś takiego mogło powstać".

Życie uczuciowe Ireny to tajemnica. Nigdy nie wyszła za mąż. Świadomie wybrała samotność i wspólnotę kobiet.



Warszawa, 1928 rok. Irena (siedzi druga od prawej) już w młodości udzielała się społecznie, aktywnie działała w stowarzyszeniach kobiecych, m.in. była w zarządzie Młodych Ziemianek.

Ostatnie lata życia Ireny Gombrowicz nie przypominały tych z ziemiańskiego dworu. Pracowała między innymi w księgarni katolickiej w Kielcach, utrzymując się z niewielkiej pensji i opiekując matką aż do jej śmierci w 1959 roku. Zdrowie coraz bardziej zawodziło także Irenę: zmagała się z chorobą płuc i ogólnym osłabieniem organizmu. Przeniosła się do Radomia, gdzie mieszkał starszy z braci, Jerzy. Zmarła zaledwie dwa lata po matce. Do Witolda wiadomość dotarła dopiero po miesiącu. Z rodzinnej korespondencji wynika, że przyjął ją ze spokojem, a nawet ulgą, że siostra już nie cierpi. Wiadomo, że pomagał jej materialnie, zabiegał też o zapewnienie renty, jednak formalności się przeciągały – pierwsza wypłata przyszła pocztą w dniu pogrzebu Ireny. ■

Fot. Archiwum rodzinne/FOTONOVA

eprasa.pl 16886d91f5

EVELINE
COSMETICS





CERABIOME™

PDRN. Skin Barrier Repair™.

PRZYWRÓĆ RÓWNOWAGĘ SWOJEJ SKÓRZE

FORMUŁY DLA **KAŻDEGO TYPU** CERY

REGENERACJA BARIERY HYDROLIPIDOWEJ I WSPARCIE MIKORBIOMU

ROSSMANN
Moja Drogeria

Dostępne na **eveline.pl** i w drogeriach

eprasa.pl 16886d91f5



Łaska obecności

KRYSTYNA KOFTA

Sztuczna inteligencja (AI) jest ważna, jednak prawdziwa też się przydaje. Od czasów Arystotelesa zmieniają się tylko gadżety. Dusza pozostaje niezmienna, ciągle niezbadana. Nie wydrukujesz jej nawet w 3D. A felieton też ma duszę!

Spektakl *Szczęśliwe dni* Becketta na małej scenie warszawskiego Teatru Dramatycznego jest krótki. Przełamałam klaustrofobię, siedząc przy drzwiach. Sztuka jest grana w tym samym składzie co 30 lat temu. To bardzo ascetyczna forma. Na scenie mąż i żona, Willie i Winnie, Adam Ferency i Maja Komorowska.

Wyciemniona sala teatralna. Gdy kurtyna się unosi, scenę zalewa jasne światło. Widzimy usypany kopiec. A w nim Winnie zakopana po pas w akcie pierwszym, w drugim już po szyję. To apoteoza coraz większego uwikłania kobiety w dojrzałym związku małżeńskim. Mąż leży na powierzchni, mógłby wstać i ewakuować się z okowów, jednak nie chce, tak mu wygodnie. Winnie mówi przez cały czas, troszczy się o Williego, dba, żeby nic mu nie zaszkodziło. Zadaje pytania, powtarza je, żeby nawiązać relację, żeby mógł się wykazać swoją wiedzą.

Znamy to, bywa, że znamy odpowiedź na pytania, które zadajemy. Liczymy na męską próżność bez dna. Królestwo za kontakt! – wołamy.

Teatr z żywymi, cielesnymi aktorami. Jak to dobrze, myślę, że Sztuczna Inteligencja nie wkroczyła jeszcze na deski w postaci humanoidów. W tej sztuce mogę sobie wyobrazić Williego jako awatara. Prawie się nie odzywa zza gazety, od czasu do czasu przeczyta żonie treść jakiegoś ogłoszenia. To model męża znany nam dobrze. Teraz zamiast gazety może być tablet, są też mecze. Tak, on może być SI. Jednak ona, a już zwłaszcza Maja Komorowska jako Winnie? Nigdy. Wbija nas w fotele, gdy szepcze o tym, że nie wolno poruszać pewnych tematów. Chodzi o dziecko. Blisko siebie mam przykład. Żona nie mogła mówić o chorobie synka, bo dramat przeszkadzał mężowi w pracy. Przychodziła więc do mnie i gadałyśmy o traumie, jaką przeżywa. Bólem nie mogła się dzielić z najbliższym człowiekiem. Czasami i ty zostajesz sama z rozpaczą, która się odkłada, wypełza depresją. Winnie broni się przed tym. Cieszy się, gdy Willie jej odpowie, mówi wtedy, że to szczęśliwy dzień! Znam tę sztukę bardzo dobrze, analizowałam zdanie po zdaniu. Zajmowałam się nią w swojej książce *Gdyby zamilkły kobiety*, jest dla mnie ważna. Beckett czuł uwikłanie kobiety, podległość na granicy zniewolenia. Jeśli chodzi o związki, ciągle aktualna, nie wymaga nawet liftingu.

Za dobry związek uważany jest taki, w którym mąż jest obecny ciałem obok żony przez wiele lat. Przecież jestem obok, zdaje się mówić, o co ci chodzi, kobieto, czego wymagasz. Nie biję cię, piję z umiarem. Wydaje się facetowi, że wystarczy, że siedzi czy leży obok. Nazwałam to, gdy pisałam o związkach i *Szczęśliwych dniach*, łaską obecności.

W akcie pierwszym słychać znaczący śmiech, raczej śmieszek. Kobiety czują manipulacje i wybiegi Winnie, żeby usłyszeć głos męża, zyskać uwagę choćby przez kilka sekund. W akcie drugim, krótszym niż pierwszy, śmiech zamiera. Cisza wypełnia przestrzeń. Słowa wypowiadane przez Winnie-Maję zostają z nami. Chwila ciszy, a potem owacja na stojąco.

Za dobry związek uważany jest taki, w którym mąż jest obecny ciałem obok żony przez wiele lat.

Nazwałam to łaską obecności.

U Becketta Winnie jest pulchną blondynką około pięćdziesiątki. Maja nigdy nie była pulchna, 30 lat temu była sporo po pięćdziesiątce. W tym spektaklu granym po 30 latach ma lat 88, w co trudno uwierzyć, gdy widzi się ją na scenie i słyszy jej głos.

Para nadal trwa w związku. Sztuka nabrała przez ten upływ czasu nowego znaczenia. Jest w niej więcej rozpaczy, ale i pogodzenia się z tym, co nadchodzi. Stadło przetrwało. Mimo wszystko, dzięki rozpaczliwej walce Winnie o kontakt.

Kiedyś obiecałam Mai, że dam jej tę książkę. I dałam, gdy zeszła do nas, widzów, po spektaklu. W dedykacji zapisałam strony z analizą, od – do. Wiem, że Maja ma mało czasu.

Gdyby Winnie przestała mówić, nie byłoby tej sztuki. A także gdyby zamilkły kobiety, nie byłoby związków. ■

Fot. Olga Majrowska

eprasa.pl 16886d91f5



Jubileusz *40-lecia* BANDI to święto skutecznej pielęgnacji tworzonej z ekspercką precyzją. Od 1986 roku stawiamy na formuły z aktywnymi składnikami w realnych stężeniach, rzetelne testy oraz rozwiązania dopasowane do potrzeb skóry. Jubileuszowy krem w wyjątkowej oprawie podkreśla to, co od lat buduje zaufanie: *skuteczność* i *jakość*.

hebe Produkty dostępne na bandi.pl oraz w dobrych salonach kosmetycznych i drogeriach Hebe.

e-prasa.pl 168880915

psychologia

emocje / relacje / trening / praca

Nowy etap życia Idziesz naprzód. Miej odwagę to powiedzieć (s. 90)

Joanna Heidtman Nieoczywiste korzyści z poczucia humoru (s. 96)

Relacje z trudną matką Masz do niej żal? Wybacz i dorośnij (s. 98)

Tomasz Ossoliński Kreatywność zdobi mężczyznę lepiej niż smoking (s. 102)

Silna wola Psycholodzy badają, czy procentuje w dorosłym życiu (s. 106)

Małgorzata Ohme Małe gesty tworzą ważne sojusze (s. 109)

Fot. Getty Images

eprasa.pl 16886d91f5

W poszukiwaniu nowej siebie

Gdy kończy się w życiu coś ważnego, doświadczamy „stanu pomiędzy". Już nie jesteśmy tym, kim byliśmy (żoną, szefową, młodą kobietą), a jeszcze nie wiemy, kim się staniemy. Jak przejść przez ten czas, by oznaczał rozwój, nie stratę (s. 90).





eprasa.pl 16886d91f5



eprasa.pl 16886d91f5

Dorośnij do nowej siebie

tekst: JAGNA KACZANOWSKA

Co odpowiesz na pytanie „Kim jesteś”? Żoną, matką, nauczycielką, szefową, zdrową kobietą? Każda z nas ma różne tożsamości. Z wielu wyrastamy albo je tracimy. Już nie jesteśmy tym, kim byłyśmy, a jeszcze nie zbudowałyśmy siebie w nowej sytuacji. Ten moment psychologia określa jako „stan pomiędzy”. Bywa frustrujący i bolesny, ale doświadcza go każdy, przechodząc z jednego etapu życia do kolejnego. Jak sobie z nim poradzić, by nie kojarzył się z utratą, tylko z rozwojem?

Fot. Getty Images

eprasa.pl 16886d91f5

Marta wchodzi do znajomych i rozgląda się niepewnie. Witają ją nieśmiałe uśmiechy, kilka osób spuszcza wzrok, nie wiedzą, jak się zachować. Pierwszy raz od śmierci męża przyszła na imprezę. Od pogrzebu minęło kilka miesięcy. Nie jest już w depresji, próbuje wrócić do normalnego życia. Tylko nie wie, kim teraz ma być. Ewa budzi się w swoim apartamencie i przeraża ją myśl, że nie pójdzie do pracy. Miesiąc temu straciła wysokie stanowisko. Po 20 latach w jednej firmie zwolniono ją. Dostała odprawę, ma za co żyć, ale nie wie, kim teraz jest. Dyrektorką finansową i członkinią zarządu – już nie. Na myśl, że mogłaby zająć podobne stanowisko w innej firmie i znów żyć pracą, czuje niechęć. Wyrosła z tego, nie chce znów wchodzić do korporacyjnej rzeki. Ale nie wie, do jakiej innej może wejść.

W GŁĘBI CIEMNEGO LASU

Znasz ten stan? Każda z nas czasem się tak czuje. W zawieszeniu. Pomiędzy tym, czego już nie ma, a tym, co jeszcze nie nadeszło. „Stan pomiędzy" ma nawet naukową nazwę: faza liminalna. To etap życia, w którym nie do końca wiadomo, jak będzie dalej wyglądało. Przypomina to sytuację, gdy w środku nocy szukasz swojej bramki na lotnisku na drugim końcu świata. Czujesz się zagubiona, a napisy informacyjne są w nieznanym ci języku. Starasz się nie myśleć o tym, co wokół, i przyspieszasz kroku, by szybciej dotrzeć tam, skąd masz odlecieć do swojego świata. Ale samolot został odwołany, a ty... nie wiesz, co dalej. Nakręcono o tym film *Terminal* z Tomem Hanksem w roli pasażera, który w hali tranzytowej spędził kilka lat. W życiu „stan pomiędzy" też może trwać długo. Wywołuje go doświadczenie utraty: bliskiej osoby, pracy, majątku, statusu. Towarzyszy wszelkim „zakończeniom": rozwód, menopauza, emerytura – to punkty zwrotne, po których w pewien sposób zaczynamy życie od nowa, więc ogarnia nas niepokój. Stratą może być ciężka choroba, która zmienia życiowe priorytety, ogranicza możliwości, burzy plany. Zjawisko jest znane nie od dziś. Pisał o nim Dante Alighieri w *Boskiej komedii*: „W życia wędrówce, na połowie czasu/ Straciwszy z oczu szlak niemylnej drogi./ W głębi ciemnego znalazłem się lasu".

Stan przejścia bywa też doświadczeniem zbiorowym. Jak w pandemii, gdy miesiącami tkwiliśmy zawieszeni między światem, który się skończył (bez maseczek, pracy zdalnej, lockdownu), i tym, który jeszcze nie nadszedł. Czuliśmy niepokój, nie umieliśmy sobie wyobrazić, jakie zmiany nadejdą i jak będziemy żyć w nowej rzeczywistości. Arnold van Gennep, antropolog, który badał „stan pomiędzy" w różnych kulturach, opisał etapy tego doświadczenia. Pierwszy to separacja – oddzielamy się od dawnego obrazu siebie i starej tożsamości. Ewa po stracie pracy szybko przeszła ten etap, bo była już zmęczona korporacją i marzyła o zmianie. Wypowiedzenie pomogło jej podjąć decyzję. Marcie pogodzenie się z tym, że nie jest już żoną, tylko wdową, zajęło wiele miesięcy. Po etapie separacji następuje faza zawieszenia – niepewności, lęków, obaw, ale też nadziei. Budujemy nowe wizje siebie, ale są jeszcze kruche. Próbujemy sił w nowych sytuacjach, lecz wciąż mamy wątpliwości co do swoich wyborów. Często się z nich wycofujemy – krok do przodu, dwa kroki w tył. Trudno nam ruszyć z miejsca. Nadzieją na ulgę i realną zmianę jest etap akceptacji nowej tożsamości. Dla Marty był to moment, gdy zaczęła chodzić sama do znajomych, u których dawniej bywała z mężem, ale też zdecydowała się poznawać nowych ludzi. W końcu dała sobie prawo, by spotykać się z innym mężczyzną – zaakceptowała, że jest kobietą, która nie ma partnera. U Ewy etap akceptacji zaczął się, gdy uwierzyła, że satysfakcję może dać jej praca na innym niż dyrektorskie stanowisku. Narodziny nowej tożsamości to nie jest proces łatwy. Trzeba pogodzić się, że zaszła zmiana i jakaś część nas stała się nieaktualna – przestałam być żoną, szefową, młodą kobietą. Między pierwszym a trzecim etapem dokonuje się duża transformacja psychiczna, a to jest bolesne. Warto jednak urealnić spojrzenie na siebie i popracować nad akceptacją nowej sytuacji, by nie utknąć, jak Tom Hanks, w życiowej hali tranzytowej na lata. „Stan pomiędzy" jest i po to, by się w nim czegoś o sobie nauczyć, zahartować psychikę i pójść dalej. Nabrać odwagi i wyznaczyć nowe cele. Adekwatne do obecnej sytuacji.

UCIECZKA DO PRZODU

Natasha Stanley, coachini, która przeprowadza ludzi przez „stan pomiędzy", opisuje emocje, z którymi mierzymy się w tym czasie.

Zmieszanie i przekonanie, że stałyśmy się niewidzialne

Ludzie lubią przyporządkowywać innych do określonych kategorii. A jeśli same nie wiemy, do jakich teraz pasujemy? Jak mamy o sobie myśleć, gdy etykiety, których używałyśmy do opisania siebie: „jestem żoną", „kobietą sukcesu", przestały być aktualne? Nie umiemy się przedstawić innym, stąd odruch, by się chować, nie zwracać na siebie uwagi, znikać. To rodzi wrażenie, że inni nas nie widzą.

Rozdarcie, poczucie chaosu

Przeczuwamy, że „stan pomiędzy" może otworzyć nowe możliwości. Ale przytłacza nas, że jest ich zbyt wiele. Mnogość wyborów dezorientuje. To rodzi lęk, że jedna zła decyzja może odebrać nam niepowtarzalną szansę, a wtedy drzwi do dobrej przyszłości zamkną się bezpowrotnie.

eprasa.pl 16886d91f5



Satin Glow

SENSUALNA PIELĘGNACJA

ROZŚWIETLAJĄCY EKSTRAKT Z PŁATKÓW RÓŻY
WSPIERAJĄCA REGENERACJĘ CICA – WĄKROTKA AZJATYCKA
INTENSYWNIE NAWILŻAJĄCY KWAS HIALURONOWY

eprasa.pl 16886d91f5

Frustracja i wstyd

Możesz czuć, że wiele robisz, by wydobyć się z fazy przejściowej, ale twoje działania nie przynoszą rezultatów – jakbyś wciskała gaz w samochodzie na jałowym biegu. Marta zna to uczucie. Kilka miesięcy po śmierci męża rzuciła się w gorączkowe aktywności: chodziła na krąg kobiet, jogę, koncerty z przyjaciółką, przyjmowała zaproszenia na imprezy. I nic się w jej życiu nie zadziało. Miała poczucie, że ugrzęzła w beznadziei. Przygniatała ją frustracja, że mimo wysiłków nie udaje jej się zbudować nowego satysfakcjonującego życia. Myślała: co robię źle? Co jest ze mną nie tak? Może jej i innym kobietom przyniosłaby ulgę wiedza, że te emocje są wliczone w wyrastanie z dawnego życia. Nie da się ich pominąć. Przeżywają je wszyscy. Lepiej zaakceptować, że są. Przeżyć je, a wtedy... szybciej miną i pomogą ruszyć dalej. Churchill mówił, że jeśli kroczysz przez piekło, masz tylko jedno wyjście: iść dalej. Psycholog dodałby: nie przecząc, że czujesz się tam źle. To trudne doświadczenie, więc masz do tego prawo, ale i najlepszy sposób, by w końcu opuścić życiowe piekło.

WCIĄŻ MOŻESZ WIELE

Oto krótka instrukcja wychodzenia ze „stanu pomiędzy".

1 ***Znaj stratę i przeżyj żałobę.*** Joseph Campbell, autor książki *Bohater o tysiącu twarzy,* napisał, że musisz najpierw porzucić życie, które tak dobrze sobie wymyśliłaś i zaplanowałaś, by zaakceptować i przyjąć to, które na ciebie czeka. Dawniej istniały ceremonie, tak zwane rytuały przejścia, które ten proces ułatwiały. Dziś ich brakuje. Możesz wymyślić własne. Marta rok po śmierci męża (Tomka) pojechała w podróż na Wyspę św. Tomasza. Zabrała ze sobą kilka jego rzeczy, w tym listy z czasów narzeczeństwa i zdjęcia. Potrzebowała pożegnania, domknięcia wspólnego etapu życia. Najbardziej zdumiały ją sny w czasie tej podróży. Ostatniej nocy przyśnił jej się mąż, który z uśmiechem wskazywał jej na drabinę prowadzącą do nieba. Gdy Marta się po niej wspinała, nie widziała kolejnych stopni, bo spowijała je mgła. Aż wreszcie zasłona chmur opadła. Zobaczyła wtedy nad sobą błękit nieba i poczuła, że... będzie dobrze. Obudziła się z nadzieją. Jakby coś się dopełniło.

2 ***Przyjrzyj się, co się wylania.*** Ludzie źle znoszą niepewność. A tym właśnie jest faza przejścia. Często rozpaczliwie próbujemy się z niej wydostać, ale ponieważ nie wiemy jak, robimy jedyną rzecz, jaka nam przychodzi do głowy – wracamy do tego, co było. Katarzyna w wieku 39 lat zachorowała na raka piersi. Była wysportowaną, zdrową kobietą, biegała maratony. Po leczeniu też próbowała to robić, ale kończyło się to urazami i stanami zapalnymi. Przestała czuć radość z biegania, więc je zarzuciła. Kilka miesięcy była w „pomiędzy", w marazmie. Czuła się przygnębiona, ale też przyglądała się sobie po zmianach, badała, co teraz ją pociąga, jakie ma możliwości. W końcu wybrała się na kilkudniowy spływ kajakowy. Wróciła zachwycona. Dziś to jej wielka pasja.

3 ***Testuj nowe tożsamości.*** Faza przejścia przypomina wizytę w sklepie z sukienkami. Jest ich mnóstwo i nie wiesz, w której będzie ci do twarzy, więc mierzysz po kolei. To dobry kierunek. Możesz pójść nawet o krok dalej i wyznaczyć w swoim harmonogramie „czas na przymierzanie" nowych tożsamości. Ewa, która straciła pracę dyrektor finansowej, w soboty pomaga w schronisku jako wolontariuszka, a w niedziele chodzi na kursy gotowania, bo zastanawia się nad otwarciem małego bistro. Daje sobie szansę na sprawdzenie, jak się czujesz w nowych rolach bez wykonywania gwałtownych kroków.

4 ***Nie poganiaj się.*** „Kiedy gąsienica wchodzi w stadium poczwarki, niemal dosłownie się rozpuszcza. W tym stanie to, co było gąsienicą, a będzie motylem, nie jest ani jednym, ani drugim. To rodzaj „zupy pełnej możliwości". W tym stanie tkwi wielki potencjał, choć początkowo jest tylko znakiem zapytania. Czy to nie ekscytujące? Gdy zmienisz perspektywę i zaciekawisz się możliwościami (zamiast skupiać się na obawach), możesz zacząć się bawić swoim „pomiędzy". Chodzić w miejsca, w których dotąd nie bywałaś. Poznawać ludzi w nowych środowiskach, innych niż te, w których spędzałaś dotąd większość czasu. Boimy się życiowych punktów zwrotnych, ale to w tych momentach najwięcej się uczymy o sobie. A często też doświadczamy ożywienia, ekscytacji. Czasem są szansą, byśmy porzucili ograniczenia, które... tkwiły tylko w naszych głowach. Może to czas, by zrobić coś szalonego? Popatrzeć na życie jak na niepowtarzalną przygodę? Marta znalazła biuro podróży dla singli i zaczęła jeździć w miejsca, o których marzyła. Poznaje nowych ludzi, bada, czy któraś z tych znajomości mogłaby się zamienić w bliską relację. Daje sobie czas. Nie pogania się. Ewa, była dyrektor finansowa, zrobiła sobie kolorowe pasemka i zapisała się na taniec improwizowany. W korporacji taka fryzura by nie przeszła, a na zajęcia artystyczne nie miałaby czasu. Ale nie jest już w korporacji. Żyje w „pomiędzy". W locie „do". I nie szkodzi, że jeszcze nie wie, gdzie dokładnie jest jej cel. Uznała, że tym razem nie chodzi o optymalnie szybką realizację projektu, tylko o rozpoznanie swoich potrzeb na nowym etapie życia. A to wymaga czasu i uważności. Warto pamiętać, że nawet po trudnych przejściach możesz zbudować nową tożsamość, która da ci dużo satysfakcji. Dopóki żyjemy, mamy w sobie ten potencjał. ■

eprasa.pl 16886d91f5





LILOU
Kolczyki Glamour
389 zł
lilou.pl

MIĘDZY SYMBOLAMI

Kolekcja Wenus porusza się między symbolem a codziennością, łącząc różne języki kobiecej garderoby w jedną opowieść. To Wenus współczesna – niejednoznaczna, wymykająca się jednej interpretacji. Zamiast tego pokazuje nas – kobiety – jako zbiór wielu prawd, współistniejących, równorzędnych, równie ważnych.
solar.com.pl



ANKA KRYSTYNIAK
Sekretnik
1650 zł
ankakrystyniak.com





MAKO
Elongé Gondola Suede Bag with Tassels
1939 zł
mako-store.pl



WITTCHEN
Kurtka ramoneska
899 zł
wittchen.com

URODZONA W GÓRACH

Nowa kolekcja INUIKII SS26 powstała z myślą o ruchu i podróżach. To projekty stworzone na wakacyjne wyjazdy, miejskie dni i spontaniczne zmiany planów. Dominują naturalne materiały, przede wszystkim skóra i zamsz, oraz stonowana paleta beżów i brązów, nadając kolekcji spójny, konsekwentny charakter.
inuikii.com

eprasa.pl 16886d91f5

Uśmiechnij się, jesteś...



JOANNA HEIDTMAN
Psycholog, socjolog, coach. Pasjonuje się wspinaczką oraz podróżami po Azji. Jej motto brzmi: „Pomyśl uważnie, zanim czegoś zapragniesz, ponieważ pewnego dnia stanie się to rzeczywistością".

Boję się ludzi bez poczucia humoru, bo jeszcze żywi, a już sztywni – nie wiem, skąd pochodzi to powiedzenie, uznajmy, że to trafna mądrość ludowa. W powieści *Imię róży* śmiech wydawał się ortodoksyjnemu mnichowi na tyle niebezpieczny, że zatruł strony księgi, która ukazywała go jako pozytywną i wartościową formę poznania. Mówimy też o „śmiechu głupca" („uśmiecha się jak głupi do sera"), o tym, że śmiech to zdrowie, o śmianiu się z siebie i o tym, kto śmieje się ostatni.

Wygląda na to, że sprawa jest poważna. Bo jest! Wedle psychologów poczucie humoru jest ważnym i dojrzałym mechanizmem obronnym. Ułatwia konfrontację z trudnymi sytuacjami i emocjami. Pozwala zdystansować się, ale nie odciąć – od tego, co w danej chwili stanowi problem. Pomaga spojrzeć na problem z dystansu i zmniejsza napięcie. Wyniki badań wskazują, że poczucie humoru może też obniżyć stres związany z pracą, a nawet odsunąć od nas widmo wypalenia zawodowego.

Osobiście dzielę poczucie humoru na ciepłe i zimne. To pierwsze służy temu, by coś poprawić, uzdrowić. Ile razy zaczęłaś nagle śmiać się w trakcie płaczu, kiedy ktoś, komu ufasz, zażartował? Ale tak, że cię nie uraził, tylko zmienił perspektywę. Mamy też inną, powiedziałabym, ciemną stronę humoru – sarkazm. To szydercza ironia. Złośliwa i wymierzona przeciw komuś. Autorowi może perwersyjnie poprawić samopoczucie – bo niektórym robi się lepiej, kiedy wydrwią lub ośmieszą drugą osobę. Ponieważ sarkazm bazuje na kontekście, subtelnościach, tonie głosu, przez wielu jest uważany za wyraz wysokiej inteligencji. Trzymam się od takich „bystrzaków" z daleka. Nie bez powodu sarkazm pochodzi od greckiego „sarkasmos", czyli „gryźć" lub „szarpać mięso". No właśnie.

Jest też humor czarny. Ma dla mnie pokrętny urok, bo łączy to, czego się boję, z tym, co mnie bawi. Nie mogłam ostatnio powstrzymać się od głośnego śmiechu przy kilku scenach serialu *Już nie żyjesz*. Bohaterki, popadając w kolejne kłopoty, ratują się przed postradaniem zmysłów humorem wynikającym z bezlitosnej szczerości – wobec innych i siebie. „Jeśli jeszcze jedna osoba powie mi, że wszystko będzie dobrze, to naprawdę zrobi się bardzo źle", mówi jedna z nich. Autoironia pozwala przetrwać, co zapewne potwierdzą ci, którzy używają jej, mówiąc: „Kto pracował w korporacji, ten się w cyrku nie śmieje". Humor może jednak służyć i za maskę. Przykrywać depresję, traumę, emocjonalny ból. Zjawisko „smutnego klauna" dotyczy osób kreatywnych i jednocześnie wrażliwych.

Kończąc – poczucie humoru jako wskaźnik wyboru partnera, przyjaciół, a nawet... pracowników. Johann Wolfgang Goethe pisał: „Charakter człowieka najlepiej określa się przez to, co uznaje on za śmieszne". W tym, z czego i kiedy się śmiejemy, ujawnia się nasz sposób myślenia, przekonania, stereotypy, inteligencja, erudycja, normy, które są dla nas istotne. Dlatego jeden z moich odpowiedzialnych i „poważnych" klientów przyznał mi się ostatnio, że... rekrutuje ludzi na podstawie poczucia humoru. Oczywiście sięga po informacje o wykształceniu i zawodowym przygotowaniu. Ale wie, że ostatecznie chce tworzyć dobrze funkcjonujący, działający sprawnie, również pod presją, zespół. I myślę, że postawił na właściwego konia.

Postscriptum: na moich drzwiach, od kiedy sąsiad zalał mi (dopiero co wyremontowane!) mieszkanie, zawisł piękny plakat z wycyzelowanym graficznie napisem: „Zawsze k...a coś". Śmieszne czy nie, to oczywiście kwestia poczucia humoru i – no właśnie – kontekstu. Chciałam zrobić warsztat bazujący na tej prostej, a jednak odkrywczej prawdzie. Ale się rozchorowałam. Oficjalnie przeprosiłam. I wtedy jedna z osób zapisanych na warsztat napisała: „Pani Joanno, jest prawda czasu i prawda plakatu". Uśmiechnęłam się. To humor kontekstowy. Kto *Misia* Barei nie zna, ten się nie śmieje. ■

Fot. Agata Mazur

eprasa.pl 16886d91f5

PharmoVit®

Suplementy diety
dla **wymagających**



Przełom w suplementacji piękna

Beauty Cells Synergy™ Forumuła piękna to suplement diety oparty na innowacyjnej technologii PhytoCellTec™ Md Nu - **jedynej takiej w Polsce.**

hydrolizowany kolagen rybi | elastyna | kwas hialuronowy | koenzym Q10 | PhytoCellTec™ Md Nu | witaminy

Według badań:

83% respondentek zadeklarowało chęć zakupu produktu

① Badanie konsumenckie przeprowadzone na kobietach. Hamilton Polska 2025.

POLSKA FIRMA

eprasa.pl 16886d91f5

I jak tu ***kochać...***

rozmawiała: JAGNA KACZANOWSKA

To szczególnie ważna, ale i konfliktowa relacja. Matka i córka. Dwie bliskie sobie kobiety, które mogą się różnić, a czasem nie znosić. W dzieciństwie jesteśmy od matki zależne. Później czasem długo odczuwamy żal, oskarżamy. To nie służy żadnej ze stron, nawet jeśli pretensje są uzasadnione. Jak je wygasić? I na ile można uzdrowić relację z trudną przeszłością? Urszula Struzikowska-Marynicz, psycholożka, napisała książkę *Jak kochać własną matkę*, więc wie.

Twój STYL: Znajome kobiety narzekają na matki: jedna była kontrolująca, druga oziębła emocjonalnie, trzecia krytyczna i niewspierająca. Te osoby miały też ojców, żaden nie był ideałem, ale o nich milczą. Dlaczego tak jest?

Urszula Struzikowska-Marynicz: W naszej kulturze rozpowszechniło się zjawisko mother blaming, czyli obwiniania matek. Wiąże się z ignorowaniem prostej prawdy, że za wychowywanie odpowiedzialni są oboje rodzice. Tyle że ojcowie często na różne sposoby znikają z życia dziecka, czasem dosłownie. Albo usuwają się w cień. I to jest akceptowane. W konsekwencji zadania związane z rodzicielstwem spadają głównie na matki. To zjawisko zakorzenione jest w biologii – kobiety noszą ciąże, rodzą, przechodzą połóg, karmią. Mamy więc utrwalony obraz, w którym parą do dziecka jest matka. W konsekwencji oczekujemy od ich więcej i to je rozliczamy. Odzwierciedlamy to też w słowach. Gdy ojciec się wyprowadza, mówimy, że „odszedł". Gdy robi to kobieta, to „porzuca" rodzinę.

Pani pracuje z kobietami, które mają do matek żal. O jakich problemach mówią?

Córki obwiniają matki o to, że miłość nie była tylko miłością i ochroną jak z idealnego obrazka, ale towarzyszyły jej też ludzkie błędy, zaniedbania i matczyne, ale i nasze, po prostu ludzkie ułomności. Opowiadają mi o niezaspokojonej potrzebie akceptacji, bezpieczeństwa i wsparcia. Niektóre nie czuły się kochane, tylko kontrolowane. Często ta refleksja pojawia się w życiowym kryzysie, czasem po latach. Dorośli mają dziś większą świadomość psychologiczną i nagle doznają olśnienia: mama była kontrolująca, ograniczała mnie, krępowała spontaniczność, miała nierealistyczne wymagania, tłumiła moją radość, niszczyła poczucie wartości. I nadal to robi. Albo: ona się mną nie interesowała, nawet mnie nie lubiła, nie jestem jej potrzebna. Typowe jest to, że dojrzałe kobiety patrzą na matki z perspektywy dziewczynek. Nie postrzegają ich tak, jak dorosły widzi inną dorosłą osobę. Przychodzą ze skargą na mamę. Staram się zmienić tę perspektywę.

Fot. Getty Images

eprasa.pl 16886d91f5


eprasa.pl/16886d91f5



Dorosła osoba, która wciąż ma do matki pretensje o swoje życiowe problemy, ucieka przed dojrzałością.

Mówię np.: „Słyszę, że twoja mama jest kontrolująca. I nie przychodzisz do mnie, żeby ją zmienić, bo tego nie uda się zrobić. Chcesz pracować nad tym, by czuć się w życiu swobodnie, funkcjonować bez wstydu i poczucia winy". Bywa, że takie postawienie sprawy wywołuje szok.

Bo nie sam związek z matką stanowi tu problem?

Relacja z nią wpływa na to, jak wyglądają nasze późniejsze związki w dorosłym życiu. Wzorzec kontaktu z ważną osobą, do jakiego przywykliśmy w dzieciństwie, utrwala się w nas, nawet gdy tego nie chcemy. Z czasem zamienia się w zautomatyzowane reakcje, które włączają się nam mimowolnie. Chodzi o to, co psychologowie nazywają stylem przywiązania. Wytwarza się on głównie w związku z matką. Zależy od tego, czy rozpoznawała potrzeby dziecka, czy reagowała na płacz, próbowała zaradzić niepokojom niemowlaka. Jeśli tak, dziecko uczy się, że jest ważne i zasługuje na uwagę. Tworzy bezpieczny styl przywiązania. Będzie to matryca jego późniejszych bliskich relacji. Ale jeśli człowiekowi nie uda się wytworzyć bezpiecznego stylu przywiązania, wchodzi w związki z innymi na zasadzie: chcę, ale się boję.

Ujęły mnie słowa z pani książki: „Kochać matkę czy córkę można przede wszystkim i mimo wszystko, przyjmując ją taką, jaka jest, wraz z jej zaletami, wadami, zachowaniem. Nie kocha się za coś ani po coś. By kochać matkę czy córkę, należy szukać siły i powodu uczucia nie w tej drugiej osobie, ale w sobie". Zastanawiam się tylko, czy miłość bezwarunkowa wobec matki jest możliwa, gdy dziecko nie czuło się kochane w taki sposób?

W miłości bezwarunkowej kocham nie za to, co dostaję, ale dlatego, że ta osoba jest dla mnie ważna. Wielu ludzi takiej miłości od matek nie dostało. Często otrzymujemy uczucie pod jakimiś warunkami: jak będziesz grzeczna, jak zrobisz coś tak, jak ja każę, jak będziesz taka jak ja... Wychowywane w ten sposób córki często podobnie w dorosłym życiu traktują matki: co ona może mi dać, żebym ją kochała? Działkę? Komplementy? Pomoc przy dzieciach? Oczekiwania mogą być różne. Ich wspólną cechą jest sztywność i niepodatność na zmiany. Część kobiet marzy o przyjaźni z matką. To obraz podtrzymywany przez kulturę masową. Chcą się zwierzać, chodzić na kawkę, pożyczać sobie ciuchy. A mama nie chce. Można wtedy myśleć: co jest ze mną nie tak? Co jest z nią nie tak? Utykamy w żalu i karmimy iluzje, które uniemożliwiają naturalny rozwój relacji. Usztywnione oczekiwania potrafią być źródłem frustracji i bólu. Szansą byłoby pytanie: a co ty, mamo, chciałabyś ze mną robić? Jak mogłybyśmy razem pobyć? Mimo że ona kiedyś nie umiała nas tak zapytać.

Fot. Getty Images

eprasa.pl 16886d91f5

Wciąż nie mam pewności, czy miłości bezwarunkowej można się nauczyć, gdy się jej nie dostało.

To możliwe, choć trudne – jeśli mówimy o matkach, które nie stworzyły bezpiecznego stylu przywiązania, ale starały się być i dawać poczucie bezpieczeństwa, nawet nieudolnie. Bardziej skomplikowana jest sytuacja dzieci, których matki stosowały przemoc, zaniedbywały, krzywdziły. W tym wypadku podtrzymywanie w sobie iluzji, że „mama na pewno mnie kochała na swój sposób", i obdarzanie jej bezwarunkową miłością nie jest dobrą drogą. To samooszukiwanie się. Lepiej zmierzyć się z prawdą i ją zaakceptować, powiedzieć: „Nie wszyscy będą mnie w życiu kochali. Czasem nie dostanę miłości od osoby, na której mi zależy, jak mama. Ale to nie jest opowieść o mnie. To świadczy o tym, że ona nie była zdolna do miłości, dała, ile sama otrzymała". Dlaczego? To osobna sprawa. Sytuacja, w której rodzic nie kocha dziecka, nie jest naturalna. Można zastanowić się, co w historii tej matki sprawiło, że nie umiała kochać. Co stoi za brakiem miłości? Może jakieś duże, nigdy nieuleczone zranienie? Odkrycie, że za brak miłości nie odpowiadam ja, moje wady, tylko osobista historia matki, bywa źródłem psychicznego uwolnienia i wielkiej siły.

W psychologii istnieje pojęcie pożytków z choroby – inni się nami opiekują, mamy usprawiedliwienie, by nie brać odpowiedzialności. Czy podsycanie w sobie żalu do matki również daje jakieś „benefity"?

Tak. Obwinianie innych daje nam poczucie komfortu w obrazie siebie jako tej, która stoi w pozycji moralnej wyższości – ponad błędami matki i jej trudnościami. Jednak taki komfort jest bardzo drogi. Odbywa się kosztem własnego poczucia sprawczości i autonomii, a także grozi utknięciem w poczuciu emocjonalnej zależności od tego, czy matka się zmieni, czy przeprosi. Ta „wina" i domaganie się „uznania prawdy" konfliktują nas. Łączy nas wtedy z drugą osobą nie miłość, ale wspólne rany i ból. Gdy córka ma osiem lat i poczucie, że matka jej nie akceptuje, nie poświęca wystarczająco dużo uwagi, nic z tym nie może zrobić. Jeśli z tą samą skargą występuje czterdziestolatka, warto, by zadała sobie pytanie, co dają jej ciągłe pretensje. Może czuje się w dorosłym życiu niezauważana i nieakceptowana? Jest jednak dorosła i ma narzędzia, by tę sytuację zmienić. Nie musi stać w kącie, na marginesie wydarzeń i szukać winnych tej sytuacji. Może się zastanowić, czego brakuje jej w życiu, i zrobić coś, by to sobie zapewnić. Jeśli nie wie jak, warto rozważyć psychoterapię. Obarczając matkę dziecięcymi żądaniami i pretensjami o życiowe problemy, uciekamy przed dojrzałością. I odpowiedzialnością za własne życie. Próbujemy ją na kogoś zrzucić.



VIOLETTA NOWACKA

Psychoterapeutka, psycholożka, autorka książek. Pracuje między innymi z kobietami, które chcą przyjrzeć się trudnej relacji z matką.

Wiktor Osiatyński mawiał, że człowiek powinien rano wstać, spojrzeć w lustro, zrobić przedziałek i się od siebie od... Może i od naszych matek jako dojrzałe osoby powinniśmy się już odczepić?

Zachęcam do tego, by dać matkom spokój. Wprowadzić trochę luzu do tej relacji. Z próbami uświadomienia matce jej „winy" i wyrządzonych nam w procesie wychowania krzywd jest jak z przerzucaniem gorącego ziemniaka. Matka nie będzie chciała go przyjąć – nikt nie chce być winnym dożywotnio i wciąż kogoś przepraszać. Może faktycznie zbyt kontrolowała, nadmiernie krytykowała, nie dostrzegała, tłamsiła albo przeciwnie – nie interesowała się i ignorowała. Warto jednak zapytać: co ma mnie, dorosłą, łączyć z tą drugą kobietą, która jest moją mamą? Ciągłe wspominanie „przewinień" sprzed dekad? Zabieganie o to, by druga strona się pokajała? Próby dopasowania jej na siłę do mojego ideału? Czy może szczera, czasem trudna rozmowa o tym, jaka jestem dziś i czego potrzebuję. I jaka ona jest dziś i czego potrzebuje. Przy założeniu, że matka może, ale nie musi wyjść naszym potrzebom naprzeciw. Po osiągnięciu dorosłości to my ponosimy odpowiedzialność za ich zaspokajanie. Dobra wiadomość jest jednak taka, że i my nie jesteśmy zobowiązane zaspokajać potrzeb emocjonalnych matki. Nie musimy być trofeum, z którego ma być dumna. Nie mamy obowiązku jeździć z nią na wakacje, jeśli nam to nie odpowiada.

Gdybym chciała uzdrowić relacje z mamą, od czego powinnam zacząć?

Warto przenieść ciężar odpowiedzialności i sprawczości z matki na to, za co odpowiadam ja – córka w swojej dorosłości. Dziś mogę o wiele więcej, niż mogłam kiedyś, gdy byłam od matki rzeczywiście zależna. Mogę zobaczyć, że nawet z jej wadami, błędami i zaniedbaniami ja... jestem. Mimo wszystko i niezależnie od tego, co było. To nam, córkom, nierzadko umyka. Może czasem dobrze byłoby też zacząć od pytania: co by było, gdyby ona dziś wpadła pod samochód i zginęła? Czy nadal czekałabym na przeprosiny albo dowód bezwarunkowej miłości? No nie! Zapewne uznałabym, że skoro matka nie żyje, muszę przejść proces żałoby i przeżyć stratę, bo nieusłyszenie przeprosin czy słów „kocham cię najmocniej na świecie", których się nie doczekaliśmy, jest stratą. Ten prowokacyjny eksperyment myślowy ma uświadomić nam, że odcięcie pępowiny jest możliwe na każdym etapie życia. Wymaga jedynie decyzji, że odpuszczamy. Możemy podjąć ją teraz, gdy siedzimy z mamą przy stole i pijemy herbatę. Czas wyznaczyć granice swojego życia. Odprawić żal. Uwolnić się od poczucia krzywdy. Nigdy nie jest na to za późno. ■

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 16886d91f5

UZALEŻNIONY OD PIĘKNA

rozmawiała: BEATA NOWICKA
zdjęcie: TOMASZ LAZAR

Projektant mody. Z igłą i nitką zapoznał się jako nastolatek i rzadko się z nimi rozstaje. Nawet w pociągu robi na drutach, przyszywa aksamitki. Przez lata szył suknie i garnitury, ubierały się u niego gwiazdy. Ostatnio zafascynował się filmem. „Projektowanie kostiumów to znacznie więcej niż krawiectwo, to lekcja historii. Godziny spędzone w bibliotekach, muzeach i na pchlich targach" – mówi Tomasz Ossoliński. Bycie twórczym czasem go męczy, ale nigdy nie nudzi. Jaką rolę piękno gra w jego życiu? Czym karmi kreatywność?

Twój STYL: Wielu artystów uważa, że do tworzenia wystarcza dyscyplina, bo twórczość to rzemiosło. Inni, że niezbędne jest eksperymentowanie. Czym dla ciebie jest inspiracja?
Tomasz Ossoliński: Całe życie zawodowe miałem alergię na dwa pytania: „Co jest modne w danym sezonie? Co zainspirowało cię do stworzenia kolekcji?". Ale idąc Plantami na nasze spotkanie, zastanawiałem się, czym dzisiaj jest dla mnie inspiracja. Kiedy tworzysz, instynktownie szukasz impulsu, podniety, olśnienia... Dla mnie ostatnio stał się tym film. Od kilku lat, oprócz projektowania i indywidualnego krawiectwa, współpracuję z Kasią Lewińską, wybitną projektantką kostiumów. Moim pierwszym projektem zleconym przez Kasię była sukienka dla Mai Ostaszewskiej do *Teściów*. Ależ byłem podjarany, że Majka gra w sukience, którą uszyłem! Gdy zobaczyłem swoje nazwisko w napisach końcowych, poczułem satysfakcję. Film odniósł sukces. Z kolei na potrzeby *Silent Twins* Agnieszki Smoczyńskiej uszyłem replikę sukni ślubnej księżnej Diany. Też fajna przygoda. A wracając do pytania o...
...inspirację.
I pozostając przy filmie, który stał się moją pasją, to prócz szukania bodźców w malarstwie, fotografiach, rzeźbach,

eprasa.pl 16886d91f5



Krawiec charyzmatyczny

Szył stroje dla Isabelle Huppert, Juliette Binoche, Andrzeja Seweryna. I kreację na bankiet noblowski Olgi Tokarczuk. Od kilku lat spełnia się jako kostiumograf. Teraz pracuje nad filmem, który może być najgłośniejszą polską produkcją w 2026 roku.

eprasa.pl 16886d91f5

najcenniejszą inspiracją jest dla mnie rozmowa, dialog. Pamiętam, jak polecieliśmy z Kasią Lewińską do Nowego Jorku na przymiarkę kostiumów w domu Diane Kruger. Przymiarka zeszła na drugi plan. Za to przez cztery dni przemierzaliśmy na piechotę Nowy Jork: od Wall Street po Central Park. Żartowaliśmy, że mnie boli lewe biodro, a Kasię prawe, bo codziennie robiliśmy po 30 tysięcy kroków i... cały czas rozmawialiśmy.

Motyw drogi i rozmowy jest częstą metaforą w sztuce.

Kasia studiowała projektowanie kostiumów scenicznych w amerykańskim Northwestern University. Opowiadała mi, czego uczyli ją profesorowie. Projektant mody i projektant kostiumów to dwa odrębne światy. Kostium jest nazywany „niemym aktorem" – pomaga opowiadać historię, informuje widza o wieku, statusie społecznym, zawodzie, epoce, a nawet cechach osobowości bohatera. Zmiany stroju mogą odzwierciedlać ewolucję postaci, jej upadek lub przemianę. Tekstury materiałów, fasony, a przede wszystkim kolory potrafią wywołać silne emocje.

Co było dla ciebie pierwszym wyzwaniem?

Serial *1670*. Kasia oświadczyła: „Tomek, robimy XVII wiek!", i na półtora miesiąca zamknąłem się w bibliotekach. Chodziłem na Wawel pooddychać tamtą epoką. Na zamku jest wszystko, trzeba tylko umieć patrzeć. Malarstwo historyczne w okresie baroku odgrywało podobną rolę jak fotografia. W telefonie stworzyłem zakładkę „Pinterest 1670" ze wszystkimi detalami. W Victoria and Albert Museum w Londynie kupiłem książkę z prześwietlonymi rentgenem gorsetami z tej dekady XVII wieku. W pracowni wspólnie z zespołem rozkminialiśmy, jak je uszyć, by trzymały formę. Żeby spódnica dobrze „stała" na ciele aktorki, trzeba ją ręcznie połączyć z gorsetem za pomocą tych samych technik, którymi posługiwano się kilka wieków temu. Gdy pierwszy raz ubieraliśmy Kasię Herman w prototyp takiego gorsetu, myślałem, że mnie zdzieli w ucho. Ledwo mogła się w nim poruszać i oddychać. Kasi Lewińskiej zamarzyło się też, by serialowa Zofia miała duży biały kołnierz. Zgłosiłem się do specjalistek koronczarstwa w Bobowej, które techniką rzemieślniczą, sprowadzoną do Polski przez królową Bonę, czyli koronką klockową, wykonały imponujący kołnierz Zofii. Wykrochmaliliśmy go tradycyjnie w mące ziemniaczanej zmieszanej z wodą. Dziś koronka klockowa przeżywa renesans. Bawi się nią Zosia Chylak i inni projektanci. Ale pierwszy raz pojawiła się w serialu *1670*. I takie historie najbardziej mnie kręcą!

Twórcza wymiana inspiruje.

Wierzę w to. Po szkole wylądowałem w Bytomiu, w pracowni krawieckiej, która zatrudniała 60 osób w wieku moich rodziców i dziadków. To oni nauczyli mnie fachu. Miałem do dyspozycji wspaniałych rzemieślników, artystów, moich mistrzów. Świat, który już nie istnieje. Tym bardziej się cieszę, że po 30 latach historia zatoczyła koło – wchodząc w nowe rewiry, czyli film, znów trafiłem na osobę, która została moim mentorem. W drugim sezonie *1670* Kasia zaprojektowała dla bogobojnej Zofii tkaninę w chmury. Kiedy ją zobaczyłem, pomyślałem: „Matko jedyna, co ona wymyśliła!", jednak na ekranie ten wzór sprawdził się świetnie. Podziwiam Kasię za te śmiałe wybory.

Pracujesz teraz przy filmie, który jest jeszcze większym twórczym wyzwaniem.

Nie mogę zdradzić tytułu, ale powiem, że od maja siedzimy w modzie XIX wieku. To jeden z najtrudniejszych okresów w kostiumie, musi się zgadzać każdy detal: kokardka, falbanka, pliska, dobór tkaniny. Coś ci pokażę (Tomasz wyciąga z torby stary koronkowy kołnierzyk). Kupiłem go dziś rano na Kazimierzu. Jest oryginalny. W tym filmie wszystko jest ręcznie wykańczane. W balowej sukni każda rzecz jest przemyślana: guziczki, sprzączki, klamerki, aksamitki, pliski, kokardki. Przez kilka miesięcy przychodziłem do pracowni o szóstej rano, wychodziłem po dwudziestej drugiej. Pracowaliśmy na dwie zmiany. W czasie wakacji raz wyrwałem się do sklepu z zabawkami, żeby dziecku w rodzinie kupić prezent. Gdy sprzedawczyni wiązała na pudełku wstążkę w kokardkę, aż się wzdrygnąłem. Miałem ich... po kokardę.

Gdy tworzę, instynktownie szukam impulsu, olśnienia. Najcenniejszą inspiracją jest dla mnie dobra rozmowa.

„To, co powstrzymuje ludzi od kreatywności, to nie jakość ich pomysłów, ale brak wiary w siebie" – przeczytałam w eseju o sztuce. Zgadzasz się?

Ludzie boją się odpowiedzialności za to, co robią. Zwłaszcza młodzi. Dla mnie praca przy każdym projekcie to ściganie się z samym sobą. Świadomość, że w filmie wszystko zostaje na zawsze i każdy może zobaczyć twoje dzieło, sprawia, że lęk mnie nie opuszcza. Moje krawcowe znalazły dziewiętnastowieczną książkę autorstwa Ksawerego Głodzińskiego objaśniającą zasady kroju z tej konkretnej dekady XIX wieku, którą odtwarzamy w filmie. To była nasza biblia przy projektowaniu kostiumów. Praca z Kasią przy serialu *1670*

eprasa.pl 16886d91f5

wydawała mi się wyzwaniem. Myliłem się. W nowym filmie w trzy miesiące wypuściliśmy 450 kostiumów! To dopiero szkoła twórczego przetrwania.

„Zacznij od tego, co znasz, a potem wymyśl to na nowo" – to twoja historia. Jak budowałeś swoją wiarę w siebie? Poczucie własnej wartości jako twórca?

Wojciech Młynarski śpiewał *Róbmy swoje*. Ja robiłem. Trochę siedziałem w kącie, ale miałem szczęście, że dostrzeżono to, co tworzę. Żartuję, że gdy byłem młody, biedny i początkujący, wymyśliłem gorsety, bo nie wymagały dużych nakładów finansowych. I te gorsety rykoszetem do mnie wróciły w postaci kostiumów filmowych z XVII i XIX wieku. Przypomniałem sobie, że przecież ja to umiem! W procesie twórczym warto iść za pierwszą myślą. Gdy coś wpadnie mi do głowy i czuję dreszcz, to nawet jeśli zaczynam mieć wątpliwości, nie odpuszczam. Nauczyłem się trzymać tej pierwszej emocji. Iść za instynktem. Wśród inspiracji ważna była też dla mnie muzyka. 30 lat temu zobaczyłam *Skazę* Louisa Malle'a z muzyką Zbigniewa Preisnera. 20 lat temu *Godziny* z kompozycjami Philipa Glassa. Ta muzyka ciągnie się za mną do dzisiaj. Przy niej powstawały moje kolekcje. Prostota dźwięku mnie uskrzydla. Ale z wiekiem człowiek uczy się czerpać z różnych źródeł.

z 1993 r. z autografem mistrza. Zawsze mam go pod ręką. Lubię go otwierać i patrzeć na zdjęcia. 280 fotografii tworzy „kinematograficzną" opowieść o jego życiu. Potrafił genialnie pokazać człowieka. Amerykańską arystokrację i świat haute couture zderzył ze zdjęciami z katakumb w Neapolu. Życie i śmierć. Próżność i przemijanie. Te kontrasty kryją uniwersalne piękno.

Książka, która jest dla ciebie źródłem natchnienia?

Będziesz się ze mnie śmiała... Kupiłem ją wiele lat temu, przeczytałem cztery razy: *Greta Garbo. Moja miłość* Ellen Mattson. Obok muzyki moim natchnieniem są filmy. Biografia zaczyna się od sceny, w której król Szwecji Gustaw V i królowa Wiktoria odwiedzają w szpitalu królową kina. Garbo była najwybitniejsza. I Bette Davis. Dzisiaj mamy Meryl Streep i Krystynę Jandę, której fanem jestem całe życie. Z młodszego pokolenia cenię Juliette Binoche. Była genialna w *Skazie* w duecie z Jeremym Ironsem czy w *Niebieskim* Krzysztofa Kieślowskiego. Po latach ubierałem ją do polskiej reklamy. Często wracam też do *Królowej Margot* z Isabelle Adjani i *Indochin* z Catherine Deneuve. Znam te filmy na pamięć. Emocje, które biją z ekranu, próbuję wywołać też u moich odbiorców.

Który z twoich zmysłów jest najbardziej rozwinięty?

Twórczość to też odwaga podpisania się pod swoim dziełem. Pokazania go światu. Nie każdy ją ma.

Rozmawiamy w kawiarni w Bunkrze Sztuki przy Plantach. Kraków jest ważny na twojej zawodowej mapie.

Tu odpoczywam. Gdy w Paryżu wjeżdżam z lotniska do miasta, na widok mansardowych dachów uśmiecham się do siebie. Kocham tę architekturę. Kiedy wysiadam na dworcu w Krakowie, mijam Teatr Słowackiego i wchodzę w uliczki Starego Miasta, od razu się uspokajam. To miasto działa na mnie jak balsam. Im jestem starszy, tym mniej lubię dalekie podróże. Wkurza mnie, że jestem uwięziony w samolocie na sześć godzin. Dwie i pół godziny w pociągu z Warszawy do Krakowa to wszystko, co jestem w stanie wytrzymać. Wtedy robię na drutach albo zasypiam, gdy jestem zmęczony. Ostatnio przyszywałem aksamitki do kostiumu filmowego. Ale zawsze tęsknię za swoim domem w Warszawie.

Jak wygląda? Pytam, bo go nie pokazujesz. „Pokaż mi swój dom, a powiem ci, kim jesteś" – tak mówią.

To moja strefa prywatna. Parter starej willi, za oknem zieleń. Dom zmienia się wraz ze mną. Lubię otaczać się pięknem. Ono mnie wycisza. Jedyną rzeczą, którą kolekcjonuję, są albumy fotograficzne. Leżą wszędzie: w kuchni, pokoju, przy łóżku. Najważniejszy? *An Autobiography* Richarda Avedona

Wzrok. Choć ostatnio psuje mi się od nieustannego szycia... Ktoś powiedział: „Wystarczy otworzyć oczy, by natrafić na piękny drobiazg". Czasami warto też wyjechać, choćby na jeden dzień, żeby zmienić perspektywę. Dwa lata temu pierwszy raz byłem w Egipcie. Nie lubię tamtej części świata, nie czuję się tam bezpiecznie. Ale przecież trzeba zobaczyć Dolinę Królów, piramidy w Gizie i strzegącego ich Wielkiego Sfinksa, Muzeum Egipskie w Kairze... Monumentalna skala zabytków, piękno i precyzja wykonania sprawiły, że stałem oniemiały. Patrzyłem na te cuda i nie mogłem uwierzyć, że kilka tysięcy lat temu ludzie stworzyli je bez pomocy maszyn! Potęga cywilizacji. Absolut. Siła piękna.

Czujesz ją czasem, tworząc swoje projekty?

Pod koniec pracy przy ostatnim filmie prowadziliśmy jednocześnie dziewięć linii produkcyjnych: buty, dodatki, kapelusze, rękawiczki... Wszyscy harowaliśmy na granicy wytrzymałości ze świadomością, że jeśli coś się wyłoży, czeka nas katastrofa. Wydawało mi się, że zespół ma dość, a oni... dopytywali, co jeszcze będziemy robić! Wiesz dlaczego? Bo tworzyliśmy piękne rzeczy. Dasz dzieciom kredki, to ci narysują kolorowy świat. Dorośli też kochają „kredki". ■

eprasa.pl 16886d91f5

Zagadka SILNEJ WOLI

tekst: JAGNA KACZANOWSKA



Uważamy, że ludzie dzielą się na takich, którzy wytrwale dążą do celu, i tych, co ulegają impulsom i przegrywają. Pogląd, że gwarantem sukcesu jest umiejętność panowania nad sobą, obowiązywał przez lata. Badania dowiodły, że sprawa jest bardziej złożona i... optymistyczna.

Przez pół wieku badacze głosili, że silna wola to „najpotężniejsza siła we wszechświecie", ale też cecha konieczna do osiągnięcia życiowej satysfakcji. Zaczęło się w drugiej połowie lat 60. w kalifornijskim przedszkolu w pobliżu Uniwersytetu Stanforda. Odbył się tam słynny eksperyment psychologiczny The Marshmallow Test (test piankowy). Idea była prosta. Profesor Walter Mischel i jego zespół chcieli sprawdzić, czy przedszkolaki oprą się pokusie, wiedząc, że za wytrwałość czeka je nagroda. Dzieciom oferowano piankę marshmallow lub ciastko wraz z informacją, że mogą je zjeść natychmiast lub wstrzymać się przez kwadrans, a wtedy dostaną dwa smakołyki zamiast jednego. Eksperyment był intrygujący, ale to, co najciekawsze, wydarzyło się wiele lat później.

ZŁOTA KOMPETENCJA?

Nieprzypadkowo profesor Mischel przeprowadził eksperyment w przedszkolu, do którego chodziły jego dwie córki. Posłał je też do szkoły, w której uczyli się mali uczestnicy „testu piankowego". Dzięki temu mógł przez lata, prowadząc z córkami luźne rozmowy, wypytywać o tamte dzieci. Tak odkrył ciekawą prawidłowość: dzieci, które podczas badania powstrzymały się przed zjedzeniem pianek, radziły sobie później lepiej od tych, które zjadały słodycze natychmiast. Tak narodziła się hipoteza, że silna wola to fundament satysfakcjonującego życia, pełnego szczęścia i sukcesów. By ją potwierdzić rozpoczęto program badawczy znany jako „stanfordzkie badania nad odroczoną gratyfikacją". Tym razem obserwowano ponad 550 dzieci przez... kilkadziesiąt lat. Naukowcy raz na dekadę analizowali ich życiorysy. Wyniki zdawały się zgadzać z tezą profesora Mischela: osoby, które jako dzieci powstrzymały się przed zjedzeniem słodkich pianek i ciastek, kilkanaście lat później oceniono jako „niepoddające się łatwo frustracji", „pewne siebie", „ufające własnym osądom". Gdy naukowcy kolejny raz wrócili do „piankowych dzieci", były już młodymi dorosłymi. I znów – te niegdyś cierpliwe rzadziej sięgały po używki i zdobywały lepsze wykształcenie. Miały też bardziej udane relacje. Badanie profesora Mischela było już wtedy znane na całym świecie.

Fot. Getty Images

eprasa.pl 16886d91f5

Odwoływali się do niego pedagodzy, a tysiące rodziców poddawało w domach dzieci testowi piankowemu i „reedukowało" te, które okazały się łakomczuchami, starając się wypracować w nich cechy takie jak cierpliwość i konsekwencja. Kilka lat temu wydarzyło się jednak coś, co zachwiało wiarę w to, że silna wola gwarantuje udane życie.

PRAWDA TKWI W SZCZEGÓŁACH

W 2018 roku grupa naukowców (Tyler Watts, Greg Duncan i Hoanan Quen) powtórzyła Marshmallow Test, wprowadzając w nim ważną zmianę. Zadbano o to, by badane dzieci pochodziły ze środowisk odzwierciedlających szeroki przekrój społeczny (w pierwszej wersji brały w nim udział głównie dzieci naukowców i nauczycieli). Podobnie jak w oryginalnym badaniu zauważono związek między umiejętnością nieulegania pokusie a lepszym funkcjonowaniem w późniejszych latach. Nie był on jednak tak znaczący, jak sądzono wcześniej, i wskazywał na inną prawidłowość: jeśli pochodzisz z dobrego, bezpiecznego domu i ufasz dorosłym, którzy dotrzymują słowa, bez problemu poczekasz kwadrans na dwie pianki, bo wierzysz, że je dostaniesz. Jeśli jednak w rodzinie nawet obiad nie jest pewny, a dorośli składają obietnice bez pokrycia, skorzystasz z każdej okazji, by coś dostać, bo ta strategia lepiej sprawdza się w twoim środowisku. Dlatego dzieci z trudnych domów zjadały słodycze natychmiast, co świadczyło raczej o wyciąganiu przez nie słusznych wniosków z wcześniejszych doświadczeń niż o braku silnej woli. Hipoteza profesora Mitchela się zachwiała i naukowcy zaczęli analizować wyniki eksperymentu od nowa.

Psycholog Tyler Watts udowodnił, że sukces życiowy dzieci jest powiązany nie tyle z silną wolą, ale z tym, co otrzymały w domach. Ile było w nich poczucia bezpieczeństwa, jasnych reguł, inspirujących bodźców intelektualnych i wsparcia emocjonalnego. Ale też z kogo mogły czerpać przykład, kto był dla nich autorytetem itp. Dobry bagaż genetyczny miał znaczenie, ale okazało się, że silna wola do niego nie należy. Jest umiejętnością, którą każdy może w sobie rozwinąć. „Rewolucyjne" wnioski z Testu Marshmallow po latach zostały zakwestionowane. Dziś już wiemy, że uleganie małym pokusom ma się nijak do szans na satysfakcjonujące życie. A to, że czasem zjesz więcej ptasiego mleczka, niż zakładałaś, nie niweczy szans na osiągnięcie ważnych celów w przyszłości. Dużą rolę odgrywa za to poczucie własnej wartości, zaufanie do siebie i stawianie sobie celów zgodnych z potrzebami oraz wartościami, które wyznajemy.

ĆWICZENIA Z WYTRWAŁOŚCI

Najcenniejszym odkryciem powtórzonego testu piankowego jest jednak to, że silna wola przypomina mięsień i nikt nie dostaje jej w genetycznym prezencie. Można ją za to wypracować poprzez systematyczny trening. Jak się do tego zabrać? Zdaniem psychologów składa się ona z pięciu elementów i warto zająć się każdym z osobna, by zaobserwować efekty:

Wytrwałość w dążeniu do celu. Co pomoże we wzmocnieniu tej kompetencji? Gdy na czymś ci zależy, skonkretyzuj zamierzenie, pożądany efekt i kilka działań, które podejmiesz: (np. „schudnę pięć kilogramów, by być zdrowsza, w tym celu spotkam się z dietetykiem, ustalę nowy plan żywieniowy i będę dwa razy w tygodniu uprawiać sport").

Umiejętność odraczania gratyfikacji. Gdy na drodze do realizacji celu pojawi się pokusa, pomóc może technika odwracania uwagi. Kusi cię, by w trakcie diety zjeść ciastko? Podejmij aktywność, która opóźni impulsywną decyzję. Idź na spacer, weź kąpiel, zadzwoń do kogoś życzliwego i pożartuj z tej sytuacji. Ostudzone emocje sprawią, że pokusa przestanie być imperatywem i łatwiej powiesz jej „nie".

Odporność na frustrację. Gdy stawiasz sobie cel, warto założyć, że pojawią się przeszkody (zawsze się pojawiają!). Przygotuj więc plan ratunkowy, nazywany też planem „jeżeli – to". „Jeżeli trafię na coś, co bardzo chcę kupić, to dam sobie dzień do namysłu", „jeżeli poczuję, że chcę sięgnąć po słodycze, to najpierw wypiję szklankę wody z cytryną" itp.

Regulacja emocji. Profesor Kathleen Vohs, ekonomistka behawioralna, udowodniła, że długotrwałe duszenie w sobie negatywnych emocji sprzyja podejmowaniu kompulsywnych decyzji. Stłumiona złość, frustracja mogą skłonić cię do zjedzenia lodów w trakcie zdrowotnej diety albo niepotrzebnych zakupów mimo debetu na karcie. Gdy już to wiesz, pomyśl, jak inaczej możesz sobie poradzić z niewygodnymi uczuciami. Może lepiej odbyć szczerą rozmowę o trudnej sprawie niż dusić w sobie rozczarowanie, a przez to nie dotrzymywać postanowień?

Poskramianie impulsów. Warto zaobserwować, w jakich sytuacjach emocje (gniew, smutek) przejmują kontrolę nad tobą i co się wtedy dzieje. Oraz opracować szybki program „powrotu do normalności". Np. na gniew, który cię zalewa, mogą podziałać ćwiczenia oddechowe, wyjście z domu, ale też obserwacja swoich reakcji. Nawet uświadomienie sobie, że... zbliża się emocjonalny kryzys, potrafi przeobrazić sytuację. Gdy powiesz sobie: „O, czuję, że zbliża się ten moment, gdy zwykle tracę nad sobą kontrolę", zwiększasz prawdopodobieństwo, że... tym razem jej nie stracisz. Świadomość to ogromna siła w potyczce z impulsami, warto po nią sięgać!

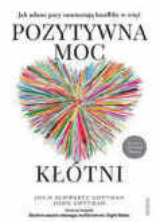
Już trzytygodniowy trening według pięciu punktów może sprawić, że zaczniesz posługiwać się swoją wolą jak sprawnym narzędziem i odzyskasz kontrolę nad postanowieniami. A wtedy będziesz też mogła świadomie zdecydować, że od czasu do czasu „odwieszasz silną wolę na kołku" bez poczucia frustracji i przegranej. Wiedząc, że w każdej chwili, gdy sprawa będzie warta wysiłku i zwiększonej determinacji, znów będziesz mogła z niej skorzystać. ■

eprasa.pl 16886d91f5

Miłość. Instrukcja obsługi

tekst: JAGNA KACZANOWSKA

Wspaniale byłoby dostać coś takiego na początku związku. Ilu katastrof można by uniknąć. Ile małżeństw uratować. Myślimy, że to mrzonka, ale taka instrukcja istnieje. Powstała na podstawie długoletnich badań Johna Gottmana, wybitnego amerykańskiego psychologa, oraz jego osobistych doświadczeń. Wytłumaczył ją w kilku inspirujących książkach, które napisał z żoną, Julie Schwartz Gottman. Wspólnie prowadzą badania nad relacjami i są szczęśliwym małżeństwem od 40 lat.



Pozytywna moc kłótni, Julie Schwartz Gottman, John M. Gottman, wyd. Sensus (2025)



Recepta na miłość. Mikronawyki, które kształtują udany związek, John M. Gottman, Julie Schwartz Gottman, wyd. MT Biznes (2025)



Osiem randek, czyli jak ze sobą rozmawiać, żeby stworzyć udany związek, Julie Schwartz Gottman, John M. Gottman, wyd. Znak (2020)

Ojcem pomysłu stworzenia popartej psychologicznymi dowodami „instrukcji obsługi miłości" był profesor John Gottman z Uniwersytetu Waszyngtona. Stworzył miejsce, które nazwał Laboratorium Miłości. Zapraszał do niego pary z dłuższym i krótszym stażem, z którymi rozmawiał o meandrach ich relacji. Nagrywał i analizował wielokrotnie swoje sesje. Obserwował m.in. emocje na twarzach partnerów, szukając tego, co ukryte między słowami. Przez jego niewielkie centrum badawcze przewinęło się ponad trzy tysiące par. Badacz wracał do nich nawet po dwóch dekadach, by sprawdzić, czy miłość przetrwała i jak zmienił się związek. W badaniach pomogło i to, że Gottman jest nie tylko profesorem psychologii, ale też utalentowanym programistą. W pracy badawczej od lat używa potężnych modeli matematycznych i algorytmów, próbując przełożyć język serca i uczuć na liczby i twarde dane. Połączenie obu dziedzin doprowadziło go do ciekawych wniosków. Korzystając z nich, uznał, że jest w stanie przewidzieć, czy para ma przed sobą szczęśliwą przyszłość, czy też grozi jej rozstanie, już po kwadransie obserwacji. Gdy po latach sprawdzał swoje przewidywania, odkrył, że… miał 95 procent celnych trafień! Zdefiniował wtedy cztery najbardziej destrukcyjne zachowania w relacji, które nazwał Jeźdźcami Apokalipsy. Są to: krytykanctwo, pogarda, wyprzedzające atakowanie partnera w obawie przed jego oceną oraz budowanie muru, czyli ignorowanie drugiej osoby i uciekanie w ciszę. Z całej czwórki pogarda jest najgorsza. Ale każda z tych postaw w sporym natężeniu przyczynia się do rozpadu więzi i zaniku bliskości. Gottman nie kryje, że zajął się szukaniem recepty na udany związek z powodu prywatnych porażek. Zanim szczęśliwie związał się ze współpracownicą i psychoterapeutką Julie Schwartz, dwukrotnie się rozwodził. Jego przykład dowodzi jednak, że można w życiu rozwinąć nowe kompetencje i skutecznie uczyć się na błędach. Małżeństwo Johna i Julie trwa już 40 lat! Jak oboje twierdzą, jest udane, wspierające i pełne bliskości. Od lat dzielą się też wypracowaną w badaniach (i testowaną przez nich w życiu) instrukcją miłości z ludźmi na całym świecie, pisząc wspólnie poświęcone temu tematowi książki. Zawierają inspirujące, praktyczne podpowiedzi, jak podsycać i naprawiać relacje. Bo jak lubią podkreślać: „Dopóki związek trwa, zawsze jest szansa na odnowę". Warto spróbować! ■

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 16886d91f5

Reguła jednej kobiety



MAŁGORZATA OHME
Psycholożka, dziennikarka. Prowadzi portal psychologiczny ohme.pl. Autorka podcastu *Lajf noł makeup*. Uważa, że my, kobiety, powinnyśmy się częściej wspierać: prywatnie i zawodowo.

Ktoś powiedział, że prawdziwa kobieta poprawia koronę drugiej kobiecie, nie mówiąc światu, że krzywo leży. Lubię to zdanie, bo jest definicją siostrzeństwa. Jest w nim czułość, dyskrecja, szacunek i wybór, by nie zawstydzać, tylko wspierać. Nie wykorzystywać cudzego potknięcia, żeby poczuć się lepiej, tylko otworzyć serce – dobre, życzliwe, uważne. I stanąć obok.

Od pewnego czasu prowadzę wiele kręgów i spotkań z kobietami. Za każdym razem mam poczucie, że uczestniczę w czymś poruszającym i pierwotnym. Czasem wystarczy chwila, jedno wyznanie wypowiedziane drżącym głosem, by między kobietami zaczęło tworzyć się połączenie. Nagle okazuje się, że w cudzej historii rozpoznajemy własną. W czyjejś ranie odnajdujemy ślad swojej. W oczach innej kobiety widzimy siebie jak w lustrze. Uruchamia się empatia. I to, co jeszcze moment wcześniej było anonimową grupą, staje się wspólnotą.

Dzieje się tak dlatego, że naprawdę jesteśmy sobie wzajemnie potrzebne. Nie tylko emocjonalnie, ale też psychologicznie, rozwojowo, niemal biologicznie. Małe dziewczynki nie są przeciwko sobie. Dopiero później uczą się rywalizacji, podejrzliwości i życia w przekonaniu, że druga kobieta jest zagrożeniem, rywalką. To nie natura nas od siebie oddala. Tylko wychowanie, kultura i stare komunikaty, które mówią: „bądź najlepsza", „dla wszystkich nie wystarczy miejsca".

A przecież kobiecy rozwój w ogromnej mierze buduje się przez relację, współodczuwanie i połączenie. Problem zaczyna się wtedy, gdy w imię utrzymania więzi kobieta traci samą siebie. Porusza mnie pojęcie „loss of voice" – utraty własnego głosu. To moment, w którym odłączamy się od swoich potrzeb, granic, prawdy i intuicji, by nadal być kochaną, akceptowaną, wygodną, „dobrą". Jak wiele z nas zna to z własnego życia! Jak wiele z nas uczyło się, że lepiej przemilczeć, ustąpić, poświęcić się. Dlatego prawdziwe siostrzeństwo nie polega tylko na wzajemnym pocieszaniu. Jest również przestrzenią odzyskiwania głosu. Przy innych kobietach często po raz pierwszy można powiedzieć: ja też.

Na kobiece spotkania nie przychodzimy same. Przynosimy nasze matki, babki, prababki. Ich siłę, ale też zmęczenie. Historię kobiet, które często nie miały języka, żeby nazwać swoje cierpienie, ani przestrzeni, by wybrać siebie. Dlatego często druga kobieta rozumie nas głębiej niż ktokolwiek inny – bo rozpoznaje nie tylko nasz osobisty los, ale także ciężar, który niesiemy pokoleniami.

Może właśnie z tej przyczyny siostrzeństwo nie jest luksusem ani piękną ideą na specjalne okazje. Jest formą przetrwania. Badania pokazują, że bezpieczne relacje kobiet regulują stres: dziewczynki mające przyjaciółki mają niższy poziom kortyzolu, wyższą samoocenę i niższe ryzyko depresji w dorosłości. Jakość relacji okazuje się też jednym ze wskaźników długiego życia i lepszego zdrowia.

Prawdziwe siostrzeństwo wydarza się jednak nie tylko w kręgach, podczas ważnych rozmów. Powinno stać się codziennością. W pracy, gdy wzmacniasz głos drugiej kobiety, nie pozwalasz jej przerywać, polecasz ją do projektu, głosujesz na nią. Kiedy nie dołączasz do krytyki, tylko wybierasz lojalność. Istnieje tzw. reguła jednej kobiety – by raz w tygodniu świadomie wesprzeć jedną z nas. To niewiele, a zarazem dużo. Z małych gestów rodzą się wielkie sojusze. Podobno istnieje specjalne miejsce w piekle – dla kobiet, które nie wspierają kobiet. To zdanie brzmi ostro, ale przypomina o czymś ważnym: może właśnie o to chodzi, byśmy w świecie, który tak długo kazał nam stawać przeciwko sobie, nauczyły się być po swojej stronie. ■

Fot. Bartosz Maciejewski

eprasa.pl 16886d91f5

kultura

film / muzyka / literatura / serial / teatr

Luciano Pavarotti Życie prywatne tenora wszech czasów (s. 112)

Kozetka w kinie Najciekawsze filmy i seriale o psychoterapii (s. 116)

Lata 80. w roli głównej Monika Dryl w monodramie dla kobiet dojrzałych (s. 120)

Niepokorna i nienasycona Nowa biografia Haliny Poświatowskiej (s. 122)

Rewelacja z Cannes Nagradzana animacja o przyszłości Ziemi (s. 123)

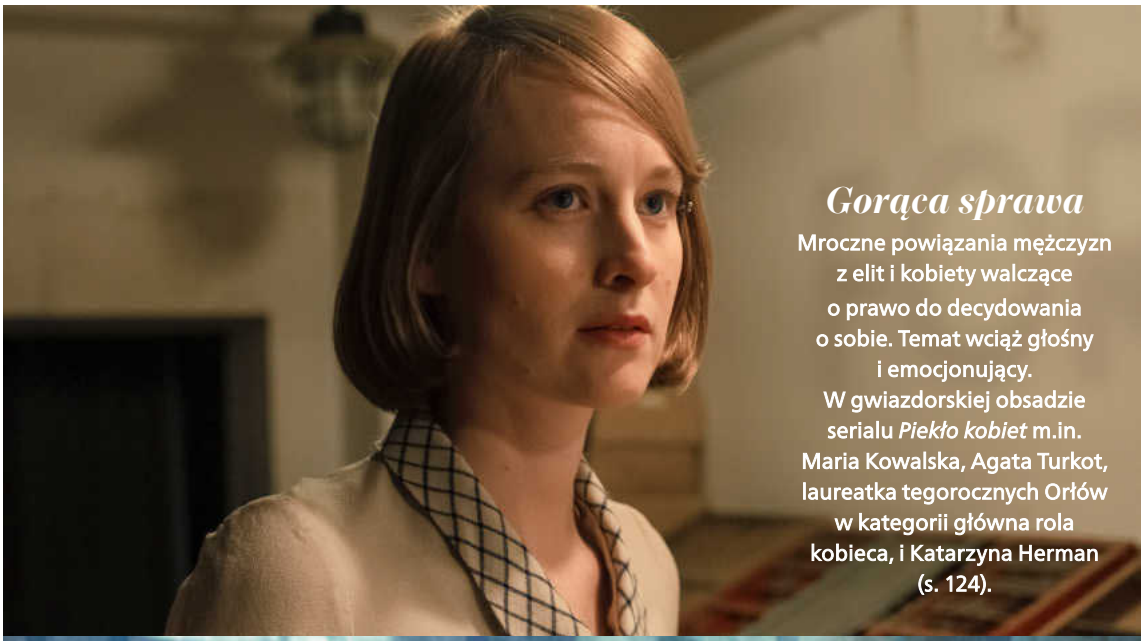
Młody Sherlock Tym serialem Guy Ritchie potwierdza reżyserski kunszt (s. 124)

Tsunami miłości Płyta Charlie XCX z muzyką do filmu *Wichrowe wzgórza* (s. 125)

Uczta dla oka Herstoria polskiej grafiki i cuda ceramiki (s. 126)

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 16886d91f5



Gorąca sprawa

Mroczne powiązania mężczyzn z elit i kobiety walczące o prawo do decydowania o sobie. Temat wciąż głośny i emocjonujący. W gwiazdorskiej obsadzie serialu *Piekło kobiet* m.in. Maria Kowalska, Agata Turkot, laureatka tegorocznych Orłów w kategorii główna rola kobieca, i Katarzyna Herman (s. 124).





eprasa.pl 16886d91f5



Fot. Getty Images

eprasa.pl 16886d91f5

Moje życie Z PAVAROTTIM

rozmawiała: JULIA WOLLNER

Powiedzieć, że był ceniony – za mało. W świecie opery nie jest przesadą słowo „uwielbiany". Król wysokiego C, tenor wszech czasów. Malowniczy na scenie i poza nią. Podróżował z 50 walizkami, wiele z nich wypełniał włoskim jedzeniem. W wolnych chwilach malował i ucztował. W unikalnym wywiadzie o pasjach i życiu prywatnym Luciana Pavarottiego mówi jego żona, Nicoletta Mantovani.



Fot. Anna Nguyen/Gulfshore Life

Rekord Guinnessa pobił dwukrotnie. Pierwszy raz po spektaklu w Deutsche Oper w Berlinie, w lutym 1988 roku, gdy wywołano go na scenę 165 razy i oklaskiwano ponad godzinę. Drugi, kiedy jego płyta stała się najlepiej sprzedającym się albumem z muzyką klasyczną w historii (*The Three Tenors in Concert* nagrany z Placido Domingo i José Carrerasem). Śpiewał na prestiżowych scenach i największych stadionach, dumny, że słuchają go nie tylko elity. Pochodził z prostej rodziny i nie izolował się na artystycznym Olimpie. Lubił występować z artystami rockowymi, takimi jak Bono czy Sting. Angażował się w działalność charytatywną, za co otrzymał wyróżnienie ONZ. Mimo sławy pozostał wierny włoskim korzeniom: rodzinnej Modenie, lokalnej kuchni i miejscowym obyczajom.

eprasa.pl 16886d91f5





Dom Luciana Pavarottiego w Modenie. Bliscy artysty stworzyli tu jego muzeum. Gdy wracał z trasy, lubił w nim malować i przyjmować gości. Często osobiście dla nich gotował i... wystawiał sobie za to noty.

Twój STYL: Zapamiętała pani słowa męża: „Uśmiechaj się do wszystkich, a przede wszystkim do siebie. Szczęścia się nie tłumaczy, tylko się je przeżywa". Jak Luciano cieszył się życiem na co dzień?

Nicoletta Mantovani: Wyrażanie radości było dla niego ważne i naprawdę uśmiechał się do wszystkich. Był to wyraz jego otwartości. Mówił: „Uśmiech nic nie kosztuje, a szukanie piękna w drugim człowieku sprawia, że sami stajemy się piękniejsi". Dla mnie nie zawsze jest to łatwe, jemu przychodziło naturalnie. Był mistrzem dobrego życia. Miał do niego radosny śródziemnomorski stosunek. Zachwycał się drobiazgami. Słoneczny dzień wystarczał mu, by poczuć się szczęśliwym. Miał też ogromną potrzebę dzielenia się – jedzeniem, śpiewem, muzyką. Był uosobieniem szczerości. Nigdy nie robił czegoś, bo wypada. Ta autentyczność zjednywała mu sympatię. A jednocześnie sceniczne wcielenia były w nim stale obecne. Nasza codzienność i prywatne życie były przesiąknięte operą. Luciano ciągle coś nucił, cytował fragmenty libretta. Dom w Modenie był mieszanką sceny i rzeczywistości.

PARMEZAN Z MODENY UZNAWAŁ ZA LEK NA KAŻDĄ DOLEGLIWOŚĆ. ZABIERAŁ GO WE WSZYSTKIE TRASY KONCERTOWE.

Dziś pełni rolę Muzeum Luciana Pavarottiego. Spotykamy się w nim. Modena to miasto, w którym się urodził i mieszkał do końca. Jak go kształtowało?

Mógł zamieszkać w dowolnym miejscu świata, ale nie wyobrażał sobie życia gdzie indziej. Był silnie związany z miejscowymi zwyczajami i ludźmi. To region rolników, ludzi twardo stąpających po ziemi, którzy nie boją się ciężkiej pracy. A jednocześnie urodziło się tu wielu artystów: Giuseppe Verdi, śpiewaczka Mirella Freni. Mieszkańcy tych ziem umieją cenić piękno życia. Luciano też taki był.

Mirella Freni była sceniczną partnerką pani męża. Tworzyli niezapomniane duety. Łączyła ich długa znajomość.

Nazywał ją nawet siostrą. Byli rówieśnikami i oboje pochodzili z tych okolic. Ich matki pracowały w miejscowej fabryce tytoniu. Nie mogły spędzać czasu z dziećmi, więc lokalna legenda głosi, że Luciana i Mirellę wykarmiła ta sama mamka. Kto wie, co było w jej mleku?! Czasem z tego żartowali, zastanawiali się, skąd u nich obojga tak wielka miłość do opery.

Luciano rozwiązał zagadkę?

Umiłowanie muzyki było obecne w rodzinie Pavarottich. Ojciec, lokalny piekarz, występował w miejscowym chórze Corale Rossini jako tenor. Luciano dołączył do niego w wieku 20 lat. Chór zdobył wówczas nagrodę w Llangollen w Walii. To zwycięstwo uzmysłowiło mężowi, że głos może być przepustką do innego życia, sukcesu. Skoro prowincjonalny włoski chór mógł zdobyć światową nagrodę, może warto spróbować szczęścia? Efekt przerósł oczekiwania wszystkich. Pamiętam zabawne zdarzenie rodzinne. Gdy Luciano był już sławnym śpiewakiem, ojciec powiedział: „Pomyśl, synu, jaką karierę mógłbyś zrobić, gdybyś tylko miał mój głos!". Luciano odpowiedział: „Masz rację, tato. Ale jakoś sobie poradziłem". Ta wymiana zdań wiele mówi o ich charakterach i relacjach.

Co było najbardziej unikalnym talentem Luciana?

Zdolność przekazywania emocji i wzruszania ludzi. Otwierał ich na piękno. Urodził się z tym darem. Lubił też zachęcać innych do robienia dobrych rzeczy. Z tej potrzeby narodził się projekt Pavarotti & Friends – seria koncertów charytatywnych organizowanych przez męża w Modenie z gwiazdami rocka. Powstało tam kilka przebojów. Zaczęło się od spotkania z Luciem Dallą i piosenki Carusa. Później był przebój *Miserere* śpiewany z Zucchero. Ich współpraca to seria anegdot. Zucchero przyjechał do Luciana z kasetą. Było na niej

Fot. Fondazione Luciano Pavarotti, Getty Images

eprasa.pl 16886d91f5







W Casa Museo Luciano Pavarotti można zobaczyć oryginalny wystrój jego domu, notatki, stroje sceniczne i fotografie. Powyżej: z Placido Domingo i José Carrerasem w 1998 r. Obok z mamą Adele w 1985 roku po wydaniu albumu *Mamma*

robocze nagranie tej piosenki, prezentujące jej wykonanie na dwa głosy – partię męża wykonywał przypadkowy chłopak, którego Zucchero usłyszał w barze. Luciano po wysłuchaniu utworu stwierdził, że ten amator jest całkiem dobry. Namawiał nawet Zucchero na współpracę z nim. Menedżer piosenkarza odnalazł chłopaka, ale Zucchero ostatecznie nie był zainteresowany. Za to Luciano zaproponował mu lekcje śpiewu. Tym amatorem był Andrea Bocelli! W 1994 roku dołączył do projektu Pavarotti & Friends. W kolejnych latach wzięli w nim też udział Sting, Brian May, Bono, The Edge (znany pod tym pseudonimem gitarzysta i kompozytor David Howell Evans – red.), Céline Dion i Elton John.

Wszystkie koncerty z woli Luciana Pavarottiego odbywały się w Modenie.

Nie wyobrażał sobie, by mogło być inaczej. Gdy był w trasie, tęsknił za rodzinnymi stronami. Wyjeżdżając, mówił, że „musi zabrać Modenę ze sobą". Dlatego w każdą podróż pakował około 50 walizek – połowa przeznaczona była na jedzenie. Woził ze sobą lokalne prosciutto, salami, parmigiano reggiano, ocet balsamiczny, makaron... Parmezan z naszych okolic uważał za lekarstwo na każdą dolegliwość. Nie rozstawał się z ukochanym winem Lambrusco, co niejednokrotnie wywoływało uśmiech. Goście z całego świata przybywali do naszego domu z najwykwintniejszymi trunkami, a Luciano uprzejmie za nie dziękował i oświadczał: „Jesteście mili, ale dzisiaj pijemy Lambrusco!".

Wśród jego przyjaciół byli sławni ludzie z okolic Modeny.

Przyjaźnił się m.in. z Enzem Ferrarim, założycielem marki Ferrari, i jego rodziną oraz z Massimem Botturą, słynnym szefem kuchni. Gdy zapraszał gości, czasem serwował własne potrawy. W jednej z gablot w naszym domu-muzeum zobaczyć można notesy Luciana, w których zapisywał przepisy kulinarne. Są w nich również oceny, które sobie wystawiał. Nie konkurował z innymi, ale nieustannie ścigał się ze sobą. Przyznawał sobie punkty również za występy i był tu surowy. Z tego powodu nigdy nie słuchał swoich nagrań. Mówił znajomym: „Jeśli chcesz mi zrobić na złość, zaproś mnie na kolację i włącz moją muzykę. Natychmiast wyjdę!". W każdym wykonaniu słyszał jakieś uchybienie.

A ludzie go uwielbiali i wciąż słuchają. Przeszedł do historii. Muzeum w Modenie odwiedza mnóstwo gości, choć minęło już 19 lat od jego śmierci.

Chciałam stworzyć miejsce, w którym miłośnicy Pavarottiego odkryją go jako człowieka, nie tylko artystę. Dlatego dom pozostał taki, jakim go stworzył. Luciano sam go projektował i nadzorował budowę w najmniejszych szczegółach. To była jedna z jego pasji. Wyznał, że gdyby nie śpiewał, byłby architektem. W pokoju, od którego zaczyna się zwiedzanie, uczył młodzież śpiewu. Jest tu kolekcja partytur jego ukochanych kompozytorów, takich jak Puccini, Verdi, Donizetti.

Ale również obrazy jego autorstwa!

Tak. Trafnie oddają jego osobowość. Malował w żywych, jaskrawych kolorach. Jego styl, nawiązujący do sztuki naiwnej, pokazuje, że miał w sobie spontaniczność dziecka. Nie zatracił tego do końca. Jeden z pokojów zaprojektował tak, by przez większość dnia było w nim słońce – w suficie kazał zamontować wielkie okno. Zgromadziliśmy w muzeum niepokazywane wcześniej prywatne pamiątki, ale jest tu też sala poświęcona operze i dwie z kostiumami z różnych epok działalności scenicznej Luciana. Muzealny dom otwarty jest przez cały rok. Organizujemy tu koncerty, pikniki dla rodzin z dziećmi, staramy się zachęcać ludzi do słuchania opery i muzyki klasycznej.

Na koniec zwiedzania można zostawić wpis w księdze gości. Ciekawa lektura. Mnóstwo tu osobistych wrażeń, emocjonalnych wyznań.

Poruszające, że ludzie z całego świata adresują wpisy do Luciana w czasie teraźniejszym, jakby nadal żył: „ Drogi Luciano, wspaniale było Cię odwiedzić...", „Mistrzu, dziękuję, że otwarłeś przed nami swój dom...". Mąż był bardzo gościnnym człowiekiem, byłby więc zachwycony tym, że dom, który stworzył, daje ludziom tyle przyjemności. Raz na wspólnych wakacjach nagrywaliśmy się kamerą dla zabawy. Udawałam, że robię z nim wywiad. Zadałam pytanie: „Jak chciałbyś zostać zapamiętany?". Odpowiedział: „Jako ktoś, kto dawał ludziom szczęście". Osiągnął swój cel. ■

Fot. Fondazione Luciano Pavarotti, Getty Images

eprasa.pl 16886d91f5

KOZETKA *w kinie*

rozmawiała: ANNA JASIŃSKA

Chcecie poczuć, dokąd zmierza świat? Zobaczcie, z czego ludzie zwierzają się dziś w gabinetach! Filmy i seriale z psychoterapeutami w roli głównej biją rekordy popularności, bo lubimy przyglądać się problemom innych. I pocieszamy się tym, że nawet lekarzom dusz nie jest dziś lekko. Wiele wskazuje, że trend będzie miał jeszcze wiele nowych odsłon. Co go wykreowało? Jak zmieniał się wizerunek filmowych terapeutów? I czego możemy się z tych opowieści dowiedzieć o sobie?

Złote Globy, Srebrny Niedźwiedź i kilkanaście innych nominacji, w tym do Oscara! Postać grana przez Rose Byrne w *Kopnęłabym cię, gdybym mogła* ma szansę zostać najbardziej nagradzaną filmową terapeutką roku. Ale jeśli spodziewacie się zobaczyć zrównoważoną panią psycholog, która wspiera ludzi w kryzysie, czeka was zaskoczenie. Życie Lindy to chaos połączony z cierpieniem, poczuciem osamotnienia i przytłoczenia. Przed przyjęciem pacjenta krzyczy (bezgłośnie) w poduszkę z bezsilności i przerażenia. I wciąż wpada w panikę. A jej własny terapeuta to pozbawiony empatii, wypalony mężczyzna, który nie umie słuchać. Życie terapeutki granej przez Jodie Foster w filmie *Ostatnia sesja w Paryżu* (właśnie w kinach) też nie jest sielanką. Trudno byłoby im odpowiedzieć przekonująco na pytanie: jak żyć? Szokujące? A może adekwatne do tego, co dzieje się wokół – choćby rekordowej liczby ludzi na lekach psychotropowych, którzy nie radzą sobie ze zbyt szybkim tempem zmian. Kino dowodzi, że terapeuci też do nich należą. Żyjemy w czasach, w których nawet specjalistom od emocji trudno ogarnąć rzeczywistość. Filmy z wątkiem psychoterapii od zawsze intrygująco diagnozowały naszą kondycję emocjonalną. Warto się im przyjrzeć. Od czego się zaczęło?

TERAPEUTA DYKTATOR

Jednym z pierwszych filmów z postaciami terapeutów był *Lot nad kukułczym gniazdem*, nagrodzony Oscarem obraz Miloša Formana z Jackiem Nicholsonem w roli McMurphy'ego, wolnego ducha i awanturnika, który udawał chorobę psychiczną, by uniknąć więzienia. W ramach obserwacji psychiatrycznej wziął udział w przymusowej terapii, która zniszczyła mu życie. Ken Kesey, autor książki

1. Woody Allen i Diane Keaton w *Annie Hall*, czyli psychoanaliza na luzie 2. Jack Nicholson jako ofiara psychiatrów w *Locie nad kukułczym gniazdem* 3. Conan O'Brien w roli bezdusznego terapeuty terapeutki – nominowana za tę rolę do Oscara Rose Byrne, *Kopnęłabym cię, gdybym mogła* 4. Jonah Hill, filmowiec, który odważył się pokazać na ekranie swoją terapię w dokumencie *Stutz* 5. James Gandolfini, czyli najsłynniejszy ekranowy pacjent na terapii, *Rodzina Soprano* 6. Krystyna Janda i Jerzy Radziwiłowicz w serialu *Terapia*, pierwszej polskiej produkcji z psychoterapeutami w roli głównej 7. Harrison Ford i Jason Segel w serialu *Terapia bez trzymanki* jako specjaliści od psychiki, którzy nie zawsze sami radzą sobie z życiem.

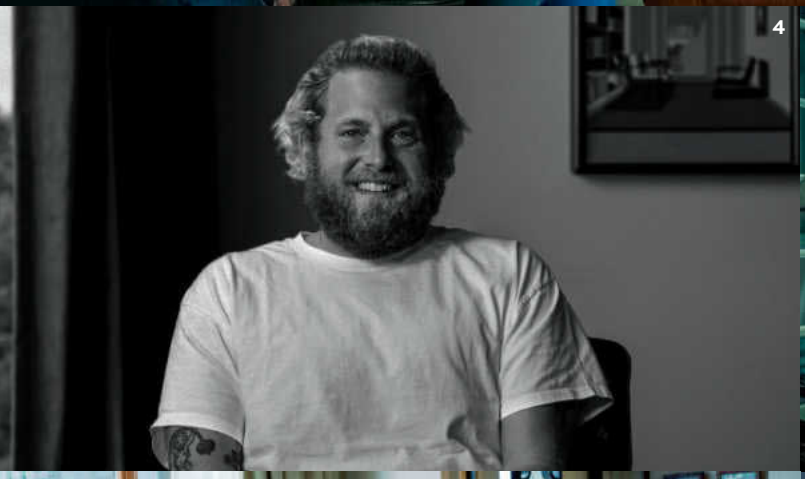
Fot. East News, materiały prasowe

eprasa.pl 16886d91f5


1


2


3


4


5


6


7

eprasa.pl

z 1962 roku, na podstawie której nakręcono kultowy film, uważał terapię za podejrzany proceder. Była jeszcze wtedy czymś stygmatyzującym, zarezerwowanym dla osób z poważnymi problemami psychiatrycznymi. Najczęściej stosowano ją pod przymusem, a jedną z jej form była zakazana dziś lobotomia. W filmie widzimy, co robiła z ludźmi – McMurphy z bystrego zawadiaki zmienił się w roślinę. Nic dziwnego, że w latach 60. nikt nie miał pomysłu, by z własnej woli umawiać się ze specjalistami od analizowania psychiki i za to płacić. Co wywołało zmianę?

POZNAJ MOJEGO PSYCHOANALITYKA

Atmosfera wokół tematu zmieniła się, gdy w latach 70. do gry wszedł Woody Allen, a terapia ze szpitali psychiatrycznych przeniosła się do ekskluzywnych prywatnych gabinetów odwiedzanych przez gwiazdy. Fraza „mój psychoanalityk uważa, że…" pojawiała się w kinie Allena jak mantra. To aluzja do mody, która opanowała intelektualne i artystyczne środowiska w Ameryce pod koniec XX wieku. Wypadało czytać Freuda i Junga (znani twórcy psychoanalizy), zgłębiać zawiłości własnej podświadomości i dyskutować o snach. Woody Allen z parodiowania trendu zrobił swój znak rozpoznawczy. Do historii kina przeszła scena z *Annie Hall* (1977), w której na podzielonym na pół ekranie Alvy (postać grana przez Allena) na pytanie terapeuty: „Jak często uprawiacie seks?", odpowiada: „Prawie nigdy. Najwyżej trzy razy w tygodniu!". W tym samym czasie na drugiej połówce ekranu odpowiedź jego partnerki Annie (Diane Keaton) brzmi: „Niemal bez przerwy! Nawet trzy razy w tygodniu!". Zaśmiewaliśmy się też z cytatów w stylu: „Moja terapeutka mówi, że mam problem z samooceną. Ale to niemożliwe, bo ja siebie wprost uwielbiam!" czy „Co mi pomaga? Terapia. Co mi szkodzi? Terapia. To błędne koło, ale przynajmniej mam o czym rozmawiać z psychoanalitykiem". Było w tych tekstach sporo autoironii. Woody Allen przyznał, że sam korzystał z psychoanalizy (przez 40 lat!). I bywał w gabinecie nawet cztery razy w tygodniu. Dla widzów brzmiało to niedorzecznie. Ale z czasem karykaturalnego nowojorskiego analityka zastąpił na ekranie empatyczny specjalista, który zadawał leżącym na kozetce intrygujące pytania. Przestaliśmy się z niego śmiać, bo zaciekawiły nas jego spostrzeżenia. Odwiedzali go też zwykli ludzie, których dylematy emocjonalne brzmiały znajomo. Najgłośniejszym filmem tego nurtu był *Pokój syna* z 2001 roku (Złota Palma w Cannes), poruszająca opowieść o włoskim psychoterapeucie zmagającym się z bólem po śmierci dziecka. To jednak wciąż było kino dla elit – subtelne, pełne emocjonalnych niuansów. I wtedy amerykański scenarzysta David Chase wpadł na pomysł. Wysłał na psychoanalizę kogoś, kogo się tam nie spodziewaliśmy – szefa mafii. I wywołał filmowe trzęsienie ziemi.

CZY MOŻNA WEJŚĆ Z KAMERĄ NA TERAPIĘ? MOŻNA! DZIŚ FILMOWCY SADZAJĄ NA KOZETCE NIE TYLKO AKTORÓW, ALE I SIEBIE… PRAWDZIWYCH.

PACJENT NIEPRAWDOPODOBNY

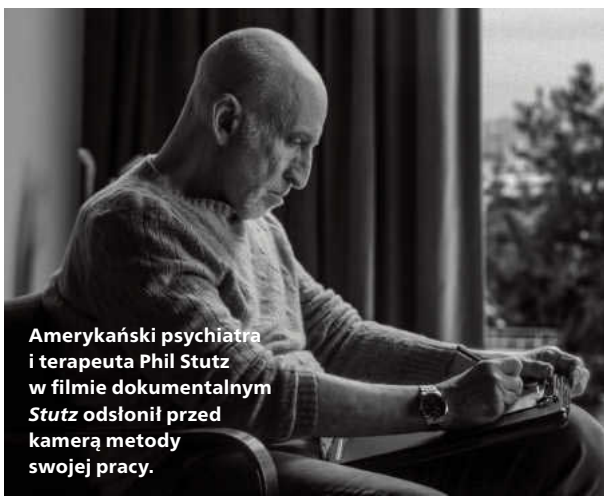
Serial *Rodzina Soprano* o Tonym (James Gandolfini), mafiosie włoskiego pochodzenia, który przychodzi do psychoterapeutki (Lorraine Bracco), bo cierpi na ataki paniki, okazał się ekranowym hitem. Inspiracją Chase'a były jego trudne relacje z matką. Gangster zwierzający się z lęków, które „zmniejszają jego efektywność w pracy", rozbił bank, a serial przez sześć sezonów miał rekordową oglądalność i zdobywał ważne filmowe wyróżnienia. „The New York Times" okrzyknął go „najlepszym wytworem amerykańskiej popkultury ostatnich 25 lat". Chodziło o dobrą rozrywkę, ale nie tylko. Dialogi Tony'ego i dr Jennifer były wnikliwe i trafnie pokazywały związek depresji z przekonaniami głównego bohatera oraz jego stylem życia. Gdy rozmawiali o trudnej relacji Tony'ego z matką, żoną czy dziećmi, nieraz myśleliśmy „to ma sens!", „trafna uwaga!", „mam podobny problem". Światowy (i długoletni) sukces serialu przekonał producentów, że warto realizować scenariusze z psychoterapią w roli głównej. Trend podsyciła też rosnąca liczba ludzi, którzy zmagają się z problemami życiowymi i podejmują terapię. Wizyty w gabinecie przestały być wymysłem bogatych neurotyków. Dla wielu osób stały się koniecznością. Zaczęło nas ciekawić przyglądanie się emocjom. Nabraliśmy ochoty, by pracować nad sobą i relacjami. A popkultura odpowiedziała na tę potrzebę kolejnym intrygującym pomysłem.

Z KAMERĄ W GABINECIE

Skoro sesja terapeutyczna trwa 50 minut – tyle co odcinek serialu – dlaczego by nie połączyć jednego z drugim? Pierwsi na ten pomysł wpadli izraelscy filmowcy, autorzy serialu *BeTipul* (dosłownie: w trakcie leczenia) z 2005 roku. Ale to nakręcona trzy lata później amerykańska wersja,

eprasa.pl 16886d91f5

zatytułowana *In treatment*, z Gabrielem Byrne'em w roli specjalisty od leczenia dusz i Dianne Wiest jako jego superwizorki, odniosła sukces tak wielki, że w ponad 20 krajach powstały lokalne wersje. Każdy z odcinków to osobne studium przypadku jednego z pięciu pacjentów, których losy śledziliśmy miesiącami. (Amerykańska wersja miała 130 odcinków, Polska, zatytułowana *Bez tajemnic*, 115). Główną rolę grał Jerzy Radziwiłowicz, superwizowała go Krystyna Janda. We wszystkich krajach serial zdobył sporą widownię. Kłopoty małżeńskie, samotność, kryzys wieku średniego, myśli samobójcze, trudności w relacjach – każdy z tych problemów pojawiał się w scenariuszu i był poruszany w sposób bliski temu, jak to wygląda w prawdziwym gabinecie. Terapeuta starał się trzymać profesjonalnych zasad, ale okazywał się tylko człowiekiem. Choćby zakochując się w młodej pacjentce (w polskiej edycji grała ją modelka Małgorzata Bela). Wątek zawodowych wpadek ożywił wyobraźnię kolejnych filmowców, którzy w „terapeucie niedoskonałym" dopatrzyli się szansy na sukces. I tak powstał kolejny ekranowy hit, czyli *Terapia bez trzymanki* (*Shrinking*). Niedawno wystartował trzeci sezon, a Apple TV już ogłosiło, że trwają prace nad czwartym. Postać terapeuty, który ma pomagać innym, choć sam nie radzi sobie z życiem i emocjami, jest tu odgrywana na wszelkie sposoby. W rolach głównych Jason Segel (jako Jimmy, który po śmierci żony nie potrafi się pozbierać, a jednocześnie próbuje być wsparciem dla pacjentów) i Harrison Ford, jego kolega po fachu, który też bywa bezradny wobec rzeczywistości. Co jest błędem w terapeutycznej praktyce, a co niestandardowym posunięciem, które pomaga dokonać przełomu? To jeden z głównych tematów tej produkcji. Grany przez Segela specjalista popełnia wszelkie zawodowe wykroczenia. Bywa groteskowy. Krzyczy z bezradności na pacjentkę, która nie chce zauważyć, że jest ofiarą przemocy. Mówi wprost ludziom w gabinecie, co powinni zrobić, by sobie pomóc (choć to grzech kardynalny w tym fachu!). Bez cenzury informuje pacjentów, co o nich myśli. A nawet wtrąca się w ich życie. Sęk w tym, że dzięki temu często skutecznie pomaga. Filmowa fikcja? A może znów znak czasów, w których standardowe i ograne metody nie zawsze są odpowiedzią na współczesne problemy ludzi i szybko zmieniające się realia. Pytanie „co w związku z tym czujesz?" wydaje się niewystarczające, gdy wpadamy w panikę, bo świat wali nam się na głowę. Albo coraz mniej go rozumiemy. A dziś oba te doświadczenia są powszechne.



Amerykański psychiatra i terapeuta Phil Stutz w filmie dokumentalnym *Stutz* odsłonił przed kamerą metody swojej pracy.

SESJE PISANE PRZEZ ŻYCIE

Spośród wszystkich „terapeutycznych" produkcji ostatnich lat szczególnie cenną dla kogoś, kto szuka nie tylko rozrywki, ale i rzetelnej wiedzy, może się okazać półtoragodzinny film dokumentalny *Stutz* (do zobaczenia na platformie Netflix). Jonah Hill, aktor i komik, który przez lata zmagał się z depresją i szukał pomocy w wielu gabinetach, trafił w końcu do specjalisty, który pomógł mu uporać się z problemami. Był nim amerykański psychiatra i terapeuta Phil Stutz. „Skoro moje życie stało się lepsze dzięki pracy z tobą, może przyjrzenie się temu, co tu robiliśmy, pomoże też innym" – uznał Hill i namówił Stutza na wspólne odsłonięcie się przed kamerą. Tak w 2021 roku powstał jeden z najbardziej intrygujących filmów poświęconych terapii. Obaj jego bohaterowie decydują się na radykalną otwartość, są w tym autentyczni, szczerzy. I obaj bezkompromisowo zagłębiają się w intymne zakamarki psychiki. Porównują życiowe doświadczenia, ale też dyskutują o mieliznach i ślepych zaułkach pracy w gabinecie. Nie ma tu tematów tabu, jest za to dużo empatii i pytań, które film stawia również widzom. „To albo najlepszy, albo najgorszy w dziejach film o terapii" – mówi jego twórca i zarazem bohater Jonah Hill. „Zapewne jedno i drugie" – odpowiada Phil Stutz. Jego zdaniem dojrzały człowiek to ten, który sam odważa się odpowiadać na pytania dotyczące własnych potrzeb i odczuć. Najlepiej więc, jeśli każdy z widzów zadecyduje, czy i co uzna w tym filmie za wartościowe. Ale bez wątpienia z tej i innych „terapeutycznych" produkcji ostatnich lat wynika, że modne dekadę temu hasło „Zostań najlepszą wersją siebie!" zastąpiło dziś inne: „Poznaj siebie i zaakceptuj człowieka, którym jesteś. Jeśli tego dokonasz, będziesz też umiał odmienić swoje życie na lepsze". Może coraz większa liczba niedoskonałych terapeutów w kinie to sygnał, byśmy zobaczyli i w nich ludzi, a nie wszystkowiedzących i nieomylnych specjalistów. „Nikt nie wie lepiej od ciebie, co jest dla ciebie dobre – mówi Phil Stutz. – Ja mogę jedynie pomóc ci odkryć twoją prawdę". ■

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 16886d91f5

MAM POTRZEBĘ *SENSU*

rozmawiała: JOANNA NOJSZEWSKA
zdjęcie: ANNA POWAŁOWSKA

Zdolna. Zagra w Teatrze Narodowym i w serialu. Nawet w musicalu, bo śpiewa. A że wciąż potrzebuje dopaminy, porwała się na monodram. Oglądając *Panią z telewizji*, wszyscy, którzy już żyli w latach 80.–90., wzruszą się i uśmieją. Na scenie: Monika Dryl.

Pamiętacie serialową piosenkę *Siedem życzeń*? A może kochałyście się w Dylanie z *Beverly Hills 90210*? Monika zabiera nas do świata dziewczynki, która dorastała w końcówce XX wieku. Śpiewa i bawi anegdotami. O tym, jak w dniu szóstych urodzin przeraziła się, że nie będzie mogła oglądać programu *5-10-15* (myślała, że to tylko dla tych, co mają równo 5, 10 lub 15 lat). Albo jakie były patenty na wyrywanie plakatów z „Bravo Girl". Razem lecimy w epokę kreszowych dresów, piosenek Lombardu i transformacji ustrojowej. Monika ma 46 lat. Dobry moment na monodram. Już sporo wie się o życiu, umie złapać uwagę widza, wykorzystać doświadczenie. Ona ma ogromne: sukcesy w konkursach piosenki i musicalach, praca w jednym z najważniejszych polskich teatrów, popularne seriale (*Klan*, *Barwy szczęścia*), dubbing. Przed rozmową zerkam jeszcze na Instagram Moniki. Kiedy z synem zbierała na WOŚP, przebrali się za potwory z serialu *Stranger Things*. I grali na saksofonach!

Twój STYL: Z tobą nie ma nudy.

Monika Dryl: Nadaktywność może utrudniać życie, ale przede wszystkim dzięki niej robię wiele niesamowitych rzeczy. Kiedy zaczynam kolejną przygodę, czuję strach, jednak ekscytacja jest zawsze większa. Syn, nastolatek, ma podobnie. Żartujemy, że mamy tytuł do przyszłych autobiografii – „W poszukiwaniu dopaminy". Zrezygnowałam z karnetu na siłownię, bo siłownią jest moje życie.

Monodram to kolejna sztanga do podniesienia?

Pomyślałam parę lat temu: czego będę żałować, jak już znajdę się na katafalku? Po pierwsze, że nie zobaczyłam wielu miejsc na Ziemi, po drugie – że nie zrobiłam monodramu. Zaczęłam czytać mnóstwo książek autobiograficznych – z intencją, że zrobię spektakl oparty na czyjejś mocnej historii. Na pewno kobiecej. Po namyśle stwierdziłam, że nie chcę cudzych tematów. Może ja zaproponuję coś światu??

Skąd odwaga?

Jestem w zawodzie ponad 20 lat. Miałam przywilej grania u Olgi Lipińskiej, Jana Englerta, Andrzeja Strzeleckiego. Tyle się od nich nauczyłam! Ale największe wrażenie zrobiło na mnie to, że każdy miał swoją drogę, ufał sobie i zapraszał do swojego świata, bardzo konkretnego i ciekawego. Z wiekiem przyszła refleksja: „Dryl, a jaki jest twój świat? Co ty możesz dać ludziom, jakie są wartości, które chcesz pokazać?". Jako aktorka w teatrze czy serialu rozdaję siebie, dostosowuję się, jestem użytkowa. A monodram na kanwie własnych doświadczeń to coś innego. Zaczęłam zbierać pomysły, anegdoty z życia i zdecydowałam, że zaśpiewam piosenki znane z filmów i seriali, przy których dorastałam. Każda stała się powodem do tego, by porozmawiać z ludźmi na ważny temat.

Autorem tekstu jest Tomasz Jachimek.

Chciałam, żeby ktoś profesjonalnie ubrał w słowa to, co wymyśliłam. Oglądałam stand-upy Tomka i stwierdziłam: skoro mój syn się na nich śmieje, to dobry znak, będzie porozumienie. Jako autor uważnie wychodził mi naprzeciw. Dbaliśmy, żeby tekst był mi bliski, taki, do którego mogę się podpiąć emocjonalnie.

Konsekwencja się opłaciła. Publiczność cieszy się i wzrusza.

Podczas spektakli kocham patrzeć na widzów i myśleć, że przez te półtorej godziny gdzieś ich zabieram, w ich osobistą podróż. Że płaczą, śmieją się, mają jakąś autorefleksję. Nie nazwę tego misją, za grube słowo. Ale mam potrzebę sensu – cokolwiek robię. Lubię mieć cel. Od kilku lat jest nim potrzeba

eprasa.pl 16886d91f5



dotarcia do swojej autentyczności. Dowiedzenia się, kim jestem, co lubię, a czego nie.

Skąd taka potrzeba? Czterdzieste urodziny?

Przyszedł moment, kiedy dotarło do mnie: jestem jedyną osobą, z którą będę do końca życia. I chcę ten czas spędzić w przyjaźni ze sobą. Zaczęłam szukać narzędzi, szkół psychologicznych. Na początek była nauka komunikacji empatycznej, czyli porozumienie bez przemocy. Może się wydawać, że dotyczy kontaktów z innymi, ale najpierw trzeba umieć empatycznie potraktować siebie. A wtedy zmienia się stosunek do świata. Nauczyłam się stawiać granice, przestałam siebie nadużywać. Wcześniej? Matka Polka i zosia samosia w jednym. A to musi być jak w samolocie – maska z tlenem najpierw dla mnie, a potem dla reszty. (*uśmiech*) Chciałabym w przyszłości pomagać jako trener komunikacji empatycznej. Jestem na czwartym roku psychologii i na pierwszym psychoterapii, już za dwa, trzy lata mogę zacząć pracować z ludźmi, oczywiście pod superwizją.

Morze empatii okazujesz psiakom.

Prowadzę dom tymczasowy. Mam dwóch stałych rezydentów, Siri i Gilberta, i trzecie miejsce dla „tymczasa". Najbardziej pokochałam Dżeroslawa (Monika pokazuje tatuaż na ramieniu). Pies dusza. Z Charkowa. Fundacja Mikropsy, z którą współpracuję, wzięła go z dworca. Był ślepy i łysy. Musiał poddać się operacji, żeby chodzić. Moje funkcjonowanie z nim polegało na przepływie ogromu miłości i kosmicznego pozawerbalnego zrozumienia.

Wrażliwa natura, może dlatego, że z Podlasia?

Jesteśmy w rodzinie mocno wschodni, mamy też gałąź litewską. A białostockie zaciąganie przyniosło mi wiele radości i sukcesów na scenie. Dzięki niemu trafiłam np. do Kabaretu Olgi Lipińskiej. Podlasie kocham, ma w sobie dużo spokoju.

Z krainy łagodności trafiłaś na studia do stolicy.

W Białymstoku uczyłam się w studium piosenki, u Jerzego Tomzika. Na co dzień mieliśmy MTV i disco polo, a on pokazał świat Elli Fitzgerald, Niny Simone. To właśnie na warsztatach jazzowych jako 15-latka poczułam, że ludzie reagują na to, co robię na scenie. Co dalej? Wtedy nie było zwykłej szkoły dla wokalistów, tylko kierunkowe: jazz, musical, opera. Nie chciałam być zamknięta w jednym stylu. Wybrałam aktorstwo, bo uznałam, że tam będę miała wolność w wyrażaniu siebie. Mama się załamała: 1000 osób na 28 miejsc. Za moimi plecami załatwiła miejsce w szkole reklamy. A ja nie brałam niczego innego pod uwagę. Dostałam się. Jakbym wygrała w totolotka! I leciałam na tej euforii cztery lata.

Pierwszy moment chwały?

Dopiero koło czterdziestki. Kiedyś ludzie mnie chwalili, a ja tego nie przyjmowałam. Myślałam: „Oj, taaaki reżyser, czy dam radę?" W lęku trudno o twórczą pracę. Dziś, kiedy zaprasza mnie znany reżyser, mówię: „Super, czyli uważa, że podołam!". Ufam sobie i mnie można ufać. Daję się prowadzić swojej intuicji. Zawodowo stoję na dwóch nogach. Jedna śpiewa, druga aktorzy. I bardzo dobrze się z tym czuję.

PODCZAS SPEKTAKLU ZABIERAM WIDZA W PODRÓŻ DO JEGO EMOCJI. BEZCENNY PRZYWILEJ.

Trudno mi sobie ciebie wyobrazić przy spokojnym zajęciu.

Otóż zakochałam się w punch needle. Haft pętelkowy. Kupuję płótno i naciągam na ramę, którą sama robię z kantówek kupowanych w sklepie budowlanym. Mam mnóstwo materiału wyjściowego, dom jest „zawłóczkowany", uwielbiam ich faktury, szorstkość wełnianych, gładkość akrylowych.

To wytłumacz się jeszcze z tego saksofonu.

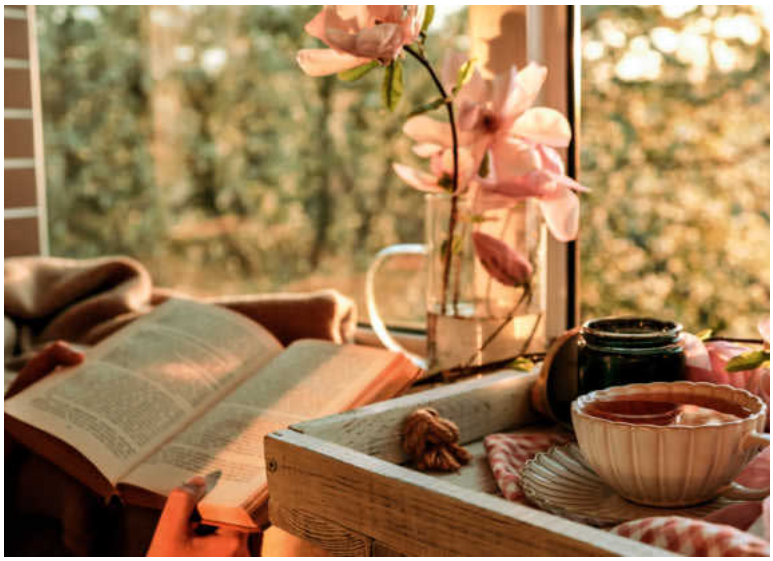
Jest taki jak ja, nadaje się do każdej muzyki, można wydobyć z niego różne barwy. Zamarzył mi się w liceum. Zarobiłam pieniądze na wakacjach, kupiłam, potem dzięki graniu poznałam Pawła Gusnara, najlepszego saksofonistę w Polsce. Kocham ludzi z pasją, z szalonym sercem. Zwariowane pomysły prowadzą mnie do niesamowitych osób. Nie ma nic piękniejszego! Może ja właśnie po to to wszystko robię? ■

eprasa.pl 16886d91f5



NIEPOKORNA I NIENASYCONA

Pierwsze wydanie *Upartego serca* ukazało się w 2014 roku. Obecne znacząco różni się od poprzedniego. Znalazło się w nim wiele nieznanych wątków, listów i relacji, które wypłynęły w ostatnich latach, m.in. kwestia romansu Haliny Poświatowskiej z Janem Adamskim i jej krytyczne studia poświęcone segregacji rasowej w USA. Dzięki temu Kalinie Błażejowskiej udało się stworzyć pełniejszy obraz „niepokornej, niezależnej, nienasyconej", wciąż uwielbianej i czytanej poetki. Biografię uzupełniają liczne zdjęcia archiwalne, część z nich jest publikowana po raz pierwszy.
Kalina Błażejowska *Uparte serce. Biografia Haliny Poświatowskiej*, Wydawnictwo Literackie





CO ZA ŻYCIORYS!

Gry na fortepianie nauczyła się wcześnie – pochodzi z rodziny o tradycjach muzycznych. W czasie okupacji uczęszczała na tajne komplety. W Powstaniu Warszawskim jako „Lena" była sanitariuszką na Starówce. A po wojnie wróciła do pracy artystycznej. Danuta Dworakowska z gawędziarską swadą opowiada o swoim życiu, łącząc beztroskie wspomnienia z refleksjami nad dobrem i złem, ale też siłą kultury, która pozwala przetrwać najgorsze. Inspirujące!
Danuta Dworakowska *Pianistka,* BohaterOn



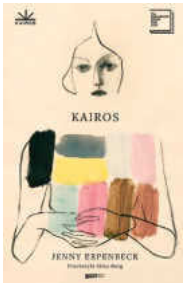
PAMIĘTNIK MIŁOŚCI

Jak po śmierci bliskiej osoby zbudować sobie życie na nowo? Geraldine dowiaduje się, że jej mąż nie żyje. Jej poukładany świat wali się jak domek z kart. Musi nauczyć się żyć w pojedynkę. Postanawia wyjechać na jedną z tasmańskich wysp, na której zawsze chciała osiąść. „Przestworność, której szukam, znajdę wśród przyrody, ciszy, w upływie czasu" – mówi. I we wspomnieniach ze wspólnego życia, które spisuje, by pamiętać.
Geraldine Brooks *Dni pamięci*, Relacja



MALI LUDZIE

Dzieciństwo na polskiej wsi przełomu XIX i XX wieku nie było radosne ani kolorowe. Najmłodsi ciężko pracowali, doświadczali biedy, głodu, poniżania i przemocy. O edukacji nie mogli marzyć. Genealożka Aneta Godynia odtwarza życie wiejskich dzieci takim, jakie było. Oddaje głos tym, którzy przez dziesięciolecia go nie mieli.
Aneta Godynia *Wiejskie dzieci. Kiedy nasi przodkowie byli mali*, Wydawnictwo Sploty



W OPARACH ZŁUDZEŃ

Dwie powieści Jenny Erpenbeck. Debiutancka i ostatnia, nagrodzona Międzynarodowym Bookerem w 2024 roku. Pierwsza, *Opowieść o starym dziecku*, to historia znalezionej na ulicy dziewczynki, o której nic nie wiadomo. *Kairos* odsłania tajemnice romansu studentki i starszego od niej żonatego pisarza. Pisarka od lat wymieniana jest wśród kandydatów do Nagrody Nobla.
Jenny Erpenbeck *Opowieść o starym dziecku*, *Kairos*, Znak literanova

Fot. stock.adobe.com, materiały prasowe

eprasa.pl 16886d91f5



Ia Sukhitashvili w roli lekarki, która pomaga kobietom w trudnych sytuacjach. I sporo ryzykuje.

KOBIETA SAMOTNA

Film zdobył Nagrodę Specjalną Jury na festiwalu w Wenecji. Opowiada o losach Niny, gruzińskiej ginekolożki, oraz kobiet, którym lekarka pomaga. Oficjalnie – odbierając porody w klinice. I nieoficjalnie, dokonując aborcji na prowincji, gdzie los młodych kobiet jest tragiczny. Niewiele wiedzą o antykoncepcji, a z niechcianą ciążą pozostawiane są same sobie. Zamiast wsparcia dostają pogardę. Co czeka Ninę w konfrontacji z opresyjną, seksistowską rzeczywistością? Problem dziś znów aktualny i uniwersalny.
Kwiecień, reż. Dea Kulumbegashvili



Imogen Poots w opowieści o wychodzeniu z traum młodości.

WYŚCIG Z PRZESZŁOŚCIĄ

Pełnometrażowy debiut reżyserski znanej aktorki Kristen Stewart, prezentowany w Cannes. Historia oparta na pamiętnikach pisarki Lidii Yuknavitch. Opowiada o młodej pływaczce, której w osiągnięciu sukcesu przeszkadzają traumy z przeszłości. Pływanie jest ucieczką od cierpienia. Lidia walczy z destrukcyjnymi myślami, lękami. Czy znajdzie w sobie siłę, która pozwoli jej się odrodzić?
Chronologia wody, reż. Kristen Stewart

GŁOŚNA SPRAWA

Dojrzewanie, na którym kładzie się cień. Karolina ma 13 lat i piękny głos. Ze znanym czeskim chórem rusza na tournée po Ameryce i staje się ulubienicą dyrygenta. Dziewczęta rywalizują o uwagę „mistrza". Ale ona wie, że kiedyś faworytą dyrygenta była jej starsza siostra, która dziś stroni od ludzi. I coś w tej historii budzi jej niepokój. Nam kojarzy się ona ze skandalami i seksualnymi drapieżcami, o których mówi świat. Jak spuentuje się filmowa odsłona gorącego dziś tematu?
Dyrygent, reż. Ondřej Provazník



Juraj Loj jako nadużywający władzy dyrygent. Film nawiązuje do faktów.

ŻYCIE PO ŻYCIU

Rewelacja festiwalu w Cannes, przypieczętowana Nagrodą Międzynarodowej Federacji Krytyki Filmowej (FIPRESCI). W tej mistrzowskiej animacji z pogranicza dokumentu, science fiction i fantasy po ziemskiej apokalipsie ocaleli nie ludzie, lecz cztery nasiona mniszka lekarskiego. Wystrzelone w kosmos, znalazły się na nieznanej planecie i szukają nowego domu. Popis filmowych możliwości i wyobraźni. Jest co oglądać. To jak drugie stworzenie świata! Hipnotyczna oda na cześć cudu życia.
Dmuchawce, reż. Momoko Seto



Wizualne piękno, które skłania do głębokiej refleksji nad tym, co ma w życiu sens.

ODKRYWANIE SIEBIE

Dafne mieszka na greckiej wyspie Ikaria w pobliżu miejsca, gdzie mitologiczny Ikar runął do morza. Ona też chce lecieć wysoko. Ćwiczy dżudo i jest w tym dobra. Dostaje szansę od losu w osobie wyjątkowego trenera, który uczy ją nie tylko, jak kłaść przeciwnika na łopatki, ale i boksować się z życiem. Ta wiedza przyda się jej w Atenach, gdzie próbuje zawalczyć o siebie. Jaką cenę zapłaci za odwagę? Co okaże się największą przeszkodą na jej drodze? I kim się stanie?
Cena zwycięstwa, reż. Giorgos Georgopoulos



W *Cenie zwycięstwa* walka na macie i walka o siebie mają ze sobą wiele wspólnego.

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 16886d91f5

KRZYK CISZY

Warszawa, lata 30. XX wieku. Młoda tancerka rewiowa umiera po zabiegu usunięcia ciąży. Jej brat, student medycyny, podejrzewa, że za śmiercią siostry kryje się coś więcej niż powikłania po zabiegu. Zaczyna własne śledztwo. Trop prowadzi do redakcji wpływowego pisma. Redaktor naczelny nie chce badać sprawy. Za to angażuje się w nią jego żona. Mroczne powiązania ludzi z elit w opowieści o kobietach walczących o prawo do decydowania o sobie. W obsadzie plejada gwiazd!



Piekło kobiet, HBO Max

Agata Turkot znów w mocnej roli związanej z ważną dla kobiet sprawą.

NIEDOSKONAŁA PERFEKCJA

Pozornie drobne zdarzenie wystarcza, by poukładany świat trzech przyjaciółek stracił stabilność. Publicznie nagłośniona zawodowa wpadka jednej z nich uruchamia serię eskalujących napięcie zdarzeń i emocje, które miały zostać nienazwane. *Kobiety niedoskonałe* to psychologiczny thriller oparty na powieści Araminty Hall. Napięcie rodzi się tu nie z pościgów, lecz z milczenia i moralnych wyborów. Gdzie są granice lojalności, gdy stawką może okazać się własne życie?



Kobiety niedoskonałe, Apple TV+

Kate Mara i Joel Kinnaman w *Kobietach niedoskonałych*. Czym grozi zakazany romans?

DOJRZAŁOŚĆ, TAJNA BROŃ

Matty Matlock (znakomita Kathy Bates) w oczach współpracowników jest sympatyczną wdową po siedemdziesiątce, która po przerwie wraca do pracy jako prawniczka. Prawda jest inna. Matty ukrywa swoją przeszłość. Przyjęła fałszywą tożsamość, by odkryć prawdę o śmierci córki. Co przyniesie jej prywatne śledztwo? „Gdy kobiety się starzeją, stają się niewidzialne. To przydatne, bo nikt nie widzi, że nadchodzimy", mówi Matty. Dojrzałość to niebezpieczna broń. A doświadczonej kobiety nie wolno lekceważyć.



Matlock, Disney+

Starsza pani i wielkie emocje! Kathy Bates jako Matty Matlock budzi respekt.



Od prawej: Hero Fiennes Tiffin (jako Sherlock Holmes), Natascha McElhone i Dónal Finn.

BŁYSKOTLIWY DEBIUTANT

19-letni Sherlock Holmes zostaje wciągnięty w pierwsze śledztwo. Morderstwo na Uniwersytecie Oksfordzkim prowadzi do wielkiego spisku poprzez zaskakującą intrygę. Młody detektyw stawia wszystko na jedną kartę, by udowodnić, że potrafi błyskotliwie łączyć to, co dla innych niepojęte, choć sprawy komplikuje jego impulsywność. W roli młodego Holmesa Hero Fiennes Tiffin. Towarzyszą mu Joseph Fiennes, Natascha McElhone i Colin Firth. Serial, wyreżyserowany przez Guya Ritchiego pulsuje energią i humorem. Świetnie się ogląda!

Młody Sherlock, Prime Video



Kobieta pod presją życia, czyli kolejna mocna rola Elle Fanning

SZTUKA PRZETRWANIA

Margo (Elle Fanning) ledwo wkracza w dorosłość, a jej życie już się komplikuje. Aspirująca pisarka zmaga się z samotnym rodzicielstwem, długami i brakiem stabilności. Gdy wszystko wydaje się stracone, zjawia się jej ojciec (Nick Offerman), były wrestler, który uczy córkę sztuki przetrwania. Dzięki jego radom Margo odzyskuje kontrolę nad życiem. Historia nastraja optymistycznie!

Margo jest spłukana, Apple TV+

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 16886d91f5

 Anna Rączkowska



MUZYCZNA WIEŻA BABEL

Dziewiąty album studyjny grupy. Damon Albarn i Jamie Hewlett zabierają nas w podróż, która jest muzyczną wieżą Babel. Album nagrywano w Londynie, Bombaju, Delhi i Damaszku. Można na nim usłyszeć pięć języków: angielski, hindi, arabski, hiszpański i joruba. Są charakterystyczne indyjskie instrumenty i rytmy. Ale nie zabrakło też charakterystycznej dla Gorillaz elektroniki. Mnóstwo gości: Anoushka Shankar, Asha Bhosle, argentyński raper Trueno, Tony Allen (pośmiertnie), Black Thought, Johnny Marr z The Smiths. I udane łączenie różnych gatunków muzycznych. Całość brzmi pogodnie, choć to płyta o pogodzeniu z nieuchronnym odchodzeniem. Piękna!

Gorillaz *The Mountain*/Mystic



PODRÓŻ DO PRZESZŁOŚCI

To czwarty solowy krążek tego artysty. Intrygujący, bo wydany dekadę po ostatnim. Emocjonująca muzyczna opowieść o zauroczeniu, zakochaniu, motylach w brzuchu, dreszczyku podniecenia i całej tej uczuciowej zawierusze zwanej miłością. Hiszpańska gitara, meksykańskie nuty, ckliwe ballady o pożądaniu i tęsknocie. Udany romantyczny powrót do lat sześćdziesiątych, skąd Bruno Mars czerpie garściami. Mocne wpływy muzyki latynoskiej i kubańskiej cha-chy. Pełno tu smaczków, drobnych zaskoczeń, chórków, smyczków. Garnitury, krawaty, lakierki. Analogowo, miło i przyjemnie. Aż chce się tańczyć!

Bruno Mars *The Romantic*

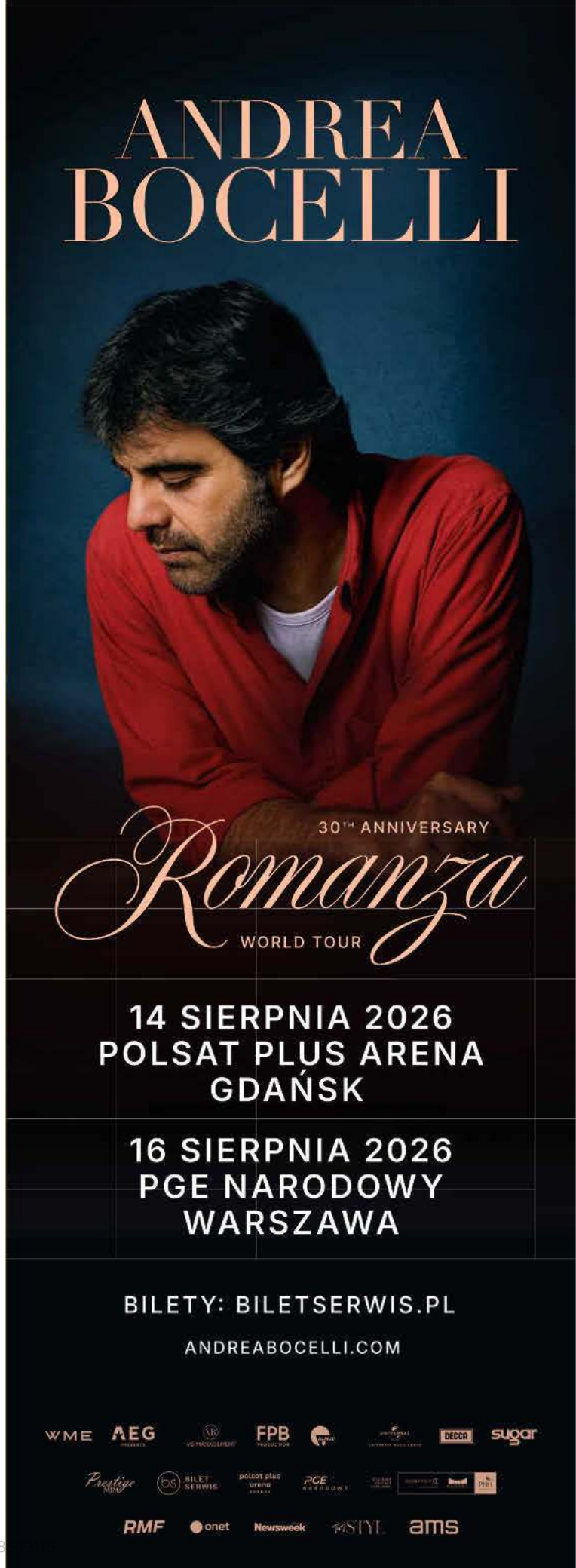


TSUNAMI MIŁOŚCI

Porywająca, pełna pasji muzyka, czyli piosenki do nowej ekranizacji powieści Emily Bronte *Wichrowe wzgórza* (w reżyserii Emerald Fennell). Świat już podzielił się na tych, którzy się zachwycają filmem, i tych, którzy nie mogą pogodzić się z tym, że nowa wersja mocno odbiega od oryginału. Kolejny spór dotyczy tego, czy współczesna muzyka elektroniczna pasuje do XIX wiecznego świata. Ja kupuję to wydarzenie artystyczne w całości: film, aktorów (w głównych rolach Margot Robbie i Jacob Elordi), imponującą scenografię, zdjęcia i stroje. A przede wszystkim muzykę Charli XCX, która broni się sama. I porusza głębokie pokłady uczuć.

Charli XCX *Wuthering Heights*

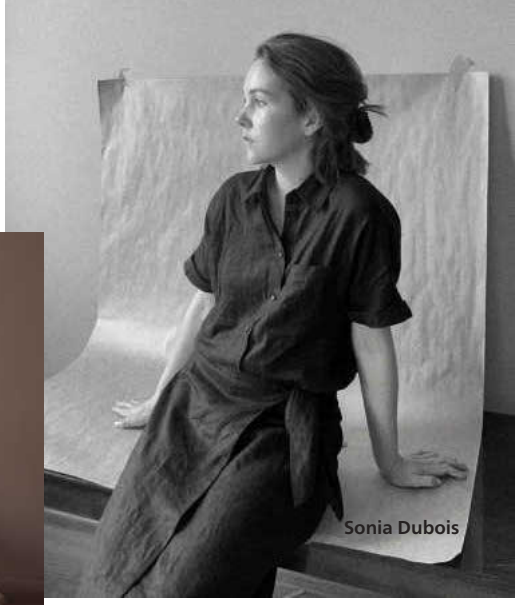
Fot. Materiały prasowe



Reklama

eprasa.pl 1688

 Joanna Nojszewska


Sonia Dubois



Wyżej: lampy Lueur Soni Dubois. Ręcznie modelowane z różnych rodzajów gliny i indywidualnie wypalane, co sprawia, że każda jest unikatem.





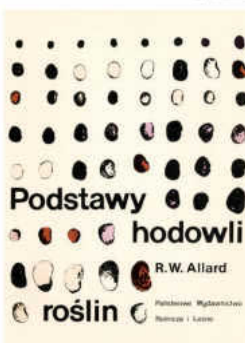
Anna Milczanowska i jej Moon Ball z serii *Ciała niebieskie* inspirowanej Układem Słonecznym. Dzieła powstają z gliny pochodzącej z Dolnego Śląska. Z lewej waza Lotos (Kintsugi) zdobiona 23-karatowym złotem.

CERAMICZNE CUDA

Podoba nam się estetyka prezentowana w warszawskiej Galerii Craftica – stworzonej, by dodać wiatru w żagle polskiemu rzemiosłu. Szczególnie kibicujemy projektom kobiecym. Sonia Dubois to francusko-polska artystka, z wykształcenia architektka, która niedawno zajęła się rzeźbą. Mieszka w lesie i tam stworzyła kolekcję ceramicznych lamp Lueur. Inspiracja? Światło przenikające przez korony drzew. Z kolei Anna Milczanowska, historyczka sztuki, używa techniki wypału jamowego – w głębokim dole wykopanym w ziemi. Metoda znana jest od czasów paleolitu. Forma i kolor dzieła zależą od nieprzewidywalnych interakcji ognia, dymu i materiałów organicznych, którymi okładane są naczynia. Pięknie.









Autorki projektów zaprezentowanych obok: Liliana Baczewska-Lampert, Maria Syska, Jolanta Barącz, Danuta Żukowska

HERSTORIA POLSKIEJ GRAFIKI

Zdolne, pomysłowe, pracowite. Projektowały plakaty, okładki książek i płyt winylowych, a także opakowania, materiały reklamowe, znaki graficzne. Polskie graficzki z czasów PRL. Ich prace są znane, ich nazwiska do tej pory pozostawały w cieniu. Tę lukę wypełnia solidna książka *Graficzki. Nieopowiedziane historie polskich projektantek grafiki użytkowej 1945–1989* wydana przez Karakter. Autorka Alicja Kobza opowiada o 27 twórczyniach. Przedstawia ich projekty, przybliża realia pracy, opisuje przeszkody, jakie musiały pokonywać. Kawał historii i uczta dla oka na ponad 300 stronach.

Fot. Alix Dubois, materiały prasowe

eprasa.pl 16886d91f5

Rewolucjonistka w stylu glam

Nadia Léger tworzyła abstrakcje, martwe natury i socrealizujące mozaiki z wizerunkami radzieckich przywódców i kosmonautów. Ale projektowała też biżuterię dla domu mody Pierre Cardin.



PAWEŁ DRABARCZYK
Historyk sztuki, adiunkt w Instytucie Kulturoznawstwa Uniwersytetu Wrocławskiego. Współpracuje z Muzeum Villa la Fleur w Konstancinie-Jeziornie.

W paryskim Musée Maillol na jej zeszłoroczną wystawę *Nadia Léger. Kobieta awangardy* wchodziło się przy dźwiękach rosyjskiej pieśni masowej. Jej jednoznaczne zaangażowanie polityczne było tak ostentacyjne, że czasami niewygodne prawie dla każdego. Do wyobrażania tych, których uważała za godnych unieśmiertelnienia w sztuce, używała techniki o długiej sakralnej historii – mozaiki. Jednak od początku drogi artystycznej chwytała za pędzel, początkowo wykonany ponoć z jej własnych włosów, gdy ucząc się w Smoleńsku, zmagała się z chronicznym niedostatkiem. Była wtedy jeszcze Nadieżdą Chodasiewicz, dziewczyną z białoruskiej wsi, z rodziny o polskich korzeniach. Na początku lat 20. za namową nauczyciela, Władysława Strzemińskiego, wyjechała do Polski, gdzie jako Wanda, wyznania rzymskokatolickiego, „osoba prawomyślna względem państwa polskiego", studiowała malarstwo w Warszawie, jak wtedy mawiano, Paryżu północy. Jednak jeszcze w Smoleńsku marzyła o Paryżu właściwym, do którego udała się wraz z dopiero co poślubionym Stanisławem Grabowskim w 1925 r. Nad Sekwaną zapisała się do słynnej Académie Moderne, gdzie poznała Fernanda Légera, ojca tubizmu, który stał się jej nauczycielem, mistrzem, kochankiem, a w dalszej przyszłości, gdy ona miała lat 48, a on 71, mężem. W pionierskich paryskich czasach, gdy bieda często zaglądała jej w oczy, założyła pismo „L'art contemporain" (Sztuka współczesna). By zrobić odpowiednie wrażenie na potencjalnych reklamodawcach i współpracownikach, wcielała się w swym jedynym eleganckim płaszczu w zamożną Paryżankę. Ogrywanie ról i zmiana tożsamości przychodziły jej łatwo. Podczas niemieckiej okupacji jako ufarbowana na platynowy blond członkini Ruchu Oporu przewoziła na rowerze ukryte w koszyku z warzywami meldunki i dokumenty. Wierzyła po równi w sztukę i politykę, a także w sztukę jako narzędzie do osiągania politycznych (czytaj: rewolucyjnych) celów. W 1945 r. wparowała do pracowni Picassa i nakłoniła go, by przekazał swe obrazy na aukcję wspierającą radzieckich jeńców wojennych. Za słynnym Pablem poszli „wszyscy" i inicjatywa zakończyła się powodzeniem. Po śmierci Fernanda Légera była zapewne jedną z najbogatszych materialistek dialektycznych we Francji. Zapamiętano ją jako tę, która przekonująco potrafiła mówić o biedzie i nierównościach, by za chwilę pomknąć limuzyną w drogim futrze. Serce miała po lewej stronie, ale lubiła, by nieopodal niego na szyi wisiał jakiś cenny drobiazg. Jako dojrzała kobieta stała się swego rodzaju „glamrewolucjonistką", nieco opacznie idąc za słowami Fernanda, wierzącego, że „jutro rajem będą fabryki tak piękne jak pałace, a robotnik będzie ich księciem". Dziś przypomina się jej niezwykłą drogę życiową od kopciuszka z Osieciszcza do czerwonej księżniczki i zróżnicowaną twórczość o wielu inspiracjach, której nie sposób zredukować (wybacz Fernandzie, tubisto!), do „estetycznej tuby propagandowej". ■





Nadia Léger: *Poruszające się figury na niebieskim tle* i *Matka z dzieckiem*. Wszystkie obrazy na tej stronie: kolekcja Marka Roeflera, Muzeum Villa la Fleur



Obraz Nadii Léger *Martwa natura II* z 1958 r. Artystka żyła w latach 1904–1982.

Fot. Paweł Piotrowski, Kolekcja Marka Roeflera, Muzeum Villa la Fleur

eprasa.pl 16886d91f5

piękne życie

kulinaria / podróże / wnętrza / ogrody / design

Litery z charakterem Co zdradza styl pisma, opowiada grafolożka (s. 130)

Zen bez wysiłku Aleksandry Kwaśniewskiej autorska podróż po Japonii (s. 136)

Powrót do dzieciństwa Zaglądamy do przepiśników mamy i babci (s. 150)

W twojej gamie Kolor zmienia wnętrze. Tajemnice projektantów (s. 160)

Mało na głowie Chcesz mieć gęstsze włosy? Idź do dermatologa (s. 164)

Fot. Getty Images

eprasa.pl 16886d91f5



Gdzie liczy się honor

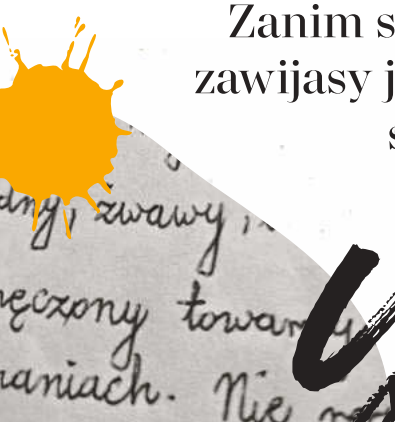
Kultura, troska o innych, uważność i gościnność – tak po swojej podróży opisuje Japończyków Aleksandra Kwaśniewska (s. 136).

Pismo Z CHARAKTEREM

rozmawia: GRAŻYNA SANIUK **kolaż:** HELENA MARULEWICZ



Kanciasty podpis Donalda Trumpa przypomina wykres sejsmografu podczas trzęsienia ziemi. – W ten sposób podpisują się ludzie nieznoszący sprzeciwu i apodyktyczni – mówi Magdalena Deuar-Partyka, biegła sądowa, psychografolożka i autorka książki *Pismo jak odcisk*. Linijki odręcznego tekstu są dla niej zapisem emocji autora, temperamentu, świadectwem życiowych przejść, a nawet stanu zdrowia. Ale uwaga! Zanim samodzielnie zinterpretujesz swoje zawijasy jako wyraz geniuszu lub szaleństwa, skonsultuj się z ekspertem.



Fot. stock.adobe.com, archiwum prywatne

eprasa.pl 16886d91f5



Twój STYL: Grafologiem została pani dzięki...

Magdalena Deuar-Partyka: ... wagarom. W trzeciej klasie liceum, wiosną, urwałam się wcześniej ze szkoły. Wstąpiłam do księgarni. Wyszłam z książką *Sztuka grafologii* Alfonsa Lüke'a i Alberta Langa. Zaintrygowała mnie zapowiedź na okładce: mówiła o tym, że dzięki analizie pisma można z 95-procentową pewnością poznać czyjeś usposobienie, seksualność, płeć, obszar uczuć i emocji. Interesował mnie rozwój człowieka, lubiłam analizować zagadnienia psychologiczne. Przeczytałam tamtą książkę i... odkryłam zawód marzeń.

Grafologię można studiować?

17 lat temu było to możliwe we Włoszech czy Francji. W Polsce zajęcia z grafologii sądowej odbywały się jedynie jako fakultety na wydziałach prawa czy kryminalistyki. Choć dziś są już z tej dziedziny studia podyplomowe, wówczas psychografologia w Polsce plasowała się gdzieś między chiromancją a wróżbiarstwem.

Jak wchodzi się do takiego zawodu?

Biegli najczęściej kończą prawo lub kryminalistykę. Ja wybrałam psychologię, by jednocześnie edukować się z grafologii we własnym zakresie. Znalazłam kurs we Wrocławiu organizowany przez Polskie Stowarzyszenie Grafologów. Okazałam się... jedyną chętną. Postawiłam więc na zajęcia indywidualne. Co weekend jeździłam na drugi koniec Polski na lekcje u doświadczonej psychografolog. Dzięki nim w wieku 26 lat zostałam biegłym sądowym w dziedzinie badania autentyczności pisma odręcznego i podpisu. Moją drugą specjalnością stała się psychologia pisma.

Pierwsze zawodowe doświadczenia?

Miałam określić autentyczność podpisu na umowie. Porównałam go z innymi podpisami tej osoby. Wszystko wskazywało, że nie jest podrobiony. Zrobiłam ekspertyzę zgodnie ze sztuką, ale gdy była gotowa, poczułam ciężar odpowiedzialności. Jako biegła miałam wydać opinię, od której zależał sądowy wyrok. Przez chwilę miejsce pewności zajęła fala wątpliwości. Dopiero z czasem udało mi się pozbyć podobnych rozterek.

Czym na co dzień zajmuje się grafolog?

Trafiają do mnie sprawy dotyczące autentyczności testamentów, umów, pełnomocnictw. Materiałem badawczym bywa w takich sprawach także podłoże dokumentu, czyli papier, oraz tusz z pieczątek, ja natomiast badam wyłącznie pismo ręczne. Moja firma dostaje też zlecenia od detektywów i policji, na przykład prośby o stworzenie profilu psychologicznego na podstawie próbki pisma. Zdarza się, że z usług grafologów korzystają działy HR korporacji. Kiedyś zlecono mi grafologiczną analizę zespołu pracowników. Chodziło o to, by na jej podstawie wskazać lidera, osoby zadaniowe i najsłabsze ogniwa.

Czy do grafologów zwracają się pary, które chcą sprawdzić, czy do siebie pasują?

Tak, ale ja takich ekspertyz nie robię. Nie chciałabym, żeby od mojej opinii zależały ważne osobiste wybory. Choć... przeanalizowałam pismo męża, zanim zaczęłam się z nim spotykać! Z przymrużeniem oka mówię, że jesteśmy razem, bo poznałam wcześniej jego pismo, a tym samym osobowość. Teraz mam zasadę: nie analizuję pisma osób najbliższych, na przykład mamy, choć o to prosiła. Grafologia daje wgląd w intymne sfery życia. Wolę, żeby pozostały dla mnie tajemnicą.

Jak wygląda warsztat grafologa?

Pracuję z lupą, linijką i kątomierzem. Korzystam też z programów Polskiego Towarzystwa Kryminalistycznego. Komputerowe skany ujawniają warstwy pisma, co pozwala ocenić nacisk, gęstość i impuls, czyli płynność, oraz indywidualny styl pisania, a tym samym lepiej zidentyfikować autora.

PARADOKSALNIE, PIĘKNE PISMO MOŻE NALEŻEĆ DO OSOBY O NIEŁADNYM CHARAKTERZE.

Opisuje pani w książce przypadki, gdy analiza pisma pomogła rozwiązać kryminalną zagadkę. Takie sprawy też do pani trafiają?

Prywatny detektyw zlecił mi kiedyś badanie autentyczności pożegnalnego listu młodego samobójcy. Moja analiza ją potwierdziła, ale zdradziła też, że list nie był napisany z własnej woli. Świadczył o tym nierównomierny nacisk, przechodzący od skrajnie mocnego w zaskakująco słaby. Pochylenie raz opadało, raz prostowało się, co jest nienaturalne. Zachowane były cechy pisma: zamaszystość, dynamika, arkadowość, ale coś w rytmie było nie tak... jakby ktoś prowadził rękę. To rzuciło nowe światło na sprawę i potwierdziło inny trop. Śledztwo wykazało, że chłopak został zmuszony do napisania listu i zamordowany. Z pisma można wyczytać desperację i strach.

Czy pismo może wskazywać na zaburzenia psychiczne?

Tak, na przykład na schizofrenię, stany lękowe, depresję. Za objawy tej ostatniej uważa się opadanie linii pisma w prawą stronę. Jeśli jest to incydentalne, może być kwestią zmęczenia czy chwilowej frustracji, ale jeśli pismo permanentnie opada w dół – coś jest na rzeczy. Objawem obniżenia nastroju są też opadające, „płaczące" zakończenia liter

eprasa.pl 16886d91f5



w wyrazie, zbyt nisko przekreślony trzonek litery „t" czy zbyt lekki nacisk na długopis – oznaka rezygnacji i spadku sił witalnych. Te subtelne sygnały układają się w całość, jeśli widać je w wielu próbkach. Pismo uwidacznia też problemy neurodegeneracyjne, jak choroba Parkinsona. Sygnałem jest drżenie ręki. Pismo bywa również falujące lub schodkowe. Podobne symptomy widać u osób uzależnionych od alkoholu lub narkotyków.

Charakter pisma zdradza, czym zajmujemy się zawodowo albo ku czemu mamy predyspozycje?

Są grupy zawodowe, w których bywa podobny. U informatyków, analityków czy księgowych pismo jest zwykle równe i stabilne, literki proporcjonalne, mała litera g wygląda jak dziewiątka. Pismo sportowców jest mocne i sprężyste, zdradza siły witalne, aktywność, energię. Artyści nie trzymają się proporcji, lubią ozdobniki i zamaszyste formy.

A... lekarze?

Wbrew powszechnej opinii nie wszyscy piszą tak samo. Owszem, często kreślą recepty rozciągniętym pismem nitkowym i redukują formy liter, ale to wynika z pośpiechu i rutyny. Przeważnie poza pracą lekarze piszą inaczej, staranniej.

Od czego zaczyna się analizę pisma?

Przechodząc od ogółu do szczegółu. Najpierw szukam zespołów cech i ich powtarzalności: oceniam, jak piszący zagospodarowuje tekstem kartkę papieru. Symbolizuje ona życiową przestrzeń. Z rozmieszczenia tekstu wnioskuję, czy badany jest dokładny i pracowity czy bałaganiarski, pewny siebie czy skromny. Szeroki lewy margines, jak u pani, to w grafologii oznaka hojności, otwartości na innych oraz ekstrawertycznego usposobienia. Podczas szkoleń zauważyłam zależność: osoby, który miały szerokie pismo i nie zostawiały marginesów, w podobny sposób wypełniały sobą przestrzeń: ich przybory do pisania, kanapki, kubek z kawą, torba wypełniały całe biurko. Osoby, których ściśnięte pismo zajmowało kawałek kartki, przeważnie były mniej ekspansywne, miały większy porządek, a ich przedmioty leżały schowane pod biurkiem.

Co bierze się pod lupę w kolejnym kroku?

Pochylenie pisma. Zmienia się ono w zależności od nastroju i emocji, ale mówi też o temperamencie. Ekstrawertyków, osoby odważne i ciekawe świata cechuje pismo pochylone w prawo. Ta strona to przyszłość, marsz do przodu, progres.

Fot. stock.adobe.com, archiwum prywatne

eprasa.pl 16886d91f5

Ale zbyt skrajne pochylenie w tę stronę może świadczyć o brawurze, impulsywności, pochopności działań. Osoby, których pismo chyli się w lewo, są zwykle wycofane i zdystansowane. Skrajne pochylenie w tę stronę mówi o głębokich lękach, trudnościach w relacjach, zamknięciu się w sobie.

Moje litery nie chylą się w żadną!

Całkiem pionowe pismo cechuje osoby wyważone, które lubią wiedzieć wszystko, zanim podejmą decyzję, dlatego potrzebują na nią czasu.

Kolejną rzeczą, na jaką zwracam uwagę, jest nacisk pisma. Zbyt mocny to oznaka złości i agresji. Osoby szczególnie sfrustrowane przyciskają długopis tak, że litery przebijają na kilka arkuszy pod spodem. To w grafologii jeden ze znaków ostrzegawczych, sygnalizujących potencjalne problemy emocjonalne, zaburzenia osobowości, skłonności antyspołeczne, duży stres. Innym jest tzw. pismo kątowe, z brakiem łuków i owali w literach a, o, u. Samogłoski przybierają ciasno połączone kanciaste formy, co wynika ze zdecydowanych ruchów piszącego. Ostre zakończenia liter budzą w czytającym niepokój. Tak pisze na przykład Donald Trump. To pismo osób nieustępliwych, bezkompromisowych, ale i złośliwych.

Widać coś takiego u mnie...?

Nie. U pani rzucają się w oczy połączenia nitkowate, świadczące o elastyczności, przedsiębiorczości, kreatywności. Umie się pani odnaleźć w różnych sytuacjach.

Gdzie jeszcze w piśmie ukrywa się charakter człowieka?

Ucząc się liter, piszemy w zeszytach w trzy linie. W grafologii także istnieje trójpodział. Strefa górna odpowiada za wrażliwość, poczucie dobra i zła, kreatywność. Rozbudowana, z szerokimi pętlami, może oznaczać chęć ucieczki w świat marzeń. Proste laseczki bez pętelek często kreślą ludzie zranieni lub żyjący z poczuciem winy. Strefa środkowa odzwierciedla ego osoby piszącej – powiększone owalne litery często świadczą o egocentryzmie. Z kolei strefa dolna odzwierciedla potrzeby materialne, popędy i instynkty. W ogonkach liter „y", „g" czy „j" kryje się witalność, libido. Szerokie i niedomknięte pętle kreślą osoby, u których są one wyjątkowo duże.

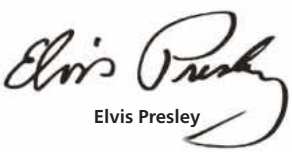
SŁYNNI LUDZIE I ICH PODPISY


Donald Trump


Lady Gaga


Meryl Streep


Yoko Ono


Elvis Presley


Jim Carey


Roman Polański


Elon Musk


Marilyn Monroe

Pisownia których liter jest szczególnie wymowna?

Ciekawa, ale i trudna w interpretacji, jest mała litera t. Uczymy się w szkole przekreślać ją w ¾ wysokości trzonka, ale potem zwykle robimy to na dziesiątki innych sposobów. Ta litera mówi o sile woli, ambicji oraz realizacji celów. Jej kształt, szczególnie belka, odzwierciedla stan emocjonalny i pewność siebie. Wysoka oznacza dużą ambicję, niska wskazuje na skromne cele, długa i silna determinację, pochylona w dół – potrzebę kontroli. U osób przemocowych często przybiera kształt litery x.

Literę T mamy w odręcznie kreślonym słowie „Twój" w logo „Twojego STYLU". Czy może pani je grafologicznie zinterpretować?

Linia liter idzie ku górze, co oznacza, dumę, ambicję, chęć odniesienia sukcesu – takie są często autografy gwiazd. Litery łączą się harmonijnie, bez spacji. Ta właściwość pisma cechuje ludzi empatycznych, obdarzonych intuicją. Ciekawe są w tym słowie znaki diakrytyczne. Kreska nad o i kropka nad j mają kształt łuków, co symbolizuje ciekawość świata i ludzi. Wymowa słowa jest pozytywna. Poza tym harmonizuje ono z fontem słowa STYL.

To może wyjaśniać nieustające powodzenie „Twojego STYLU"! Czy ładne pismo zawsze oznacza piękny umysł i odwrotnie?

Grafologia nie ocenia estetyki pisma. To mit, że brzydkie pismo świadczy o nieładnym charakterze. Osoby inteligentne, błyskotliwe i kreatywne często piszą nieładnie, bo ich ręka nie nadąża za tempem myślenia. Paradoksalnie, pismo estetyczne może należeć do osoby o potwornym charakterze. Ładnie kaligrafował na przykład Adolf Hitler.

Jak silne podstawy naukowe ma grafologia?

eprasa.pl 16886d91f5

Pierwszą pracę badającą zależność między pismem a ludzkimi cechami napisał w 1622 roku Camillo Baldi, włoski filozof, lekarz i profesor uniwersytetu w Bolonii. Pionierem współczesnej psychografologii był Szwajcar Max Pulver, który, szukając w piśmie przejawów nieświadomych procesów, powiązał tę dziedzinę z teoriami Freuda, Adlera i Junga. Jego książka *Symbolika pisma* z 1931 roku do dziś jest dla nas ważną pozycją.

Współcześnie zaawansowane badania grafologiczne, w kontekście neurologicznym, motorycznym i analitycznym, prowadzi Szwajcarski Instytut Pisma Ręcznego w Zurychu. Jego misją jest podniesienie analizy pisma ręcznego do rangi rzetelnej dyscypliny naukowej. Tam tworzy się też i testuje nowoczesne algorytmy wspierające identyfikację pisma. W Polsce prace naukowe dotyczące psychologicznych aspektów pisma, a zwłaszcza wpływu używek, prowadzi się na Uniwersytecie Śląskim we Wrocławiu i na Uniwersytecie Warszawskim.

Dlaczego pismo tak dużo o nas mówi?

Za pisanie odpowiada kora mózgowa oraz motoryka ręki, dla której sprawności kluczowe znaczenie ma szyjny odcinek kręgosłupa. Na pismo przekłada się to, co dzieje się w głowie, ale też mięśnie czy nerwy, dlatego wraz z nami dojrzewa, zmienia się czy choruje. Zachęcam, by obserwować, jak piszemy w emocjach, w chorobie, w złości czy w smutku. Ja zauważyłam u siebie, że im jestem starsza, ale też im więcej mam stresu i frustracji, tym bardziej pochylam pismo w prawą stronę, mocniej przyciskam długopis i kreślę ostrzejsze litery. Ta zmiana wynika też ze starzenia się ciała, degeneracji stawów, osłabienia mięśni.

A czy charakter pisma jest dziedziczny? Wydaje mi się, że mam z mamą podobny.

Tak, bo dziedziczymy predyspozycje biologiczne i budowę anatomiczną: wielkość dłoni, proporcje palców, elastyczność stawów, a co za tym idzie, sposób trzymania długopisu. To z kolei wpływa na wielkość liter, rozstaw, stabilność linii. Dziedziczyć możemy też cechy neuromotoryczne: tempo ruchów, precyzję, siłę, co determinuje płynność, nacisk, rytm i regularność pisma. Moje upodobniło się do pisma babci. Raz nawet zastanawiałam się, czy notatkę, którą znalazłam w szufladzie, napisałam ja czy ona!

Niełądne pismo można zmienić, jeśli nie jesteśmy z niego zadowoleni?

Kiedyś w liceum tak spodobało mi się duże D pisane przez koleżankę, że postanowiłam podobne wprowadzić u siebie. Wytrwałam... dwa tygodnie. Zmiana całego stylu pisma wymagałaby determinacji i konsekwencji. Stosunkowo łatwiej zmienić sam podpis.



Książka *Pismo jak odcisk* Magdaleny Deuar-Partyki ukazała się nakładem wydawnictwa InScripto.

Jest równie wymowny w interpretacji grafologa?

Podpis to rodzaj wizytówki, mówi o tym, jak chcemy być postrzegani. Często jest formą autokreacji i różni się od pisma tekstowego. Bywa, że osoba o piśmie wąskim i drobnym ma zamaszysty podpis. Grafolog nie analizuje go w oderwaniu od pisma tekstowego, ale jest w stanie sporo z niego wyczytać. Weźmy parafkę Elona Muska. W jej nitkowatej formie kryje się spryt, małostkowość i skłonność do manipulacji. Z kolei w zamaszystych pętlach u Elvisa Presleya – ucieczka do świata marzeń i iluzji.

Zmieniając podpis, można poprawić wizerunek?

Czasem wystarczy go... podkreślić. Jesteśmy wtedy odbierani jako ważniejsi, pewniejsi siebie. Sporo daje też kropka po nazwisku. Charakteryzuje osoby bezkompromisowe, lubiące mieć ostatnie słowo. Podpis podkreślony i z kropką ma Roman Polański. Z nim wolałabym w dyskusje nie wchodzić.

Powojenne pokolenie boomersów pisało odręcznie właściwie wszystko, zetki, czyli urodzeni po 1995 roku, już prawie wcale. W piśmie kiedyś i dziś widać różnice generacyjne?

Nasi dziadkowie i rodzice należeli do ostatniego pokolenia, które pisało piórem i starannie kaligrafowało. U najmłodszego rzuca się w oczy zanik szkolnej formy pisma. Jest coraz mniej czytelne, litery zdają się być nieporadne, koślawe, skrótowe, bo pisania odręcznego jest coraz mniej, za to więcej na komputerze. Uczniowie zastępują litery pisane, na przykład okrągłe a – literką „z brzuszkiem", którą znają z klawiatury smartfona. W próbkach, które analizuję, odbija się neurotyczność naszych czasów. Częściej widzę pismo wachlarzowe, w którym brak jednolitego kąta nachylenia. Poszczególne litery lub wyrazy chylą się raz w lewo, raz w prawo. Taka zmienność sugeruje emocjonalną niestabilność lub sprzeczne odczucia piszącego. To książkowy przykład neurotyczności, chaosu, pogubienia.

Warto pielęgnować umiejętność odręcznego pisania?

Amerykańscy naukowcy zauważyli, że studenci robiący tradycyjne notatki zapamiętują o 40 proc. więcej informacji. Pismo angażuje więcej zmysłów, uczy skupienia na jednej czynności, koordynacji i precyzyjnego ruchu, co jest szczególnie ważne dla rozwoju dzieci. Każda literka to nieco inny ruch nadgarstka i ręki, więc pisząc, doskonalą motorykę palców, dłoni i mięśni ramienia, ćwiczą pamięć ruchową. Notując odręcznie, swobodniej wyrażamy myśli, co przekłada się na lepsze rozwinięcie koncepcji czy poglądu. Wreszcie pismo daje poczucie sprawczości i uspokaja. Podczas gdy technologia – pisanie na smartfonie czy laptopie – zachęca do jeszcze szybszej i intensywniejszej pracy, odręczne pismo pozwala zwolnić i odpocząć. ■

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 16886d91f5







Autorka w yukacie, bawełnianym kimonie, które nosi się w ryokanach. Po lewej: maneki-neko, kot z uniesioną łapką przywołujący pomyślność. Na stronie obok: widok na górę Fudżi z parku Oishi

Zen *bez wysiłku*

tekst i zdjęcia: ALEKSANDRA KWAŚNIEWSKA

Japonia pachnie cyprysowym drewnem w tradycyjnych gospodach ryokan, brzmi szumem wody w gorących źródłach onsenów i smakuje bulionem dashi o poranku. W tym kraju gościnność nie jest marketingową strategią, lecz kwestią honoru, a naturę traktuje się jak świątynię.

Kiedy siedem lat temu poleciałam do Japonii pierwszy raz, uderzyło mnie, jak nasze postrzeganie jej mieszkańców zostało wypaczone przez amerykańską popkulturę. Historia relacji japońsko-amerykańskich, której tragicznymi epizodami były nalot na Pearl Harbor i dwie bomby atomowe, znacząco wpłynęła na sposób przedstawiania tej nacji w kinematografii. W rezultacie Japończyków pokazywano prawie zawsze jako dziwaków, pozbawionych emocji, obcych kulturowo i bezwzględnych. Choć w latach 90. zaczęły się pojawiać bardziej złożone narracje, jednocześnie powstawały reportaże na temat upodobań seksualnych Japończyków, co podtrzymywało stereotyp dziwaczności. Tymczasem mnie w Japonii przede wszystkim zachwycili ludzie.

Fot. Getty Images

eprasa.pl 16886d91f5

SPRAWA HONORU

Nigdzie na świecie nie spotkałam się z taką kulturą, myśleniem o innych, serdecznością, harmonią i cichą charyzmą. Mój mąż – w Polsce samozwańczy szeryf, wiecznie zirytowany tym, że ludzie w ruchu miejskim nie myślą o innych – po dwóch tygodniach pobytu stwierdził z przerażeniem, że jedyną osobą, która w tym czasie wyprowadziła go z równowagi, był... on sam.
Na każdym kroku doświadczaliśmy najwyższych poziomów serdeczności podszytej, dość nietypowo, honorem. W Kioto na przykład mieszkaliśmy w ryokanie, w którym zapłaciliśmy z góry za pokój ze śniadaniem. Warto wiedzieć, że w tych tradycyjnych gospodach czy gościńcach zwykle podaje się śniadanie japońskie, które bywa wyzwaniem dla turystów. Jest to bowiem wiele małych dań, składających się głównie z ryby (surowej i grillowanej wędzonej) oraz ikry i kiszonek. Zawsze jest też ryż i zupa miso. Wszystko smaczne, ale niekoniecznie byłby to pierwszy wybór



Bramy torii, stojące w lasach, w górach czy zanurzone w wodzie, symbolizują przejście ze świata „skończonego" do nieskończonego.

W HOTELACH ZWRACANO NAM PIENIĄDZE ZA TAKSÓWKĘ Z DWORCA I ZA NIEZJEDZONE Z POWODU JET LAGU ŚNIADANIE.

Europejczyka o dziewiątej rano, na jet lagu, kiedy ciało twierdzi, że jest środek nocy. Dlatego też, będąc w Kioto cztery dni, raz zrezygnowaliśmy ze śniadania. Jakież było nasze zdziwienie, gdy następnego dnia zostaliśmy poinformowani, że w związku z tym zwrócą nam za nie pieniądze. Innym razem zatrzymaliśmy się w rodzinnym ryokanie w Takayamie, w Japońskich Alpach. Na dole mieszkała rodzina, a na piętrze były pokoje dla gości. Opiekował się nimi syn właścicieli, świetnie mówiący po angielsku, co należy podkreślić, bo zdarza się tam niezwykle rzadko. Kiedy odwiózł nas na dworzec, zapytaliśmy, czy wie, gdzie jest przechowalnia bagażu, bo chcemy jeszcze pójść na spacer. I tu nastąpiły niezwykle emocjonalne pertraktacje, bo kto to widział, żeby jego goście musieli korzystać ze skrytek?! Koniecznie chciał zabrać nasze bagaże z powrotem i przywieźć na stację przed odjazdem pociągu. Ale że nie wiedzieliśmy jeszcze, którym pojedziemy i chcieliśmy mieć walizki pod ręką, ostatecznie zaprowadził nas do skrytek, lecz nie pozwolił zapłacić.
W zeszłym roku, w malutkim hotelu w Nikkō, w pięknym parku krajobrazowym na północ od Tokio, zwrócono nam pieniądze za taksówkę, którą dojechaliśmy z dworca, a gdy poprosiłam o zamówienie transportu na drogę powrotną, zapytano mnie, czy mam coś przeciwko temu, żeby zaczekać do 12.30 na hotelowego kierowcę. Była 12.26. Mogę więc śmiało zapewnić, że gościnność japońska jest legendarna, ale nie jest legendą.

DWA ŚWIATY

A skoro już, podążając za wątkiem gościnności, zawędrowałam do Nikkō, w zachwycie nad Japonią nie mogę pominąć kojącego oddziaływania natury. W szintoizmie to ona jest

eprasa.pl 16886d91f5









Od lewej: kolacja w stylu kaiseki, japonki do przemieszczania się po zewnętrznych częściach ryokanu, Kanaya Cottage i autorka na tarasie ryokanu w Hakone

świątynią. Bramy torii, stojące w lasach, w górach czy zanurzone w wodzie, symbolizują przejście ze świata „skończonego" do nieskończonego i wskazują na obecność kami, czyli bogów. Mogą być nimi drzewa, góry czy wodospady. Natura jest pierwotnym porządkiem, w którym człowiek harmonijnie z nią współistnieje. Dbałość o tę harmonię i celebrowanie cykli natury mają moc medytacyjną, odczuwalną nawet wtedy, gdy jest się tylko gościem.

Chyba najbardziej spektakularnym przykładem przenikania się sacrum i profanum są rytuały związane z korzystaniem z onsenów. Te gorące źródła geotermalne są miejscem dosłownego i duchowego oczyszczenia. Coraz częściej przy pokojach hotelowych pojawiają się prywatne onseny, ale co do zasady to miejsca wspólne, zewnętrzne, z których korzysta się nago, w podziale na kobiety i mężczyzn. Etykieta onsenowa wymaga, by przed wejściem dokładnie się umyć, związać włosy i ukryć tatuaże. A potem zanurzamy się w gorącej, bogatej w minerały wodzie i oddajemy się kontemplacji. Jeśli zastanawiacie się, co można kontemplować, siedząc w wannie na golasa z obcymi ludźmi, to tylko dlatego, że nie napisałam jeszcze, w jakiej scenerii zwykle umieszczane są onseny. W Hakone, leżącym u podnóża góry Fudżi i słynącym z gorących źródeł, byłam w dwóch. Oba należały do naszego hotelu. Rano jeden był otwarty dla kobiet, drugi dla mężczyzn, a wieczorem odwrotnie, tak aby każdy mógł skorzystać z obu, nawet jeśli przyjechał tylko na jedną noc. Jeden miał widok na górę Fudżi, a drugi znajdował się w japońskim ogrodzie, pod naturalnym wodospadem. Wieczorem ogród był subtelnie skąpany w świetle japońskich latarni. Przez kilka lat wracałam tam myślami za każdym razem, kiedy podczas medytacji szukałam w pamięci miejsca, w którym czułam się szczęśliwa, spokojna i beztroska.

CICHE DOMY

W zeszłym roku wróciliśmy do Hakone, ale tym razem zatrzymaliśmy się w pięknym tradycyjnym ryokanie, co polecam z całego serca jako sposób na doświadczenie Japonii. Czym charakteryzuje się ryokan? Po pierwsze, pokojami w stylu japońskim – na podłogach leżą maty tatami, a na noc rozkłada się na podłodze futony, zaskakująco wygodne materace. Po drugie, wspomnianymi już japońskimi śniadaniami, w naszym przypadku podawanymi w pokoju przy horigotatsu, stole umieszczonym nad zagłębieniem w podłodze, tak by można było siedzieć





Historyczny Hotel Fujiya w Hakone działa od 1878 roku. Obok: wodospad Kegon w regionie Nikkō

eprasa.pl 16886d91f5





Tradycyjne łaźnie onsen to dla Japończyków kulturowe dziedzictwo i wciąż ważny rytuał. Przyjemność z kąpieli doceniają nawet śnieżne małpki.

z opuszczonymi nogami. Jeśli poza rybami i ikrami można zamawiać jajka, zachęcam, by skusić się na onsen tamago, jajko gotowane w wodzie z onsenu. Specjał ten wyróżnia się kremowym żółtkiem o konsystencji gęstego miodu. Zamiast soli dodajemy do niego sos sojowy z bulionem dashi. Wieczór to z kolei kolacje kaiseki składające się z wielu małych dań, które często pozostają tajemnicą do momentu podania, gdyż menu bywa napisane odręcznie po japońsku, a Google Translator sugeruje, że będziemy jeść „grillowane nakrycie głowy" oraz „czarne motocykle są świetne".

W charakterze ryokanów jest również to, że poruszamy się po nich w yukatach i skarpetkach jednopalczastych, gdyż buty porzucamy, zanim przekroczymy próg budynku. Wszystko odbywa się cicho i niespiesznie.

W naszym przybytku rano słychać było wyłącznie śpiew ptaków, a wieczorem rozszalałe cykady. Do tego cichy szmer wody sączącej się do wypełnionej gorącym źródłem wanny na tarasie. Poczucie zen ogarniało nas bez żadnego wysiłku.

ZACHODNI GOŚCIE

Zarówno Hakone, jak i Nikkō – nasz wcześniejszy przystanek – okazały się ciekawą podróżą do początków japońskiego hotelarstwa.

Pod koniec XIX wieku, w trakcie restauracji Meiji (po obaleniu rządów samurajskich przywrócono władzę cesarzowi – red.), Japonia zaczęła otwierać się na Zachód. Dwudziestoletni Zenichiro Kanaya przyjął w swoim domu, będącym wcześniej domem samurajów, jednego z amerykańskich misjonarzy, współtwórcę pierwszego słownika japońsko-angielskiego – dr. Jamesa Curtisa Hepburna. Ten, zachwycony gościną, zasugerował mu, by zaczął prowadzić ryokan dla obcokrajowców. Chłopak posłuchał rady i przystosował dom pod gościniec, nazywając go Kanaya Cottage. W 1878 roku zatrzymała się tam brytyjska podróżniczka Isabella Bird, która po powrocie entuzjastycznie opisała pobyt w przewodniku *Unbeaten Tracks in Japan*. Hotelarski talent Zenichiro zaowocował zbudowaniem pierwszego w Japonii hotelu w stylu zachodnim, nastawionego na obcokrajowców. Zamiast futonów pojawiły się łóżka, wysokie stoły i krzesła, sztućce zamiast pałeczek i zachodnie potrawy. Hotel przyciągał wielkie nazwiska epoki. Poza rodzinami królewskimi i licznymi dyplomatami gościli w nim Charles Lindbergh, Frank Lloyd Wright czy Albert Einstein. Hotel Kanaya w Nikkō działa do dziś i niewiele się w nim zmieniło, więc można tu dotknąć historii.

Nieopodal leży jezioro Chūzenji, które dzięki podobieństwu do alpejskich rozkochało w sobie europejskich ekspatów przełomu XIX i XX wieku. Pierwszą osobą, która postawiła tam willę, był Sir Ernest Satow, brytyjski dyplomata, pisarz, japonista. Człowiek tak interesujący, że w filmie *Ostatni samuraj* zainspirował aż dwie postacie. Za Satowem poszli kolejni i wkrótce nad brzegiem



Restauracja z odręcznie wypisywanym menu czy prosty street food – wszędzie jest pysznie. Japońska kuchnia to uzasadniony cel podróży sam w sobie.



Fot. Getty Images

eprasa.pl 16886d9



Uliczka z widokiem na pagodę Yasaka, dzielnica Higashiyama-ku w Kioto

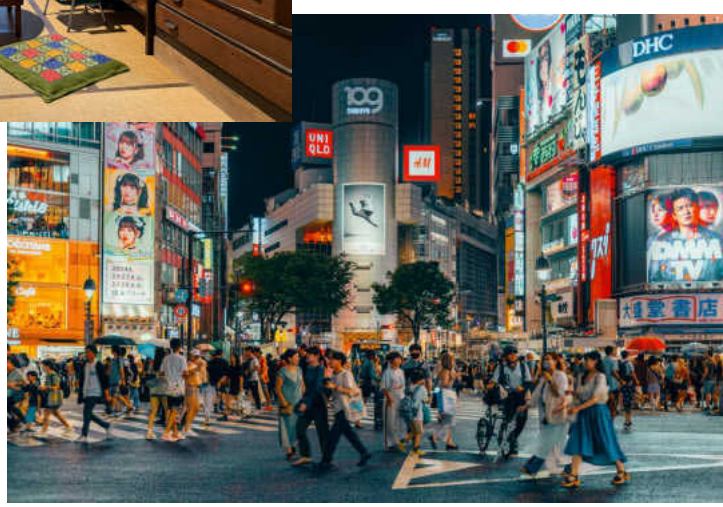
jeziora zaroiło się od willi należących do europejskich ambasad. Dziś zwiedzać można m.in. brytyjską i włoską. Jeśli historia i architektura nie są wystarczającą zachętą, w okolicy znajduje się spektakularny wodospad Kegon, który można podziwiać z platform rozmieszczonych na różnych wysokościach. Osobom, którym początki hotelarstwa wydają się choć w połowie tak fascynujące jak nam, spieszę donieść, że w Hakone znajduje się Hotel Fujiya – pierwszy w Japonii kurort w stylu zachodnim, prowadzony niemal do końca II wojny światowej przez młodszego syna Zenichiro Kanayi – Shozo. Działa do dziś i posiada ciekawą część muzealną. Można tam obejrzeć między innymi menu kolacji bożonarodzeniowej z 1904 roku, liczące trzydzieści pozycji: od ostryg i gotowanej ryby w sosie homarowym przez wołowinę z truflami i grzybami czy nogę jagnięcą w sosie miętowym po sałatkę majonezową i aż sześć deserów.

POTENCJALNE NIEBO

Zainteresowanym nietypową Japonią i bliższymi okresami jej historii polecam okolice Yufuin na wyspie Kiusiu. Po pierwsze, jest to okazja do zobaczenia lokalnej wsi, a po drugie, Kiusiu ma zupełnie inny klimat niż główna wyspa, czyli Honsiu. Bardziej przaśny, dosłowny, z wyraźnymi wpływami koreańskimi. No i słynie ze street foodu: moimi faworytami są szaszłyki (yakitori) z krewetek o pancerzach tak miękkich, że nie trzeba ich obierać, oraz unagi yaki onigiri – grillowane kulki ryżowe z węgorzem w słodkim sosie sojowym. W samym Yufuin znajduje się Muzeum Showa, które nas zachwyciło – odwzorowujące japońskie miasteczko lat 50. i 60. Wszędzie można zaglądać, wszystkiego dotykać, wejść do kina, do pubu, do salonu gier, zobaczyć, jak ludzie wtedy mieszkali, w co się ubierali i co leciało w telewizji. Fascynujący wgląd w codzienne życie i przy okazji świetna zabawa. Nawspominałam się tu i ówdzie o japońskiej kuchni, ale na koniec muszę podkreślić, że jest to uzasadniony cel podróży sam w sobie. Anthony Bourdain mawiał, że każdy szef kuchni zmuszony wybrać jedno miasto, w którym miałby się stołować do końca życia, wybrałby Tokio. Japońskie jedzenie to temat na osobny artykuł, ale jeśli będziecie w Hiroszimie lub Osace i nie spróbujecie okonomiyaki, ominie was potencjalne niebo w gębie – nawet jeśli nie spodziewacie się tego po plackach na bazie kapusty. I nie ma co się łudzić, japońskie sushi na zawsze zepsuje wam zadowolenie z tego, które zamawiacie do domu. Ale i tak postanowicie wrócić. ■







Japonia sprzed dekad w Muzeum Showa, porcja okonomiyaki, skrzyżowanie Shibuya w Tokio

KAŻDY SZEF KUCHNI, KTÓRY DO KOŃCA ŻYCIA MUSIAŁBY STOŁOWAĆ SIĘ W JEDNYM MIEŚCIE, WYBRAŁBY TOKIO.

Fot. Getty Images

eprasa.pl 16886d91f5



eprasa.pl 16886d91f5

Z widokiem na góry

Aktywność na świeżym powietrzu, łąki pełne kwiatów i ziół, urokliwe, stare miasteczka, doskonała kuchnia, a do tego spokój, życzliwość i uśmiech mieszkańców. Przeżyj rowerową przygodę we włoskich Dolomitach.



Trentino to miejsce, w którym styl życia opiera się na uważności i czerpaniu radości z każdej chwili już od porannej kawy. Jednak region ten oferuje znacznie więcej niż pogodną atmosferę i słynną włoską gościnność. To obszar wyjątkowy w skali całych Alp, gdzie natura, historia i sport tworzą harmonijną całość. Największym skarbem regionu są Dolomity, wpisane na listę światowego dziedzictwa UNESCO jako jedno z najcenniejszych miejsc przyrodniczych. Ich charakterystyczne strzeliste turnie o zachodzie słońca przybierają odcienie różu i pomarańczu – zjawisko to nazywane jest enrosadirą i stanowi jedno z najbardziej spektakularnych widowisk. Dolomity to jednak nie tylko niezwykłe krajobrazy, lecz także fenomen geologiczny. Ponad 200 milionów lat temu obszar ten znajdował się pod powierzchnią tropikalnego morza. Dzisiejsze monumentalne masywy były wówczas rafami koralowymi. Do dziś, na wysokości nawet 2000 metrów nad poziomem morza, można odnaleźć w skałach skamieniałości muszli i organizmów morskich – namacalny dowód historii Ziemi.

Podczas enrosadiry wapienne turnie rozświetlają się ciepłymi odcieniami różu i pomarańczu.

Bogactwo przyrodnicze Trentino obejmuje także trzy rozległe parki naturalne: Adamello Brenta, Paneveggio – Pale di San Martino oraz Stelvio. Chronią alpejskie lodowce, krystaliczne jeziora, świerkowe lasy i bogatą faunę – od kozic i świstaków po majestatyczne orły przednie.

To przestrzenie idealne dla miłośników wędrówek, poszukujących ciszy i kontaktu z dziką przyrodą. Region słynie również z doskonale przygotowanej infrastruktury rowerowej. Ponad 400 km tras prowadzi przez doliny, wzdłuż rzek i jezior, łącząc najpiękniejsze zakątki regionu.

PRZERWA NA KAWĘ

Trydent – Palazzo Benvenuti
Elegancka kawiarnia, jedna z najlepszych w mieście. Do kawy serwowane są słynne ciasteczka mistrza cukiernictwa Iginio Massariego, kostka gorzkiej czekolady i szklanka wody.

Rovereto – Caffè Bontadi
Historyczna palarnia kawy działająca od 1790 roku, położona przy Piazza delle Oche – idealne miejsce na kawę, ciastko lub aperitivo i obserwowanie miejskiego życia.

GDZIE NOCOWAĆ?
Aby doświadczyć autentycznej atmosfery regionu i bliskości natury oraz poznać lokalną społeczność, warto wybrać urokliwe pensjonaty zrzeszone w stowarzyszeniu Trentino Bed & Breakfast.

Więcej informacji o regionie: www.visittrentino.info

eprasa.pl 16886d91f5





Val di Fiemme i Val di Fassa

Licząca 47 km trasa rowerowa prowadzi przez wioski, lasy i łąki, łącząc ścieżki w naturze z asfaltowymi fragmentami na historycznej trasie zawodów Marcialonga. Droga przecina dolinę Val di Fassa – od Canazei po Molina di Fiemme i można pokonać ją za jednym razem lub etapami, we własnym nieśpiesznym rytmie. Nie brakuje miejsc na odpoczynek – punktów widokowych, zacienionych polan i trattorii z regionalnymi specjałami. Warto zatrzymać się w miejscowości Vigo di Fassa: okoliczna panorama obejmuje masyw Catinaccio aż po szczyt Marmolady. To jeden z pierwszych ośrodków turystycznych w dolinie. Już na początku XIX wieku przyciągał geologów i alpinistów, a później stał się ulubionym miejscem miłośników gór zarówno latem, jak zimą. Dziś należy do grona Najpiękniejszych Miasteczek Włoch dzięki walorom przyrodniczym i dziedzictwu lokalnej kultury ladyńskiej. Można poznać ją w miejscowym muzeum lub spacerując wśród kamiennych stodół i kościołów o stromych dachach. Inne miejsce nie do pominięcia: w pobliżu miejscowości Cavalese z górskiej skały wypływa ponad 20-metrowy wodospad, który kształtem przypomina palec wskazujący niebo. Prowadzi do niego malownicza ścieżka z mostem. Dwie kładki wyznaczają punkty obserwacyjne: dolna pozwala poczuć siłę wody i jej orzeźwiającą mgiełkę, a górna – podziwiać efektowną kaskadę wpływającą do niewielkiego jeziorka.

eprasa.pl 16886d91f5

W dolinie Adygi



Początek drugiej trasy biegnie wśród winnic, od San Michele all'Adige przez Mezzolombardo i Mezzocoronę. Jadąc dalej i mijając Lavis, dociera się do Trydentu. Ta stolica regionu przez stulecia była ważnym ośrodkiem politycznym i religijnym – tu odbył się słynny sobór. Średniowieczny charakter miasta widać w murach obronnych, romańskich kościołach i brukowanych uliczkach. Zamek Buonconsiglio, dawna rezydencja książąt-biskupów, zachwyca freskami. Piazza Duomo z katedrą i Fontanną Neptuna stanowią dziś centrum życia mieszkańców. Na południe od miasta krajobraz nabiera wiejskiego charakteru. Już po około 8 km od granic Trydentu pojawia się Besenello z imponującą twierdzą Castel Beseno, w której latem odbywają się historyczne rekonstrukcje.
Kilka kilometrów dalej można zatrzymać się w Bicigrill, w Nomi, z barem i zapleczem dla rowerzystów. Dalej trasa prowadzi do Rovereto, drugiego co do wielkości miasta regionu. To obowiązkowy przystanek dla miłośników sztuki, ze względu na MART, jedno z najważniejszych muzeów sztuki współczesnej we Włoszech oraz dom futurysty Fortunata Depero. Rovereto leży w sercu Vallagariny, regionu słynącego z wina Marzemino. Odpocznij tutaj na zamku z panoramicznym tarasem, zajrzyj do klimatycznych sklepów w historycznym centrum. Koleją łatwo dotrzesz stąd do Werony i Wenecji.



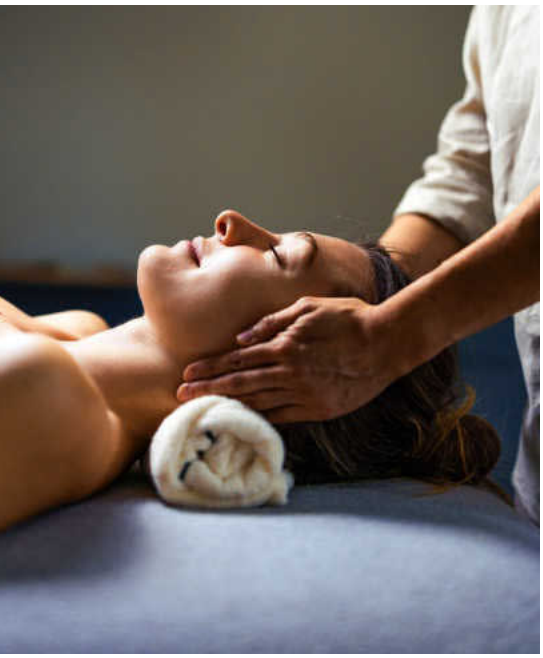






Więcej informacji o regionie: www.visittrentino.info

eprasa.pl 16886d91f5



OD RĘKI

Polki pokochały kobido. Ten odmładzający masaż skupia się na twarzy, szyi i dekolcie. Japoński Lifting 3D to inna, autorska metoda, w której zabieg rozpoczyna się od pracy z ciałem. Łączy różne techniki: rozciąganie powięzi (tkanki, która pokrywa mięśnie – przykurczona i zesztywniała na skutek codziennego stresu powoduje bolesne dolegliwości), akupresurę oraz drenaż limfatyczny. Masaż pleców, ramion i nóg pozwala rozluźnić napięcia wpływające na wygląd twarzy, a dodatkowo przywraca prawidłową postawę ciała. Oval staje się bardziej napięty, a talia szczuplejsza już po pierwszym zabiegu – widać to w lustrze.
japonskilifting3d.pl

Zapach sakury

To japońska nazwa kwiatów wiśni, które w lokalnej kulturze symbolizują piękno, ulotność życia i nowy początek. Podczas kilku wiosennych tygodni w całym kraju celebrowana jest tradycja hanami – spotkań i pikników połączonych z podziwianiem kwitnących drzew. Wiele osób cały rok wyczekuje tych dni i bierze wolne, by w pełni nacieszyć zmysły odradzającą się naturą. Namiastkę słodkiego zapachu kwiatów wiśni i łagodnego działania japońskiej pielęgnacji można znaleźć w kosmetykach do ciała i aromaterapii z linii The Rituals of Sakura z kremową nutą mleka ryżowego.
The Rituals of Sakura, rituals.com





Tradycje i obyczaje oraz codzienne życie w Tokio widziane oczami Europejki. Zapiski z wędrówki przez Japonię. Haiku, czyli najkrótsza poetycka forma na świecie w tłumaczeniu polskiego noblisty. Każda z tych książek pomaga lepiej zrozumieć dalekowschodnie postrzeganie świata.

***Sama w Tokio*, Marie Machytková, wyd. Znak Koncept, 55 zł; *Gdzie rosną cedry*, Craig Mod, wyd. Znak Literanova, 60 zł; *Haiku*, Czesław Miłosz, wyd. Znak, 65 zł**

Gotowanie jak medytacja



W JAPOŃSKIEJ KUCHNI LICZY SIĘ SPOKÓJ, PRECYZJA I DBAŁOŚĆ O SZCZEGÓŁY, A KAŻDY POSIŁEK TRAKTUJE SIĘ JAK MAŁE DZIEŁO SZTUKI. TAJNIKI PRZYRZĄDZANIA PERFEKCYJNEGO RAMENU CZY SUSHI POZNASZ PODCZAS WARSZTATÓW W TYM MIEJSCU: INSTYTUT-SZTUKI-KULINARNEJ.PL

Tryb siedzący

U nas to temat tabu, ale w Japonii rozmawia się o nim bez wstydu. Może dlatego, że hemoroidy są dość powszechną dolegliwością salarymenów, pracowników korporacji. Suplement z diosminą wspiera prawidłowe funkcjonowanie naczyń krwionośnych.
Procto-Glyvenol Complex, ok. 27 zł/ 30 tabletek



Choć matcha jest popularna zwłaszcza wśród osób z pokolenia Z, warto, by doceniły ją także matki nastolatków. Zawarta w tej sproszkowanej zielonej herbacie L-teanina łagodzi objawy okołomenopauzalne: poprawia koncentrację i dodaje energii, pomaga utrzymać dobry nastrój, zwiększa gęstość kości i w przeciwieństwie do kawy czy czarnej herbaty nie przyczynia się do problemów z zasypianiem. Matchę dobrej jakości, ale też rzemieślnicze akcesoria do jej przygotowywania znajdziesz np. tutaj: **moyamatcha.pl**



Fot. Getty Images, materiały prasowe

eprasa.pl 16886d91f5



#TheFeetCoach



KROK 1

OCZYSZCZANIE I EKSFOLIACJA

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



KROK 2

CODZIENNA PIELĘGNACJA

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



KROK 3

KURACJE SPECJALISTYCZNE

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

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

PodologicExpert · Podologic_expert · podologicexpert.com

eprasa.pl 16886d91f5

Wolność



MICHAŁ RUSINEK
Bywa tłumaczem, pisuje książki, wykłada na UJ, prowadzi Fundację Wisławy Szymborskiej. Mieszka w Krakowie, ale sporo podróżuje, a z podróży zawsze wraca z jakimś nadbagażem. Najczęściej w postaci anegdoty.

Wygląda na to, że zawsze żywiłem namiętność do środków lokomocji. Niekoniecznie jednak do komunikacji zbiorowej, bo nie chodziło o to, żeby gdzieś dotrzeć albo gdzieś być wcześniej, niż gdybym szedł na piechotę. To też jest ważne, ale dla mnie – nienajważniejsze.

Najważniejsza była samodzielność. Możliwość jazdy w takim tempie, jakie mi odpowiada, i zatrzymywania się tam, gdzie chciałem. Rodzice nie mieli samochodu. Nie było ich stać, ale też chyba nie podzielali mojej namiętności – wystarczyły im tramwaje, autobusy i pociągi. Czasami samoloty, kiedy któregoś roku okazały się tańsze niż pociąg nad morze. Polskie morze, bo nigdy nie wyjechaliśmy za granicę. Samolotów zresztą nie lubiłem, bo wprawdzie dawali w nich landrynki, ale boleśnie zatykały mi się uszy. I w sumie dłużej się na samolot czekało, niż nim podróżowało.

Marzyłem o rowerze. Poważnym, bo w dzieciństwie miałem trójkołowy, ale to się nie liczy – nie można było na nim wyruszać na samodzielne eskapady. Wreszcie się doczekałem: na wakacjach u dziadków w Otwocku dostałem rower motocross. Wielkie osiągnięcie peerelowskiej myśli technicznej. Miał grube opony, szerokie i długie siodełko, żółte błotniki oraz tabliczkę z numerem startowym na kierownicy, która zresztą dość szybko się odłamała. Legenda rodzinna głosi, że kiedy go dostałem, spałem z nim w łóżku, co mnie zapewne odróżniało od rówieśników i rówieśniczek, którzy chętniej sypiali z misiami lub lalkami. Nie wiem, jak się tam zmieścił, i nie pamiętam, czym się udało babci sprać smar z prześcieradła. Pamiętam, że byłem szczęśliwy. Zdaje się też, że mknąc po otwockich uliczkach, zwracałem na siebie uwagę, bo był to rower rzadki i zapewne wystany przez dziadka w wielogodzinnej kolejce lub cudem załatwiony (słowo „załatwić" było jednym z ważniejszych wyrazów w słowniku tamtego czasu). Ale nie zależało mi na zazdrosnych spojrzeniach i atencji. Zależało mi na wolności, którą rower dawał. Względnej, rzecz jasna, ale gdy uruchamiałem odrobinę wyobraźni, stawała się bezwzględna.

Legenda rodzinna głosi, że z nowym rowerkiem spałem w łóżku.

Potem stała się rzecz straszna: wyrosłem z mojego motocrossa. Kierownica nie dawała się już wyżej podnieść i jadąc zahaczałem o nią kolanami, co czyniło pęd ku wolności komicznym i nieskutecznym. Miałem potem jeszcze jakieś inne rowery, w tym jedną tzw. kolarzówkę, ale już nie próbowałem z nią sypiać. Zacząłem marzyć o samochodzie. Zazdrościłem kolegom, którzy przyjeżdżali samochodami do szkoły w ostatniej klasie liceum – lecz nie tego, że nie muszą jak ja jeździć tramwajem, ale że po szkole mogą pojechać, gdzie tylko zechcą. Zacząłem oszczędzać, ale dopiero po studiach, kiedy już pracowałem, czyli miałem szanse na opłacenie benzyny i ubezpieczenia, zacząłem obmyślać plan kupienia samochodu.

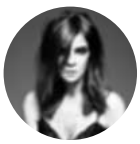
Musiałem wziąć pożyczkę. Pracowałem wtedy dla Wisławy Szymborskiej, która się zgodziła pożyczyć mi brakujące pieniądze. Podpisaliśmy stosowną umowę. Brzmiała tak: „Oświadczam w tonie uroczystym,/ że od Autorki »Terrorysty...«/ pożyczkę śmiem wziąć w formie kwoty/ dziewięć tysięcy nowych złotych/ i będę spłacał ją Jej w ratach/ przez czas nie dłuższy niż trzy lata,/ dodając wszak amortyzację,/ by zrównoważyć tak inflację./ Gdy nie zapłacę, a czas zleci,/ to: „Kładę areszt na waszeci!" –/ autorka „Tortur" rzec mi może./ Nie daj Boże". Tak oto stałem się dumnym posiadaczem maleńkiego, zielonego cinquecento, które w lecie potwornie się nagrzewało i śmierdziało tandetnym plastikiem. Ale ja czułem wyłącznie zapach wolności. A pożyczkę – spłaciłem w terminie. ■

Fot. Mateusz Skwarczek/Agencja Wyborcza.pl

eprasa.pl 16886d91f5

Francuski szyk, sport i sztuka

Inspirują ją mocne osobowości, aktywny styl życia i prosta, ale kreatywna kuchnia. Wytchnienie znajduje w oglądaniu obrazów i estetycznych wnętrz. W kolejnej odsłonie cyklu odkryciami w mediach społecznościowych dzieli się Karolina Tomaszewicz, redaktorka mody TS.



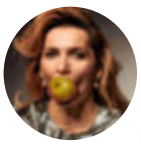
@carineroitfeld

Niekwestionowana ikona branży mody – redaktorka i stylistka Carine Roitfeld. Mieszka w Paryżu, ale zna ją cały świat. Bez względu na wiek pozostaje wierna swojemu stylowi, o którym mówi: zmysłowy szyk. Na Instagramie publikuje sceny z życia rodzinnego (dumna mama i babcia), kulisy sesji zdjęciowych, artystyczne i czasem ekscentryczne stylizacje. Wspomina wielkich, którzy odeszli. Wspiera młode talenty. Kwintesencja tego, co w modzie piszczy. Warto zaobserwować też profil jej magazynu: @crfashionbook.



@thegoodliving.co

Inspiracje wnętrzarskie na wysokim poziomie. The Good Living&Co to butikowy sklep online z autorskimi meblami i dekoracjami z polskiej pracowni. Wiodący motyw: metaloplastyka. Twórczyni, Monika Szyca-Thomas, z niezwykłą umiejętnością łączy nowoczesność i tradycję. Wywodzi się z rodziny związanej z rzemiosłem w całym minionym stuleciu – zaczynając od pradziadka Tomasza przez dziadka Tadeusza po tatę Tomasza, który jest mistrzem ślusarskim. Stonowana kolorystyka tego miejsca uspokaja.



@jagna.niedzielska

Polubiłam za dobrą energię, łatwe i nieco zakręcone przepisy na smaczne dania. Miałam okazję poznać Jagnę Niedzielską jakiś czas temu na premierze jej książki *Soczysta* o kuchni kapsułowej. Urzekła mnie luzem i kreatywnym podejściem do gotowania. W kuchni miesza różne style, eksperymentuje: kapustę nadziewa farszem na pierogi, a jajka sadzi na ajwarze. Wszystko okraszone opowieściami. Przygotujcie się na solidną porcję glutenu.



@polishmastersofart

Profil, dzięki któremu złapiemy oddech. W Szwajcarii lekarze wypisują recepty na wizyty w muzeum – obcowanie ze sztuką uspokaja, wycisza. Polish Masters of Art zaopatruje mnie na co dzień w polską sztukę. Twórca konta, Kamil Śliwiński, przypomina najsłynniejsze dzieła polskiego malarstwa (Chełmoński, Witkacy), publikuje też prace współczesnych artystów (Sasnal) i młodych talentów. Często w kontekście ważnych wydarzeń, rocznic, jako komentarz społeczny.



@tokyobike_pl

Minimalistyczne rowery z Tokio można obejrzeć i kupić w Warszawie przy ul. Kopernika 8/18. Pokochały je miłośniczki stylowego podróżowania po mieście na dwóch kółkach. Butik Tokyobike istnieje od kilku lat, miejsce stworzyła Ewelina Dziewiela, fanka wysokiej jakości minimalizmu i Japonii. Estetyczny profil dostarcza rowerowych inspiracji. Zachwycają modele pastelowe, klasyczne ciemne, w mocnych kolorach. Do tego pomysły na dodatki: kaski, koszyki, torby na rower. Wiosna w rozkwicie.



@thelines.pl

Konto The Lines na Instagramie to nie tylko ładne stroje do ćwiczeń (są też dobrze wykonane – sprawdziłam), ale również filozofia fit. Markę założyła Karolina Erdmann, twórczyni słynnego w stolicy Yoga Beat Studio i autorskich ćwiczeń yoga beat, łączących jogę i elementy fitnessu. W moim przypadku modne stroje motywują do regularnego uprawiania sportu. W ofercie The Lines są dopasowane topy, legginsy, bawełniane T-shirty, spodnie dresowe i bluzy uniseks. Twój ruch!

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 16886d91f5



Powrót do dzieciństwa

przepisy autorstwa
ADRIANY MARCZEWSKIEJ, szefowej kuchni, autorki książek i programów kulinarnych
zdjęcia:
GRZEGORZ PASTUSZAK

eprasa.pl 16886d91f5

Kuchnia sentymentalna to teraz największy kulinarny trend. Chętnie wracamy do dań, które gotowały nam mamy i babcie, bo przypominają beztroskie chwile i dają poczucie bezpieczeństwa. Nie musimy jednak ściśle trzymać się przepisów. Możemy zmieniać je po swojemu, jak robi to Adriana Marczewska, szefowa kuchni, dziennikarka i podróżniczka. Dzieli się wspomnieniami i pomysłami.



W rodzinie Adriany tradycja była ważna, ale silniejsza – ciekawość. Jest przekonana, że babcia Krysia i prababcia Maria, których zdjęcie towarzyszy jej w kuchni, zrozumiałyby potrzebę eksperymentowania.

Kotlet mielony z whisky, marchewką, groszkiem i purée ziemniaczanym

Mielone smażyła dla mnie babcia, gdy wracałam po lekcjach do domu, mama robiła na niedzielny obiad, jadałam je w szkolnej stołówce. Moja wersja to ukłon dla klasyki, która nigdy się nie nudzi. Whisky dodaje charakteru i sprawia, że kotlety są soczyste.

SKŁADNIKI
Liczba porcji: 4

KOTLETY
600 g mielonego mięsa wieprzowego, 1 kajzerka namoczona w mleku lub wodzie i odciśnięta, 3 łyżki kaszy manny, 30 ml whisky, świeżo starta gałka muszkatołowa, sól, pieprz, do smażenia: olej oraz smalec, np. gęsi

MŁODA MARCHEWKA
500 g marchewki, masło, sól

ZIELONY GROSZEK
300 g zielonego groszku świeżego lub mrożonego, 2–3 łyżki bułki tartej, masło, sól

PURÉE KOPERKOWE
800 g ziemniaków, 60 g masła, mleko lub śmietanka do uzyskania kremowej konsystencji, drobno posiekany koperek, sól

PURÉE: Ziemniaki obierz, ugotuj w osolonej wodzie. Odcedź, dodaj masło, mleko lub śmietankę i utłucz na gładko. Na koniec wmieszaj drobno posiekany koperek. Purée powinno być gładkie i kremowe. **MARCHEWKA I GROSZEK:** Marchewkę obierz, zostaw w całości lub przekrój wzdłuż. Przesmaż na maśle, aż będzie miękka i lekko złocista. Posól. Groszek wrzuć na chwilę do osolonego wrzątku, odcedź. Na patelni rozpuść odrobinę masła, dodaj groszek i bułkę tartą. Krótko podsmaż, aż bułka będzie złota i chrupiąca. Dopraw solą. **KOTLETY:** Do miski przełóż mięso mielone. Dodaj namoczoną kajzerkę, kaszę mannę, whisky, startą gałkę muszkatołową, sól i pieprz. Wyrabiaj, aż masa stanie się sprężysta i jednolita. Formuj kotlety. Na patelni rozgrzej olej z dodatkiem smalcu. Smaż kotlety na średnim ogniu, aż będą rumiane i dobrze wysmażone w środku. **PODANIE:** Na talerzu połóż porcję koperkowego purée, kotlet mielony, młodą marchewkę i groszek w bułce tartej.

Fot. Grzegorz Pastuszak

eprasa.pl 16886d91f5



Adriana przez lata była szefową kuchni, dziś podróżuje i prowadzi programy telewizyjne. Wyprowadziła się z Warszawy na Roztocze, gdzie żyje blisko natury.



Botwinka na mleczku kokosowym z purée ziemniaczanym i jajkiem na miękko

W mojej kuchni tradycyjne przepisy często spotykają się z orientalnymi składnikami. Mleczko kokosowe w botwince? Brzmi zaskakująco, ale ten egzotyczny mariaż pięknie podkreśla delikatność i naturalną słodycz buraczków. To dowód, że klasyka lubi się z nowymi smakami, a nieoczywiste połączenia często kończą się pysznie.

SKŁADNIKI
Liczba porcji: 4

ZUPA
pęczek botwinki
z młodymi buraczkami,
400 ml mleczka kokosowego,
500 ml bulionu warzywnego,
1 cebula, ząbek czosnku,
masło lub olej do smażenia,
sok z cytryny do smaku,
sól, pieprz

PURÉE ZIEMNIACZANE
500 g mączystych
ziemniaków, 40 g masła,
mleko lub śmietanka
do uzyskania kremowej
konsystencji, sól

DODATKOWO
4 jajka, koperek
do podania

PURÉE: Ziemniaki obierz, ugotuj w osolonej wodzie. Odcedź, dodaj masło oraz mleko lub śmietankę i utłucz na gładkie purée. Dopraw solą. **ZUPA:** Dokładnie umyj buraczki i pokrój je w drobną kostkę, łodygi w plasterki, liście posiekaj. Cebulę i czosnek drobno posiekaj. W garnku rozgrzej masło lub olej, zeszklij cebulę, dodaj czosnek i buraczki. Smaż kilka minut, aż lekko zmiękną. Wlej bulion i gotuj na małym ogniu około 10 minut. Dodaj łodygi i liście botwinki, gotuj kolejne 5 minut. Wlej mleczko kokosowe, dopraw solą, pieprzem i sokiem z cytryny. **PODANIE:** Jajka ugotuj na miękko i obierz tuż przed podaniem. Na dno talerza nałóż porcję purée ziemniaczanego. Zalej gorącą botwinką, dodaj połówki jajka i udekoruj gałązkami świeżego koperku.

eprasa.pl 16886d91f5

Kotlet schabowy w panko z zielonym sosem i sałatką

Prawdziwa klasyka z twistem. Panierka z panko mniej chłonie tłuszcz i sprawia, że kotlet jest bardzo chrupiący, a zielony ziołowy sos cieszy oko i nadaje daniu świeżość i lekkość.

SKŁADNIKI
Liczba porcji: 4

KOTLET SCHABOWY
4 plastry schabu bez kości, sól, pieprz, do panierowania: mąka pszenna i panko, 2 jajka, smalec i olej do smażenia

ZIELONY ZIOŁOWY SOS
100 g świeżego szpinaku, po 40 g natki pietruszki, koperku i szczypiorku, 50 g masła, 50 g mąki pszennej, 500 ml pełnotłustego mleka, 100 ml zimnego bulionu drobiowego lub warzywnego, 1 łyżka czosnku granulowanego, 1 łyżka musztardy Dijon, sok z połowy cytryny, sól

SAŁATKA
300 g młodych ziemniaków, rzodkiewki, młode listki sałat, koperek i natka pietruszki w gałązkach, 1 czerwona cebula pokrojona w cienkie piórka, ocet winny czerwony, olej rzepakowy tłoczony na zimno, sezam, sól, pieprz



ZIELONY ZIOŁOWY SOS: Zagotuj wodę w dużym garnku. Obok postaw miskę z bardzo zimną wodą. Szpinak, natkę pietruszki, koperek i szczypiorek blanszuj we wrzątku 20–30 sekund, a następnie natychmiast przełóż do zimnej wody. Dokładnie odciśnij zioła z jej nadmiaru i grubo posiekaj. Przełóż do blendera. W rondlu rozpuść masło, dodaj mąkę i mieszaj, aż powstanie gładka pasta. Stopniowo wlewaj mleko, cały czas mieszając, aż sos będzie gładki. Dodaj czosnek granulowany, bulion i musztardę Dijon. Gotuj kilka minut na małym ogniu, aż płyn lekko zgęstnieje. Dopraw solą. Gorącą emulsję wlej do blendera z ziołami. Miksuj na wysokich obrotach, aż powstanie intensywnie zielony gładki sos. Przetrzyj przez drobne sito. Dopraw sokiem z cytryny i w razie potrzeby solą. **SAŁATKA:** Ziemniaki ugotuj w osolonej wodzie, odcedź i przestudź. Rzodkiewki pokrój w cienkie plasterki i włóż je na kilka minut do zimnej wody. Dokładnie odsącz. W misce połącz ziemniaki, rzodkiewki, młode listki i piórka cebuli. Dodaj gałązki koperku i natki. Skrop octem winnym i olejem rzepakowym, dopraw solą i pieprzem. Posyp sezamem i delikatnie wymieszaj. **KOTLET SCHABOWY:** Plastry mięsa rozbij cienko, dopraw solą i pieprzem. Panieruj kolejno w mące, roztrzepanym jajku i panko. Na patelni rozgrzej smalec z dodatkiem oleju. Smaż kotlety na średnim ogniu, aż będą złociste i chrupiące z obu stron. Odsącz na papierowym ręczniku. **PODANIE:** Na talerz wylej porcję sosu. Ułóż na nim kotlet schabowy, a obok podaj sałatkę.

eprasa.pl 16886d91f5



Letnia kuchnia tuż obok warzywnego ogródka od wiosny do jesieni zmienia się w pracownię Adriany. Opalany drewnem piec, stół i regał ze znalezionymi na targu staroci talerzami tworzą klimat retro.



Dorsz z masłem miso, ryżem i azjatycką mizerią

Gdybym musiała jeść tylko jedno danie rybne do końca życia, byłby to właśnie ten dorsz. Klasyczną wersję zmieniłam, zainspirowana międzynarodową miłością do surówki z ogórka. Gdy podczas pobytu w Japonii w restauracjach jadłam pikantne ogórki z chili i octem, zaczęłam się zastanawiać, czy Japończykom posmakowałaby też nasza mizeria.

SKŁADNIKI
Liczba porcji: 4

4 filety z dorsza,
80 g miękkiego masła,
1,5–2 łyżki jasnej pasty miso,
1 łyżka miodu, pieprz

ryż jaśminowy lub krótkoziarnisty, sól

AZJATYCKA MIZERIA
3–4 ogórki gruntowe lub długie, jogurt naturalny gęsty, 2–3 łyżki octu ryżowego, olej chili do smaku, szczypta cukru, sól

DODATKOWO
drobno posiekane szczypior i koperek

RYŻ: Ugotuj go w osolonej wodzie według instrukcji na opakowaniu. Odstaw pod przykryciem. **MIZERIA:** Ogórki przekrój wzdłuż, a potem pokrój na kawałki grubości mniej więcej dwóch centymetrów. Posól i odstaw na kilka minut, następnie lekko odciśnij z nadmiaru soku. Dopraw octem ryżowym, szczyptą cukru i olejem chili. Wymieszaj i odstaw. **DORSZ:** Masło przełóż do miski i utrzyj na gładko z pastą miso i miodem. Filety dorsza osusz papierowym ręcznikiem, oprósz pieprzem, ułóż w naczyniu do zapiekania i równomiernie posmaruj przygotowanym wcześniej masłem miso. Piecz 12–15 minut w piekarniku nagrzanym do 190°C. **PODANIE:** Na talerz nałóż porcję ryżu, rozsmaruj na nim kilka łyżek jogurtu naturalnego i na wierzchu ułóż pikantne ogórki. Obok połóż kawałek dorsza. Całość posyp drobno posiekanym szczypiorem i koperkiem.

eprasa.pl 16886d91f5

Rurki z waniliowym kremem i makiem

Niedzielne spacery z tatą często kończyły się w cukierni. Jadłam rurki z kremem, chrupiące, słodkie i długo wyczekiwane. Ten smak został mi w pamięci. Po latach wrócił do mnie na Sycylii, gdy spróbowałam cannoli. I to właśnie ten deser, prosty i oparty na dobrej jakości składnikach, stał się punktem wyjścia do mojej wersji. Klasyczne rurki łączą się w niej z intensywnie waniliowym kremem, delikatnym makiem i wyrazistą konfiturą.



SKŁADNIKI

RURKI
250 g mąki pszennej,
30 g cukru pudru, szczypta soli,
30 g masła, 1 jajko,
40 ml białego wina lub wody
z dodatkiem octu winnego,
olej do smażenia, metalowe
foremki do rurek

KREM WANILIOWY
400 ml śmietanki UHT 30–36%,
1 laska wanilii, 3 g żelatyny,
100 g mascarpone,
70 g białej czekolady

DODATKOWO
mak mielony, powidła
śliwkowe lub inna intensywna
w smaku konfitura

RURKI: Do miski wsyp mąkę, cukier puder i sól. Dodaj zimne masło i rozetrzyj palcami do konsystencji kruszonki. Dodaj jajko oraz wino i zagnieć gładkie, elastyczne ciasto. Jeśli będzie zbyt suche, dodaj odrobinę wody. Uformuj kulę, owiń folią i odstaw do lodówki na co najmniej godzinę. Schłodzone ciasto rozwałkuj cienko. Wycinaj prostokąty lub romby, nawijaj je na foremki do rurek i dokładnie dociskaj łączenie. Rozgrzej olej do 170–175°C. Smaż rurki partiami na złoty kolor (razem z foremkami). Wyjmij, odsącz na papierze i jeszcze ciepłe delikatnie zdejmij z foremek. Odstaw do wystudzenia.
KREM: Żelatynę namocz w zimnej wodzie. Śmietankę wlej do garnka. Laskę wanilii przetnij wzdłuż, wyskrob ziarenka i całość dodaj do śmietanki. Podgrzewaj do momentu tuż przed zagotowaniem. Zdejmij z ognia, przykryj i odstaw na 10 minut. Wyjmij laskę wanilii. Do ciepłej śmietanki dodaj odciśniętą żelatynę, mascarpone i połamaną białą czekoladę. Zblenduj na gładką masę. Przykryj i wstaw do lodówki na całą noc. Następnego dnia dobrze schłodzony krem ubij mikserem na puszysty krem.
NADZIEWANIE I PODANIE: Krem przełóż do rękawa cukierniczego i wypełnij rurki z obu stron. Delikatnie obtocz je w mielonym maku. Podawaj z gęstą, wyrazistą konfiturą, najlepiej z powidłami śliwkowymi. Rurki najlepiej smakują świeżo po nadzianiu.

eprasa.pl 16886d91f5

Coś starego, coś nowego

rozmawiała: MARTA SOBOLEWSKA

Polskie dania mnie zachwycają – mówi Adriana Marczewska, autorka naszego przepiśnika. Receptury babć przekłada jednak na współczesny język kulinarny, czerpiąc z rodzimych tradycji, ale inspiracji szukając w kuchniach świata.

Twój STYL: Po zachwycie sushi i ramenem wracamy do rosołu i schabowego. Skąd ta potrzeba?

Adriana Marczewska: Stęskniliśmy się za tradycyjną polską kuchnią. Nacieszyliśmy się egzotycznymi smakami, którymi zachłysnęliśmy się po czasach peerelowskiej kulinarnej smuty. Domowe dania kojarzą się też z bezpieczeństwem.

Trend wykreowały niepewne czasy?

Nie tylko, choć pandemia zmusiła nas do samodzielnego gotowania. Młodsze pokolenia często nie znają domowych obiadów. Gdy na warsztatach pytam nastolatki, co jedzą, okazuje się, że i oni, i ich rodzice stołują się na mieście, zamawiają „pudełka" lub odgrzewają dania ze sklepu. A przecież wspólne gotowanie i czas przy stole to magia. Nic nie otula tak, jak miska gorącej zupy, którą ktoś dla nas przyrządził.



Poza tym łatwiej zachować kontrolę nad tym, co jemy?

Tradycyjna kuchnia jest sezonowa, opiera się na świeżych, dostępnych o danej porze roku składnikach. Gotując „sentymentalnie", wracamy do naturalnego rytmu. Jeszcze kilkadziesiąt lat temu zimą nie dało się kupić pomidorów, a witamin dostarczały kiszonki.

Robiło się przetwory...

Nasze babcie były obyte z ekonomią w kuchni. Dbały o skromny domowy budżet. Stosowały filozofię zero waste, zanim stała się modna. Z rosołu robiły pomidorową, a z mięsa na zupę – klops. Dziś nie musimy już tak oszczędzać, a w sklepach są produkty z całego świata, dlatego tradycyjnymi daniami możemy się bawić. Dawne receptury „spotykają" się z orientalnymi składnikami i egzotycznymi przyprawami, tworząc zaskakujące połączenia. W kuchni ogranicza nas tylko wyobraźnia.

Co ci podpowiada?

Że warto przekładać tradycyjne przepisy na współczesny język, bo zmieniają się nasze przyzwyczajenia i możliwości. Wystarczy trochę odwagi. Jeżeli mamy ochotę na gołąbki, ale pokochaliśmy robione na parze chińskie pierożki, tradycyjny farsz zamiast w kapustę możemy zawinąć w papier ryżowy. Gdy biorę na warsztat przepis mojej babci, myślę: co dodałaby do niego babcia z Okinawy? W gruncie rzeczy kuchnie świata łączy wiele podobieństw. Wszędzie robi się zupy, pierożki i kotlety. Różnice tkwią w szczegółach.

Jak na tle światowych kuchni wypada polska? Ma opinię ciężkiej, bez polotu.

Niezasłużenie! I chyba tylko u nas, bo świat się nią zachwyca. Jest zróżnicowana. Wpływ na to miało i położenie naszego kraju na przecięciu szlaków handlowych, i zamieszkujące go mniejszości. Tradycyjna polska kuchnia to obfitość przypraw, ryb słodkowodnych, warzyw, często dziś zapomnianych, jak pasternak. Polecam sięgnąć do starych książek kucharskich, choćby *365 obiadów* Lucyny Ćwierczakiewiczowej. Widać w nich bogactwo składników i połączeń. Nie zapominajmy też o kuchniach regionalnych. To dopiero kopalnia inspiracji! Na Roztoczu, gdzie się przeprowadziłam, są dania, które gotuje się tylko w kilku miejscowościach. Im więcej podróżuję po Polsce, tym więcej lokalnych perełek odkrywam.

Danie, które jest dla ciebie skończonym dziełem i nic byś w nim nie zmieniła?

Placki z kwiatów czarnego bzu. Baldachimy macza się w cieście naleśnikowym i smaży w oleju. Zawsze mam ich niedosyt, bo sezon trwa chwilę. Smak i zapach tego dania sprawiają, że mam ciarki. ■

Fot. Grzegorz Pastuszak

eprasa.pl 16886d91f5

MEBLE KUCHENNE qubik

Styl i wygoda w Twojej kuchni

Kuchnia to serce domu i miejsce, w którym liczy się każdy centymetr. Zarówno w kawalerce, jak i w domu – z systemem mebli modułowych Qubik stworzysz funkcjonalną kuchnię – dokładnie taką, jakiej potrzebujesz.

W takim wnętrzu fronty, blaty i uchwyty robią wrażenie. Dostępne warianty wyposażenia wewnętrznego i dodatkowe akcesoria to gwarancja Twojego komfortu, ale też odpowiedź na najnowsze trendy w aranżacjach kuchennych.

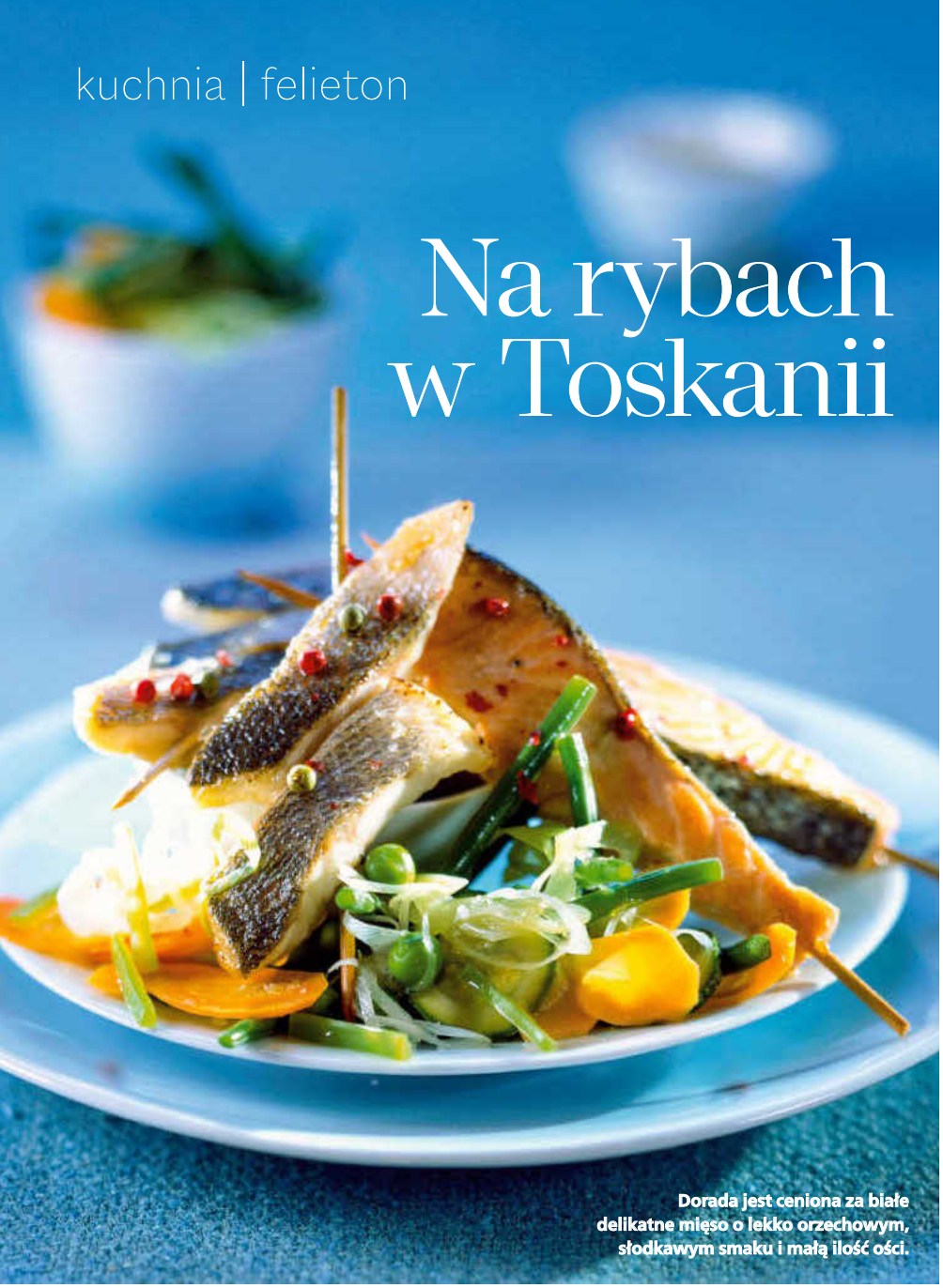


Stwórz kuchnię z naszym projektantem w salonach stacjonarnych lub zaprojektuj ją samodzielnie online.
Inspiracje odnajdziesz w Katalogu Kuchni Qubik na **agatameble.pl**

agata

eprasa.pl 16886d91f5

Na rybach w Toskanii



Dorada jest ceniona za białe delikatne mięso o lekko orzechowym, słodkawym smaku i małą ilość ości.

Fot. Yves Bagros, Becky Lawton/PhotoCuisine/Neil Setchfield/Image Professionals, archiwum TS



Tessa Capponi-Borawska
historyczka, znawczyni włoskiej kultury i kuchni

Zawsze lubiłam ryby i owoce morza, ale ze specjalizującymi się w nich restauracjami u nas w Toskanii bywa rozmaicie. Florencja nie leży wszak nad morzem, lecz w sercu lądu, tu w kuchni króluje mięso. Na szczęście do portu w Livorno nad Morzem Tyrreńskim – tam gdzie powoli łączy się z Zatoką Genueńską – jest ledwo 90 kilometrów, co pozwala na sprawne zaopatrzenie Florencji we wszystkie śródziemnomorskie smakołyki.

Przed wielu, wielu laty w Galluzzo, na drodze z Florencji do Calcinai, była znakomita restauracja. Reklamowała się wielkim napisem na szybach „Solo pesce, solo fresco, solo sera", czyli tylko ryby, tylko świeże, tylko wieczorem. Wpadaliśmy tam, gdy spędzaliśmy wakacje w Calcinai, ale rzadko, bo było dość drogo, co jest niestety immanentną cechą takich restauracji.

Potem we Florencji często bywaliśmy w restauracyjce niedaleko Carmine, noszącej nazwę Baccalunch. Zgodnie z nazwą serwowano w niej wyłącznie baccala, czyli solonego i suszonego dorsza, i to tylko w południe. Baccala, który króluje w kuchni portugalskiej, jest bardzo popularny także we Włoszech. W Baccalunch przyrządzano go na wiele sposobów, a mojemu mężowi najbardziej przypadło do gustu spaghetti z kawałkami dorsza i ndują, czyli bardzo pikantną kiełbasą z Kalabrii. Jest miękka jak metka, można ją wycisnąć z flaka i posmarować kanapkę, ale najczęściej służy za pikantny dodatek do zaostrzenia smaku sosów. Niestety tej restauracji już nie ma, zniknęła jak sen złoty jako jedna z ofiar covidu.

Następnym naszym celem było Burro e acciughe na Via dell'Orto. Tutaj wybór okazał się znacznie większy. Oczywiście, zgodnie z nazwą, sardele były wszechobecne – solone, octowe, smażone w panierce. Ale jedliśmy też smaczne makarony – allo scoglio sgusiato, czyli z owocami morza obranymi z wszystkich skorupek i pancerzy, oraz cotto et crudo w sosie z gotowanych owoców morza z dodatkiem surowych krewetek. Mieli także słynne risotto al corallo przygotowane na bazie pomarańczowych części przegrzebka (zwanych właśnie koralem), przyozdobione tatarem z surowych czerwonych krewetek i skropione sokiem z limonki. Z dań głównych zapamiętałam niezłego miecznika zawiniętego w cieniutkie plastry boczku, dentice (po polsku: kielec)

eprasa.pl 16886d91f5



Delikatne krewetki z truflą, soczysta mątwa w towarzystwie karczochów i... fasoli – owoce morza smakują ciekawie w nieoczywistych połączeniach.

Choć w tutejszej kuchni króluje mięso, warto poszukać restauracji serwujących dorsza czy homary.

z karczochami i przyzwoite morskie fritto misto. W Burro e acciughe karta zmienia się w zależności od sezonu i dostaw, ale choć za pierwszym razem wyszliśmy zachwyceni, za drugim pojawiły się wątpliwości.

Szukaliśmy więc dalej, a jako że pracowitość i wytrwałość w dążeniu do celu bywają wynagradzane, w końcu znaleźliśmy drogę do portu, i to dosłownie, bo restauracja nazywa się Marina (przystań) di Santospirito. Ostrzegam, że niełatwo się do niej dostać. Marina otwarta jest wprawdzie codziennie oprócz niedziel, ale tylko wieczorami, i to od 20 do 22. Co nie oznacza, że o dziesiątej wyrzucają gości na zbity pysk, po prostu o tej porze przestają przyjmować zamówienia. Restauracja jest niewielka, dwa pomieszczenia, na oko 50 miejsc. Goście to w większości miejscowi wielbiciele owoców morza. Turysta tu nie trafia, bo lokal położony jest niby w centrum Oltrarno, niedaleko słynnego kościoła San Spirito, ale przy małej, wąskiej uliczce, przy której nie ma żadnego sklepu, więc przypadkowa osoba nie ma prawa tu zawędrować. Tym bardziej że nie zauważyliśmy w pobliżu żadnej reklamy restauracji. Jednym słowem, trzeba wiedzieć i koniecznie zarezerwować stolik zawczasu.

A skoro już jesteśmy w środku... Karta krótka: pięć zakąsek (25–30 euro), pięć pierwszych dań (25–30 euro). Potem wymienione są dostępne danego dnia ryby, które mogą być przyrządzone na ruszcie, na parze lub upieczone w soli. Płaci się za 100 g: 7 euro za ryby, 8 euro za duże krewetki i langustynki, a 10 za langustę i homara. Przypomnę, że bistecca alla fiorentina kosztuje w restauracjach 6–7 euro za 100 g, czyli jesteśmy na tym samym poziomie. Karta win – złożona głównie z białych – jest znacznie dłuższa i zawiera propozycje ze wszystkich zakątków Italii i krajów ościennych. Wybraliśmy wino tłoczone z winogron rosnących na stokach Etny, bardzo wytrawne i mineralne. Trafiliśmy w dziesiątkę.

Równie szczęśliwy okazał się wybór jedzenia. Zdecydowaliśmy się na menu degustacyjne, które za 65 euro proponowało cztery zakąski, pierwsze i drugie danie.



Najpierw wjechały na stół maleńkie mątwy z cieniusieńko pokrojonymi sercami karczochów w lekkim maślanym sosie z collata di alici, potem królewskie krewetki z wiórkami truflowymi, sepia duszona we własnym atramencie z białą polentą, ośmiornica na parze ze szparagami, makaron bavette z biskiem (gęstym sosem ze skorupiaków) na chili i czosnku z tatarem z surowych czerwonych krewetek na wierzchu. Na koniec przyniesiono całą upieczoną doradę, którą po prezentacji obrano ze skóry i ości, a podano z cukiniami i szparagami na parze. Teraz tylko dobra oliwa i raj może się schować. Nigdy dotąd nie jadłam tak świeżych, doskonale przyrządzonych ryb i owoców morza. Do tego panuje tam wspaniały nastrój, a kelnerują szybkie, uśmiechnięte dziewczęta. Byliśmy oboje z mężem zauroczeni. Marina zyskała stałych klientów. ■

eprasa.pl 16886d91f5



Bezpieczne proporcje barw: jasne – ścian, średnio nasycone – mebli i najintensywniejsze – dodatków. Na sąsiedniej stronie nieco odważniej: kolorowy sufit, ciemny granat robiący nastrój w przedpokoju i meble w mocnym kolorze uzupełniającym.

eprasa.pl 16886d91f5







W twojej gamie

rozmawiała: GRAŻYNA SANIUK

Elegancja i styl nie muszą być monochromatyczne. Po latach dominacji beżów i szarości w mieszkaniach śmielej sięgamy po kolory. Jak je dobierać? – Nie zawsze najlepszym doradcą są trendy – mówi Urszula Sworczuk z pracowni Mutuo. Poszukiwaniom własnej palety sprzyjają... obserwacje natury i sztuki.

Twój STYL: W sklepach pojawiły się barwne meble i dodatki, kolory wracają do wnętrz. Polacy chętniej z nimi eksperymentują?

Urszula Sworczuk: Nadal zbyt nieśmiało. Tkwimy w przywiązaniu do wnętrz monochromatycznych. Proponując klientom barwne ściany czy meble, często napotykam opór. Pokutuje mit, że mieszkania kolorowe są męczące. Klienci obawiają się, że pośród takich akcentów nie będą mogli się wyciszyć, bo już i tak czują się przebodźcowani. Słyszę też, że kolory kojarzą im się z dziecięcym pokojem. Uważamy je za niepoważne, nawet kiczowate.

Skąd to przekonanie?

Widzę tu efekt wieloletniego braku obycia z kolorami. Wnętrza epoki PRL-u też nimi nie emanowały. Bloki były z szarej płyty, ściany mieszkań się bieliło, wszyscy mieli w domach tę samą nijakość. Wieloletni deficyt różnorodności i barw sprawił, że w latach 90. łapczywie się na nie rzuciliśmy, nie do końca rozumiejąc, jak ich używać. Wybór farb był skromny, a nasze gusty niewyrobione, więc mieliśmy wysyp salonów karmazynowych czy jadowicie zielonych. Po dekadzie ekscesów kolor przez lata kojarzył się ze złym gustem, dlatego długo preferowaliśmy wystrój monochromatyczny.

Jako czytelniczka brytyjskiej prasy wnętrzarskiej zauważam, że te same kolory, które my, Polacy, uznalibyśmy za męczące, jak intensywne róże czy zielenie, tam wyglądają na ścianach świetnie i tworzą piękne harmonie. Z czego to wynika?

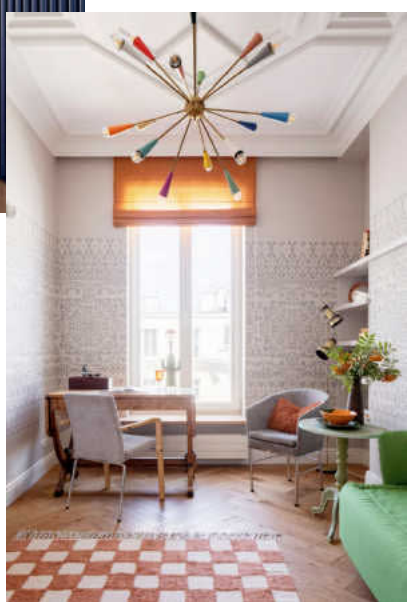
Odbiór koloru zależy od kontekstu. Wnętrza angielskie często są wiekowe, ich charakter wynika z wieloletniego

Fot. Caroline Coehorst, Tia Borgsmidt/House of Pictures/Image Professionals, Anderson/Living4Media/Image Professionals

eprasa.pl 16886d91f5







Od góry: paleta barw kulinarnych w domu projektantki, ze smakowitym odcieniem szałwiowym ściany w roli głównej. Pośrodku: stonowany granat jako kolor uzupełniający. U dołu: zastosowane punktowo kolory kontrastowe tworzą harmonię z monochromatycznym wzorem z kurpiowskiej wycinanki na ścianie.

Mocny kolor harmonizuje ze spatynowaną zawartością wnętrza w stylu vintage.

nawarstwiania się przedmiotów, mebli, pamiątek, obrazów, tapet. Nawet jeśli elementy są stylistycznie różne, mają dla właścicieli wartość emocjonalną, i to też robi klimat. Tam mocny kolor tworzy ze spatynowaną zawartością naturalną harmonię. U nas ciągłość tradycji była przerwana, niewiele jest wnętrz o podobnym charakterze: ziemiańskich dworków o ścianach w przedwojennych błękitach, urządzonych rodowymi meblami czy wnętrz kamienicznych, które przetrwałyby lata wojny i czasy PRL w niezmienionym stanie. Ten brak ciągłości tradycji sprawił, że nasze kolorystyczne przyzwyczajenia są inne.

Od czego zacząć oswajanie kolorów i wprowadzanie ich do własnego domu?

Najpierw nauczmy się dostrzegać je w otoczeniu. Niemniej inspirująca od studiowania wzorników farb czy Pinterestu wydaje mi się obserwacja barw natury. Kolorem, od którego warto zacząć, jest zieleń. Przypatrzmy się choćby, jak dobrze odcień igieł sosny komponuje się z jej rudawą korą. W poszukiwaniu zestawień kolorystycznych, proporcji i własnych preferencji warto studiować też sztukę dawną. Weźmy *Dziewczynę z perłą* Johannesa Vermeera i subtelny kontrast między ciepłą a zimną paletą na tym obrazie: barwami skóry modelki i żółtymi akcentami jej stroju a ciemnym tłem. Z polskich artystów uwielbiam Jacka Malczewskiego i jego zaskakujące zestawienia barw. Chłonięciu kolorów sprzyjają także podróże i obserwacje architektury. Mnie zainspirowało ostatnio wielobarwne, niemal orientalne w wyrazie wnętrze Katedry Bydgoskiej. To nasze własne zachwyty, nie mody i gust innych powinny być dla nas drogowskazem.

Jak te obserwacje praktycznie wykorzystać?

Pomogą stworzyć paletę ulubionych barw w domowym otoczeniu. Przydają się do tego aplikacje do tworzenia zestawów kolorystycznych na podstawie zdjęć, jak Adobe Color, Coolors, Cupcut Color Palette Genator czy Color Lab, które wyodrębniają występujące na fotografiach barwy. Co do proporcji, bezpiecznie jest zacząć od zasady 60-30-10. 60 procent przestrzeni powinien zajmować kolor dominujący, jasny i o niezbyt dużym nasyceniu. Stanowi on tło pomieszczenia, dlatego najczęściej stosowany jest na ścianach i dużych powierzchniach. Zazwyczaj wybiera się tu stonowane, neutralne odcienie, np. ciepły i rozświetlający kolor maślany, czyli słoneczny, rozbielony żółty albo złamaną biel. 30 procent powinien zajmować kolor uzupełniający. Stosujemy go na ruchomych meblach, dywanach czy zasłonach. Może być bardziej nasycony, jak

Fot. Marcin Grabowiecki, Urszula Sworczuk

eprasa.pl 16886d91f5

terakota czy szałwiowa zieleń, ale powinien współgrać z kolorem dominującym, a jednocześnie dodawać dynamiki przestrzeni.

A trzeci element palety?

To kolor kontrastowy. Nie może być go więcej niż 10 procent. Jego rola: robić wrażenie i przełamywać poczucie monotonii. W kontrastowym kolorze mogą być detale: obraz, krzesło, wazon, ale już nie sofa. To miejsce na odważniejsze barwy, które nadadzą wnętrzu osobowość, na przykład kobalt, turkus, pomarańcz.

Pani ulubiona paleta?

Są w niej naturalne, ale jednocześnie wyraziste barwy jak bakłażan, odcienie wiśniowe, łosoś, zieleń, szafran. Takie… kulinarne asocjacje.

Skoro jesteśmy przy ciemnych barwach jak bakłażan, czy to prawda, że pomniejszają pomieszczenie?

Niekoniecznie. Mogą za to dodawać mu charakteru. Znajoma projektantka mawiała, że jeśli pomieszczenie jest małe i niedoświetlone, warto dorzucić kolor, bo wtedy będzie przynajmniej małe i interesujące, a nie jasne i nijakie. Ściany pomalowane na głęboką barwę wydają się bliższe, co sprawia, że duże przestrzenie stają się bardziej kameralne i przytulne. Kolory takie jak antracyt, granat czy butelkowa zieleń tworzą intymną atmosferę, szczególnie w pomieszczeniach przeznaczonych do relaksu, jak sypialnie czy biblioteki. Nie wiem, czy burgundowa sypialnia sprawdzi się w sterylnym wnętrzu apartamentowca, ale już w starym domu, wypełnionym obrazami, tapicerowanymi meblami i miękkimi zasłonami – tak, bo kolor ścian rezonuje z charakterem, fakturą i kształtem przedmiotów. Ciemne barwy mogą ciekawie zagrać w małym pomieszczeniu, jeśli pomalujemy w nim tylko jedną ścianę, na przykład tę za łóżkiem czy naprzeciwko drzwi. Nie pomniejszą go, a nadadzą głębi.

Czy polem eksperymentów może być sufit?

Zdecydowanie tak. Nie musi być biały: malując go na szlachetny granat, zieleń czy petrol, możemy osiągnąć niezwykły efekt „nieba nad głową", a także poprawić proporcje pomieszczenia, w którym są one w jakiś sposób zaburzone – jest na przykład wąskie, długie i wysokie. Intrygujący efekt daje pomalowanie sufitu i pasa poniżej. Wtedy reszta ściany powinna zostać jasna. Nad głową odradzałabym tylko czerwienie i pomarańcze, to zbyt pobudzające barwy.

Kolorystyczne transformacje lepiej zacząć od ścian czy mebli?

Od dodatków: zasłon, tapicerki na małych meblach, poduszek, zwłaszcza jeśli to nasze pierwsze mieszkanie. Potem można przejść do ścian – nadal stosunkowo łatwo zmienić ich kolor. Warto dać sobie prawo do błędu i nie traktować uzyskanego odcienia jako rozwiązania na zawsze. Nadal pokutuje przekonanie, że jeśli robimy remont, powinien być kapitalny i wystarczyć na kolejne 20 lat. Zachęcam do zmiany podejścia i częstszego eksperymentowania.

Jak dobrać kolorowe meble i dodatki?

Ważny jest element zabawy i zaskoczenia. Nie lubię zestawów, np. sofy i foteli w jednakowej barwie. Polacy są przywiązani do kompletów, ale zachęcam do wyjścia poza ten schemat. Może do żółtej kanapy lepiej pasować będzie mebel chromowany? Przez „napięcie" między fakturami przedmiotów sofa może wydać się ciekawsza, na przykład bardziej miękka i okrągła.

Co brać pod uwagę, rozważając kolorową zabudowę kuchenną?

Niebieskie czy zielone fronty pojawiają się coraz częściej, ale podchodziłabym do takich rozwiązań z ostrożnością, zwłaszcza jeśli to pierwsze mieszkanie, nie mamy wnętrzarskiego doświadczenia albo nie jesteśmy pewni swoich kolorystycznych wyborów. Mieszkania, których właściciele potraktowali trendy zbyt dosłownie, często przypominają scenografię. Nie spieszmy się i przemyślmy, jaki mamy emocjonalny stosunek do wybranej barwy, bo zostanie z nami na dłużej.

Kolorowa łazienka?

Tu również bądźmy nieco obok trendów i nie rzucajmy się na głęboką wodę. Stawiajmy na ponadczasowe formaty i kolory płytek. Możemy natomiast wybrać wyrazisty detal: kolorową umywalkę, szafkę czy obraz na ścianie.

Jak szukać odcieni farb na ściany: niebanalnych, ale ponadczasowych?

Ja korzystam ze wzorników najlepszych producentów, którzy oferują wąską, ale starannie dopracowaną gamę. Ma takie belgijska firma Flamant, angielska Paint & Paper Library czy Farrow & Ball z odcieniami w rodzaju Card Room Green (zieleń pokoju do gry w karty) czy Eating Room Red (czerwień jadalni). Są szlachetne, ponadczasowe i tak ciekawe, że można je kontemplować godzinami.

Co kolor daje wnętrzu?

Paradoksalnie, projektując kilka lat temu własny dom, początkowo planowałam bezpieczne wnętrze monochromatyczne. Jak wielu moich klientów, czułam się przebodźcowana codziennością. Po przemyśleniach zrozumiałam jednak, że na dłuższą metę takie wnętrza byłyby dla mnie niczym… komora deprywacyjna. Utwierdziłam się w przekonaniu, że kolor jest nie tylko formą dekoracji czy zwierciadłem trendów. Odpowiednio dobrany, poprawia samopoczucie i nastrój, reguluje układ nerwowy, dodaje energii. To on wreszcie nadaje przestrzeni tożsamość, charakter i wprowadza do niej życie. ■



Urszula Sworczuk, właścicielka warszawskiego studia projektowego Mutuo

Fot. Archiwum prywatne

eprasa.pl 16886d91f5



Mało na głowie

rozmawiała: MAŁGORZATA NAWROCKA-WUDARCZYK
ilustracja: AGATA DUDEK

Gdy włosy zaczynają nadmiernie wypadać, zwykle kupujemy suplementy diety albo idziemy do endokrynologa. – Zaburzenia hormonalne rzadko są przyczyną problemu – mówi prof. Lidia Rudnicka, dermatolog i ekspertka od zdrowia włosów. U kogo szukać pomocy, jakie metody dają efekty, a które... nie mają sensu? Pytamy lekarkę.

Wiosną i jesienią – o tych porach roku często zauważamy, że wypada nam nieco więcej włosów. Po każdym myciu i czesaniu również trochę ich tracimy – dermatolodzy mówią, że wtedy wypada „to, co i tak miało wypaść" w najbliższym czasie. Normalne, zdaniem specjalistów, jest również wzmożone wypadanie włosów po ciąży – po kilku miesiącach od porodu sytuacja wraca do normy. Zdarza się ono także po silnym stresie, chorobie, leczeniu, restrykcyjnej diecie...
Kiedy jednak nadmierne wypadanie włosów nie jest normalne i co z tym można zrobić? Rozmawiamy z prof. Lidią Rudnicką, polską „guru" od leczenia łysienia.

Twój STYL: Jakie włosy mają Polki?
Lidia Rudnicka: Mniejsze znaczenie ma tu narodowość, większe – naturalny kolor włosów. Blondynki mają ich dużo, ale dość cienkich. Brunetki mniej, ale grubszych. Ważne, by oceniając kondycję włosów, nie porównywać ich z włosami koleżanek. Porównujmy się do siebie samych sprzed dwóch, trzech lat.

Dlaczego zajęła się pani właśnie zdrowiem włosów i leczeniem łysienia?
Kiedy miałam 38 lat, zostałam kierownikiem Oddziału Dermatologii w Szpitalu MSWiA w Warszawie. Szukałam tematu, którym w Polsce prawie nikt się wtedy nie zajmował. Jednym z nich okazało się właśnie łysienie. Osoby z problemem nadmiernego wypadania włosów często mają na ten temat mocno ograniczoną wiedzę i zgłaszają się do lekarza zbyt późno. To może nieść skutki dla zdrowia, bo wypadanie włosów bywa objawem poważnej choroby.
Dwa lata temu założyłam Towarzystwo Dermatologii Włosów. Jego cel to odczarowanie powszechnego przekonania, że łysienie nie jest istotnym problemem medycznym. To błędne przekonanie wzmacnia marketingowy przekaz, jakoby istniały szampony i suplementy diety, które hamują każde wypadanie włosów. Takich szamponów i suplementów nie ma.
Często zgłaszają się do pani pacjenci z tym problemem?
Trafia do mnie bardzo dużo takich osób, choć zapewne jest to zaledwie ułamek potrzebujących. Większość stanowią kobiety, mężczyźni często uznają łysienie za naturalny proces. Kobietom znacznie trudniej się z tym pogodzić. Słusznie, bo

eprasa.pl 16886d91f5

nadmiernego wypadania włosów nie należy bagatelizować. Powody bywają różne: od powszechnych, takich jak obfite miesiączki i związany z tym niedobór żelaza, do złożonych, jak choroby nowotworowe.

I nie u każdego włosy przerzedzają się w podobny sposób.

Łysienie plackowate jest chorobą autoimmunologiczną – w tym przypadku włosy wypadają nagle, a ubytki mają postać okrągłych lub owalnych ognisk.

Łysienie androgenowe objawia się ogólnym przerzedzeniem włosów, u kobiet najczęściej na czubku głowy i wzdłuż przedziałka – włosy stopniowo stają się rzadsze i cieńsze, przez co skóra głowy zaczyna być bardziej widoczna.

Ten typ łysienia typowo nie wynika – wbrew powszechnej opinii – z zaburzeń hormonalnych. Jest to choroba mieszków włosowych, które ulegają zmniejszeniu pod wpływem różnych czynników, w tym niektórych hormonów. Ale jeśli zbadamy stężenie hormonów we krwi, wyniki często będą prawidłowe. Dlatego nie jest to typowe badanie przeprowadzane u osób z łysieniem.

Wypadanie włosów jest do pewnego stopnia naturalne. Kiedy powinno nas zaniepokoić?

Włos rośnie od 2 do 6 lat, potem wypada i na jego miejsce pojawia się nowy, który wyrasta z tego samego mieszka. Z biegiem lat włosów odrasta coraz mniej, stają się też coraz cieńsze. Uważa się, że już po 20. roku życia co dekadę ich liczba zmniejsza się o mniej więcej 10 procent.

Wypadanie włosów jest nadmierne, gdy możemy zaobserwować, że stało się znacząco większe niż typowo, a sytuacja ta utrzymuje się przez ponad trzy miesiące. Jeśli widzimy, że pojawiły się miejsca pozbawione włosów lub takie, gdzie mocno się one przerzedziły, to sygnał, by pilnie wybrać się do dermatologa.

Dlaczego to ważne, żeby nie zwlekać z wizytą?

Łysienie jest objawem ponad 500 różnych chorób i zawsze ma jakąś przyczynę: genetyczną, hormonalną, zapalną, nowotworową, polekową... Błędne lub zbyt późne rozpoznanie może prowadzić do nieodwracalnej utraty włosów. Może też stanowić zagrożenie życia, na przykład gdy wypadanie jest objawem choroby nowotworowej. Tylko lekarz ma narzędzia i wiedzę niezbędne do przeprowadzenia wywiadu i diagnostyki, w tym możliwość wykonania biopsji skóry głowy, ewentualnie zlecenia dodatkowych potrzebnych badań.

Jeśli łysienie okaże się objawem choroby niezwiązanej z dermatologią – nowotworu, choroby tarczycy, cukrzycy, niedokrwistości lub zaburzeń wchłaniania – pacjent dostanie skierowanie do właściwego specjalisty. My leczymy łysienie o podłożu dermatologicznym: androgenowe, plackowate, liszaj płaski mieszkowy, toczeń rumieniowaty, wyłysiające zapalenie mieszków włosowych i wiele innych.



prof. dr hab. n. med. Lidia Rudnicka, szefowa Towarzystwa Dermatologii Włosów

Na czym polega kuracja?

Leki są zawsze dobrane odpowiednio do przyczyny łysienia. Prawie zawsze są to preparaty wydawane na receptę: tabletki, zastrzyki, płyny. Kuracja trwa często wiele miesięcy, niekiedy lat. W wielu przypadkach nie jest refundowana. Dobra wiadomość jest taka, że od niedawna dla pacjentów z ciężkim łysieniem plackowatym lekarze mogą ubiegać się o refundację nowoczesnych inhibitorów kinaz janusowych (z ang. w skrócie JAK – red.), które skutecznie hamują przewlekłe stany zapalne.

Popularne stały się konsultacje u trychologów. Warto z nich korzystać?

Trychologia (z greckiego: tricho – włosy, logia – nauka) jest dziedziną nauki w obrębie dermatologii. Jednak w Polsce panuje w tej sprawie informacyjny bałagan. Nie każda osoba używająca tytułu „trycholog" jest lekarzem dermatologiem. Niektóre zajmują się włosami w zakresie pozamedycznym. Natomiast w przypadku chorób przebiegających z łysieniem oraz w przypadku stanów zapalnych skóry głowy konieczna jest diagnostyka i leczenie, czyli wizyta u lekarza, najlepiej u dermatologa. Tylko lekarz ma narzędzia i wiedzę niezbędne do ustalenia rozpoznania oraz możliwość wystawienia recepty na potrzebne leki. To, czy mamy do czynienia z trychologiem, który jest lekarzem dermatologiem, można sprawdzić w internecie, w Centralnym Rejestrze Lekarzy.

Czy suplementy diety mogą zahamować wypadanie i pobudzić wzrost włosów?

Stosowanie suplementacji powoduje poprawę tylko wtedy, jeśli u kogoś stwierdzony został niedobór określonego składnika. Zażywanie przypadkowych tabletek „na włosy" nie tylko nie daje efektu, ale może zaszkodzić – wydłużyć czas do rozpoznania choroby. Uważać należy zwłaszcza na suplementy z popularną biotyną. Amerykański Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności i Leków FDA wydał jakiś czas temu ostrzeżenie dotyczące stosowania biotyny przez osoby, u których stężenie tej substancji we krwi jest prawidłowe. Suplementacja biotyny może być niebezpieczna, bo wpływa na wyniki wielu badań: na przykład tarczycowych czy kardiologicznych, w tym troponiny w rozpoznawaniu zawału serca. Może nawet

Fot. Włodzimierz Wasyluk/Forum

eprasa.pl 16886d91f5

zafałszować wynik próby ciążowej. Osoby, które stosują biotynę, powinny ją odstawić na kilka dni przed planowanymi badaniami laboratoryjnymi.

Wiele kobiet zakłada zagęszczające pasemka. To dobry pomysł z punktu widzenia dermatologa?

Współczesne fryzjerstwo dysponuje wieloma metodami poprawy estetyki włosów i warto z nich korzystać. Dodam, że łysienie nie jest również przeciwwskazaniem do koloryzacji. Prawidłowe farbowanie nie ma wpływu na grubość i gęstość włosów, a może znacznie poprawiać samopoczucie.

Widziałam na Instagramie piękne peruki – wyglądają bardzo naturalnie i pozwalają na ciekawą zmianę wyglądu. Ale czy można nosić je na co dzień?

Nowoczesne peruki przepuszczają powietrze lepiej niż czapki. Można ich używać tak często, jak chcemy. Trzeba tylko pamiętać o zachowaniu higieny zgodnie z zaleceniami producenta. Przy okazji przypominam, że czapki również należy odpowiednio często prać. Higiena jest szczególnie ważna, jeśli ktoś ma problem z łupieżem lub zmiany zapalne na skórze głowy.

A codzienna pielęgnacja – mycie, suszenie, czesanie – ma znaczenie dla gęstości włosów?

Mieszek, czyli mały narząd, w którym osadzony jest włos i od którego zależy jego jakość, znajduje się pod skórą i nie ma kontaktu ze światem zewnętrznym. Dlatego dość trudno zrobić mu krzywdę w trakcie zabiegów pielęgnacyjnych. Natomiast mogą one mieć wpływ na kondycję łodyg włosów. Agresywne czesanie powoduje uszkodzenie i łamanie się włosów. Podobny efekt miewa nadmierne suszenie i stylizacja. Gdy na siłę zmieniamy kierunek wzrostu włosów, na przykład przez ich częste wiązanie, noszenie spinek, zaplatanie dredów, możemy spowodować postępującą trwałą utratę włosów w miejscach największego pociągania. Dlatego jeśli ktoś musi wiązać lub spinać włosy w miejscu pracy, zawsze zalecam ich rozpuszczanie, gdy tylko jest to możliwe.

Mamy i babcie pilnowały nas, żebyśmy wkładały czapki w czasie mrozu. Zimno – lub gorące słońce latem – może zaszkodzić włosom?

Niska temperatura powietrza nie dociera do mieszka, nie ma więc wpływu na jakość rosnących włosów. Zimą warto nosić czapkę przede wszystkim ze względu na ochronę przed wychłodzeniem organizmu i przed niekorzystnym wpływem zimna i wiatru na skórę głowy. Jej osłonięcie może zmniejszyć utratę ciepła o około połowę. Co więcej, badanie przeprowadzone na parach bliźniąt jednojajowych wykazało, że osoby częściej noszące nakrycia głowy, także latem, tracą włosy w mniejszym stopniu. Tłumaczy się to ochroną przed promieniowaniem UV i czynnikami środowiskowymi, jak zanieczyszczenie powietrza.

Niewiele osób wie, że duży wpływ na liczbę i grubość włosów ma palenie papierosów, a nawet tzw. bierne palenie, czyli samo narażenie na dym. Nikotyna powoduje pogorszenie dostępu tlenu do mieszków włosowych. Badania wykazały, że u osób, które palą papierosy, łysienie androgenowe pojawia się we wcześniejszym wieku i przebiega z szybszą utratą włosów niż u tych, które nie palą.

Jakie znaczenie ma dla włosów to, jak się odżywiamy?

Duże. Szkodliwe są zwłaszcza restrykcyjne diety odchudzające. Ostatnio wiele mówi się o łysieniu powodowanym przez nowoczesne leki na odchudzanie. Takie kuracje – poza bezpośrednim wpływem na włosy – obniżają apetyt, a w efekcie powodują niedobory żywieniowe.

Coraz więcej osób decyduje się na przeszczep włosów. Dlaczego wykonuje się je przede wszystkim u mężczyzn?

Warto podkreślić, że to zabieg estetyczny. Celem przeszczepu jest odtworzenie wyglądu włosów sprzed choroby. Nie leczy on łysienia androgenowego i nie hamuje jego postępu. Dlatego pacjenci bez względu na wykonany przeszczep muszą kontynuować stosowanie leków.

U kobiet tego typu zabiegi są mniej skuteczne niż u mężczyzn, bo w ich przypadku nie ma dużej rezerwy „zdrowych" mieszków w jednej lokalizacji. U mężczyzn taka rezerwa jest i zabieg jest dzięki temu łatwiejszy.

> Nie każdy trycholog to lekarz. A tylko lekarz ma wiedzę i narzędzia, by postawić diagnozę i dobrać skuteczne leki.

Ma znaczenie, czy przeszczep jest wykonany w Polsce, czy za granicą, gdzie – nawet z lotem i hotelem – często kosztuje mniej?

Najlepiej wykonać zabieg w miejscu, w którym mieszkamy. Daje to możliwość powrotu do lekarza, gdy pojawią się pytania, wątpliwości lub powikłania. Jeśli ktoś decyduje się na zabieg poza Polską, warto wybrać jeden z krajów Unii Europejskiej, gdzie przepisy, zasady wykonywania zabiegów i odpowiedzialność zawodowa lekarzy są podobne jak w Polsce. Trzeba też upewnić się, że osobą wykonującą przeszczep będzie lekarz. Tylko on ponosi odpowiedzialność zawodową. Poza krajami Unii Europejskiej są ośrodki, w których zabiegi wykonują także osoby bez wykształcenia medycznego, a tym bardziej specjalizacji. Warto podkreślić, że mamy w Polsce bardzo dobrych specjalistów od chorób włosów. To do nas przyjeżdżają lekarze z całego świata, żeby się uczyć. ■

eprasa.pl 16886d91f5

moda

trendy / porady stylistów / inspiracje / gorące detale

Barwy sezonu Podpowiadamy, które kolory wybierać i jak nosić. Nasza sesja (s. 170)

Projektant O fenomenie domu mody Saint Laurent opowiada Anja Rubik (s. 176)

Felieton Joanna Bojańczyk wspomina dawną elegancję z wyższych sfer (s. 180)

Doskonałość Mody Poznaj zwycięzców konkursu TS (s. 184)

Zdjęcia: MATEUSZ STANKIEWICZ/FEED ME LAB, stylizacja: MARIA SZAJ, makijaż: ANETA KOSTRZEWA/VISUAL CRAFTERS, fryzury: ŁUKASZ PYCIOR, modelka: DOMINIKA DROZDOWSKA/MODEL PLUS, produkcja: MARTA SECH

eprasa.pl 16886d91f5



Wzorowe paski

Trzy kolory, sportowy fason. W talii niezobowiązująco motamy zamszową niebieską koszulę. Wiosenny akcent? Kolorowe sznurówki.

Bluza Sportalm, S'portofino, zamszowe trampki Answear Lab, answear.com, breloki na butach Hermès, torebka Dior, naszyjnik Tous, kolczyki Apart, zamszowa koszula H&M Edition



LEKCJA PLASTYKI

zdjęcia: MATEUSZ STANKIEWICZ/FEED ME LAB
stylizacja: MARIA SZAJ
tekst: KAROLINA TOMASZEWICZ

Barwy podstawowe to wyraźny trend tej wiosny. Inspiruje swoboda połączeń: miksujemy czerwony, żółty, niebieski, zielony, oranżowy etc. Bawimy się odcieniami i gramaturą materiałów.

eprasa.pl 16886d91f5



Świeża zieleń

Sukienka jak nowalijka! Łososiowa kamizelka jeszcze podkręca jej energię. Mocny dodatek, który definiuje całość? Duża słoneczna torba.

Suknia Guess, kamizelka H&M Move, torba MMC, breloki konik i kredka, klapki Hermès

Po lewej:

Siła kontrastów

Miękki wełniany sweter łączymy ze spódnicą ze sztywnej tkaniny. Paleta? Czerwień, granat, pastelowy róż. Elegancja, sportowy sznyt i nowoczesność w jednym.

Suknia H&M Archive, sweter H&M Edition, stanik Patrizia Pepe, kolczyk Tous, okulary Carrera

eprasa.pl 16886d91f5



eprasa.pl 16886d91f5



Soczyste oranże

Wstęp do lata: pomarańczowy kostium pod spodem, top na jedno ramię i dzianinowy sweter wiązany w pasie. Dobrym akcentem będzie biel, np. na oprawkach okularów.

Kostium kąpielowy H&M Move, top Lola Casademunt, sweter zawiązany w pasie, torba Michael Kors, naszyjniki Tous, Elixa, Apart, okulary Carrera

Po lewej:

Sportowy błękit

Dresowy zestaw: krótka kurtka ze ściągaczem i spodnie uszyte z dwóch rodzajów materiału. Pod spodem czerwony dwuczęściowy strój. Na pierwszym planie torba z motywem nie do przeoczenia.

Ortalionowe bolero, Dorothee Schumacher, stanik Calzedonia, dzianinowe majtki H&M, spodnie Stella McCartney x H&M, torba Dior, kolczyk vintage

eprasa.pl 168



eprasa.pl 16886d91f5

Energia czerwieni

Kurtka i sukienka z falbanami noszona jak spódnica zyskują miejski charakter. A to za sprawą białego body i sneakersów. Uzupełnienie? Niebieska torebka z frędzlami i łańcuchowy naszyjnik.

Body Stella McCartney x H&M, kurtka Levi's, sukienka H&M, łańcuch, wisior serce Elixa, Apart, torebka Michael Kors, buty Nike

Po lewej:

Dodatki z charakterem

Torebki w mocnym kolorze: gładkie, średnich rozmiarów, są idealnym dopełnieniem wielobarwnych zestawów. Będzie efektownie, gdy doczepisz kolorowy brelok.

Stanik Patrizia Pepe, kurtka Levi's, kolczyki i zegarek Elixa, Apart, torebki i breloki Hermès, brelok z frędzlami MMC

zdjęcia: MATEUSZ STANKIEWICZ/ FEED ME LAB
stylizacja: MARIA SZAJ
makijaż: ANETA KOSTRZEWA/VISUAL CRAFTERS
fryzury: ŁUKASZ PYCIOR
modelka: DOMINIKA DROZDOWSKA/ MODELPLUS
produkcja: MARTA SECH

eprasa.pl











Mocna góra i strzelista sylwetka to od lat znak rozpoznawczy domu mody Saint Laurent. Anthony Vaccarello nadaje projektom współczesny charakter. Na zdjęciach kolekcje wiosna–lato 2026 i jesień–zima 2025/2026



W RAMIONACH *SAINT LAURENTA*

tekst: KAROLINA TOMASZEWICZ

Fot. spotlight.launchmetrics.com

eprasa.pl 16886d91f5

Francuska marka jest jedną z najbardziej wpływowych na świecie. Co stoi za sukcesem domu mody Saint Laurent, którym od dekady kieruje projektant Anthony Vaccarello? O jego fenomenie specjalnie dla TS opowiada supermodelka Anja Rubik.





U góry: „power couple" świata mody – modelka Anja Rubik, muza i przyjaciółka Anthony'ego Vaccarella. Znają się od kilkunastu lat, wspierają prywatnie i zawodowo. Zdjęcie z archiwum Anji. Obok: projektant po jednym z pokazów Saint Laurent

Koniec zeszłego i początek tego roku należały do Anthony'ego Vaccarella. Projektant, który od niemalże dekady kieruje domem mody Saint Laurent, wyniósł go na szczyty. Branżowa platforma LYST opublikowała kwartalny raport najbardziej pożądanych marek – Saint Laurent jest tam na pierwszym miejscu. Twórcy rankingu bazują na twardych wiarygodnych danych: liczbie wyszukiwań online, zakupach, aktywności z social mediach. Ciekawi zatem, za co odbiorcy mody kochają markę? I co stoi za fenomenem domu mody, który w latach 60. założył legendarny Yves Saint Laurent.

Artystyczną wizję Anthony'ego Vaccarella przybliża nam supermodelka Anja Rubik, jego przyjaciółka i muza. Poznali się kilkanaście lat temu. Odwiedziła jego pracownię w 11. dzielnicy Paryża i od razu dostrzegła ogromny talent i potencjał. Dobrze się dogadywali, zawiązała się przyjaźń. Anja z mocną już wtedy pozycją w branży wspierała Anthony'ego od początku. Pomogła zorganizować pierwszy pokaz, znalazła fotografa, ekipę. Uwierzyła w niego, podobnie jak wszyscy, których poprosiła o przysługę. Trzeba przyznać, że Anthony we właściwym czasie poznawał właściwych ludzi i zawsze miał szczęście. Anegdota? – Jeden z pierwszych pokazów mody i ulewa, która zapowiadała się na dłużej, a nagle skończyła pięć minut przed rozpoczęciem pokazu – wspomina Anja. Anthony, rocznik '82, urodzony w Brukseli w rodzinie o włoskich korzeniach, tworzył pod swoim nazwiskiem i równolegle przez ponad rok pracował dla marki Versus (młodsza linia Versace), w 2016 roku został mianowany dyrektorem kreatywnym Saint Laurent. Ale już wcześniej, w 2012 roku, błysnął na Met Gali (doroczna gala

Fot. Saskia Lawaks (zdjęcie Anji i Anthony'ego), spotlight.launchmetrics.com

eprasa.pl 16886d91f5







Po lewej: pokaz Saint Laurent jesień–zima 2023, według Anji Rubik przełomowy; Chloë Sevigny w kampanii SL jesień–zima 2024. Po prawej: Yves Saint Laurent i Catherine Deneuve; projekt trzyczęściowego garnituru z 1967 roku oraz Yves w towarzystwie przyjaciółek i muz: Betty Catroux i Loulou de la Falaise, wrzesień 1969 rok

Anthony Vaccarello czerpie z archiwów Yves'a Saint

charytatywna na rzecz Instytutu Kostiumów należącego do Metropolitan Museum of Art w Nowym Jorku), na którą Anthony uszył Anji białą suknię z kawałków jedwabnego materiału. Asymetryczna, odsłaniała więcej, niż zasłaniała. Eksponowała prawe biodro i długie zgrabne nogi. Anna Wintour, główna organizatorka gali, twierdziła, że projekt jest ryzykowny i odważny. Anja przyszła na Met z Anthonym. Pamięta, jak podmieniała karteczki z nazwiskami przy stolikach, by tego wieczoru siedzieli razem. Introwertyczny i wstydliwy projektant czuł się pewniej w jej towarzystwie. Za co, poza talentem, ceni go Anja? – Jest niezwykle konsekwentny i odważny w swojej wizji, nie ulega presji i popularnym schematom. Ma własną estetykę, wie, co dobrze reprezentuje wartości Saint Laurent. Jego pokazy mają myśl przewodnią, np. kilka podobnych sylwetek powtarza się jedna po drugiej, co dodatkowo podbija estetyczny przekaz. Nigdy nie próbuje przymilić się kupcom, jest dyrektorem kreatywnym z zasadami, w sposobie myślenia podobnym do wielkich twórców sprzed lat, tzw. starej szkoły. Jeśli chcesz być częścią jego kreatywnego świata, musisz się dostosować – mówi modelka. I dodaje: – Rynek mody zmienił się przez ostatnie lata. Coraz częściej oglądamy pokazy i kolekcje, w których projektant prezentuje kilka różnych kierunków. Bo dziś liczą się popyt i liczba zamówień. Kiedyś dyrektorzy kreatywni mieli więcej swobody: to oni narzucali ton branży. Anthony sprzeciwia się obecnie panującej narracji i podkreśla, że nie wypuści na wybieg niczego, co nie wpisuje się w DNA Saint Laurent. Stoi na czele kultowego domu mody, korzysta z fantastycznych archiwów, z których czerpie inspiracje, przystosowuje je do współczesności. Ma ogromny szacunek dla dziedzictwa marki: tego, co Yves Saint Laurent stworzył, jak żył, co kolekcjonował, jakie filmy oglądał, jakiej muzyki słuchał. Wszystko znajduje odzwierciedlenie w kolekcjach. Anthony zastanawia się, co pomyślałby sam Yves – podsumowuje Anja Rubik. Skąd aura wyjątkowości wokół marki Saint Laurent? Anja twierdzi, że to kwestia konsekwencji i niedostępności.



Grono odbiorców Saint Laurent jest elitarne – posiadanie projektów z tym logo daje poczucie przynależności do ekskluzywnego klubu. Podobnie z pokazami: liczba miejsc limitowana. Nie ma pierwszego rzędu, bo... dla wszystkich gości jest jeden rząd. Każdy obejrzy pokaz z tej samej odległości. A to momenty, które pamięta się długo. Anthony dba o każdy detal: światło, zapach w pomieszczeniu, kolejność usadzenia zaproszonych. Jego pokazy to artystyczne przeżycie. Goście często płaczą ze wzruszenia. W pokazie na wiosnę–lato 2026 zachwyciły wiktoriańskie suknie inspirowane strojami z filmu *Królowa Margot*, w którym główną rolę grała

Fot. spotlight.launchmetrics.com, materiały prasowe

eprasa.pl 16886d91f5







Laurenta, umiejętnie łącząc historię i nowoczesność.

Isabelle Adjani, jedna z muz Yves Saint Laurenta. Uszyto je z niezwykle lekkiego sportowego materiału, frunęły nad wybiegiem.

W pierwszym rzędzie zawsze jest puste miejsce dla taty Anthony'ego – odszedł kilka lat temu. Był ogromnym wsparciem. Gdy Anja szła po wybiegu, dawał owacje na stojąco. Rodzina jest dla projektanta najważniejsza. Dba o prywatność, spędza dużo czasu z synem Lucą, córeczką Lolą i swoim mężem Arnaudem. Ma świetne relacje z mamą. To właśnie rodzicie wsparli jego decyzję, by po roku spędzonym na studiach prawniczych przeszedł na design. Bliscy dają mu siłę.

Anthony ma całkowitą kontrolę nad wizerunkiem domu mody, rozmyślnie dobiera ambasadorki i ambasadorów. W kampaniach wystąpili m.in.: Michelle Pfeiffer, Chloë Sevigny, Christopher Walken, Aaron Taylor-Johnson i Zoë Kravitz. Zaprasza też muzy Yves Saint Laurenta: Catherine Deneuve, Betty Catroux, Béatrice Dalle. Jedną z najbliższych przyjaciółek Yves'a była Betty Catroux, powierniczka i inspiracja. Podobna relacja łączy dziś Anthony'ego i Anję. To, co oglądamy na pokazach, jest poniekąd kontynuacją twórczości Yves'a Saint Laurenta (1936–2008). Przy okazji wyjaśnijmy: w 2012 r. zmieniono nazwę domu mody na Saint Laurent, odejmując imię Yves.

Z czego najbardziej słynął mistrz? Pytam dr. Piotra Szaradowskiego, znawcę sztuki, wykładowcę i kuratora. – Styl kreowany przez YSL to fascynacja kobiecością i zmysłowością. Projektant lubił silne osobowości (wizję silnej eleganckiej kobiety wyniósł z domu, taka była jego mama – red.), stąd mocne szerokie ramiona, marynarki i spodnium lansowane w latach 60. YSL miał doskonałe wyczucie koloru, co podkreślają m.in. jego bogata kolekcja dzieł sztuki i kolor domu w Marrakeszu, gdzie spędzał mnóstwo czasu. Fasada Jardin Majorelle ma nasycony odcień ultramaryny. Za sukcesem projektanta w dużej mierze stał jego wieloletni partner życiowy i biznesowy – Pierre Bergé. Wykorzystał swoje wpływy i znajomości, by uczynić z Yves'a klasyka, mistrza i legendę – mówi Piotr Szaradowski. – YSL słynął m.in. z nawiązań do sztuki, np. dzieł Pieta Mondriana, stworzył tzw. sukienkę mondrianowską ze słynnymi motywami jak z obrazów malarza. Kolekcje nasycał kolorami. Umiejętnie grał czernią. Na jego pokazach kobiety zawsze miały seksapil, nonszalancję. Ten kierunek przez kilka dekad perfekcyjnie uwieczniał współpracujący z Yves'em fotograf Helmut Newton. Yves mówił, że nic nie postarza kobiety bardziej niż gesty. Dlatego projektował kieszenie – to element charakterystyczny jego kolekcji. Dodawały luzu, odmładzały pozę. Umiejętnie łączył elementy damskie i męskie, zachowując przy tym idealny balans – opowiada. Obserwujemy to również w kolekcjach Anthony'ego Vaccarella. – Anthony'ego inspirują charyzmatyczne, silne kobiety. Jedną z jego ikon jest Madonna nosząca kostiumy Jeana-Paula Gaultiera. Zrobiła wiele dla praw kobiet, a to ważne. W projektach Anthony'ego zawsze znajdziemy nutkę sensualności – podsumowuje Anja Rubik. Współczesne imperium Saint Laurent to także wytwórnia filmów Saint Laurent Productions powstała w 2023 roku. Dziś ma na koncie m.in. *Dziwne ścieżki życia* w reżyserii Pedra Almodóvara, *Father Mother Sister Brother* Jima Jarmuscha czy nominowany do Oscara film *Emilia Pérez* Jacques'a Audiarda. Spodziewajmy się filmu dokumentalnego o samym Anthonym Vaccarello. Już w tym roku. ■

Fot. East News, Getty Images

eprasa.pl 16886d91f5



JOANNA BOJAŃCZYK
komentatorka mody

Co koń wyskoczy



Czy Państwo chodzą na wyścigi? Wyścigi konne mam na myśli, bo film *Wielka Warszawska* przypomniał mi, że coś takiego istnieje i że ma nawet całkiem liczne grono fanów i bywalców. Z tym tematem łączy mnie tylko jedna okazja: raz byłam zaproszona na wyścigi w Longchamp i nieźle się tam wynudziłam, nie mając pojęcia, który koń jest czyj i dlaczego jedni wariują z radości, a inni opuszczają trybuny, żeby pewnie gdzieś na zapleczu strzelić sobie w łeb. Jedyną korzyścią z wizyty była przyjemność popatrzenia na towarzystwo, kreacje i te słynne kapelusze. Nie wiem, czy u nas też tak się stroją, zdaje się, że na Służewcu tylko na trybunie honorowej obowiązuje elegancki styl („zachęcamy do noszenia kapeluszy, fascynatorów i toczków"), co istotnie może podnieść walor widowiskowy imprezy. Konie końmi, ale te chapeaux... Pomyślałam o tym, kiedy pan Bojańczyk, rodzinny archeolog genealogiczny, położył mi na biurku wydrukowane dwie strony z gazety „Kurier Poranny", z 23 maja roku 1898. Właśnie o wyścigach. „Słońce wspaniałe i lśniący bukiet barw i kwiecia", zachwyca się bezimienny redaktor. „Przed galerjami liczny bardzo poczet pań" – informuje, po czym przystępuje do konkretów. Oto rewia mody wyścigowej (pisownia oryginalna): „Pani Zofja Kierbedź w toalecie z kaszmiru de soie pale, kapelusz błękitny przybrany fjołkami. Pani Marja Chłapowska, toaleta z szewiotu ivoire, przybrana materią heliotrope, kapelusz z gazy heliotrope. Pani Józefa Dernałowiczówna w toalecie z batystu mille fleurs, przybranej koronkami, kapelusz czarny z różami. Hr. Jundziłłowa, toaleta z kaszmiru de soie bleu d'Orleans, stanik przybrany pailletami, kapelusz granatowy z piórami. Pani Styczyńska, toaleta z voile grenadine gris acier, plisowana, figaro przebrane pasmanterją, bluzka z mousseline de soie, kapelusz gris z białemi różami. Phr. Adamowa Czosnowska z córką Ellą w toalecie z fularu glace quadrille cerise z białem, przybranie z wązkich i czarnych aksamitek i pasek aksamitny. Kapelusz czarny przybrany aksamitem turquoise". Itp, itd. Widać, że autor (autorka?) tego inwentarza zadał sobie trud szczegółowego opisania nie tylko rodzajów ubrania, kolorów, ale także materiałów. Przyznam, że mimo iż mam pewną znajomość (obowiązującego wtedy w wyższych sferach) języka francuskiego, nie jestem w stanie wyobrazić sobie, czym był „kaszmir de soie bleu d'Orleans" albo materia heliotrope. Czy tylko chodzi o kolor? Google też był bezsilny. W obliczu niemożności przejdźmy dalej, chociaż prezentacja toalet ciągnie się jeszcze przez dwie strony, dopiero dalej ustępując miejsca wiadomościom o cenach pszenicy i żyta. Widać moda ważniejsza. Ale oto zakreślone przez męża na różowo – wśród kibicek sportu konnego znajduję moją prababkę, Bronisławę Goldfederównę. To Jeanne z domu Citroen, importowana z Paryża żona pradziadka Bronisława. Też tam była: „w toalecie z batystu turquoise z białemi koronkami; kapelusz niebieski gazowy z piórami".
Owszem – toaleta prezentowała się przyjemnie, ale jestem zadowolona, że pasja do wyścigów konnych w mojej rodzinie nie okazała się dziedziczna. ■

Ilustracja: KASIA SMOCZYŃSKA. Fot. Archiwum TS

eprasa.pl 16886d91f5



Model Audree to kultowa torebka TOUS. Elegancki wygląd i wyważone proporcje sprawiły, że szybko stała się bestsellerem. W tym sezonie podziwiamy ją w wielu odsłonach kolorystycznych i wykończeniach, co sprawia, że jest nie tylko ponadczasowa, ale też nowoczesna i pełna energii.



NOWA KLASYKA

Wiosenna odsłona torebek AUDREE to nowe wersje kolorystyczne i wykończenia. Na szczególną uwagę zasługuje wariant AUDREE EARRINGS, który wprowadza do klasycznej sylwetki wyraziste „piercingowe" detale, nadając torebce nowoczesny charakter. Dla fanek bardziej subtelnych stylizacji jest beżowy model „pockets" w wykończeniu saffiano, a dla wielbicielek mocnych akcentów, gdzie dodatki grają główną rolę – energetyczna czerwień w wersji soft. Funkcjonalność pozostaje równie ważna, jak design – wymienne paski pozwalają swobodnie zmieniać charakter torebki, od eleganckiego po bardziej casualowy. AUDREE to symbol stylu, który łączy elegancję z nowoczesną swobodą. TOUS udowadnia, że dobrze zaprojektowana klasyka nigdy nie wychodzi z mody.

1. Audree Pockets 1099 zł 2. Audree Earrings 1199 zł 3. Audree Pipings 999 zł 4. Audree Soft 999 zł

eprasa.pl 16886d91f5

NIEFORMALNY SZYK

tekst:
KAROLINA
TOMASZEWICZ





Na pokaz Boss przylecieli ambasadorzy marki: raper S.Coups i piłkarz David Beckham.



Gościem specjalnym był polski aktor i producent filmowy Maciej Musiał. Na tę okazję wybrał „total look" z aktualnej kolekcji Boss.

Podczas Tygodnia Mody w Mediolanie byliśmy na pokazie marki Boss. Zachwyciły nowe pomysły na garnitur, warstwowe stylizacje i wzorzyste detale.

Marco Falcioni, dyrektor kreatywny Boss, na sezon jesień–zima 2026/27 proponuje garnitury w nowoczesnej wersji. Damskie i męskie. Fasony? Luźniejsze, opływające sylwetkę, inspirowanie latami 80. i 90. Marynarki i płaszcze mają szersze ramiona. Luksusowe materiały połączono z tkaninami funkcyjnymi kojarzonymi ze sportem – dzięki temu powstały efektowne warstwowe sylwetki. Precyzja i krawiectwo mieszają się z luzem. Nylonowe trencze mają klapy z alpaki, skórzane płaszcze zestawiono z wystawnym kaszmirem. Detale? Wzór paisley na jedwabiu i żakardzie jako idealne wykończenie całości. Kojarzony z estetyką boho print ozdobił krawaty, poszetki, szaliki, pasy smokingowe. Dodał lekkości i przełamał formalność garniturowego dress code'u. – Inspiracją dla kolekcji byli pionierzy w swoich dziedzinach. To aktorzy, pisarze, muzycy, którzy w istotnym momencie swojej kariery decydowali się na noszenie formalnego stroju – mówił Marco Falcioni. W finale wybrzmiał słynny hit Neny z lat 80., czyli *99 Luftballons*. ■

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 16886d91f5





Ikoniczne FORMY

Na sezon wiosna-lato 2026 włoska marka Carrera prezentuje kolekcję, w której wyrazistość spotyka się z nowoczesnością, a charakterystyczne dla brandu detale ponownie grają główną rolę.
carreraworld.com



MAKO
Pillow Chocolate
1490 zł
mako-store.pl



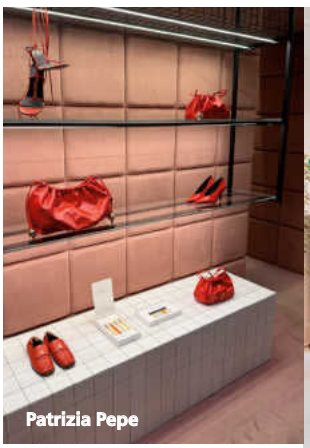
L37
Sunsets We Remember
849 zł
l37.eu

GLAMOURSY
Skórzane baleriny – Airy Touch
649 zł
glamoursy.pl





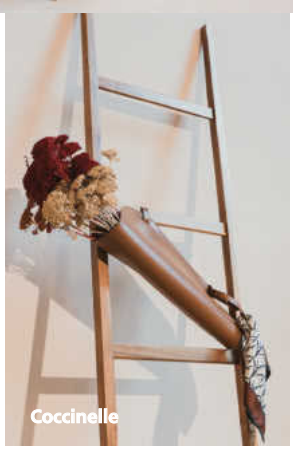






MEDIOLAŃSKIE PREMIERY

Milan Fashion Week to nie tylko wielkie pokazy mody, ale również kameralne prezentacje w showroomach i butikach. W tym roku na taki rodzaj prezentacji kolekcji na jesień i zimę 2026 postawiły niektóre topowe włoskie marki należące do portfolio grupy GPoland: Coccinelle, Pollini i Patrizia Peppe. Szczególne oklaski należą się marce Coccinelle, która zaprosiła nas do zaczarowanego, angielskiego ogrodu. Nie możemy doczekać się, kiedy nowości włoskich marek z portfolio GPoland trafią do sprzedaży!
gpoland.com.pl



eprasa.pl 16886d91f5

DOSKONAŁOŚĆ MODY Twój STYL® 2025

OTO NASI ZWYCIĘZCY!

Fot. Getty Images

eprasa.pl 16886d91f5

Po raz 27. wręczyliśmy statuetki Doskonałości Mody! Jury doceniło pomysłowe kolekcje, współprace kreatywne i ambasadorskie, ciekawe debiuty, pokazy oraz instytucje, które promują polskich projektantów.



Sponsor statuetek

APART.pl

Oto skład jury, które oceniało propozycje w kategoriach: talent, wydarzenie roku, historia i kolekcje mody, wystawa, upcykling, biżuteria artystyczna.



Kasia Sokołowska
reżyserka i choreografka pokazów mody



Ania Kuczyńska
projektantka



Harel
dziennikarka modowa



Michał Szulc
projektant, wykładowca



Mela Koteluk
wokalistka, autorka tekstów



Lidia Popiel
modelka i fotografka



Anna Halarewicz
artystka, ilustratorka mody



Katarzyna Pluta-Białek
dyrektor artystyczna TS



Maria Szaj
kierownik działu mody i stylizacji TS



Karolina Tomaszewicz
redaktorka mody TS

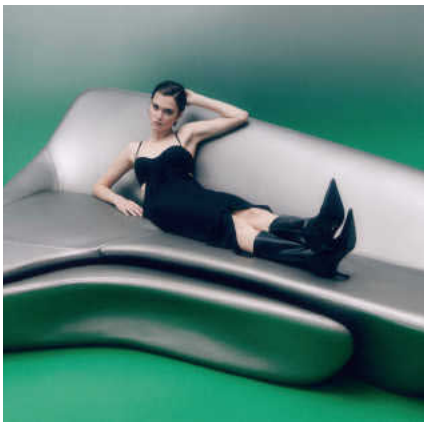


Joanna Nojszewska
edytorka TS

Fot. Archiwum TS

eprasa.pl 16886d91f5

DOSKONAŁOŚĆ MODY Twój STYL 2025



Zagraniczna marka premium PATRIZIA PEPE

KOLEKCJA JESIEŃ–ZIMA 2025/2026

Włoska marka w mistrzowskim stylu gra kontrastami oraz miksuje kobiece i męskie akcenty. Fasony? Zarówno zmysłowe, dopasowane, jak i oversize. Jest też rockowa drapieżność – wszystko zderza się ze sobą w kolekcji, która łączy wygodę noszenia i odwagę do eksperymentów.



Zagraniczne buty premium INUIKII

KOLEKCJA JESIEŃ–ZIMA 2025/2026

Rodzinna marka ze Szwajcarii, która wyprzedza trendy. Historia Inuikii zaczęła się w 2013 roku, kiedy Cinzia Maag wraz z synami, Danilem i Alessiem, stworzyła niewielką kolekcję butów zaprojektowanych na chłodniejsze miesiące. Marka od początku opierała się na odważnym, wyrazistym wzornictwie i zachęcała do tworzenia własnego unikalnego stylu.



Zegarki luksusowe OMEGA

SEAMASTER AQUA TERRA 30

Kobieca wersja luksusu. W 2025 roku Omega zaprezentowała pierwszy model Aqua Terra w rozmiarze 30 mm – klasyczny, subtelny. Kolekcja odpowiada potrzebom aktywnych kobiet. A 12 zróżnicowanych wersji w linii daje możliwość wyrażenia własnej osobowości.



Biżuteria luksusowa APART

LINIA HIGH JEWELLERY

Olśniewa diamentami łączonymi m.in. z takimi szlachetnymi kamieniami jak szafiry, tanzanity, rubiny. Zachwycają naszyjniki, bransoletki, w tym tenisowe, oraz klasyczne pierścionki. Uzupełnieniem są diamentowe kolczyki i fantazyjne broszki. Świetna inwestycja!



Biżuteria popularna YES

KOLEKCJA ECHO

Graficzne formy i odważne kontrasty charakterystyczne dla lat 80. zrównoważone nutą minimalizmu. Pięknie wkomponowane kolorowe kamienie – lapis lazuli, czerwony agat i kamień księżycowy. Biżuteria z kolekcji Echo wykonana jest z wysokiej jakości mosiądzu pozłacanego lub pokrytego czarną i szarą emalią.



Wydarzenie kreatywne ANSWEAR CONCEPT STORE X GUESS

Marka Guess wraz z Answear Concept Store stworzyły unikalne doświadczenie zakupowe. Dla gości przygotowano wyjątkową selekcję ubrań i dodatków Guess i niespodzianki. Główną atrakcją była spektakularna przeskalowana torebka Guess z wzorem w błękitny logotyp, którą można było podziwiać w Fabryce Norblina.



Luksusowy multibrand S'PORTOFINO

Najwyższej jakości ubrania i dodatki, idealnie sprawdzają się w realizacji sportowych pasji i aktywnym trybie życia. Już od 2008 roku S'portofino jest synonimem luksusowego stylu athleisure w Polsce. Dostępnych jest tu aż 140 marek premium z całego świata, m.in. lubiane Bogner, Goldberg, Lacoste czy Boss, ale także perełki mniej znanych niszowych firm.

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 16886d91f5



Kolekcja kapsułowa SOLAR X NATALIA KUKULSKA

W RYTMIE DOBROSTANU

Współpraca poznańskiej marki z cenioną artystką. Inspiracja? Autentyczność i niezwykła wrażliwość Natalii. Efekt – wygodne kamizelki, dżinsy, spodnie garniturowe, marynarki, kurtki o pudełkowych krojach. Całość w neutralnej palecie zaprojektowana tak, by można było dowolnie łączyć poszczególne elementy.



Bielizna popularna TRIUMPH

KOLEKCJA THAT NIGHT IN VEGAS

Odważne fasony i nowoczesne formy, koronki ukryte pod ubraniem lub jako główny element stylizacji. Modele biustonoszy i body z tej kolekcji wynoszą bieliznę na wyższy poziom estetyczny. Ważną rolę gra kolor – fiolety, czerwienie, choć bazą jest elegancka ponadczasowa czerń.



Współpraca kreatywna ZIEŃ X GATTA

KOLEKCJA POEM

Ceniony projektant i marka słynąca z pończosznictwa i nowych technologii. Plon tej współpracy to m.in. wygodne body i zmysłowe rajstopy. Cała kolekcja powstała w Polsce, z czego jej twórcy są szczególnie dumni. Do wyboru klasyka: czerń i czekoladowy brąz. Skąd nazwa Poem? Natchnieniem stał się wiersz *Klejnoty* Charles'a Baudelaire'a.



Kolekcja ambasadorska NOSOWSKA X W.KRUK

PEŁNIA

Stworzona w jubileuszowym roku 185-lecia marki odnosi się do zrozumienia i wewnętrznej akceptacji. Pełnia kojarzy się z tym, co idealne, odzwierciedla ją motyw kuli. W kampanii obok współtwórczyni kolekcji, Katarzyny Nosowskiej, występuje jej syn, Mikołaj Krajewski. Projekty są kontrastowe: surowe elementy łączą się z gładkimi. Biżuterię wykonano z rodowanego mosiądzu, pokryto srebrem i kolorową emalią.



Torebki premium MODIVO

KOLEKCJA JESIEŃ–ZIMA 2025/2026

Torebki to esencja sezonu, bywają już nie tyle dodatkiem, co głównym elementem stylizacji. W ofercie Modivo znajdziemy najbardziej pożądane marki, m.in. Furla, Pinko, Guess, Michael Kors, Karl Lagerfeld, Ralph Lauren, Tommy Hilfiger, Emporio Armani. Torebki to ważna część selekcji Modivo – odpowiada na najważniejsze potrzeby kobiet w kompletowaniu szafy, jednocześnie kreując trendy.



Polska bielizna premium UNDRESS CODE

Zmysłowe fasony, świetna jakość, dobre dopasowanie. Rodzima firma Undress Code, założona przez małżeństwo Izę i Kacpra Zielińskich, w tym roku będzie obchodzić jubileusz 10-lecia. W październiku otworzyła pop-up w luksusowym londyńskim domu towarowym Harrods. To ogromne wyróżnienie – pierwszy raz polska marka w kategorii contemporary pojawia się tam na stałe. Bielizna i ubrania Undress Code cieszą się na Wyspach dużą popularnością.

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 16886d91f5

DOSKONAŁOŚĆ MODY Twój STYL 2025



Biżuteria z kamieniami ANKA KRYSTYNIAK

SEKRETNIK

Projektantka od kilkunastu lat tworzy unikalną biżuterię: łączy klasykę, nowoczesny design i symbolikę. A symbolika daje poczucie wyjątkowości. Ten model – sekretnik – Anka Krystyniak wykonała ze srebra próby 925. Jest dostępny w wersji złoconej 24-karatowym złotem lub w wersji srebrnej rodowanej, bez złocenia.



Moda premium na co dzień LOLA CASADEMUNT BY MAITE

KOLEKCJA JESIEŃ–ZIMA 2025/2026

Hiszpańska marka z tradycją słynie z printów, szczególnie zwierzęcych. Kolekcje są regularnie prezentowane na prestiżowych Tygodniach Mody. Linię ubrań i dodatków premium wyróżnia dobór nietuzinkowych materiałów. Oko cieszą ciekawe połączenia: zwiewne sukienki, płaszcze maksi, mocne buty, torebki.



Biżuteria z symbolami PANDORA

KOLEKCJA PANDORA TALISMAN

Inspirowana starożytnymi monetami sięga do symboli, które od wieków niosły moc i znaczenie. Na jednej stronie widzimy jaskółki, lwy, serca, strzały etc., a na drugiej łacińskie sentencje. Do kampanii promującej tę kolekcję Pandora zaprosiła jedną z najbardziej rozpoznawalnych artystek w Polsce – Justynę Steczkowską.



Targi mody JESTEM VINTAGE

Działają prężnie od 2019 roku w warszawskiej Elektrowni Powiśle. Ich twórcy propagują świadomą modę. Około 70 wystawców, kultowe modele torebek, ubrania od projektantów, biżuteria, buty. Większość z drugiej ręki lub vintage. Targi regularnie współpracują z ambasadorkami, m.in. aktorką Katarzyną Zielińską i influencerką Kingą Litwińczuk – StyleOn by Kinga.



Kampania męska IUMAN INTIMISSIMI UOMO

JESIEŃ–ZIMA 2025/2026

Pierwsza polska kampania telewizyjna z udziałem ambasadora marki, znanego aktora i producenta Macieja Musiała. Spot promował kolekcję Soft Silk: bieliznę i T-shirty wykonane z wyjątkowego połączenia jedwabiu i modalu. Kolekcja jest elegancka i funkcjonalna.



Biżuteria sportowa LILOU

KOLEKCJA HERO

„Biżuteria z mocą sportu i sercem do pomagania" – tak brzmi hasło kolekcji Hero Lilou. Powstała z myślą o wspieraniu młodych talentów. Projekt zrealizowano we współpracy z Fundacją Wybiegaj w Przyszłość, a 30 zł z każdej sprzedanej zawieszki zasila jej działania. Kolekcja Hero oddaje hołd wytrwałości, pasji, codziennej walce zarówno na boisku, bieżni, jak i w życiu.

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 16886d91f5

DOSKONAŁOŚĆ MODY Twój STYL 2025



Pokaz roku JEMIOL

20TH ANNIVERSARY

Jubileuszowy pokaz Łukasza Jemioła odbył się w Bibliotece Narodowej. Obejrzeliśmy ponad dziewięćdziesiąt sylwetek! Zachwyciły rozmach i spójność, a motywem przewodnim okazała się czekolada, m.in. na zmysłowych sukienkach, luźnych garniturach, obszernych płaszczach. „Twój STYL" był patronem medialnym wydarzenia.



Kolekcja jubileuszowa TOUS

40-LECIE MISIA TOUS

Wyjątkowe zawieszki, które w nowoczesny i odważny sposób reinterpretują kultową sylwetkę misia. Do wyboru m.in. modele ze srebra, ze srebra pokrytego 18-karatowym złotem, z diamentowanego ciemnego srebra. Miś Tous to dziś jeden z najbardziej rozpoznawalnych symboli biżuteryjnych na świecie. Lubimy!



Polskie torebki premium THE MAR

Można je śmiało nazwać it-bag, czyli te pożądane. Marka dostała nagrodę za zrównoważone podejście do projektowania, jakość, design. Marta Buko i Marcelina Nastaj tworzą w Trójmieście, stąd nazwa odnosząca się do morza. W kolekcjach: zamsz, włoska skóra z nowoczesnymi ekologicznymi certyfikatami i propozycje z tkaniny.



Obiecująca polska marka NUES

Twórczyni Krystyna Wiącek-Kusio na pierwszym miejscu stawia jakość i odpowiedzialne podejście do mody. Marka słynie z kimon – odważne printy inspirowane naturą nadają im lekkość i nowoczesny wyraz. Nues ma też marynarki, płaszcze, spodnie, spódnice. Wszystko ze szlachetnych naturalnych tkanin. Zachwycił nas sposób komunikacji marki na Instagramie – piękny język, dzielenie się emocjami, finezja.



Kolekcja biznesowa OCHNIK

JESIEŃ–ZIMA 2025/2026

Marka sięga po klasyczny biurowy dress code i nadaje mu nowoczesny charakter. Jest sporo czerni, granatu, bieli, szarości plus akcenty szlachetnego bordo, pastelowego błękitu i pudrowego różu. Kolorystyka tworzy spójny wizerunek i pozwala na swobodne komponowanie stylizacji. Kluczowe elementy: skórzana dwurzędowa marynarka, spodnie, kamizelki. Materiały? Naturalna wełna, kaszmir, jedwab.



Polskie buty premium MUSK

Czyste formy, ponadczasowa estetyka. Marka z Gorzowa Wielkopolskiego proponuje wyrafinowane kowbojki, botki, oficerki, loafersy. Projektowane i wykonywane w Polsce z dbałością o detale, komfort i trwałość. Twórczyni Musk Marta Strzelecka bazuje na włoskich skórach oraz skórzanych spodach. Połączenie solidnego rzemiosła, wysokiej klasy materiałów i starannego wykończenia.

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 16886d91f5

DOSKONAŁOŚĆ MODY Twój STYL 2025



Wystawa
MUZEUM MIASTA GDYNI

ALICJA WYSZOGRODZKA. POLSKIE PROJEKTY POLSCY PROJEKTANCI

Wystawa poświęcona twórczości Alicji Wyszogrodzkiej (rocznik 1928) – wybitnej ilustratorki i malarki, specjalistki technologii druku na tkaninie. W pionierski sposób przedstawiono cały proces: od pomysłów i inspiracyjnych szkiców przez projekty po gotowe produkty pełne koloru, optymistycznych deseni i humoru.



Historia i kolekcje mody
ADAM LEJA

Historyk sztuki, jeden z najważniejszych w Europie kolekcjonerów mody haute couture i art déco. W jego zbiorach znajdują się projekty m.in. Chanel, Dior, Yves Saint Laurent, Paco Rabanne. W zeszłym roku jednym z najważniejszych wydarzeń z jego udziałem była wystawa *Niech nas widzą. Wizerunek, strój, ciało* na Zamku Królewskim w Warszawie, opowiadająca o symbolice i roli stroju.



Upcykling
DOMINIK ŻYŻA

Kolekcją „Ostatni zachód słońca" wygrał Galę Dyplomową łódzkiej ASP. Finalista Designers Play Sustain – konkursu mody cyrkularnej. Kolekcje Dominika powstają w dużej mierze z materiałów z drugiej ręki, a upcykling traktuje jako sposób na tworzenie ubrań unikalnych, niepowtarzalnych, niosących z sobą przekaz i emocje. Inspiracje czerpie z polskiej kultury i folkloru.



Wydarzenie roku
EAST BOUND ROMA

Pokaz mody w rzymskim Pałacu Colonna, gdzie kolekcje prezentowało 10 projektantów z Polski, m.in. MMC Studio, Jackob Buczynski, Inez Vicher, Jan Chodorowicz. W Instytucie Polskim w Rzymie powstał wówczas showroom, w którym można było oglądać buty, biżuterię, dodatki polskich twórców. Cykl wydarzeń East Bound odbywa się pod patronatem Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego, Instytutu Przemysłów Kreatywnych, Fundacji Kraina.



Biżuteria artystyczna
STETTIN JEWELLERY

Marka istnieje kilka lat, łączy rzemiosło i artystyczną wizję założycieli – Patrycji Bołzan i Karola Szczepaniaka. Surowa, maksymalistyczna gotycka biżuteria wykonana jest ze srebra i złota. To pierścienie, duże kolczyki i naszyjniki, część zdobiona perłami i kamieniami. Słowo Stettin to nawiązanie do niemieckiego brzmienia nazwy Szczecina, które jest rodzinnym miastem Patrycji. Marka działa też w Australii – tam dorastał Karol.



Talent
DAWID BRZEZIŃSKI

Pochodzi z Rybnika. Modą obrazuje swoje obserwacje i opowieści z życia codziennego. Jest zeszłorocznym laureatem prestiżowego konkursu Złota Nitka organizowanego przez ASP w Łodzi, który wygrał dyplomową kolekcją „Portret". To opowieść o wyimaginowanych postaciach inspirowanych fotografiami nieznanych osób. Każda z sylwetek zyskała własną tożsamość i profesję, wywiedzioną z ekspresji uchwyconej w kadrze.

Fot. Materiały prasowe, Michał Radwański

eprasa.pl 16886d91f5


Max Mara


Max Mara


Elisabetta Franchi


Sportmax


Sportmax


Weekend Max Mara


Luisa Spagnoli


Max&Co


Luisa Spagnoli

TYDZIEŃ MODY W MEDIOLANIE

Milan Fashion Week tradycyjnie stał się miejscem, na które patrzy cały świat mody. To tam można zobaczyć najnowsze kolekcje i poznać najgorętsze trendy. Wśród czołowych domów mody, jak co roku, nie mogło zabraknąć topowych włoskich marek należących do portfolio grupy GPoland. Na Milan Fashion Week swoje propozycje na sezon jesień–zima 2026 przedstawiły marki Elisabetta Franchi, Max Mara, Max&Co, Sportmax i Luisa Spagnoli. Ich spektakularne pokazy i prezentacje stanowiły jedne z najjaśniejszych punktów całego Tygodnia Mody w Mediolanie.
gpoland.com.pl

eprasa.pl 16886d91f5



Od lewej: Michał Szulc, Ania Kuczyńska, Joanna Nojszewska, Harel, Karolina Tomaszewicz, Anna Halarewicz, Katarzyna Pluta-Białek, Jacek Szmidt oraz (niżej) Lidia Popiel, Maria Szaj – czyli redakcja TS i jurorzy decydujący o przyznaniu nagród w wybranych kategoriach

Statuetki przygotowane przez markę Apart



DOSKONAŁOŚĆ MODY Twój STYL 2025

NAGRODY ROZDANE!

zdjęcia: ŁUKASZ BARTYZEL, AKPA

Podczas uroczystej gali Doskonałości Mody 2025 „Twój STYL" wręczyliśmy statuetki w trzydziestu jeden kategoriach. Wyjątkowy wieczór w Hotelu Verte rozpoczął się od porywającego koncertu Kasi Moś, a potem poziom energii jeszcze wzrastał – wraz z pojawianiem się kolejnych laureatów na scenie. Gratulujemy!



Jacek Szmidt, redaktor naczelny TS, i artystka Kasia Moś

eprasa.pl 16886d91f5



Federica Pezzolato, Patrizia Pepe/GPoland



Marta Oleszak, Solar, i Natalia Kukulska



Aleksandra Szerszeń, Guess, i Marta Sawicka, Answear



Radosław Kumorek, Oktawia Staciewińska i Piotr Szurek, Apart, oraz Tomasz Wolf Łysiak



Francisco Sanchez, Fernando Espona i Maite Gasso, Lola Casademunt; Wojciech Wasiucionek i Tomasz Wasiucionek, GPoland



Maciej Zień i Danuta Stenka



Wśród gości gali aktorki: Katarzyna Dąbrowska i Orina Krajewska



Joanna Andrzejewska, W.Kruk


Marta Górecka, YES


Kasia Moś wystąpiła ze swoim zespołem.


Olaf Wójtowicz, Gatta; Maciej Zień


Katarzyna Herman


Magdalena Christofi, Aleksandra Szymańska i Karolina Sulej, East Bound Roma


Leszek Pilch, Longines; Agnieszka Galińska, Wyd. Bauer; Beata Madeja, Douglas


Modelka w diamentach laboratoryjnych Apart


Marcin Komarzewski, Joanna Wasiuk i Kacper Pędziach, Jemiol



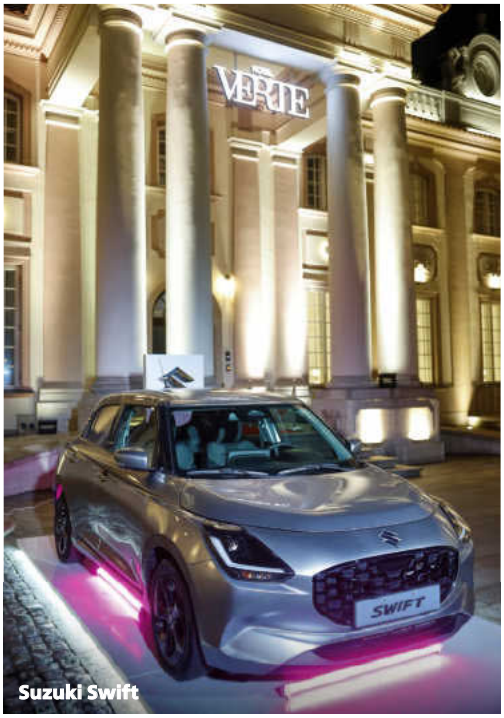
Laureaci 27. edycji konkursu Doskonałość Mody TS. Gala odbyła się w pięknych przestrzeniach Hotelu Verte.


Maxime Gourgouillat, Omega


Karol Szczepaniak i Patrycja Bołzan, Stettin Jewellery



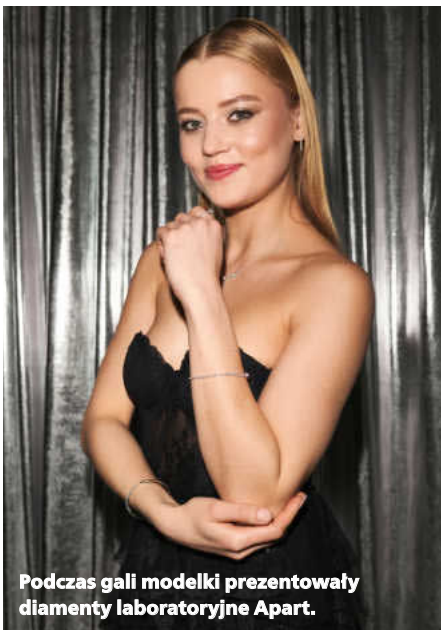
Maria Dominik-Hanczyn i Ada Kuźniar-Black, Triumph



Suzuki Swift


Bożena Ślęzak, S'portofino


Krystyna Wiącek-Kusio, Nues


Podczas gali modelki prezentowały diamenty laboratoryjne Apart.


Anita Wasik, Anna Śliwa, Dorota Dombrowska-Wyżga, Karin Moder, Marzena Markowska, i Dorota Terlecka, Muzeum Miasta Gdyni


Lidia Popiel, Dawid Brzeziński


Katarzyna Pluta-Białek, dyrektor artystyczna „Twojego STYLU"


Iza Miłosz i Maryna Mishkina, Jestem Vintage


Izabela Zielińska, Undress Code


Dominik Żyża


Kinga Pawlikowska, Hotel Verte; Magdalena Kotowska i Aleksandra Lorkowska, Wyd. Bauer; Ewa Gawron, Hotel Verte


Magdalena Siegal, Tous


Katarzyna Zielińska oraz Monika Mikulska-Guźniczak, InterContinental

eprasa.pl 16886d91f5



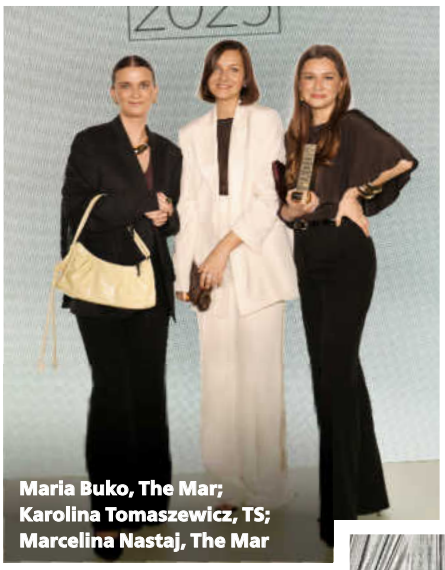
Beata Świderska, Carolina Esquerra, Cinzia Maag, Katarzyna McGuire i Tomasz Wasiucionek, GPoland



Anna Lewandowska



Karolina Kuklińska, Yope


Maria Buko, The Mar; Karolina Tomaszewicz, TS; Marcelina Nastaj, The Mar


Kacper Sloma i Mateusz Motyczyński, Lilou; Joanna Nojszewska, TS


Zuzanna Trzcińska i Barbara Belniak, Oniverse


Jacek Szmidt, TS; Dariusz Zieliński, Primum PR


Marta Strzelecka, Musk


Anka Krystyniak

eprasa.pl 16886d91f5

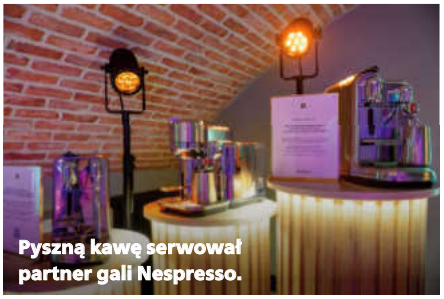


Ula Urzędowska z RMF Classic wręczająca statuetkę dla W.Kruk w kategorii Kolekcja ambasadorska



Joanna Nojszewska, TS; Adam Leja





Pyszną kawę serwował partner gali Nespresso.



Maria Dębska



Wincent Chrapowicki, Modivo



Marta Zielińska, Wyd. Bauer; Jarosław Maznas, Suzuki Motor Poland





Monika Dryl



Podczas wieczoru goście mieli okazję spróbować mocktajli serwowanych przez partnera wydarzenia – Groove Mocktails



Doskonałość inżynierii.

Suzuki Motor Poland, partner gali

eprasa.pl 16886d91f5


Anna Męczyńska


Anna Orska, Agata Brodzka


Marcin Zduńczyk, Ochnik


Ewelina Woldan, Lenovo; Katarzyna Kapusta-Paziewska, Glamoursy; Krystyna Tęcza, Wyd. Bauer


Małgorzata Pędzich, Wyd. Bauer, i Joanna Niedziela, Ćmielów


Marka Ćmielów, partner gali


Marka Suzuki Motor Poland, partner gali


Ambasadorki Suzuki Motor Poland: Aleksandra Gąsior, Sylwia Dekiert, Aneta Rygielska, Patrycja Zahorska


Martyna Dałkowska, Karolina Krawczyk, Joanna Cywińska i Karolina Kowalewska, Pandora

SPONSOR STATUETEK:

PARTNERZY:

PARTON MEDIALNY:

eprasa.pl 16886d91f5

uroda

pielęgnacja / makijaż / fryzury / perfumy / nowości

Naturalnie najlepsze? Bierzemy pod lupę składniki pochodzące z natury (s.202)

Koreańskie inspiracje Czy moda na K-Beauty to gwarancja jakości? (s. 208)

Mój wybór Pielęgnacja z morza, makijaż Bridgertonów, morela w perfumach (s. 217)

Fot. Getty Images

eprasa.pl 16886d91f5



Modne trendy pielęgnacji z Korei

Przyjemne konsystencje, wielokierunkowe działanie, innowacyjne składniki aktywne, kosmetyki zapewniające blask, makijaż, który także pielęgnuje (s. 208).

eprasa.pl 16886d91f5

NATURALNIE *najlepsze?*

tekst: EWA SARNOWICZ

Wiosną zazwyczaj wzrastało zainteresowanie kosmetykami naturalnymi. Ale ten trend słabnie. Choć Polska jest liderem w tej kategorii, coraz rzadziej widzimy na opakowaniach deklaracje o naturalności. I coraz mniej się nią interesujemy. Dlaczego? Czy moda na nią minęła? Czy nadszedł czas na składniki pochodzenia nienaturalnego?

Dane Google wskazują na zmiany nawyków zakupowych. Zainteresowanie składnikami naukowymi rośnie, a naturalnymi spada. Nie wierzymy im? Nasyciliśmy się? Zapytałam Zuzannę Fedyczak z piaseczyńskiego laboratorium Countess. Robi receptury dla wielu firm.

– Kiedyś było zapotrzebowanie na kosmetyki naturalne. Teraz jak producent mówi mi, że chce coś naturalnego, to ma na myśli składniki, które mają dobrą opinię, niekoniecznie pochodzą z natury. To nie znaczy, że jest mniej naturalnych. Ale okazało się, że syntetyczne nie są złe, a niektóre z nich warto nawet eksponować na etykiecie.

PRÓBA DEFINICJI

Za czasów popularności roślinnych kosmetyków Polleny można było kupić krem nagietkowy – miał dużo bazy kosmetycznej i szczyptę wyciągu roślinnego. Potem przez lata technolodzy uczyli się wyciągać z ekstraktów to, co najcenniejsze. Ostatnio komórki macierzyste i jeszcze drobniejszy detal – egzosomy. Producenci zaczęli się tym chwalić, ścigając się na procentową zawartość natury w kosmetyku. Ile w tym było prawdy, a ile marketingu?

Dopiero kilka lat temu w normie ISO 16128 Unia Europejska zdefiniowała, co jest naturalne, a co pochodzenia naturalnego. Naturalnych składników jest niewiele, np. masło shea, olej migdałowy, woda. – Nie jesteśmy w stanie zrobić z nich dobrego kosmetyku choćby dlatego, że nie ma w przyrodzie naturalnych substancji wiążących wodę z olejem. By powstał jednolity kosmetyk, musimy dodać syntetyczne albo pochodzenia naturalnego, czyli zmodyfikowane – tłumaczy Zuzanna Fedyczak. – Na przykład montanov 68, pochodną wosku z roślin i glukozy.

Ropa naftowa też pochodzi z natury, ale unikamy jej, bo nie cieszy się dobrą opinią. Według normy ISO nie jest naturalna, choć nieszkodliwa – używamy przecież ropopochodnej wazeliny, bywa niezastąpiona w leczeniu problemów skórnych. Tyle że pozbawiona jest typowych dla surowców roślinnych walorów pielęgnacyjnych, no i pod nią skóra nie oddycha.

Fot. Getty Images

eprasa.pl 16886d91f5



eprasa.pl 16886d91f5



1 2 3 4 5 6 7 8 9

1. Bardzo odżywczy krem na dzień i na noc, 99% składników pochodzenia naturalnego, Ziaja 13,50 zł 2. Nawilżający żel pod prysznic myBODY Hyalu Hydrate Blue Coconut, 97% składników pochodzenia naturalnego, Yope 25 zł 3. Regenerujące serum do dłoni i paznokci, 97% składników pochodzenia naturalnego, Your Kaja 38 zł 4. Krem nawilżająco-kojący Sensi Science, 97% składników pochodzenia naturalnego, Dr Irena Eris zł 229 zł 5. Naturalny krem do stóp z woskiem pszczelim Aksamitna miękkość, 98% składników pochodzenia naturalnego, Nivelazione 17 zł 6. Nawilżające chusteczki do demakijażu, 96% składników pochodzenia naturalnego, Biotaniqe 9 zł 7. Serum nawilżająco-kojące Eco Nature, 99% składników pochodzenia naturalnego, Bielenda 25 zł 8. Emulsja probiotyczna intensywnie nawilżająca Microbiome Care, 95% składników pochodzenia naturalnego, Bandi Professional 59 zł 9. Regulujący krem Cukier Pro Mikrobiom, 99,2% składników pochodzenia naturalnego, Ministerstwo. 169 zł

Według normy ISO dyskwalifikuje ją to, że składniki ropopochodne wymagają mocnego oczyszczania i przekształcania, żeby były zdatne do użytku w kosmetykach. – Nawet radiacja lub mikrofale, które służą oczyszczaniu mikrobiotycznemu, sprawiają, że składnik przestaje być pochodzenia naturalnego. Tak samo jest z ekstraktem z alg. Choć pochodzi z natury, trudno go oczyścić mikrobiologicznie, dlatego poddaje się go naświetlaniu promieniami gamma lub mikrofalowymi... i wtedy właśnie przestaje być pochodzenia naturalnego – wyjaśnia Zuzanna Fedyczak. – Mikrofale, by zabić bakterie, pobudzają cząsteczki wody i rozrywają komórki, a promienie gamma, napromieniowując, uszkadzają DNA, między innymi bakterii. Przez to algi nie mogą być uznane za składniki pochodzenia naturalnego. A trudny do wymówienia i wyobrażenia sobie montanov 68 ma pochodzenie naturalne. Taki paradoks.

CO SIĘ LICZY?

Kiedyś każdy pisał na etykiecie, co chciał, i liczył procent naturalności, jak chciał. Norma ISO uporządkowała sposób liczenia i zobowiązała do pisania prawdy. W wypadku nieprawidłowości konkurent może donieść o tym do sanepidu lub UOKIK. Trudno sobie przypomnieć czasy, gdy polskie firmy nie deklarowały, ile ich kosmetyk zawiera procent składników pochodzenia naturalnego. Pierwszą, która mocno to wykorzystała marketingowo, była YOPE. Jej kosmetyki, tak jak i wiele innych, zawierały 97 lub 98 procent składników pochodzenia naturalnego. Ale nie wszystkie da się tak nasycić naturalnością. – Najmniej naturalne są kosmetyki do mycia, bo w przyrodzie nie występują spieniające surfaktanty. Niektórzy pobierają saponiny z korzeni mydlnicy lekarskiej, ale pozyskiwanie ich dla przemysłu kosmetycznego jest nieopłacalne. Najczęściej spieniające substancje myjące pochodzą z oleju palmowego lub kokosowego, ale nie są w stu procentach pochodzenia naturalnego, bo podczas wytwarzania surowca, który kupujemy do produkcji kosmetyku, do naturalnej cząsteczki dokładane są dodatki syntetyczne. Ekstrakty roślinne, na przykład z wąkrotki, też muszą zawierać konserwanty, by przetrwały transport i magazynowanie. I przez to procent naturalności kosmetyku spada, choć pierwotnie ten składnik jest naturalny – wyjaśnia ekspertka.

A co z komórkami macierzystymi i egzosomami? Pochodzą z natury. – Egzosomy, czyli pęcherzyki wydzielane przez komórki w celu komunikowania swoich potrzeb innym komórkom, są naturalne, ale do laboratorium przyjeżdżają zakonserwowane. Podobnie z komórkami macierzystymi – mówi.

NATURALNE, SKUTECZNE CZY PRZYJEMNE?

Co ciekawe, nigdy nie oczekiwaliśmy naturalności od kosmetyków aptecznych. W tej kategorii cenimy skuteczność i właściwości łagodzące, więc szukamy wśród nich na przykład takich, które mają niewiele składników – to ogranicza ryzyko podrażnień. Dlatego w dermokosmetykach nie znajdziemy ekstraktu z wąkrotki, bo jest mieszanką wielu związków i któryś z nich może podrażniać chorą lub wrażliwą skórę. Ale czasem jest w nich wydobyty z wąkrotki madekasozyd, substancja łagodząca, przeciwzapalna, antybakteryjna, wspomagająca gojenie się ran.

Naturalność szamponów też nie stała się cechą pożądaną, nawet wielbiciele natury niechętnie ich używają, bo włosy są po nich tępe, nie układają się. A w dzisiejszych czasach cenimy sobie przyjemność stosowania. Dlatego jesteśmy w stanie zaakceptować szampon zawierający „tylko" 80–85 procent składników pochodzenia naturalnego, jeśli zapewnia gładkie, sypkie, łatwe do rozczesania włosy. Dodatki kondycjonujące, które to gwarantują, są zazwyczaj syntetyczne, to na przykład silikony. W ostatnich latach dużo się mówiło o ich negatywnym działaniu – zatykaniu cery i zanieczyszczaniu przez nie

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 16886d91f5



BIOTANIQE
DERMOSKIN EXPERT

Poczuj

rewolucję w pielęgnacji Anti-Aging

Zawarta w kosmetykach marki Biotaniqe **woda probiotyczna pro.aQua**, doskonale łagodzi podrażnienia, **wspiera naturalny mikrobiom skóry** oraz wzmacnia jej barierę ochronną.

Terapia Śluzem Ślimaka to innowacyjna linia do pielęgnacji przeciwzmarszczkowej, w której potężną moc regeneracyjną osiągnięto dzięki podwójnej esencji Filtrowanego Śluzu Ślimaka. Filtrowany Śluz Ślimaka (kryptozyna) pochodzący od dwóch gatunków: Helix Aspersa Müller oraz Helix Pomatia, to moc naturalnych substancji aktywnych, doskonale przyswajalnych przez skórę: kolagenu i elastyny, enzymów, mukoprotein, alantoiny, kwasu glikolowego oraz witamin A, C i E.





NOWOŚĆ

Maska - Krem Neurorelaksująca Wygładzająca Zmarszczki, 50ml

SKONCENTROWANA SIŁA LIFTINGU – BEZ SKALPELA! DZIAŁA JAK BOTULINA W KREMIE!

Zaawansowana formuła łączy 6% Filtrowanego Śluzu Ślimaka z innowacyjnym Neuropeptydem, który relaksuje mięśnie podskórne twarzy, intensywnie wygładzając zmarszczki i przywracając skórze młodzieńczą elastyczność.



EFEKTY WIDOCZNE GOŁYM OKIEM:
- Wygładza i redukuje zmarszczki
- Przywraca skórze jędrność i gęstość
- Daje natychmiastowy efekt liftingu



NOWOŚĆ

95% KOBIET ZAUWAŻYŁO WYRAŹNE WYGŁADZENIE SKÓRY JUŻ PO 3 TYGODNIACH *

Roller - Serum Naprawcze Przeciwzmarszczkowe, 40ml

Luksusowe serum o mocy ampułki i regenerującej sile masażu. Dzięki 10% Filtrowanego Śluzu Ślimaka oraz Kwasowi Hialuronowemu, aplikowanych przez elastyczną głowicę z wypustkami, serum sprawia, że zmarszczki ulegają spłyceniu, a skóra nabiera promiennego kolorytu.

EFEKTY:
- REGENERACJA
  Pobudza wszystkie warstwy skóry do intensywnej regeneracji.
- GŁĘBOKIE ODŻYWIENIE
  Wygładza zmarszczki i przywraca skórze elastyczność.
- ODMŁODZENIE
  Przyspiesza procesy naprawcze dla długotrwałej młodości.

Poczuj różnicę już po pierwszym użyciu!

* Badanie aplikacyjne z udziałem 20 respondentów.

www.biotaniqe.pl

Produkty dostępne w drogeriach Rossmann.

eprasa.pl 16886d91f5

środowiska. – To prawda, że nie są biodegradowalne, ale są degradowalne. Czyli organizmy nie mogą ich przetworzyć, ale rozpadają się one pod wpływem powietrza, słońca i wody. Poza tym nie szkodzą mikrobiomowi skóry, co producenci coraz częściej komunikują, by przywrócić je do łask – wyjaśnia chemiczka. Gdy przemysł kosmetyczny się na pewien czas od nich odwrócił, powstały roślinne silikony. – To emolienty dające efekt „silikon-like". Są jak wyrób czekoladopodobny udający czekoladę – mówi Zuzanna Fedyczak. Nawet bez chemicznej wiedzy to czujemy, dlatego nadal kupujemy wygładzające silikonowe olejki do włosów i bazy pod makijaż. Poszukujemy naturalności, ale nie chcemy iść na kompromisy, gdy chodzi o przyjemność stosowania i efekt. – Dlatego – zauważa ekspertka – obserwujemy delikatny powrót do silikonów. Nie do wszystkich, nie powszechnie, bez przesady. Ale dodatek dimetikonu, czyli po prostu polimeru krzemowego, nie jest już grzechem. To dobry składnik – kwituje Zuzanna Fedyczak. W kosmetykach luksusowych też nie zwracamy na nie uwagi. Bo w tej kategorii najbardziej doceniamy sensorykę i poczucie ekskluzywnego efektu wygładzenia. A to zapewniają właśnie silikony.

Ale są marki, które nie mogą sobie pozwolić nawet na popularny dimetikon. To te, którym przyświeca jak największa naturalność, najczęściej polskie, np. Ministerstwo Dobrego Mydła. Ich klienci poszukują kosmetyków bliskich naturze.

Dziś składniki naturalne „rosną" w laboratorium. Potrafimy wydobyć z natury to, co dobre.

PRZYPADEK NIACYNAMIDU

Coraz częściej na opakowaniach producenci nie eksponują procentów naturalności, ale pojedyncze składniki o potwierdzonej naukowo skuteczności. Najlepiej widać to na przykładzie niacynamidu, który łagodzi, regeneruje, działa antyoksydacyjnie. Jest modny, choć syntetyczny. – Można go pozyskać z przyrody, ale stężenie tej substancji w roślinach jest niewielkie – mówi Zuzanna Fedyczak. Dlatego chemicy kosmetyczni robią w laboratoriach syntetyczny niacynamid, identyczny z naturalnym. A także glikole, czyli wspomagacze konserwantów, kwas hialuronowy, witaminę C – nie wyciskamy jej z cytryny, ale tworzymy w laboratorium.

Niektórych cząsteczek nie opłaca się uzyskiwać z roślin. Poza tym niszczenie ich po to, by wydobyć naturalny składnik, byłoby nieekologiczne. Lepiej stworzyć je w laboratorium, wzorując się na naturalnej cząsteczce. Najlepiej gdy powstaną w procesie fermentacji, jeśli to tylko technologicznie możliwe. Zaprzęga się w tym celu do pracy zaprogramowane na jej produkcję mikroorganizmy, np. bakterie, drożdże, algi. Wtedy powstają składniki pochodzenia naturalnego. Jeśli stworzy je chemik bez udziału mikroorganizmów, są syntetyczne.

CO NIE JEST NATURALNE?

Akrylany, czyli zagęstniki, kompozycje zapachowe (nie olejki eteryczne) i syntetyczne konserwanty, wśród których najwięcej w ostatnich latach oberwało się parabenom. Choć są dopuszczone w Unii, producenci wycofywali je z kosmetyków przez niepotwierdzone doniesienia o ich rakotwórczym działaniu. – A przecież parabeny są też w lekach, które przyjmujemy doustnie. I to nikomu nie przeszkadza – zauważa chemiczka.

Producenci kosmetyków naturalnych chętnie używają konserwantów pochodzenia roślinnego lub identycznych z naturalnymi (np. benzoesan sodu, sorbinian potasu, kwas salicylowy, ekstrakt z rzodkwi). Ale kilkudziesięciu miesięcy przechowywania i roku użytkowania od momentu otwarcia takie preparaty nie przetrwają. Nawet jeśli są zamknięte w opakowaniach bez dostępu powietrza i dotyku palców. By sprzedawać się na przykład na ogromnym rynku amerykańskim, muszą być mocno zakonserwowane syntetycznie.

KOMPROMIS

Według ekspertki ważniejsze dziś jest nie to, ile naturalności jest w kosmetyku i czy to są składniki naturalne, czy pochodzenia naturalnego, ale jakich syntetycznych dodatków użyto. – Niewielkie ilości dobrze postrzeganego silikonu przy wysokiej naturalności kosmetyku mi nie przeszkadzają. Konserwanty, syntetyczne przeciwutleniacze, niacynamid – też. Ale unikam zagęstników akrylowych i PEG-ów. To emulgatory, które nie są szkodliwe, ale mają złą opinię.

W laboratorium Zuzanny Fedyczak powstają kosmetyki pełne składników pochodzenia naturalnego. – Bo są biokompatybilne, więc skóra bardziej z nich korzysta. Na przykład emulgatory naturalnego pochodzenia tworzą strukturę ciekłokrystaliczną, podobną do tej, jaką ma cement komórkowy, więc nasz naskórek „rozumie" je i lepiej wykorzystuje. A to ważne, bo już sam emulgator bez składników aktywnych może dać efekt nawilżenia. Robi na skórze rodzaj opatrunku. Syntetyczny będzie na niej leżał, ale bez wpływu na nią – wyjaśnia. Nienaturalne składniki mają jeden plus – są zazwyczaj tańsze. Ale to może być pozorna oszczędność. Przez lata mody na naturalność wielu użytkowników nauczyło się czytać składy INCI i wybiera kosmetyki ze składnikami pochodzenia naturalnego. Nawet jeśli to nie jest wyeksponowane na etykiecie jako zachęta do zakupu. ■

eprasa.pl 16886d91f5



Dbaj o jakość życia



ODKRYJ, JAK WIELKĄ MOC MA KOLAGEN!

Piękna, gładka skóra, sprawne stawy i kolana bez bólu - to zasługa „włókien młodości". Jednak po 26 roku życia tracimy zdolność ich odbudowy. Na szczęście na rynku są doskonałe preparaty, które pomogą nam uzupełnić ubytki cennego kolagenu. Znakomitym wyborem jest dobroczynny KolagenCito!

Piękno zaczyna się od wewnątrz – chyba każdy słyszał o tej zasadzie. Ale czy pamiętamy o jej przestrzeganiu? Nawet najlepszy krem może nie przynieść zadowalających efektów, jeśli cennych składników nie dostarczymy organizmowi od środka. Jednym z najlepszych przykładów jest kolagen. Jego nazwa wywodzi się od greckiego słowa „kolla", które oznacza „klej". Dzięki swym niezwykłym właściwościom tworzy swego rodzaju rusztowanie dla skóry. Bywa też nazywany strażnikiem napięcia, bo to właśnie kolagen trzyma naszą skórę w ryzach, odpowiadając za jej sprężystość. Pielęgnuje i sprawia, że jest gładka, dobrze napięta i nawilżona. Kolagen pozwala też na sprawne gojenie się ran i zrastanie złamanych kości. Korzystnie wpływa również na układ krwionośny. Dzięki obecnej w nim prolinie ściany tętnic są oczyszczane z tłuszczu. Pełni także funkcję obronną w układzie odpornościowym – chroni go przed ingerencją drobnoustrojów i toksyn.

Gdy mi ciebie zabraknie

Po 26. roku życia organizm traci zdolność do odbudowy kolagenu, średnio o ok. 2 proc. rocznie. Objawy jego niedoboru to spadek napięcia skóry i jej wiotczenie, osłabienie włosów i paznokci, powstawanie zmarszczek oraz gorsza regeneracja organizmu. Ubytek kolagenu odczujemy również w postaci sztywności stawów, bólu kręgosłupa, kolan, łydek, bioder czy nadgarstków. Jego brak sprzyja też powstawaniu cellulitu i rozstępów, opadają powieki. Procesy te są postępujące, ale możemy je jednak starać się opóźniać i odbudowywać organizm. Jedną z najważniejszych zasad jest prawidłowa i zróżnicowana dieta, bogata w mikroelementy, witaminy A,C,E, kwasy tłuszczowe omega-3 i 6 oraz związki siarki, które bezpośrednio uczestniczą w produkcji kolagenu.

Najlepszy wybór - kolagen w małej pastylce

Jednak dieta to za mało. Czy istnieje zatem skuteczny sposób na korzystne rekompensowanie organizmowi ubytków kolagenu? Owszem! Za pomocą odbudowy organizmu kolagenem. Ważne jednak, by sięgać po produkty wysokiej jakości, z opatentowaną formułą i idealnym składem. Takim wysokogatunkowym produktem jest KolagenCito, znanej z doskonałej niemieckiej technologii produkcji i cenionej przez klientów marki Reutter, który w swoim składzie ma także odpowiednio dobraną dawkę witaminy C, wspierającą proces odbudowy włókien kolagenowych. Każda pastylka zawiera aż 400 mg cennego kolagenu. Należy systematycznie ssać do trzech pastylek dziennie. Regularne stosowanie KolagenCito wspomaga utrzymanie aksamitnie gładkiej skóry, łagodzi zmarszczki oraz cellulit. Działa też korzystnie np. na stawy – kolagen pomaga w regeneracji chrząstki, stymuluje wytwarzanie płynu maziowego.

Dobry, bo oryginalny!

Dobroczynny KolagenCito to produkt chroniony prawem patentowym na świecie. KolagenCito jest rekomendowany dla osób dbających o siebie. Można go kupić w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich w korzystnej cenie za ok. 43 zł.

KolagenCito – bestseller!

Znakomity, niemiecki, opatentowany produkt – postaw na jakość!

- Kolagen to ważny, sprężysty budulec, m.in.: ścięgien, kości, stawów, chrząstki, dziąseł, naczyń krwionośnych.
- Kolagen czynnie wspomaga jędrność skóry, łagodzi zmarszczki oraz cellulit.
- Znakomity dla uprawiających sport.



1 pastylka KolagenCito zawiera aż 400 mg kolagenu

Reutter – ponad 100 lat zaufania! Perfekcja tkwi w detalach i recepturze!

eprasa.pl 16886d91f5



eprasa.pl 16886d91f5

KOREAŃSKIE INSPIRACJE

tekst: JOLANTA ZAKROCKA

Moda na K-Beauty nie mija, przeciwnie, koreańskie marki umacniają pozycję i wciąż zaskakują ciekawymi rozwiązaniami. Innowacyjne składniki aktywne, nieoczekiwane i przyjemne konsystencje, wielokierunkowe działanie – wszystko to sprawia, że kosmetyki z Korei wzbudzają ciekawość. A gdy ich spróbujemy, chcemy więcej!

Jeszcze kilkanaście lat temu koreańska pielęgnacja była ciekawostką znaną niezbyt licznej grupie wtajemniczonych. Dziś niemal każda z nas ma w łazience lub w kosmetyczce produkty z Seulu i nie wyobrażamy sobie bez nich codziennej pielęgnacji czy makijażu. I choć nie wszystkie trendy okazały się dla nas odpowiednie (jak choćby 10-stopniowa pielęgnacja, która – uwaga! – powoli odchodzi na bok również w Korei), to kosmetyki takie jak maski w płachcie, esencje nawilżające, preparaty ze śluzem ślimaka czy kremy tonujące przyjęły się dobrze.

Eksperci są zgodni: Korea kreuje trendy i wciąż podnosi poprzeczkę. – To jeden z największych eksporterów kosmetyków na świecie – potwierdza Sergiusz Osmański, dyrektor artystyczny Sephora Polska. – Koreańskie firmy rozwijają się w zawrotnym tempie i wyróżniają się liczbą lansowanych nowości.

W perfumeriach powstają specjalne strefy K-Beauty, koreańskie hity podbijają internet, a europejskie marki chętnie czerpią inspiracje z azjatyckich metod dbania o skórę. Przykłady? Lancôme opisuje lansowany niedawno krem Rénergie Collagen+ Lift-Xtend jako inspirowany koreańską ekspertyzą. Na stronie polskiej firmy Ministerstwo Dobrego Mydła czytamy: „W naszej ofercie znajdują się hipoalergiczne kosmetyki inspirowane koreańską rutyną pielęgnacyjną, które łączą najlepsze z dwóch światów – skuteczność azjatyckiej pielęgnacji i europejską dbałość o naturalne składniki".

Dlatego przyjrzałyśmy się wybranym trendom – tym, które rozgościły się w Polsce na dobre, i tym, które szykują dla nas koreańskie marki na najbliższą przyszłość (przeczucie mówi, że też je polubimy!).

Fot. Getty Images

eprasa.pl 16886d91f5

1 MASKI W PŁACHCIE

Kiedy najchętniej kładziesz na twarz maskę w płachcie? Ja – gdy potrzebuję chwili wytchnienia po męczącym dniu albo gdy czuję, że moja skóra wymaga silniejszego wsparcia. Przez lata takie maski były symbolem koreańskiej pielęgnacji i ważnym elementem domowych rytuałów spa. Polubiłyśmy je, bo są wygodne (nic się nie rozmazuje, nie trzeba zmywać) i dają szybkie efekty (po 15–20-minutowym zabiegu skóra jest nawilżona, odżywiona, a twarz wypoczęta). Wybór jest przeogromny: od kojących maseczek z wąkrotką azjatycką przez rozświetlające z witaminą C po liftingujące z peptydami czy kolagenem. Oprócz masek na tkaninie są hydrożelowe, idealnie przylegające do skóry, całonocne, niewymagające zmywania. A z nowinek – maski, które z białych zmieniają się w przezroczyste, dając sygnał, że już uwolniły wszystkie składniki aktywne. Albo viralowe maseczki, które po użyciu płynnego aktywatora rozpuszczają się na skórze (tzw. melting masks). Mało tego, już niedługo będzie można kupić maskę przygotowaną na miarę. Po dokładniej analizie skóry otrzymamy wersję „wydrukowaną" specjalnie dla nas, ze składnikami idealnie dobranymi do potrzeb.

2 PIELĘGNACJA I MAKIJAŻ W JEDNYM

Jestem fanką produktów typu dwa (lub więcej) w jednym. Wielofunkcyjnych i oszczędzających czas. Kremów BB i CC, tonujących kosmetyków z wysoką ochroną SPF, balsamów do ust, które jednocześnie nadają im kolor. To właśnie z fenomenu K-Beauty wywodzą się kosmetyki, które upiększając, jednocześnie dbają o kondycję skóry. Dziś oferuje je większość marek. – To ważne, żeby każda warstwa, którą nakładamy na twarz, a potem nosimy przez wiele godzin, nie tylko zdobiła, lecz także wspierała skórę – mówi znana z profilu @racjapielęgnacja Magda Kaczanowicz, technolog chemiczny. – Kobiety poszukują dziś takich hybryd – podkładów z serum, szminek z balsamem – i słusznie! Warto sięgać po kosmetyki do makijażu wzbogacone o składniki pielęgnacyjne: kwas hialuronowy, niacynamid, antyoksydanty (np. pochodne witaminy C, witamina E), humektanty (jak choćby staromodna glicerynа), emolienty (czyli substancje natłuszczające).
Kremy tonujące stały się podstawą letniego makijażu niejednej z nas. Nie tylko dlatego, że oszczędzają czas. Ich największą zaletą jest to, że... dają wszystko – kolor, nawilżenie a nierzadko także ochronę przed promieniowaniem UV, a to, jak wiadomo, jeden z filarów azjatyckiej pielęgnacji.

Koreańskie kosmetyki kuszą nowoczesnością formuł i przyjemnością stosowania. To się podoba.

3 KROK PO KROKU

Jeszcze niedawno pielęgnacja inspirowana K-Beauty przypominała ceremoniał. Najpierw kilkuetapowe oczyszczanie, potem nakładanie produktów pielęgnacyjnych w dokładnie ustalonej kolejności. Każdy miał znaczenie, pełnił określoną rolę – jeden tonizował, drugi nawilżał, trzeci dostarczał substancje aktywne, kolejny chronił... Teraz dzięki nowoczesnym technologiom pojawia się coraz więcej kosmetyków o wielofunkcyjnych formułach. I zamiast dwóch, trzech produktów wystarczy użyć jednego.
Na przykład serum, które jednocześnie nawilża, wzmacnia barierę hydrolipidową i działa przeciwstarzeniowo.
Albo kremu, który regeneruje, koi i chroni skórę.
Nowa pielęgnacja przypomina dobrze skomponowaną garderobę kapsułową. Każdy element ma swoje miejsce



1 2 3 4 5 6

1. Przeciwsłoneczny sztyft Cotton Soft Tocobo 80 zł 2. Maska do ust na noc Laneige 115 zł 3. Płatki tonizujące PDRN 100 Hyaluronic Acid Glow Pad Anua 109 zł 4. Maseczka rewitalizująca Caviar PDRN Real Deep Mask Biodance 24,60 zł 5. Hydrożelowa maska w płachcie Glass Skin Kimoco 18 zł 6. Intensywnie regenerujący krem Probio-Cica Skin1004, 140 zł

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 16886d91f5

WYSYCHA W MNIEJ NIŻ 60 SEKUND!

Czy idealny manicure musi oznaczać wizytę w salonie? Czy piękne paznokcie to tylko hybryda?



Zastanawiałaś się kiedyś, ile Twojego czasu poświęcasz na manicure hybrydowy? A co, jeśli jest alternatywa, która zajmie mniej niż 60 sekund?

Dla nas zadbane dłonie to piękne, naturalne paznokcie. A idealny manicure to natychmiastowe utwardzenie i blask. Silny trend na naturalne paznokcie w 2026 roku opiera się na minimalistycznej estetyce „clean girl", podkreślając naturalny wygląd płytki paznokcia.

Z gotowym rozwiązaniem przychodzi marka Regenerum. **Regeneracyjne serum utwardzające błyskawicznie tworzy na paznokciach trwałą warstwę**. Wypełnia ona drobne ubytki w płytce, scala jej strukturę i **wysycha w mniej niż 1 minutę.*** Zawarta w Regenerum żywica działa jak zbrojenie – wzmacnia osłabione paznokcie i chroni je przed uszkodzeniami. **Utwardzacz Regenerum daje lśniące i mocne paznokcie na długo**.

Hybryda nie jest już potrzebna.

*„Badanie aparaturowe, Laboratorium Badawcze J.S. Hamilton Poland, 2025, n=22"

- **Regenerum regeneracyjne serum utwardzające do paznokci,** cena ok., 26 zł / 8 ml

REKLAMA

BIOLIQ™
nowość
Polipeptydowe serum ujędrniające
wzrost jędrności skóry 40%*
nawet o prawie
Sprężystość, elastyczność i gęstość skóry podniesione do potęgi polipeptydów
Potęga kompleksu polipeptydów 3%
najbardziej złożone strukturalnie peptydy, działają bezpośrednio na fibroblasty, odpowiedzialne za młody i jędrny wygląd skóry.
Siła kompleksu kolagenu i elastyny 3%
to najważniejsze białka strukturalne, dzięki którym skóra jest elastyczna, jędrna i sprężysta.
Bogactwo ekstraktu z miodu
utrzymuje nawilżenie i napięcie skóry, nadając jej wyjątkowej miękkości.
*Badanie aparaturowe, pomiar poprawy jędrności skóry po 28 dniach stosowania, maksymalna wartość uzyskana przez probanta 39,47% zaokrąglona w górę (Chemicos Group, 2024r., n=10, czas trwania: 4 tygodnie).

eprasa.pl 16886d91f5



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

1. Regenerujący szampon do włosów zniszczonych Total Repair Hello, Morning 35 zł 2. Kojący krem przeciwsłoneczny Calming Shot Azulene Mamonde 80 zł 3. Skoncentrowane serum do twarzy przeciw niedoskonałościom Zinc Teca BringGreen 108 zł 4. Złuszczający tonik do twarzy z wąkrotką azjatycką PureHeals 99 zł 5. Krem przeciwzmarszczkowy Black Snail Holika Holika 100 zł 6. Odżywczy tonik Peach Barrier Toner Smuuti Skin 69 zł 7. Ujędrniająca i rozświetlająca kolagenowa maska na noc Medicube 129 zł 8. Regenerujący kolagenowy krem BB z komórkami macierzystymi CLIV 120 zł 9. Krem BB pod oczy BB Eye Touche Parfaite 3 w 1 Erborian 169 zł, Sephora 10. Balsam do ust Glasting Melting Balm Rom&nd 60 zł 11. Oczyszczająca pianka do twarzy Sunday Morning 48 zł 12. Krem z filtrem ryż i probiotyki Relief Sun Beauty of Joseon 69 zł

i pełni więcej niż jedną funkcję. Dlatego zamiast dziesięciu wystarczą trzy, cztery kroki. To pozwala oszczędzić czas, a przy okazji zadbać o środowisko – mniej kupionych opakowań to mniej odpadów.

4 CLOUDGLOW SKIN

Przez wiele lat na twarzy modny był tzw. glass skin. Chodziło o to, by uzyskać mokry, lustrzany efekt, połyskujący niczym tafla. Prawdopodobnie nadal będą zwolenniczki tego trendu, który prezentuje się efektownie na młodej, gładkiej skórze. Kobietom dojrzałym ten szklany połysk nie zawsze się podobał. Ale ma już następcę. Oto na scenę wkracza cloudglow skin – efekt skóry emanującej blaskiem, ale... od środka. Ma być satynowa, miękka, ale nie błyszcząca jak lustro, lecz rozjaśniona naturalnie rozproszonym światłem – jakby słońcem przebijającym się przez chmury. Co ważne, cloudglow to nie tylko efekt wizualny, lecz przede wszystkim rezultat dobrej kondycji skóry.
A uzyskać ją można poprzez odpowiednią pielęgnację, która zapewnia cerze zdrowy wygląd, jednolity koloryt, odpowiednie nawilżenie, napięcie i gładkość.
Na półkach z koreańskimi produktami znajdziemy produkty, które to ułatwią. To np. esencje z egzosomami, wspierające regenerację i rozświetlenie skóry „od wewnątrz", kremy nawilżające, wzmacniające barierę naskórkową, ograniczające utratę wody i zapobiegające matowieniu skóry, preparaty z filtrami SPF wzbogacone o substancje delikatnie odbijające światło, bazy z efektem soft-glow nadające subtelny połysk.
– Warto zwrócić uwagę na takie składniki jak niacynamid, fermentowane otręby ryżowe, adenozyna, kwas poliglutaminowy. To sprzymierzeńcy dobrego nawilżenia i zdrowego blasku – podpowiada Magda Kaczanowicz.

5 NATURA Z LABORATORIUM

Wiele osób ceni produkty z Korei za naturalne składy. Polubiłyśmy kosmetyki z wąkrotką azjatycką (centella), ekstraktami z ryżu, zieloną herbatą, żeń-szeniem czy śluzem ślimaka. Koreańscy technolodzy przekonują jednak, że substancje biotechnologiczne, czyli wytwarzane w laboratoriach, to kolejny stopień zaawansowania i przyszłość branży kosmetycznej. Są bardziej etyczne, zrównoważone i skuteczne niż te pozyskiwane wprost z natury – twierdzą. Poprosiłyśmy Magdę, specjalistkę od kosmetycznych technologii, o opinię. – Jestem zwolenniczką substancji inspirowanych naturą, ale produkowanych w kontrolowany i efektywny sposób – mówi chemiczka. – Naturalne składniki, choć bardzo skuteczne, są w dużym stopniu nieprzewidywalne. Mogą u niektórych osób powodować podrażnienia lub reakcje alergiczne. Na przykład rumianek, znany z działania łagodzącego, jest jednocześnie jednym z najczęstszych alergenów. Natomiast już bisabolol, konkretna substancja wyekstrahowana z rumianku w warunkach laboratoryjnych, ma właściwości typowo łagodzące. W przypadku składników biotechnologicznych dokładnie wiemy, co otrzymujemy i jak to będzie działało na skórę. Koreańscy producenci korzystają z pozyskiwanych w laboratoriach peptydów, czynników wzrostu, fermentów z roślin, postbiotyków, czyli substancji wytwarzanych przez mikroorganizmy probiotyczne. W nowoczesnych zaawansowanych produktach K-Beauty nie znajdziemy już po prostu centelli, lecz wyekstrahowane z niej konkretne substancje o określonych właściwościach, jak np. madekasozyd o działaniu naprawczym i łagodzącym lub kwas azjatykowy, który stymuluje pracę fibroblastów, działa antyoksydacyjnie, redukuje podrażnienia i zaczerwienienia. Więcej o tego typu substancjach piszemy na s. 202. ■

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 16886d91f5

bella

herbs

ULTRA

w ultracienkiej wersji

Moc natury

Twoja ochrona dla delikatnej skóry okolic intymnych.





0% barwników oraz kompozycji zapachowych

eprasa.pl 16886d91f5

Stylowy koszyk

Mocna pielęgnacja wiosenna koi, odżywia, regeneruje. Do tego maskara i zapach gruszki



ZAPRASZAMY DO SADU

Jo Malone London prezentuje dwa siostrzane zapachy English Pear. To celebracja wyjątkowego składnika, jakim jest gruszka, w dwóch wersjach: English Pear & Freesia oraz English Pear & Sweet Pear. Pierwsza? Owocowa kompozycja z białymi frezjami i różą. Druga – delikatnie kwiatowa, gruszkowa, groszkowa. **English Pear & Freesia, English Pear & Sweet Pear Jo Malone London 510 zł/50 ml, każdy**



SOS DLA SKÓRY

Do kultowej linii Kiehl's – Ultra Facial dołącza nowy krem Ultra Facial Meltdown Recovery Cream. Idealny w sytuacjach „ratunkowych", kiedy skóra jest szczególnie wrażliwa. Przy egzemie, swędzeniu, trądziku różowatym, po goleniu czy zabiegach z użyciem lasera nieablacyjnego – staje się pierwszą pomocą. Mniej suchości skóry i widocznych zaczerwienień. **Ultra Facial Meltdown Recovery Cream Kiehl's 239 zł**

NOWA WERSJA IKONICZNEGO PODKŁADU

Double Wear się zmienia. Nowy podkład wzbogacony jest o właściwości pielęgnacyjne, zapewnia kontrolę sebum i nawilżenie. Oraz jeszcze dłuższą trwałość makijażu – 36 godzin! To matowa formuła z możliwością budowania krycia od średniego do pełnego. Zapewnia lekkie wykończenie, wyrównuje koloryt, maskuje niedoskonałości. **Double Wear Stay-in-Place Estée Lauder 259 zł**





PIELĘGNACJA NA OLEJU

Serum antyoksydacyjne Oilage rewitalizuje wrażliwą skórę twarzy, szyi i dekoltu z wyraźnymi oznakami starzenia. Przywraca młody wygląd i jędrność, głęboko nawilża i nadaje skórze gładkość oraz redukuje zmarszczki. Zawiera pielęgnacyjny Kompleks TriOleum, Renovage™, który pobudza fibroblasty, antyoksydacyjne oleje z oliwek, migdałowy, arganowy, phytosqualan. Serum stanowi uzupełnienie serii Oilage stworzonej z myślą o cerze dojrzałej. **Serum antyoksydacyjne Oilage Dermedic 105 zł**



NAWILŻENIE, ŁAGODZENIE

Kolejny etap pielęgnacji z serią Anti Reaction bazuje na działaniu mlecznego serum kojącego przeciw zaczerwienieniom. Jego formuła skupia się na dwóch problemach skóry reaktywnej: zaczerwienieniu i przesuszeniu. Zawiera pantenol i bisabolol. **Mleczne serum kojące przeciw zaczerwienieniom Mixa Anti Reaction 65 zł**



OCHRONA 360°

Nowa linia Solar Defense łączy ochronę przed promieniowaniem UVA i UVB, światłem niebieskim (HEV) oraz podczerwienią (IR) z pielęgnacją antyoksydacyjną. Formuły są przyjazne dla raf koralowych. A pachną lekko świeżą, letnią aurą. **Broad Spectrum Hydration Serum SPF 50+ Doctor Babor 230 zł/30 ml**

eprasa.pl 16886d91f5



DZIEWCZYNY LUBIĄ BRĄZ

Professional Duo Bronzer Wing of color łączy formuły kremową i pudrową. Dzięki temu zapewnia stopniowanie nasycenia koloru satynowe wykończenie, trwałość, łatwo wtapia się w skórę i blenduje. Możesz nakładać w dowolnej kolejności, najpierw kremowy albo najpierw pudrowy. Najlepiej dwustronnym pędzlem do bronzera Wet & Powder.
Professional Duo Bronzer 2w1 Wings of Color AA 54,99 zł, pędzel do bronzera 2 in 1 Wet & Powder Wings of Color AA 42,99 zł



W TEJ MASCE CI DO TWARZY

Hydrożelowa, z kompleksem dziewięciu form kolagenu, peptydem miedziowym i PDRN. Intensywnie ujędrnia, regeneruje i wygładza. Wzmacnia strukturę skóry, poprawia jej elastyczność i nadaje efekt zdrowo wyglądającej cery. Składająca się z dwóch części maska idealnie dopasowuje się do kształtu twarzy, zapewniając komfort i równomierne wnikanie składników aktywnych. Działa natychmiast!
Hydrożelowa maska ujędrniająco-regenerująca Collagen HDRÈY 79 zł/3 szt.

ZŁOTY NEKTAR

The Scent Eau de Parfum Intense for Her to ambrowo-kwiatowa kompozycja gourmand. Delikatna pieszczota kwiatu kawy rozpływa się w płynnym, kremowym i ciepłym akordzie nasyconym kawą. Uwodzicielskie połączenie łagodności i ciepła. Złocistobursztynowy płyn lśni jak roztopiony nektar we flakonie z okazałym logo BOSS i złotym korkiem z monogramem podwójnego B.
The Scent Eau de Parfum Intense for Her Boss 559 zł/50 ml



ENERGIA MŁODOŚCI

Intensywny przeciwstarzeniowy krem do twarzy Sensai pozostawia cerę jedwabiście gładką. Ekskluzywna, aksamitna w dotyku formuła zapewnia skórze energetyzację, ujędrnienie i rozświetlenie. Krem jest idealny dla skóry z widocznymi zmarszczkami, drobnymi liniami, oznakami zmęczenia, szarym kolorytem i utratą sprężystości.
Extra Intensive Cream Sensai 1619 zł



NAGRODA GWARANTOWANA

Specjalne oferty, ekskluzywne promocje i wiele innych korzyści, które stają się coraz atrakcyjniejsze wraz z każdym osiąganym statusem – to oferuje nowa Karta Douglas! Zarejestruj się w programie Douglas Beauty Card Moje konto na douglas.pl. Jeśli już jesteś uczestnikiem programu Douglas, sprawdź, jak to działa i czego możesz się spodziewać na drodze do statusu Gold i Platinum.





ŚWIATŁOŚĆ W PUDRZE

Everlift Luminizer to puder, który natychmiast nadaje cerze efekt miękkiego liftingującego blasku utrzymującego się do 16 godzin. Ma uniwersalny odcień, w komplecie pędzel, a opakowanie można wielokrotnie uzupełniać. Same plusy.
Everlift Luminizer Devotion Dolce & Gabbana 261 zł

eprasa.pl 16886d91f5



NICI W KREMIE

Już od ponad 30 lat seria Rénergie jest znana z pionierskiej pielęgnacji. Oparte na nauce o skórze kosmetyki wyznaczają nowe standardy, promując i reinterpretując aktywne składniki przeciwstarzeniowe. Lancôme, wykorzystując swoje doświadczenie w naukach regeneracyjnych, ponownie wykracza poza konwencje pielęgnacji, umieszczając kolejny składnik aktywny w sercu swojej innowacji – tym razem jest to kolagen. Rénergie Collagen Lift-Xtend Cream zawiera najbardziej zaawansowany kompleks kolagenowy o unikalnej nitkowatej teksturze. Odwraca efekty utraty kolagenu nawet o 10 lat!
Rénergie Collagen Lift-Xtend Lancôme 410 zł



TEN TUSZ JEST JUŻ

Extensionist, nowa maskara L'Oréal Paris, która zdobyła popularność na światowych rynkach i w mediach społecznościowych, jest już dostępna w Polsce. Pomalowane nią rzęsy są widocznie wydłużone, pogrubione i podkręcone aż do 24 godzin. Tusz zawiera wydłużające włókna, a zakrzywiona szczoteczka ułatwia aplikację i pozwala na precyzyjne rozdzielenie rzęs.
Extensionist L'Oréal Paris 48 zł



NOCNA REGENERACJA

Noc to najlepszy czas na regenerację skóry. Krem z retinalem działającym 11 razy szybciej niż retinol, kwasem traneksamowym, który redukuje skutki fotostarzenia, i aktywatorem długowieczności (z mirtu), który wspomaga ten proces.
Nocny krem z retinalem [0,1%] Longevity Yoskine 80 zł



WSZYSTKO W JEDNYM

Fluid z koenzymem Q10 działa kompleksowo – chroni przed promieniami UV, zapobiega glikacji i zmniejsza widoczność zmarszczek. Zawiera koenzym Q10, GLYCOSTOP® i filtry UV o szerokim spektrum działania. Zapewnia matowe wykończenie nawet przez 12 godzin.
Przeciwzmarszczkowy Daily UV Fluid Q10 SPF 50 Nivea 10,66 zł



RUMIEŃCOM STOP

Innowacyjny krem o wielokierunkowym działaniu, który wyrównuje koloryt i maskuje zaczerwienienia, zmniejszając widoczność naczyń. Koi podrażnienia i przywraca optymalny poziom nawodnienia. Skuteczność zawdzięcza opatentowanemu kompleksowi tioproliny i kwasu rozmarynowego, niezrównanemu połączeniu w pielęgnacji cery naczynkowej.
Maskujący zaczerwienienia krem ochronny Cera Naczynkowa Lirene 30 zł

NACZYNKA POD OCHRONĄ

Niverosin to specjalistyczny kosmetyk do skóry naczynkowej. Dzięki kompozycji pięciu aktywnych składników wspomaga cerę ze skłonnością do występowania „pajączków", przebarwień i drobnych zasinień. Filtr SPF 15 chroni przed działaniem promieni słonecznych (UVA/UVB).
Niverosin 29 zł



STOPY GOTOWE NA LATO

Odżywczy krem emolientowy do stóp my'BIO zmiękcza i odżywia naskórek oraz redukuje szorstkość i zapewnia jedwabistą miękkość. Wszystko dzięki bogatej konsystencji z olejem makadamia i drogocennym rokitnikiem.
Odżywczy krem emolientowy do stóp marki my'BIO 14 zł





SEKRET DŁUGOWIECZNOŚCI

BTL EMFUSION® to nowe urządzenie wzmacniające barierę ochronną skóry dzięki opatentowanej technologii DYNAMIQ. Zabieg składa się z czterech etapów. 1. Oczyszczanie z delikatnym kwasem mlekowym usuwające zanieczyszczenia 2. Aktywacja z serum dla wzmocnienia przebudowy bariery skórnej 3. Odbudowa z użyciem maski wspomagającej regenerację tej bariery 4. Zabezpieczenie jej żelem o działaniu ochronnym.



NA DOBRY DZIEŃ

Tonizuje, koi i reguluje wydzielanie sebum, pozostawiając skórę gładką i matową. Idealny po oczyszczaniu, ale też w ciągu dnia: nie narusza makijażu, a cerze dodaje matowej świeżości i przywraca komfort. W składzie czarny ryż dla nawilżenia, niacynamid regulujący sebum, tonizujący hydrolat z zielonej herbaty i cynk PCA, który ogranicza błyszczenie.
stay.matte tonik-mgiełka matująco-wygładzająca Y.YOU Miya Cosmetics 40 zł

eprasa.pl 16886d91f5



EWA SARNOWICZ
dziennikarka urody

Wypróbowałam i polubiłam

Ach jak przyjemnie

Ciągle pędzę, więc wolę prysznic niż kąpiel. Ale zazdrościłam pluskającym się, że mają z tego więcej przyjemności – no chociażby różnorodne kosmetyki. Mam je teraz i ja – odkąd odkryłam pianki pod prysznic. Są tak delikatne, że zwykłe mycie staje się niezwykłym doznaniem. W dotyku jak chmurka. Ta czerwona ma piękny zapach figi i orchidei

Pianka pod prysznic Journey to Kashgar Douglas Home Spa 44,90 zł

Po królewsku

Byłam kiedyś dziennikarką działu kultury, od wielu lat jestem w urodzie. Zwracam więc uwagę na kolekcje makijażu związane z ikonicznymi postaciami kultury, ponadczasowymi zjawiskami i sugestywnymi filmami. Marka NYX zainspirowała się bogatą estetyką serialu *Bridgertonowie*. O tym się mówi, tego się używa!

Blush Duo Bridgerton NYX Professional Makeup 93 zł

Zapach niespodzianka

Ręka w górę, kto nie lubi brzoskwiń w puszce. Ja uwielbiam. Pytanie, czy chcę pachnieć jak słodka brzoskwinka z puszki. Zrobiłam test. Wypróbowałam Forbidden Games Kiliana. Z białymi kwiatami, wanilią, miodową brzoskwinią. Wbrew zapowiedzi nie pachniałam jak słodki deser. Bo u Kiliana nic nie jest oczywiste, banalne i przewidywalne. To lubię.

Woda perfumowana Forbidden Games by Kilian 1119 zł/50 ml



Siła w łagodności

Podczas testowania kosmetyków do Doskonałości Roku TS wypróbowałam mnóstwo wcierek. Wiele z nich, tych najbardziej rozgrzewających, podrażniło skórę głowy. Ale nie Kérastase. Każde serum tej marki jest delikatne, łagodne, kojące, nawilżające. A Genesis również wzmacnia barierę ochronną skóry głowy, włosy skłonne do wypadania i pobudza wzrost nowych babyhair. No i jest przyjemne w użyciu.

Serum Genesis Kérastase 270 zł

Nie dam plamy

Czytelniczki tej rubryki wiedzą już, że mam obsesję na punkcje przebarwień. Leczyłam je dwadzieścia lat temu i od tamtej pory zapobiegam nowym. Stosując codziennie, nawet zimą, krem z filtrem SPF 50. A poza tym poszukuję skutecznych serum rozjaśniających do nakładania pod krem. Takich jak Mela Drops. To kosmetyk stworzony przez dermatologa, który na co dzień leczy przebarwienia. I wie, co działa.

Serum na przebarwienia Mela Face Drops Dr Ambroziak Laboratorium 390 zł

Morskie opowieści

Kosmetyki La Mer są luksusowe i zawierają miracle broth, z ang. „cudowny rosół". Teraz u niektórych pojawia się uśmiech niedowierzania. Niepotrzebnie. Bulion to fermentowany przez kilka miesięcy wyciąg z glonów. Założyciel marki, dr Max Huber, odkrył go w latach 70. po 12 latach badań, długo przed modą na probiotyki. Mnie to przekonuje, a niedowiarkom... rzedną miny.

The Night Recovery Concentrate La Mer 3000 zł, The Lifting Firming Mask La Mer 1440 zł

eprasa.pl 16886d91f5

WYBIERZ Twój STYL®

Możesz zamówić **pojedyncze wydanie TS**
w cenie okładkowej lub prenumeratę roczną,
a my w trosce o Twój komfort i bezpieczeństwo zapewnimy
darmową wysyłkę bezpośrednio pod wskazany adres!
SPRAWDŹ TAKŻE OFERTĘ WYDAŃ CYFROWYCH.

Prenumerata rozszerzona 169 zł

12 wydań magazynu „Twój STYL”
z wodą perfumowaną PURA
marki FURLA*



Woda perfumowana **PURA** zachwyca świeżością i ciepłem, tworząc aurę wyjątkowej elegancji we włoskim stylu. Słoneczna bergamotka z włoskich gajów łączy się ze zmysłowym aromatem indyjskiego jaśminu uzyskanego metodą enfleurage. Kompozycja łączy soczyste cytrusy, pikantne przyprawy i białe kwiaty utrwalone na drzewno-ambrowej bazie. Zapach dla zmysłowej i delikatnej kobiety (poj. 50 ml).

* Oferta ważna do wyczerpania zapasu wód perfumowanych.

eprasa.pl 16886d91f5

Z BEZPŁATNĄ DOSTAWĄ!

Prenumerata podstawowa 139,90zł

12 wydań magazynu „Twój STYL”
z dostawą do domu

3 wydania gratis**

Prenumerata podstawowa 159zł

12 wydań magazynu „Twój STYL”
z dostawą przez InPost Paczkomat® 24/7 InPost

2 wydania gratis**

Pakiet rocznych prenumerat w najlepszej cenie 199 zł

12 wydań magazynu „Twój STYL”
plus 12 wydań magazynu „PANI”

Aż 11 wydań gratis**

* Darmowa wysyłka realizowana w zależności od wybranej oferty: do domu za pośrednictwem Poczty Polskiej listem ekonomicznym na terenie kraju lub do wybranej maszyny Paczkomat, realizowana przez InPost Paczkomat® 24/7 na terenie kraju.
** Liczba gratisów liczona w odniesieniu do cen okładkowych.

Aby zamówić prenumeratę lub **wydanie cyfrowe,** zeskanuj kod lub wejdź na **http://czytelnia.pl**

KONTAKT:
- e-mailem: **prenumerata@bauer.pl**
- telefonicznie: **67 210 86 05 lub 67 354 16 05**

Darmowa wysyłka*

Warunki prenumeraty:
W ramach prenumeraty Klienci otrzymują egzemplarze w tzw. mutacji podstawowej, tj. w cenie 15,99 zł za egz. (w mutacji podstawowej do egzemplarza nie ma żadnych załączników).
Wysyłkę egzemplarzy w prenumeracie realizujemy zgodnie z wybraną ofertą tj. przez InPost Paczkomat 24/7 lub za pośrednictwem Poczty Polskiej listami ekonomicznymi, koszt dostawy na terenie kraju ponosi Wydawnictwo. Zamówienia na prenumeratę z dostawą InPost Paczkomat 24/7 można składać wyłącznie w sklepie czytelnia.pl. Wysyłka poza granicę kraju dostępna tylko przesyłką pocztową, w przypadku tej wysyłki do cen podanych w ofercie doliczamy opłatę pocztową zgodną z aktualnym cennikiem Poczty Polskiej, termin dostawy jest zgodny z Regulaminem Poczty Polskiej. Zapłata: Wraz z pierwszym egzemplarzem zamówionej prenumeraty przez telefon lub e-mail wyślemy pro formę z danymi do zapłaty. Faktury VAT wystawiamy na życzenie Zamawiającego. **Informujemy,** że od 1.02.2026 r., zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa, wszystkie faktury będą udostępniane za pośrednictwem Krajowego Systemu e-Faktur (KSeF). Oznacza to, że faktury będą wystawiane w formie ustrukturyzowanej, a momentem ich otrzymania będzie udostępnienie w systemie KSeF. **Wodę perfumowaną** wyślemy listem poleconym w terminie do czterech miesięcy od daty otrzymania wpłaty, nie podlega zamianie ani wymianie na gotówkę. W szczególnych przypadkach zastrzegamy sobie prawo wysyłki innego dodatku o zbliżonej wartości.
W razie pytań lub reklamacji prosimy dzwonić pod numery 67 210 86 05, 67 354 16 05 w godzinach 8–17.
Zamawiającemu przysługuje prawo odstąpienia od umowy prenumeraty bez podania przyczyny i ponoszenia kosztów, jeśli zgłoszenie odstąpienia nastąpi w terminie 14 dni od dnia dostarczenia pierwszego numeru czasopisma.
W innych przypadkach obowiązują przepisy Kodeksu cywilnego oraz Ustawa o prawach konsumenta. Wzór pisma o odstąpieniu od umowy znajdą Państwo w Regulaminie sklepu na stronie http://czytelnia.pl

Inny sposób na prenumeratę:
Poczta Polska: Przedpłaty na III kwartał 2026 r. przyjmują do 25 maja 2026 r. urzędy pocztowe w całym kraju, listonosze oraz przez internet: prenumerata.poczta-polska.pl.

Przedruki z miesięcznika „Twój STYL” dozwolone są wyłącznie za uprzednią pisemną zgodą Wydawnictwa. Kopiowanie, skanowanie, wykorzystywanie w jakikolwiek sposób w całości, w szczególności w internecie, materiałów pochodzących z ww. czasopisma jest zabronione, a we fragmentach jest dozwolone po wprowadzeniu danego numeru czasopisma do sprzedaży w punktach sprzedaży prasy i wyłącznie pod warunkiem wskazania autora oraz źródła materiału.

eprasa.pl 16886d91f5

Stylowy koszyk

Miejscówki na majówkę, słodkie nowinki i aromatyczne premiery



STREFA RELAKSU

Po ciągnącej się bez końca zimie nareszcie nadchodzą słoneczne dni. Już można wysprzątać balkony i tarasy, zasadzić rośliny, zamontować markizy i ustawić meble, na których przyjemnie zasiąść z książką i odpocząć. Sofa Flamini z kolekcji Kler Garden gwarantuje wygodę i cieszy oko. Lekka elegancka forma, modułowa konstrukcja, aluminiowy stelaż i szeroki wybór tkanin pozwalają stworzyć wyjątkowo stylową strefę wypoczynku. **kler.eu**

O LA LA!

Francuski szyk i charm. Jenny Paris Black z Ćmielowa to elegancki kubek inspirowany paryskim stylem. Głęboka czerń została przełamana subtelnymi białymi kropkami, które nadają całości wyrazisty, a jednocześnie ponadczasowy charakter. Kontrastowa kolorystyka podkreśla nowoczesną elegancję. Doskonale sprawdzi się zarówno na co dzień, jak i jako efektowny pomysł na prezent. **porcelana.pl**





SŁODKIE NOWINKI

Wiosenne nowości od marki Wawel w kolorowych opakowaniach z motywem kwiatowym kuszą bogactwem smaków. Są tu cukierki: Premium Orzech Laskowy w delikatnej białej polewie, Frech&Lemon duet soczystej cytryny i herbaty matcha, Choco Banana miks pianki i owocowej galaretki. Czekolady nadziewane, m.in. bezą z aromatyczną maliną, kakao z kruchymi wafelkami czy truskawkowo-krówkowa. A dla wielbicieli wytrawnych słodyczy – szlachetna gorzka czekolada miętowa. **wawel.com.pl**

SPRAWDZONY SMAK

Po pierwsze: ta sama od 1959 roku receptura i składniki – olej, musztarda, przyprawy i żółtka jaj (wyłącznie z chowu ściółkowego), żadnych konserwantów i polepszaczy. Po drugie: niezastąpiony składnik kanapek, sosów, dressingów, zapiekanek. Po trzecie: ten sam, niezmiennie od lat wyrazisty smak i kremowa konsystencja, którymi zachwycają się kolejne pokolenia Polek. Dowód? Drugi najchętniej kupowany majonez w naszym kraju. **Majonez kielecki 7,50 zł/310 g**





BEZ POŚPIECHU

Uroczysko Siedmiu Stawów to butikowy hotel oraz Spa by L'Occitane w renesansowym zamku. Przestrzeń Natura 2000, otoczenie lasów, parku i stawów zachęcają do poznawania okolicy Dolnego Śląska. Z kolei sauny, basen z jacuzzi, siłownia, doskonała kuchnia (także w wersji wege, wegan i bez glutenu) oraz otoczenie sztuki są gwarancją wypoczynku bez pośpiechu i na własnych warunkach. Hotel dla gości 13+. **uroczysko7stawow.pl**



CO TAK PACHNIE

Kolekcja Little Luxuries od Yankee Candle. Stworzona, by otulić zmysły delikatnymi zapachami, subtelnymi kolorami i eleganckimi detalami. A w niej Lavender Bliss, w której płatki orchidei i fiołka łączą się z aromatem lawendy i jaśminu. Serenity Stone inspirowana morskim brzegiem i Slow Bloom, tu nuty drzewa sandałowego i cedrowego splatają się z jaśminem, a ciepła baza z cynamonu, kminu rzymskiego i wierzby zachwyca kojącym, relaksującym aromatem. **Yankeecandle.pl, duża świeca 144 zł**



NOWE SZATY ŚLIWKI

Śliwka Nałęczowska od lat zachwyca niepowtarzalnym połączeniem deserowej czekolady, aksamitnego kakaowego kremu i soczystego polskiego owocu. Teraz praliny dostępne są w limitowanej edycji opakowań z serii Art Collection 2026 ozdobionych projektami nagrodzonymi w konkursie Design by Śliwka Nałęczowska 2024. Właśnie wystartowała siódma edycja konkursu, więcej informacji na **designbysliwkanaleczowska.pl**

eprasa.pl 16886d91f5

Byk 21.04–21.05



Strategia, taktyka, plan

Po astrologicznych zawirowaniach w kwietniu na niebie robi się spokojniej. To czas oddechu, który warto wykorzystać do ułożenia strategii na następne miesiące. Bez presji, ale ze świadomością, że mądra taktyka okaże się wkrótce potrzebna. Druga połowa roku zapowiada się burzliwie, a wtedy trudniej będzie ci się skupić na planowaniu. Przyjrzyj się finansom. Być może znajdziesz sposób, by je trochę podreperować. Zazwyczaj rozsądnie gospodarujesz pieniędzmi, ale przyznaj, że ostatnio wydatki wymknęły się spod kontroli. Nie lubisz się w tej kwestii ograniczać, więc ucieszy cię wiadomość, że istnieją szanse na awans albo zmianę pracy na lepszą. Musisz tylko przezwyciężyć niechęć do ryzyka i wyzwań. Na pewno już o tym wcześniej myślałaś. Teraz wystarczy sprawdzić dostępne opcje.

BARAN 21.03–20.04

Od dłuższego czasu denerwuje cię brak postępów w ważnym dla ciebie projekcie. Jeśli chwytałaś się już wielu sposobów z marnym skutkiem, spróbuj jeszcze jednego – odpuść. Nie chodzi o to, żeby się poddać, tylko zrobić przerwę. Zresetujesz umysł, a wtedy nowe pomysły pojawią się same.

BLIŹNIĘTA 22.05–21.06

Zupełnie niepotrzebnie przejmujesz się rzeczami, które nie okażą się poważnym problemem. Przypomnij sobie powiedzenie „strach ma wielkie oczy" i głęboko odetchnij. Zamiast zamartwiać się przyszłością, zwróć uwagę na bliską osobę. Może potrzebować twojego wsparcia.

RAK 22.06–22.07

Nie daj się ponieść emocjom. A będą one teraz trudne do opanowania. I to w każdej dziedzinie życia. W pracy będziesz miała ochotę rzucić papierami, partner i dzieci nieraz doprowadzą cię do szału. W takim stanie łatwo o nieprzemyślane decyzje i konflikty, więc trzymaj nerwy na wodzy.

LEW 23.07–22.08

Czy pamiętałaś, żeby wziąć kilka dni wolnego? Nie daj sobie wmówić, że podczas twojej obecności firma się zawali, a rodzina umrze z głodu. Prowadzisz bardzo intensywne życie i potrzebujesz odpoczynku. Jeśli przegapiłaś majowy weekend, zorganizuj wyjazd w innym terminie.

PANNA 23.08–22.09

Miesiąc nastroi cię optymistycznie. Dzięki temu dzielnie stawisz czoła nieprzewidzianym komplikacjom, a kłopoty nie zepsują ci humoru. Co więcej zaczniesz planować przyszłość z większym rozmachem niż do tej pory. A nawet podejmiesz pewne ryzyko, którego z zasady unikasz.

WAGA 23.09–22.10

Czas na porządki w relacjach. Zrób rachunek sumienia i zastanów się, do kogo rzadko się odzywałaś czy nie oddzwoniłaś. Nie tłumacz się brakiem czasu, to kwestia priorytetów. Nie wszystko jednak powinnaś naprawiać. Są i takie znajomości, które lepiej zakończyć.

SKORPION 23.10–22.11

Wkraczasz w okres, który może zaowocować dużymi zmianami w twoim życiu. I właśnie dlatego powinnaś postępować z wyczuciem, żeby oprzeć swoją przyszłość na solidnych fundamentach. Nie oznacza to jednak, by działać zachowawczo, unikając ryzyka..

STRZELEC 23.11–21.12

W nadchodzącym miesiącu warto poświęcić się rzeczom praktycznym, takim jak porządki czy ogarnianie chaosu codziennego życia. To dobra pora na remont, prace w ogrodzie, naprawę sprzętów i pozbywanie się przedmiotów, których nie używasz.

KOZIOROŻEC 22.12–20.01

Nie podchodź rygorystycznie do kwestii lojalności. Rezygnacja – nawet w ostatnim momencie – z przedsięwzięcia lub związku, w które nie wierzysz, jest dowodem odpowiedzialności. Musisz się jednak liczyć z faktem, że druga strona łatwo się z tym nie pogodzi. Przygotuj się na pretensje.

WODNIK 21.01–19.02

Uwaga, grozi ci miłosny zawrót głowy. Ulegniesz urokowi kogoś, komu trudno się oprzeć. Jeśli jednak mądrze tego nie rozegrasz, możesz stać się zabawką w ręku doświadczonego gracza. Postaraj się nie działać impulsywnie i włącz krytyczne myślenie.

RYBY 20.02–20.03

Przestań zastanawiać się i konsultować z szerokim gronem decyzję, którą tak naprawdę w głębi duszy już podjęłaś. Zamiast ją odwlekać, szukając uzasadnień i usprawiedliwień, po prostu skocz na głęboką wodę. Nie zrażaj się protestami i nie słuchaj krytyki.

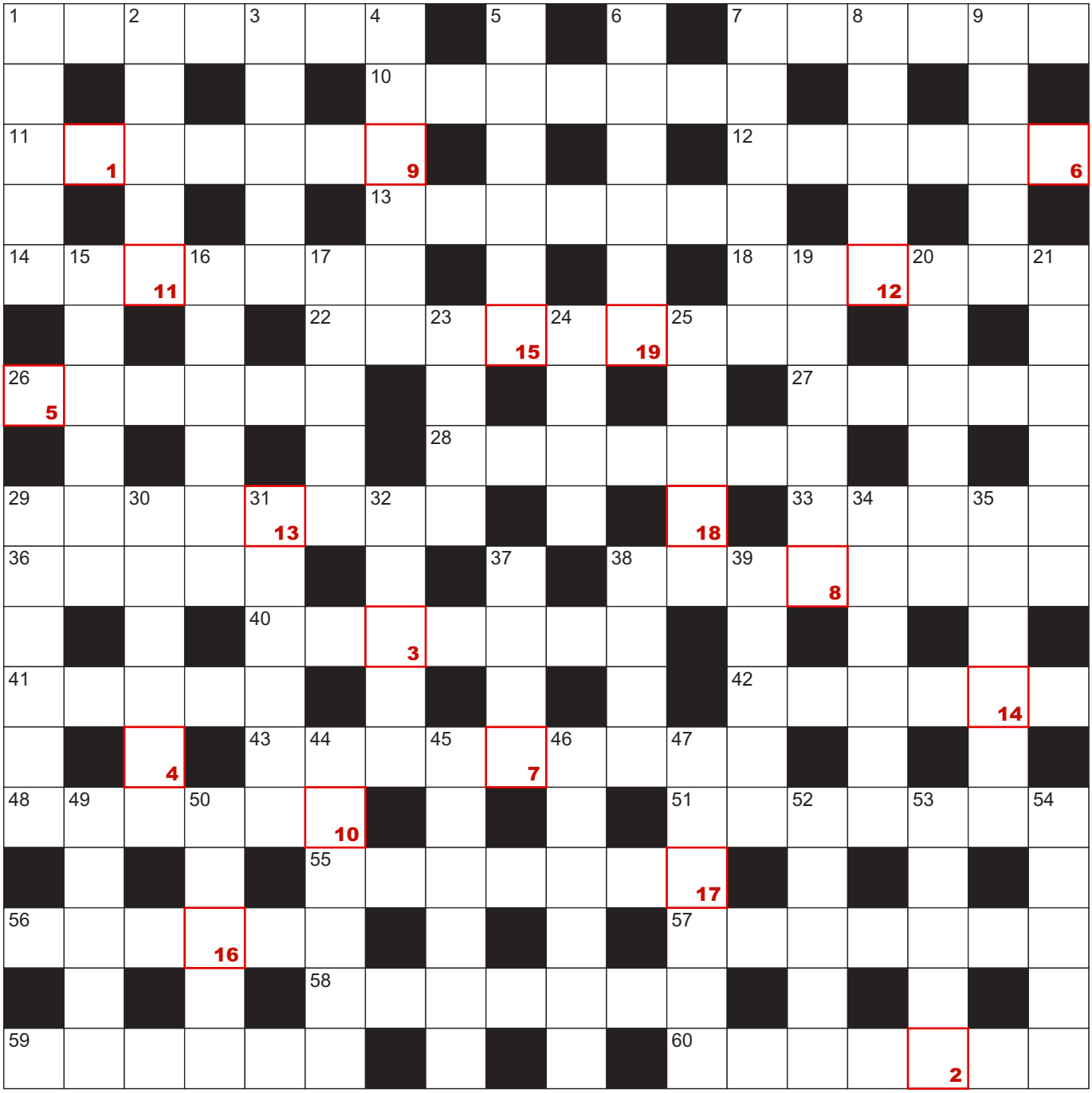
W gwiazdach czyta MARIA BARCZ

Kiedyś pracowała jako dziennikarka, teraz zawodowo zajmuje się astrologią, specjalizując się w metafizyce Dalekiego Wschodu. W pracy używa swego chińskiego imienia Mały Deszcz. Wierzy, że horoskopy pomagają ludziom lepiej żyć i dokonywać właściwych wyborów.

Fot. Getty Images

eprasa.pl 16886d91f5

rozrywka | krzyżówka



POZIOMO **1** młyn ze skrzydłami **7** dzwoni o szyby **10** część ławki **11** niemiecki bombowiec **12** czasem bywa zawodna **13** auto z NRD **14** mała cząstka, ścinek **18** wcięcie w tekście **22** twardy, kolorowy cukierek **26** ... Płaczu w Jerozolimie **27** doskonały mówca **28** telegram **29** fanfaronada **33** dramat Mrożka **36** *Holender tułacz* Wagnera **38** komórka odbierająca bodźce **40** bunt, powstanie **41** piaskowa na pustyni **42** ryba z górskich potoków **43** duchowy przywódca Tybetu **48** cyfrowy do zdjęć **51** wielokąt o ośmiu bokach **55** ... *znaleziony w Saragossie* **56** głębokie zamyślenie **57** dwurzędowy surdut **58** ziemia, grunt **59** zamkowa wieża **60** lubi mieszać w garach

PIONOWO **1** psotnik, urwis **2** jesienny kwiat **3** z mankietem **4** brukowa na ulicy **5** karczma, gospoda **6** turnus w ośrodku **7** spacerowa ulica **8** brazylijski taniec **9** razy od losu **15** sos z pomidorów **16** wielbiciel, miłośnik **17** tkanina na garnitury **19** sport walki **20** klient urzędu **21** rządy strachu i przemocy **23** brak rozrywek **24** ciekła kopalina **25** sprzęt w sanitarce **29** kula na choince **30** gra świateł, barw **31** konferencja **32** wycina drzewa **34** stan odrętwienia **35** upał, skwar **37** do smażenia frytek **38** kolejna do spłaty **39** kij bijący przy młóceniu **44** imitacja towaru **45** sklepienie łukowe **46** przenośny komputer **47** kapitański na statku **49** bywa syzyfowa **50** odurzenie po drinku **52** ostra choroba zakaźna **53** jelec szpady **54** stanowcze polecenie

Litery z kolorowych pól w diagramie przeniesione do oznaczonych takimi samymi liczbami kratek pod krzyżówką utworzą aforyzm, którego autorem jest Sokrates.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

eprasa.pl 16886d91f5

STYL BYWANIA

przyjęcia / premiery / wydarzenia

28. Gala Orłów odbyła się w Teatrze Polskim w Warszawie. Z prawej – wspólne zdjęcie laureatów. Gratulujemy!







Tomasz Schuchardt: najlepsza główna rola męska – film *Dom dobry*

WYSOKIE LOTY

Wieczór Polskich Nagród Filmowych Orły był wyjątkowy od pierwszych chwil! Śmialiśmy się głośno i często. Gdyby przyznawano laury za konferansjerkę, Andrzej Konopka byłby pewnym zwycięzcą. Aktor dostał zresztą nagrodę za najlepszą drugoplanową rolę męską. Wielkim wygranym okazał się film *Dom dobry* Wojtka Smarzowskiego. Zdobył aż pięć Orłów: reżyseria, główna rola kobieca, męska, muzyka, film roku. Orły w czterech kategoriach otrzymał *Chopin, Chopin!* Na scenie błysnęli też dziecięcy aktorzy z *Brata* i *Ministrantów*. „Twój STYL" z przyjemnością patronował wydarzeniu.



Agata Turkot nagrodzona za najlepszą główną rolę kobiecą – *Dom dobry*



Karolina Rzepa doceniona za kreację drugoplanową w filmie *Nie ma duchów w mieszkaniu na Dobrej*.



Reżyserka Emi Buchwald, która zdobyła tytuł „Odkrycie Roku", oraz Karolina Gruszka

Fot. Teodor Klepczyński, AKPA

eprasa.pl 16886d91f5



Jednym z najbardziej wzruszających momentów gali była mowa Krystyny Jandy po odebraniu Orła za Osiągnięcia Życia.

Laureaci, wręczający i goście Gali 28. Orłów, Polskich Nagród Filmowych: Mikołaj Trzaska (nagroda za muzykę do *Domu dobrego*), Wiktoria Gorodecka, Agnieszka Grochowska, Agata Kulesza, Dorota Pomykała











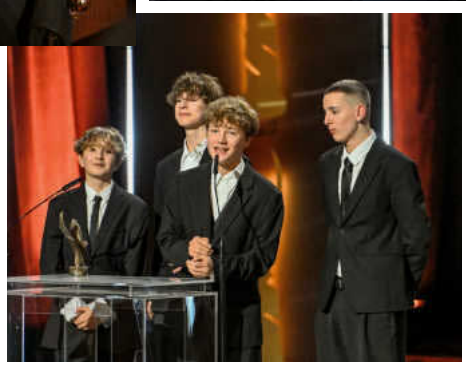
Eryk Kulm nominowany za rolę w *Chopin, Chopin!* oraz Izabela Kuna z nominacją za rolę w *Teściach 3*.



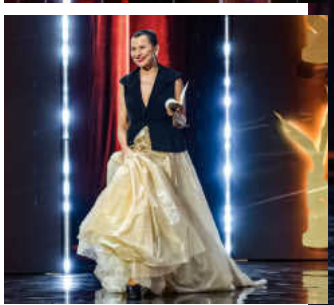
Wojtek Smarzowski nagrodzony za *Dom dobry*. Wręcza Robert Więckiewicz.

Fot. Teodor Klepczyński, AKPA











Z lewej: Jan Holoubek z Magdaleną Różczką, wyżej: Filip Juszczyk, Bruno Błach-Baar, Tobiasz Wajda i Mikołaj Juszczyk grający w filmie *Ministranci*. Z prawej: Lena Góra (laureatka niedawnego festiwalu SerialCon), Katarzyna Herman, Anna Seniuk.

eprasa.pl 16886d91f5







Gościnie 30. edycji spotkań Silne Razem: Lidia Popiel i Marieta Żukowska



Z prawej: gościni 31. edycji – aktorka Małgorzata Pieczyńska

SILNE RAZEM

Oto jedna z większych przyjemności: umówić się z przyjaciółkami na przedpremierowy seans w stylowych wnętrzach (i ultrawygodnych fotelach), a potem wziąć udział w ekskluzywnym spotkaniu z inspirującymi kobietami. Tak wygląda cykl Silne Razem w warszawskim KinoGramie, któremu patronują „Twój STYL" i twojstyl.pl W repertuarze filmy o tematyce feministycznej i kobiecej oraz dyskusje o sile kobiet we współczesnym świecie. Wśród dotychczasowych gościń m.in. Bogna Sworowska, Ewa Woydyłło, Hanna Śleszyńska, Grażyna Torbicka, Katarzyna Herman. Warto sprawdzać kolejne terminy na stronie kinogram.pl

Na otwarciu Kliniki Preibio w Warszawie Joanna Racewicz i Anna Preibisz





DOBRY ADRES

Gościliśmy na otwarciu Kliniki Preibio. To przestrzeń, która łączy zaawansowane technologie, naturalne terapie, nurt biohackingu (optymalizacji zdrowia), pielęgnację domową i suplementację medyczną w harmonii z ziołolecznictwem. Drogi wiodące do pięknego celu? Nieinwazyjna medycyna i kosmetologia przeciwstarzeniowa, terapie światłem, bio manicure/pedicure, head spa, masaże poprawiające stan umysłu, redukujące ból, liftingujące ciało i twarz, akupunktura, kroplówki witaminowe, terapeuta menopauzalny, masaż sportowy i wiele innych!

VOYAGE, VOYAGE...

W warszawskiej galerii Maison d'Art odbył się wernisaż prac Joanny Sarapaty. Tytuł cyklu – *Souvenirs de mes voyages*, czyli „wspomnienia z moich podróży". Artystka powraca bowiem do miejsc, w których mieszkała, tworzyła i które na różnych etapach życia kształtowały jej wrażliwość. Piękna, kobieca opowieść z przystankami w Paryżu, Nowym Jorku, Chinach.







Joanna Sarapata i Michał Szpak, jeden z gości wernisażu. Na zdjęciach wyżej: obrazy *Rose Trio* i *Blue Stripes*, jeszcze wyżej: *Wianki*

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 16886d91f5

Co za dzień!

Wiosną każdy poranek jest jak święto, ale innych okazji do celebracji też nie brakuje. Sprawdzamy, jak prawidłowo obejść trzy nietypowe.



9 kwietnia
Dzień Gołębia

Lepszy wróbel w garści niż bohater tego dnia na dachu. Inne skojarzenia? Gruchać jak gołąbki. Gołębie serce. Łagodna jak gołębica. Moja ty gołąbeczko... Już z tych kilku wyrażeń widać, jak bardzo ptaszek ów jest lubiany i poważany. Ma też swoją ważną symbolikę w Biblii, a w kulturze od wieków jest przedstawiany jako symbol pojednania po konflikcie. Picasso też się do tego przysłużył, rysując słynną „palomę" (po hiszpańsku gołąb). Jak świętować skrzydlaty dzień? Sprawdzam: Polski Związek Hodowców Gołębi Pocztowych radzi, by 9 kwietnia „szczególnie pokazać naszym ptasim przyjaciołom, jak bardzo ich cenimy. Może to być miły gest w postaci ulubionych smakołyków, orzeźwiającej kąpieli czy po prostu więcej czasu spędzonego w ich towarzystwie". Orzeźwiająca kąpiel to zawsze dobry pomysł, ale co mają zrobić osoby nieposiadające gołębi (czyli większość – jak zakładamy – naszych czytelniczek)? Może przypomnieć sobie jakieś znane gołębie sceny z filmów czy seriali? Na przykład kultowe „Bujałam, bujałam" Balcerkowej, czyli Zofii Czerwińskiej, z *Alternatyw 4* albo Gołębiarkę z *Kevina samego w Nowym Jorku*. Dla wielbicieli dawnych polskich filmów – *Pieczone gołąbki.* Trochę nie w temacie, ale bardzo sympatyczny.

24 kwietnia
Dzień Śniadania

„Śniadanie zjedz sam, obiadem się podziel z przyjacielem, a kolację oddaj wrogowi". Ta chińska maksyma ma podkreślać rolę śniadania w naszym życiu. Podobny cel ma ustanowienie Europejskiego Dnia Śniadania. Chodzi o to, że jest to najważniejszy posiłek w ciągu dnia. I że ma być zdrowy, zbilansowany, pożywny, energetyczny etc. Ale my postulujemy, żeby do codziennego śniadanka dodawać garść dobrych myśli, szczyptę sympatii do świata i ze trzy solidne łyżki wyrozumiałości dla innych. Wtedy możemy się pogłaskać bo brzuszku i zaśpiewać słowami Agnieszki Osieckiej: „jak pięknie jest rano, gdy jeszcze nie wszystko się stało, i wszystko może się stać, tylko brać". I pamiętajcie: obiad na pół, kolacja symbolicznie i nie za późno. A nazajutrz znowu bogate, pożywne śniadanie. Mistrzów, do łóżka, u Tiffany'ego, z pytaniem... albo jak tam jeszcze Wam się skojarzy. A ponieważ ta rubryka ma ambicje szerzenia wiedzy o języku, dodajmy, że słowo „śniadanie" pochodzi od staropolskigo „śniadać", które kiedyś oznaczało po prostu „zjadać".

4 maja
Dzień Garncarza

Nie święci garnki lepią, ale... święto garncarza jest wyznaczone na 4 maja na cześć św. Floriana. Najbardziej kojarzony ze strażakami, jest też patronem rzemiosł związanych z ogniem, w tym garncarstwa. Dziś ta dziedzina wydaje się znowu w rozkwicie. Bynajmniej nie dlatego, że brakuje nam garnków. Chodzi o kursy garncarstwa, na które zapisują się ludzie w różnym wieku i różnych zawodów zmęczeni cyfrowością świata. Kontakt dłoni z gliną, powolność procesu, uważność, skupienie na tu i teraz – to wszystko sprawia, że zajęcie daje nam wiele radości i relaksu. Kolejna rzecz nie do przecenienia – na takich warsztatach powstają rzeczy unikatowe, niepowtarzalne. A to w dobie seryjnych produkcji szanujemy! Przy okazji nieśmiały pomysł: gdyby tak większość z nas zabrała się do garncarstwa, można by wnioskować o uczynienie tego dnia wolnym od pracy. I najdłuższy polski Długi Weekend stałby się jeszcze dłuższy! Wyobraźcie to sobie! Świętowanie przez cztery dni!

Kolaż: Lena Szczesna. Fot. stock.adobe.com

JOANNA NOJSZEWSKA

eprasa.pl 16886d91f5



SIŁA JEST KOBIETĄ

NOWY NUMER PANI JUŻ W SPRZEDAŻY

DO KUPIENIA W DOBRYCH PUNKTACH SPRZEDAŻY PRASY ORAZ NA czytelnia.pl
Z DOSTAWĄ DO DOMU. MAGAZYN PANI DOSTĘPNY RÓWNIEŻ W FORMIE E-WYDANIA

POLUB NAS NA WWW.FACEBOOK.COM/PANI.MAGAZYN

OBSERWUJ NAS NA INSTAGRAMIE: @PANI_MAGAZYN

eprasa.pl 16886d91f5

omegawatches.com



Dostępne w OMEGA Boutique Plac Trzech Krzyży 16A Warszawa
i w autoryzowanych salonach sprzedaży